

Overwin je vlieg angst

Allen Carr bij Boekerij:

*Stoppen met roken*  
*Stoppen met roken voor vrouwen*  
*Stoppen met alcohol*  
*Eindelijk je streefgewicht*  
*Overwin je vlieg angst*

Allen Carr

# Overwin je vliegangst

Snel en doeltreffend, ga voortaan met een  
gerust gevoel op reis



Eerste druk 2000  
Tweede druk 2020

ISBN 978-90-225-8892-5  
ISBN 978-94-023-1430-4 (e-book)  
NUR 860

Oorspronkelijke titel: *The Easy Way to Enjoy Flying*  
Oorspronkelijke uitgever: Penguin Books  
Vertaling: Rogier van Kappel  
Omslagontwerp: bij Barbara  
Zetwerk: Mat-Zet bv, Soest

*Overwin je vliegangst* verscheen eerder als *Overwin je vliegangst*

© 2000 Allen Carr's Easyway (International) Limited  
© 2000 Nederlandse vertaling Meulenhoff Boekeryj bv, Amsterdam

Niets uit deze uitgave mag openbaar worden gemaakt door middel van druk, fotokopie, internet of op welke andere wijze ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

*Voor Adelle Mirer, die me bewust heeft gemaakt  
van de miljoenen mensen voor wie het genoeg  
van het vliegen een nachtmerrie is*



# Inhoud

## Inleiding 9

- 1 Wie wil er nou naar het buitenland? 12
- 2 Van lichte bezorgdheid naar gierende angst 15
- 3 Mijn methode 20
- 4 De verwarring en de hersenspoeling 25
- 5 De vragenlijst 31
- 6 Mijn ervaring met Eugène 33
- 7 Angst 39
- 8 Aanvankelijk is vliegangst zowel natuurlijk als rationeel 46
- 9 Als het de bedoeling was dat we zouden vliegen, hadden we wel vleugels gehad 62
- 10 Een kenmerkende start 68
- 11 Motorstoring 72
- 12 Wat gebeurt er als er een vleugel van het toestel valt? 76
- 13 Turbulentie 77
- 14 Menselijk falen 82
- 15 De luchtverkeersleiders 90
- 16 Kapingen en sabotageacties 92
- 17 Brandstof en mist 93
- 18 Hoogtevrees 96
- 19 Claustrofobie 105
- 20 Mijn eerste vlucht 111
- 21 Probeer niet zelf het toestel te besturen 118
- 22 Mijn laatste vlucht 120
- 23 De dag van de vlucht 130
- 24 Het opstijgen 138

25 Geniet van de vlucht! 143

26 De conclusie 149

Appendix A: de vragenlijst 155

Appendix B: de instructies 157



# Inleiding

*door Adelle Mirer*

Meer dan twintig jaar ben ik een verstokte, zestig-sigaretten-per-dagroker geweest. Ik heb een paar keer geprobeerd te stoppen. Aanvankelijk probeerde ik het met wilskracht, maar het duurde niet lang voordat ik erachter kwam dat ik die helemaal niet heb. Daarna heb ik nog pogingen gedaan met acupunctuur, hypnose, nicotinekauwgum en -pleisters. Al die methoden leken een tijdje te werken. Ik werd er niet gillend gek van, maar het gevoel dat ik een roker was die niet meer mocht roken, wist ik maar niet van me af te zetten. Net als de meeste andere ex-rokers snakte ik soms zó naar een sigaret dat ik op een gegeven moment de verleiding niet kon weerstaan en al snel zat ik weer op zestig per dag.

Ik had over Allen Carr gehoord. Ik had hem op de televisie gezien en ik kende zelfs een paar mensen die na een van zijn cursussen écht gestopt waren. Mijn man had zelfs een van Allens boeken voor me gekocht. Achteraf vind ik het hartstikke stom van mezelf dat ik niet de moeite heb genomen om dat meteen te lezen, maar ik laat me nou eenmaal niet snel iets wijsmaken. Dat ik me langzaam maar zeker aan het doodroken was, wist ik al en dat het me een fortuin kostte ook. Stoppen was voor mij het probleem niet. Stóppen met roken kon ik alleen ook wel, maar ik had niet het idee dat een boek me zou kunnen verlossen van dat nare gevoel dat ik mijn trouwe maatje kwijt was.

