

Psicologia

RIPARTONO I CORSI PER VINCERE LA PAURA DI VOLARE

Per molti volare non è facile: secondo la Doxa metà degli italiani ha paura di farlo. E ora che si avvicinano le vacanze il timore si ripresenta, malgrado le statistiche dicano sia infondato: l'aereo è circa 12 volte più sicuro del treno, 60 più dell'automobile. Come superare il blocco psicologico che gli specialisti chiamano "aerofobia"? Una soluzione fai da te è seguire le istruzioni di un manuale, come il nuovo *Grazie al cielo. Vincere la paura di volare (e non solo)* di Vania Colasanti e Rosario Sorrentino (**Sonzogno**, 15 €). Oppure puoi affidarti a uno di questi corsi: Alitalia offre un percorso di conoscenze teoriche e poi di sperimentazioni pratiche, nel corso di un volo, sotto la guida dell'equipaggio e di un team di psicologi. Il corso si chiama "Voglia di volare", dura 2 giornate e si svolge a Roma o a Milano. Costa 520 € e la tariffa comprende seminario, volo di andata e ritorno per una destinazione italiana e assistenza post-corso per un anno (info: tel. 06-65632782, vogliadivolare@alitalia.it). Se vivi in altre città d'Italia puoi frequentare uno dei seminari di gruppo (costo 550 €) o individuali (costo 2700 €) che organizza Luftansa, per esempio a Verona e Bologna (paura-di-volare.it). Un'alternativa molto pratica è iscriversi a un corso online: la compagnia aerea low cost Easyjet organizza "Fearless flyer" che puoi seguire da casa. In totale la durata è di 2 ore e mezzo ed è diviso in 16 video su tecniche per fermare la fobia. Il prezzo è di 47 € (fearless-flyer.com/it/). L'ultima novità è, poi, *Skyguru*, una app che ti spiega esattamente cosa succede in ogni istante proprio mentre sei in volo. La prova è gratuita e poi si paga una quota per ogni volo (un "carnet" costa 21,99 €). **I. A.**



CONTRO L'AEROFOBIA

Le maggiori compagnie aeree organizzano corsi specifici per superare il terrore dell'aereo.

