

LATUAMENTE, IL TUO MONDO

Così non decolla la paura di volare

Un italiano su quattro va in ansia all'idea di salire a bordo di un aereo. Come fare a programmare un viaggio tra le nuvole per la vacanza natalizia? Spesso basta seguire una serie di consigli pratici: ecco il decalogo per superare l'aviofobia

Testo di **Sauro Farri**
Immagini di **Alex Koban**

Ci si prepara alle vacanze natalizie, qualcuno punta a un viaggio all'estero, altri vogliono raggiungere i parenti. Ma per tanti c'è un blocco: la paura di volare. «Tra il 10 e il 40% di chi vive nei Paesi industrializzati ammette di temere l'aereo, è una delle forme di ansia più diffuse nel mondo occidentale», dice Andrea Castiello D'Antonio, professore di psicologia del lavoro e delle organizzazioni presso l'Università Europea di Roma e autore del libro *La paura di volare* (Franco Angeli). «Alcuni non si sono mai avventurati tra le nuvole, tenendosi a debita distanza talvolta persino dagli aeroporti. Ma anche tra le persone che volano per lavoro o per diletto ce ne sono molte che devono combattere contro l'aerofobia (o aviofobia)». I sintomi? Ansia, difficoltà respiratorie, sudorazione eccessiva, nausea, palpitazioni.

«Un viaggiatore abituale su quattro dichiara di provare paura, e almeno il 30% dei viaggiatori ammette di aver provato un picco di ansietà, almeno una volta nella vita», precisa lo psicologo.

E notizie come quella dello scorso settembre, dell'airbus Alitalia atterrato a Fiumicino senza carrello destro aumentano le preoccupazioni. «A poco valgono le rassicurazioni di carattere razionale del tipo "l'aereo è il mezzo di locomozione più sicuro al mondo", e giú statistiche a riprova di tale affermazione», nota Castiello D'Antonio. «Si dice che un comandante, accogliendo i passeggeri in aereo, abbia esclamato: "Congratulations, ladies and gentlemen. You have just completed the most dangerous part of your journey!". Cioè: "Complimenti, signore e signori, avete appena completato il tragitto più pericoloso del vostro viaggio!". Riferendosi al percorso in auto per giungere all'aeroporto. Ma anche le spiegazioni di piloti e ingegneri aeronautici su come fa un aereo a volare valgono ben poco a fronte di ansie che traggono la loro linfa da elementi del tutto irrazionali e inconsapevoli». Certo, prendere l'aereo non è una esperienza naturale per l'essere umano e un certo grado di timore o nervosismo va considerato del tut-

56

dicembre 2013

A un italiano su quattro si rizzano i capelli all'idea di volare: è l'aerofobia, che si può manifestare in forma più o meno grave. In queste immagini, Alex Koban illustra in modo ironico la paura di volare.



to normale. Che cosa si può fare? Nei casi gravi è necessario l'aiuto di un esperto, ma per moltissimi passeggeri può tornare utile una serie di consigli. Ecco i trucchetti tratti dalla *Guida pratica per perdere la paura di volare*, elaborata dal motore di ricerca online Volagratis.

1. Più informazioni, più sicurezza. La paura di volare è causata soprattutto da pensieri irrazionali, in cui si esagera il timore del rischio: eppure basta analizzare le statistiche per capire che l'aereo è il mezzo di trasporto più sicuro per viaggiare, con meno incidenti e meno vittime. Questo potrà essere un primo passo per demistificare la paura del volo, controllare l'ansia e aumentare la sensazione di sicurezza, visto che gran parte della paura è causata dalla disinformazione.

2. Pensa positivo. A poco a poco che si avvicina la data del volo il livello di ansia comincia ad alzarsi. Per combatterlo, concentrati sulla

nostra immaginazione: visualizzare e ripetere con frequenza azioni e parole in grado di aumentare le sensazioni positive deve essere fatto dal momento in cui si esce di casa fino a quando l'aereo decolla. Immagina di affrontare la situazione con sicurezza; se nel frattempo intervengono pensieri negativi, cerca di bloccarli provocando un altro tipo di pensieri meno ansiogeni.

3. Arriva in tempo all'aeroporto. I ritardi, il traffico e il timore di perdere l'aereo generano stress, anche prima di arrivare all'aeroporto. Evitare la fretta ti aiuta a controllare la situazione. Per questo è utile uscire di casa con sufficiente anticipo, arrivare con calma all'aeroporto e avere tempo per rilassarsi prima di intraprendere un volo.

4. Distratti. La musica genera emozioni positive, evita le negatività e contribuisce a ridurre l'ansia. Procurati una selezione di musica rilas-

LATUAMENTE, IL TUO MONDO

Le assicurazioni del comandante

Iluoghi comuni sui pericoli del volo sono molto diffusi. Il comandante dell'Alitalia Alberto Colautti (52 anni, di cui 36 di esperienza professionale, con circa 11 mila ore di volo) aiuta a sfatarli.

Vedo le ali oscillare durante il volo, perché?

Questo è perfettamente normale, anzi, guai se non accadesse! Le ali oscillano perché rispondono a criteri di elasticità attentamente studiati durante la fase di progettazione: sono disegnate e costruite per sopportare sollecitazioni diverse volte maggiori di quelle che incontrano nella normale attività di volo. Per questo motivo è impossibile che si possano staccare dalla fusoliera.

È possibile che un portellone si apra e mi risucchi fuori?

Absolutamente no. Le porte sono perfettamente incastrate nella struttura portante dell'aereo. Si possono aprire solo a terra e con l'aereo spressurizzato.