Een jaar of drie later, terwijl ik naar iets anders op zoek was, vond ik Allen Carrs boek terug. Ik was inmiddels zelfs al gestopt met stoppen, dus waarom ik het begon te lezen, weet ik niet, maar na de eerste pagina kon ik het niet meer wegleg-

gen. Ik las niet over Allen Carr, maar over mijn eigen leven! Toen ik het uit had, rookte ik mijn laatste sigaret en sindsdien heb ik nooit ook maar de geringste aanvechting gevoeld om er nog een op te steken.

Behalve het roken waren er twee andere delen van mijn leven die me behoorlijk veel last bezorgden. Wrang genoeg was een daarvan dat ik sinds mijn twintigste altijd een verwoed gevecht tegen de pondjes heb moeten voeren. De meeste getrouwde vrouwen van middelbare leeftijd met twee kinderen hebben daarmee te kampen, dus zo bijzonder is dat niet, maar ik had altijd beweerd dat ik aan de sigaret was geraakt en gebleven omdat ik van dat overvullige vet af wilde komen.

Nu was Allen Carr mijn goeroe. Maar toen ik hoorde dat hij zijn methode nu op het afvallen had gericht en dat het net zo makkelijk en prettig was om precies het gewicht te bereiken dat je wilt, had ik weer zo mijn twijfels. Per slot van rekening heeft Allen zelf geschreven:

*Roken is vies, giftig en dodelijk, terwijl eten prettig, leuk en levensreddend is.*

Ik moet zeggen dat mijn geloof in hem toen heeft gewankeld, tot mijn schande, want hij bleek volkomen gelijk te hebben. Inmiddels heb je misschien al geraden dat mijn derde probleem een panische vlieg angst was. Allen kent alle leugens en drogredenen waar rokers, alcoholisten en andere drugsverslaafden noodgedwongen hun toevlucht toe nemen en mijn lotgenoten hoef ik niet uit te leggen dat al die ellende in het niet valt bij wat mensen met vlieg angst te verduren hebben. Ik zal hier niet ingaan op de kwellingen die ik moest doorstaan bij de gedachte dat ik in een vliegtuig zou moeten stappen, en ook niet op de ingewikkelde leugens die ik opging om daaraan te ontkomen. Nu besef ik dat ik niet alleen mezelf daar niet mee voor de gek wist te houden, maar dat ik ook mijn vrienden en familieleden niets wijsmaakte. Ze hadden gewoon te veel medelijden met me om me te laten mer-

ken dat ik een heleboel leuke dingen misliep doordat ik zo bang was om te vliegen, en ze waren te beleefd om me erop te wijzen dat zij die daarom ook aan hun neus voorbij zagen gaan.

Allen vertelde me dat hij zich ooit bij de gedachte aan vliegen net zo panisch had gevoeld als ik, maar dat hij het nu beschouwde als een interessant, prettig en opwindend onderdeel van een vakantie of zakenreis, en niet langer als een angstaanjagende beproeving die je nu eenmaal dient te ondergaan om van een vakantie in het buitenland te kunnen genieten. Mijn vertrouwen in Allen was inmiddels zo groot dat ik nu geen reden meer had om aan hem te twijfelen. Maar toch twijfelde ik. Per slot van rekening zijn roken en te veel eten dingen die mensen doen terwijl ze willen dat ze die niet deden en is vliegen het tegenovergestelde daarvan. Veel mensen zouden het maar al te graag leuk vinden, maar het lukt ze gewoon niet.

Ik vroeg hem wat hij dan had gedaan om dat te bereiken en daarna hebben we twee uur met elkaar zitten praten. Vergeet niet dat ik tot die tijd niet alleen nog nooit had gevlogen, maar ook nooit de moed had weten op te brengen om zelfs maar een luchthaven te bezoeken of serieus te denken over het boeken van een vlucht. Toen we waren uitgepraat had ik tranen in mijn ogen – tranen van vreugde. Ik kon gewoon niet wachten om een vakantie in het buitenland te boeken. Niet omdat ik zo hard aan vakantie toe was, maar omdat ik aan het eind van dat gesprek al van mijn vliegangst verlost was en stond te popelen om dat te bewijzen.

# 1

## Wie wil er nou naar het buitenland?

Het was de tijd waarin vliegvakanties naar zonnige oorden – Mallorca, de Canarische Eilanden en, als je echt geld had, de Bahama's – nog niet zo algemeen gangbaar waren als tegenwoordig, maar ze begonnen een stuk goedkoper te worden en waren in de mode.

Ik was kortgeleden geslaagd voor mijn accountantsexamen. Mijn inkomen, auto en huis waren net iets beter dan die van de meeste van mijn vrienden, en mijn hypotheek was net iets lager. Maar terwijl ik twee weken in zo'n typisch Engels bungalowpark met georganiseerd vermaak nog steeds als de vakantie van mijn leven beschouwde, baadden mijn vrienden in de overvloedige zon van de Middellandse Zeekust.

Waarom volgde ik hun voorbeeld niet? Kwam dat omdat ik trouw was aan de Britse vakantie-industrie? Nee. Kwam het omdat het weer in Engeland zoveel beter is dan dat aan de Middellandse Zee? Daar hoef ik niet eens antwoord op te geven. Kwam het dan misschien omdat ik echt genoot van die twee weken in een gezellig Engels resort waar je overdag prettig wordt beziggehouden en je 's avonds gewoon kunt aanschuiven? Ik hoop dat ik niet snobistisch klink, maar het antwoord luidt nee. Was het dan misschien het eten? Ik twijfel er niet aan dat het eten in dat resort net zo lekker en voedzaam was als het eten in al die exotische oorden, maar aan het eind van de vakantie was ik altijd heel blij dat ik weer gewoon kon eten wat mijn vrouw voor ons gekookt had. Het antwoord ligt voor de hand: het waren de kosten. Twee weken in een resort in Bognor Regis moest wel een stuk goedkoper zijn dan twee weken aan de Costa del Sol. Tot mijn stomme

verbazing bleek het omgekeerde echter waar te zijn. Toen ik na lange tijd eindelijk voldoende moed wist te verzamelen voor die eerste vlucht... Neem me niet kwalijk: ik draai mezelf nog steeds een rad voor ogen. Ik bedoel: toen ik voor de eerste keer tot die afgrijselijke vlucht werd gedwongen, kregen we twee weken Mallorca, inclusief een retourticket en volpension in een viersterrenhotel voor ongeveer honderd pond per persoon, kinderen halve prijs.

Ik weet ook wel dat ik nu net iemand uit Monty Python ben, zo'n figuur die zegt: 'Ik kan me nog herinneren dat je vroeger met een koets met vier paarden ervoor naar een chic restaurant kon gaan, daarna naar een balletvoorstelling in Covent Garden, gevolgd door een souper in het Ritz en dan nog iets terugkreeg van een briefje van vijfentwintig.' Het is echter een feit dat twee weken vakantie in Engeland me meer dan twee keer zoveel zou hebben gekost als dat reisje naar Mallorca. Dát is vermoedelijk ook de reden waarom het reisbureau naderhand failliet is gegaan... Maar dat is hun probleem. De werkelijke reden dat ik nooit eerder serieus had overwogen om in het buitenland op vakantie te gaan, was dat ik nog nooit in een vliegtuig had gezeten en dat ik bang was om te vliegen – al was ik me daar in die tijd nog niet bewust van. Dat is nu meer dan dertig jaar geleden. Ik kan me niet goed meer herinneren hoe ik me destijds precies voelde, en ik weet maar al te goed hoe handig alcoholisten, nicotineverslaafden en andere drugsgebruikers erin zijn om zichzelf voor de gek te houden.

Ik ga ervan uit dat iedereen die de moeite neemt om dit boek te lezen zich niet zomaar niet zo op zijn gemak voelt als hij moet vliegen. Paniek zal vermoedelijk een betere omschrijving van je gevoelens zijn. Ik kan echter met zekerheid stellen dat mijn werkelijke emoties van destijds beter omschreven konden worden als lichte bezorgdheid dan als acute angst. Per slot van rekening had ik ervoor gekozen om mijn dienstplicht niet bij het leger te vervullen, maar bij de RAF. Het enige RAF-toestel dat ik in mijn twee jaar bij de luchtmacht heb gezien, was een stilstaande Spitfire bij de ingang

van het opkomstcentrum in Padgate. Ik had me zelfs aangemeld voor de pilotenopleiding. Het spreekt vanzelf dat ik niet werd toegelaten, maar waar het hier om gaat, is dat ik me nooit zou hebben aangemeld als ik destijds echt last van vlieg angst had gehad.

Terug naar die eerste vliegvakantie. Die was ons aangeraden door een ander echtpaar en was zo goedkoop dat we gewoon geen nee konden zeggen. Vóór de vakantie zijn we een paar keer bij elkaar gekomen. Het waren spannende, opgewonden avonden. We maakten grootse plannen over alle geweldige dingen die we zouden gaan doen en we keken er enorm naar uit. Dat soort voorpret is een gewoonte die ik van harte kan aanbevelen. Zelfs de best voorbereide vakantie kan volledig in het water vallen, maar van de leuke verwachtingen kun je voordat de vakantie begonnen is al veel en vaak genoten hebben.

## 2

### Van lichte bezorgdheid naar gierende angst

Voor ons allemaal, ook voor de kinderen, was het niet alleen de eerste keer dat we zouden gaan vliegen, maar ook de eerste keer dat we op vakantie gingen naar een ver en exotisch buitenland. Voor mij waren die voorbereidingsavondjes na verloop van tijd echter niet leuk meer. Sterker nog: ze werden een absolute hel. Ik wist waarom ik bang was. Hoewel ik besefte dat vliegen statistisch gezien de veiligste vorm van vervoer is, kon ik de gedachte aan alles wat er mis kon gaan niet van me afzetten. Er was zoveel dat mis kon gaan en op een hoogte van tien kilometer was één ding dat misliep al genoeg voor een ramp.

In de laatste weken voor de vlucht kon ik me overdag niet concentreren en lag ik de halve nacht wakker, terwijl ik me voorstelde wat er allemaal mis kon gaan. Wrang genoeg was mijn grootste angst dat ik mezelf er niet toe zou kunnen brengen om ook werkelijk in het toestel te stappen. De vlucht zelf was een acute nachtmerrie. De details ben ik inmiddels vergeten, maar acht uur lang wachten, gevolgd door een dollen over de startbaan met een drie jaar oud kind onder mijn arm en een ander kind aan de hand had mijn paniek er bepaald niet minder op gemaakt.

Normaal heb ik geen last van claustrofobie, maar het vliegtuig zag er vanbuiten al piepklein uit. Ik had nog even de hoop dat het vanbinnen ruimer zou lijken, maar die hoop werd snel de bodem ingeslagen. De cabine was een kleine, benauwde ruimte en toen de deur werd dichtgeslagen was het alsof een reuzenhand zich om mijn luchtpijp klemde. De hele vlucht hield ik mijn handen zo stevig om de stoelleuning

geklemd dat mijn knokkels er wit van wegtrrokken.

Het werd al snel duidelijk dat de startbaan niet lang genoeg was om te kunnen opstijgen. Het was allemaal mijn schuld. Had ik nou maar niet met alle geweld mijn golfclubs willen meenemen! Het was duidelijk dat dat extra gewicht het probleem was. Elk piepje en kreuntje van het hydraulisch systeem, elke verandering in de toonhoogte van de motoren, zelfs de kleinste verandering in hoogte of richting was voor mij een teken van een naderende ramp. Zelfs het eigenlijk best aangename *ping*-geluidje waarmee de mededelingen over de luidsprekers werden aangekondigd, werd de boodschapper van een onafwendbare verdoemenis.

*PING – O lieve God! De gezagvoerder gaat vertellen dat we een noodlanding op zee moeten maken.*

Die paniekerige seconden voordat het tot me doordrong dat ze je alleen maar vertelden dat je weer mocht roken of je veiligheidsgordel los mocht maken, of dat de stewardess langs zou komen met een drankje, met het eten of met de belastingvrije artikelen... Het leken wel uren!

Ik kan me nog herinneren hoe intens opgelucht ik was toen we eindelijk boven de landingsbaan hingen en het vliegtuig snel afremde, van meer dan achthonderd naar honderd kilometer per uur. Zelfs als er nu nog iets misgaat, zo dacht ik, dan hebben we het toch nog overleefd. Toen het vliegtuig tot stilstand kwam, was er een ogenblik van intense vreugde. We hadden het gered. Nu kon ik in ieder geval twee weken van de zon genieten voordat ik weer terug moest vliegen. Bij die laatste drie woorden was het gevoel van vreugde ineens weg. Zelfs voordat ik uit het vliegtuig stapte, begon ik me al zorgen te maken over de terugreis en de hele twee weken kon ik nergens anders meer aan denken. Mijn vakantie werd er volkomen door bedorven.

Ik denk dat onze maatschappij over het algemeen veel te luchthartig reageert op mensen met vliegangst. Elk jaar werken we ons kapot om een paar weken in het een of andere exotische oord te kunnen doorbrengen. Een aanzienlijk deel



van ons inkomen wordt voor dat doel opzijgezet. Maar als we geheel buiten onze schuld last van vliegangst hebben, dan is onze jaarlijkse vakantie geen beloning, maar een nachtmerrie, en die duurt langer dan twee weken. Ze begint al op het moment dat we onze vlucht boeken en houdt pas op als we de terugreis veilig achter de rug hebben. En zelfs dan is het probleem nog niet opgelost, want je weet dat je de rest van je leven met dezelfde ellende te kampen zult hebben.

Ik beloof je dat dat niet het geval zal zijn.

Niet alleen hoeft dat niet zo te zijn, sterker nog, als je alle instructies in dit boek opvolgt, zult je als je het uit hebt net als Adelle staan te popelen tot je de kans krijgt om in een vliegtuig te stappen, zelfs als het de eerste keer is. De eerste instructie luidt:

*hou je aan alle instructies in dit boek*

Elke instructie die ik je geef, is belangrijk en de eerste is de belangrijkste, want als je je daaraan houdt, kun je niet falen.

De volgende twee instructies zijn de enige moeilijke die ik je zal geven. De tweede instructie luidt:

*zet je vooroordelen opzij*

We denken allemaal graag van onszelf dat we onze blik niet laten vertroebelen door vooroordelen en misschien heb je deze instructie gelezen zonder erbij na te denken. Als dat zo is, dan heb je je er nu al niet aan gehouden. Ik wil dat je je sceptisch opstelt en je bij alles afvraagt of het wel zinnig is, niet alleen alles wat ik nu tegen je zeg, maar ook alles wat je van wie dan ook hebt gehoord. Ik wil vooral dat je kanttekeningen plaatst bij je eigen denkbeelden, en zelfs dat je daar zover in gaat dat je niet beslist of je eigenlijk vliegangst hebt tot je dit boek uit hebt.

Waarschijnlijk ben je op dit moment licht bezorgd. Dat zou kunnen komen doordat je opziet tegen een mogelijke teleurstelling of bang bent dat ik je zal overhalen een vlucht te boe-

ken en dat dat op een ramp uitdraait. Daarmee bedoel ik niet dat het toestel neerstort, maar dat de vlucht voor je een afschuwelijk trauma zal worden.

Je beseft het nu misschien nog niet, maar vliegangst is een emotioneel en mentaal probleem en daarom kan iedereen zich eroverheen zetten. Luchthavens zijn fascinerende oorden en vliegen kan al even fascinerend zijn, als je tenminste geen last van vliegangst hebt. Als je daar wél last van hebt, dan zijn ze niets voor jou. Je verkeert dus in de gelukkige situatie dat je veel te winnen en niets te verliezen hebt. Het ergste wat je kan overkomen, is dat ik er niet in slaag om je te helpen bij het wegnemen van je vliegangst, en in dat geval ben je niet slechter af dan voordat je hiermee begon.

Als je al begint met het sombere gevoel dat je poging tot mislukken gedoemd is, wil dat nog niet zeggen dat die ook werkelijk niet zal slagen, maar wel dat je de kans op succes heel wat kleiner maakt en dat je het boek hoogstwaarschijnlijk nog een keer zult moeten lezen, of zelfs een paar keer.

Daarom is de derde instructie:

*begin in een opgewekte stemming*

Dit is natuurlijk zo'n situatie van de kip en het ei. Als ik je er eerst van weet te overtuigen dat dit boek iedereen met vliegangst daarvan af kan helpen, ook jou, dan zou je je al opgewekt voelen. Maar als je begint met het gevoel dat je poging tot mislukken gedoemd is, dan is de kans op falen een stuk groter. Je dient daarom vertrouwen in mij te stellen. Per slot van rekening zal ik je niet vragen om wilskracht te gebruiken. Ik zal je zelfs niet vragen om moedig te zijn. Het enige wat ik van je vraag, is om dit boek onbevooroordeeld te lezen. Er is niets ergs aan de hand. Integendeel. Je staat op het punt iets heerlijks mee te maken. Beschouw dit als een opwindende uitdaging. Wees er trots op dat je je over je angst heen zult zetten. En verschaf mij het genoegen dat ik je daarbij van dienst kan zijn.

Als ik je om je vertrouwen vraag, heb ik het niet over blind

geloof in mij. In dit boek zal ik je alles uitleggen en als je het uit hebt, heb je dat geloof niet meer nodig, want dan zul je vertrouwen in me hebben. Misschien zal ik je in de juiste geestesgesteldheid kunnen brengen als ik je wat meer vertel over:

*mijn methode*

# 3

## Mijn methode

Uit Adelles inleiding zul je inmiddels wel hebben opgemaakt dat ik aanvankelijk bekend ben geworden omdat ik een methode heb ontdekt die iedere roker in staat stelt onmiddellijk en blijvend te stoppen met roken – zonder onthoudingsverschijnselen en zonder het gebruik van wilskracht, technische foefjes of vervangende middelen.

Rokers komen bezorgd of zelfs volkomen in paniek naar mijn cursus ‘stoppen met roken’ en vier uur later gaan ze als gelukkige niet-rokers weg. Na twee jaar had ik zo’n reputatie opgebouwd dat rokers van over de hele wereld naar Engeland kwamen om mijn cursus te volgen en het al snel een hopeloze taak werd om te proberen hen allemaal zelf te helpen.

Daarom heb ik een boek geschreven over mijn methode. *Stoppen met roken* is een enorme bestseller geweest en in meer dan twintig talen vertaald.

Destijds had ik het idee dat mijn ontdekking uitsluitend met roken te maken had. Sindsdien heb ik echter leiding gegeven aan duizenden groepsbijeenkomsten en daardoor ben ik in de loop der tijd tot het inzicht gekomen dat mijn methode net zo goed zou kunnen werken voor welke andere vorm van drugsverslaving dan ook, inclusief verslaving aan alcohol en heroïne, of welke andere zuiver geestelijke verslaving of fobie dan ook. Misschien geloof je dat problemen als alcohol, nicotine en heroïne voornamelijk lichamelijke problemen zijn, ‘omdat het toch allemaal vergif is’. Dat is niet het geval. Deze middelen vormen uitsluitend een probleem omdat wij ze innemen. Arsenicum en strychnine zijn ook zwaar giftig, maar ze vormen geen probleem voor ons omdat we niet de wens of

behoefte voelen om ze te drinken, te spuiten of te roken.

Het geloof dat aan de wortel van het probleem ligt, is dat nicotine, heroïne of alcohol ons op de een of andere manier plezier bezorgen of steun geven. Zelfs als je van mening bent dat het probleem lichamelijk of gedeeltelijk lichamelijk is, is de oplossing toch zuiver mentaal. Haal de wens of behoefte om vergif in te nemen weg en het probleem is opgelost.

Adelle had het idee dat stoppen met roken en het opheffen van vliegangst elkaars tegengestelde zijn. Hoe zou dezelfde methode dan beide problemen kunnen oplossen? Ik moet toegeven dat haar idee op het eerste gezicht logisch lijkt. Roken zou nauwkeurig gedefinieerd kunnen worden als:

*een bezigheid waarvan rokers zich niet laten weerhouden door het feit dat één op de vier mensen eraan doodgaat.*

Vliegen daarentegen zou kunnen worden omschreven als:

*een bezigheid waaraan sommige mensen maar al te graag zouden meedoen, maar waarvan ze zich laten weerhouden door het feit dat één op de zoveel miljoen mensen eraan doodgaat.*

Het is wrang dat er letterlijk miljoenen mensen op deze planeet rondlopen die met beide problemen te kampen hebben. De beroemde golfer Neil Coles vormde een klassiek voorbeeld. Zijn vliegangst weerhield hem ervan om miljoenen dollars te verdienen bij de Amerikaanse golftoernooien, maar tegelijkertijd liep hij kettingrokend over het golfterrein.

Stoppen met roken en het wegnemen van vliegangst lijken daarom, oppervlakkig beschouwd, elkaars tegengestelde te zijn. Iemand die aan vliegangst heeft geleden, zoals ik bijvoorbeeld, zou daaruit het volgende kunnen afleiden: proberen iemand te laten stoppen met roken wil zeggen dat je probeert iemand ervan te overtuigen dat hij met iets moet stoppen wat hij prettig vindt, omdat het gevaarlijk voor hem is. Proberen iemand te helpen om over zijn vliegangst heen te

komen wil echter zeggen dat we hem zover moeten zien te krijgen dat hij iets doet waar hij helemaal geen zin in heeft door hem erop te wijzen dat het helemaal niet gevaarlijk is.

Is het nu duidelijker? Nee, natuurlijk niet. Ik maak de verwarring er alleen maar groter op en het is de verwarring die aan het probleem ten grondslag ligt. Laten we de twee problemen nog eens onder de loep nemen. Rokers kunnen je urenlang doorzagen over de geneugten van het roken. Ze vertellen je hoe heerlijk sigaretten smaken – het lijkt niet eens bij hen op te komen dat ze die dingen niet opeten. Ze vertellen je dat roken verveling en stress kan verminderen en dat het hen helpt zich te ontspannen en zich beter te concentreren. Dat verveling en concentratie elkaars tegenovergestelde zijn, net zoals stress en ontspanning, lijkt niet eens bij hen op te komen en ze vragen zich dan ook niet af hoe het mogelijk is dat twee sigaretten uit één en hetzelfde pakje een volkomen tegengestelde uitwerking hebben.

Ondanks al die fantastische voordelen van de sigaret waarvan rokers zo overtuigd zijn, hoef je een roker, het maakt niet uit wie, alleen maar te vragen hoe hij het zou vinden als zijn kinderen aan de sigaret gingen om te weten dat elke roker ter wereld het verschrikkelijk zou vinden als zijn kinderen zouden gaan roken. Als je rokers vraagt waarom ze het plezier en de steun die de sigaret hun verschaft niet aan hun kinderen gunnen, beginnen ze eerst te hakkelen en staan daarna met hun mond vol tanden.

Is het werkelijke probleem van rokers niet dat het rationele deel van hun hersenen hun zegt dat ze niet zouden moeten roken, terwijl het irrationele deel van hun geest hun wijsmaakt dat ze het roken juist nodig hebben? Ze weten best dat dat inderdaad het werkelijke probleem is en daarom staat de gedachte dat hun kinderen verslaafd zouden kunnen raken hun zo tegen.

Is het werkelijke probleem van mensen met vliegangst niet dat het rationele deel van hun hersenen hun vertelt dat het volkomen veilig is om te vliegen en dat het irrationele deel zegt dat het ontzettend gevaarlijk is?

In beide gevallen is het probleem precies hetzelfde: het is een innerlijke gespletenheid, een vorm van schizofrenie. Ieder van ons vormt een eenheid en tegelijkertijd zijn we allemaal twee verschillende mensen. Een deel van onze hersenen zegt 'roken' en een ander deel zegt 'niet roken'. Een deel van onze hersenen zegt 'vliegen' en een ander deel zegt 'vliegen is gevaarlijk'.

Misschien heb je het gevoel dat het rationele deel van je hersenen 'niet vliegen' zegt en het irrationele deel 'vliegen', maar dat maakt niet uit. Het gaat om de dubbelheid van de conclusie. Dáár zit het probleem. Er zijn veel mensen op deze wereld die nooit hebben gevlogen en die van deze innerlijke strijd helemaal geen last hebben. Dat wil niet zeggen dat ze dom zijn. Ze zijn er gewoon heel tevreden mee dat ze niet vliegen.

Uit wat ik zojuist heb gezegd, zou je kunnen opmaken dat het voor jou een oplossing zou zijn om net zoals zij te worden. Het zou ontzettend jammer zijn als je dat deed, want hoewel die mensen tevreden zijn met hun lot, weten ze niet wat ze missen. Nou én? Onwetendheid kan toch een zegen zijn? Inderdaad, maar dat blijft het alleen maar zolang je geen weet hebt van je werkelijke situatie. Met roken heb ik ooit het stadium bereikt waarin ik zelfs niet meer probeerde ermee te stoppen. Mijn instelling was dat ik koos voor het kortere maar (dacht ik toen) leukere leven van een roker. Ik voerde aan dat de ellende van het rokersbestaan wel opwoog tegen de misère van een leven zonder sigaretten. Ik ben nog steeds dankbaar en blij dat ik ben gestopt en dat mijn leven als niet-roker in zoveel opzichten zoveel prettiger is geworden. Het enige waarvan ik spijt heb, is dat ik niet eerder in mijn leven heb ontdekt hoe je zonder moeite kunt stoppen.

*De wereld ligt aan je voeten.* Ik weet niet wie die uitdrukking bedacht heeft of hoe lang geleden dat is, maar hoe dan ook, ze gaat nog steeds op. Kun je jaloers zijn op iemand die nooit zijn rijbewijs heeft gehaald? Is dat niet ongeveer hetzelfde als niet kunnen lopen? Is het niet even erg om niet in staat te zijn om te vliegen of het een traumatische ervaring te

vinden als je wél de moed weet op te brengen om in een vliegtuig te stappen? Vliegen is tegenwoordig betrekkelijk goedkoop en niet langer een exclusief voorrecht van de rijken. De wereld ligt nu inderdaad aan onze voeten. De heerlijke waarheid is dat vliegen een prachtige, opwindende bezigheid is, en bovendien een volkomen veilige, en dat vliegangst door niets gerechtvaardigd wordt.

Ik heb je gevraagd om geen vooroordelen te koesteren en te beginnen met een opgewekt en vrolijk gevoel. Ik vraag je niet om psychologische trucjes te gebruiken. Je weet wel, zo van: ‘de pessimist ziet de fles als halfleeg en de optimist ziet hem als halfvol’. Bij vliegen is de fles vol, maar voor iemand met vliegangst lijkt hij leeg.

Laten we onze aandacht eens richten op:

*de verwarring en de hersenspoeling*