Un vuoto d'aria può far precipitare l'aereo?

No, quello che impropriamente viene chiamato vuoto d'aria in termini tecnici è definito turbolenza, cioè una variazione di direzione e intensità del vento, sia sul piano verticale sia su quello orizzontale. Naturalmente l'aereo, che si muove all'interno della massa d'aria, ne subisce gli effetti. Buona parte delle aree di turbolenza sono evitabili sia attraverso le previsioni meteorologiche che tramite l'uso di strumenti, sempre più sofisticati, presenti a bordo. A ogni modo, l'equipaggio che dovesse incontrarle adotterà tutti i provvedimenti per

ridurre i disagi (cambio di rotta, quota, velocità).

Perché l'aereo scricchiola così tanto?

L'aeroplano è una struttura volutamente progettata per sopportare un certo grado di elasticità, utile a far sì che possa resistere alle sollecitazioni incontrate durante il volo.

Un fulmine può colpire l'aereo?

Sì, può succedere anche se è un'eventualità molto rara. Nel caso comunque remoto che l'aereo venga colpito, gli occupanti e la strumentazione non subiscono danni, in quanto il fulmine scivola sulla fusoliera e si scarica nell'aria circostante.

Quante sono le probabilità che il carrello non si apra?

Può esserci l'eventualità remota che il carrello non si apra con i normali comandi, ma esistono procedure alternative che consentono di effettuare altrimenti questa manovra. Se questa fallisce di nuovo, l'aereo può atterrare comunque senza carrello, garantendo l'incolumità dei passeggeri (a volte si cosparge la pista di schiuma, altre volte non è necessario).

È possibile che il pilota atterri sbilenco e che questo provochi un incidente?

I piloti, grazie anche ai simulatori di volo, sono addestrati ad atterrare «sbilenci»: è una condizione che si verifica in presenza di vento laterale. In queste situazioni è possibile che l'aeromobile atterri leggermente fuori asse o leggermente inclinato. Entro certi limiti, ben conosciuti dai piloti, tale inclinazione non costituisce un problema.

sante da ascoltare durante il volo. Anche avere a portata di mano un buon libro può essere d'aiuto, così come cruciverba o film su lettore dvd o iPad. Un'altra forma per distrarsi è intavolare una conversazione con il vicino di posto. Infine si può sempre dormire.

5. Verbalizza le istruzioni positive. Se ti è difficile distrarti, cerca di ripetere a te stesso frasi rilassanti o che diano sicurezza. Vedrai, l'ansia diminuirà.

6. Cerca di non sederti nei posti vicino alla finestra. Le persone che hanno paura di volare tendono a controllare tutto, come guardare dalla finestra se il motore funziona e che le cose siano al loro posto. Più cerchi di tenere sotto controllo quello che non puoi controllare, più aumenterà il tuo livello di ansia. È necessario sostituire l'ansia da controllo con delle distrazioni (parlare, fare cruciverba, guardare il resto dei viaggiatori eccetera).

7. Sfuggi alle immagini negative. È un dato di fatto che gli incidenti aerei capitano, però sono minimi considerando i mille voli che ogni giorno sorvolano il cielo in tutto il mondo. I pensieri negativi a proposito di possibili disastri non ti faranno stare più tranquillo. Cerca di intrattenere la tua attenzione su idee positive e ricordati che volare è un'esperienza incredibile, rapida e molto pratica. La meditazione è un'opzione utile per imparare a rilassarsi e a controllare le emozioni. E ricorda che puoi chiedere aiuto all'equipaggio per combattere l'ansia durante il volo.

8. Se ci sono turbolenze, respira profondamente. Gli aerei possono tremare e attraversare zone di instabilità. Per questo è sempre utile tenere la cintura di sicurezza allacciata durante il volo. Se le turbolenze causano inquietudine, cerca di sederti tra le ali dell'aereo: è la zona più stabile. In tutti i casi ricorda che i piloti sono preparati per ogni tipo di emergenza. Mantenere sempre la calma è l'atteggiamento più sensato.

9. Evita gli eccessi. Mangiare e bere in eccesso può essere pregiudicante. Un bicchiere di vino aiuta a rilassarsi, però l'eccesso di alcol può generare pensieri negativi e risulta difficile controllarsi, soprattutto durante i voli di lunga durata. «Tra l'altro, il binomio alcol-alta quota è pericoloso per gli obesi, i cardiopatici e gli ipertesi», sottolinea Castiello D'Antonio.

10. Stai comodo. Se prendere un aereo è fonte di stress, trova il tempo per semplificare al massimo tutto quello che sta alla tua portata: indossa vestiti leggeri e comodi, che ti permettano di muoverti liberamente e che non ostacolino la circolazione sanguigna, alzati spesso, idratati correttamente e muovi braccia e gambe soprattutto durante i voli lunghi.

DA CHE COSA NASCE L'AEROFOBIA

Ma perché la fobia di volare è così diffusa? «Perché l'aereo rappresenta una sorta di contenitore ideale di molte paure dell'essere umano di oggi», risponde Castiello D'Antonio. «Innanzitutto la paura della dipendenza, vale a dire il doversi affidare integralmente ad altri, rimanendo in una posizione di passività, addirittura fisicamente bloccati dalle cinture di sicurezza e, comunque, impossibilitati a modificare la situazione».

Una volta in aereo, chiusi i portelloni, non si torna indietro. «Poi», continua lo psicologo, «c'è il problema del separarsi: lasciare ciò che



Gli strani segni psicosomatici

L'aerofobia può manifestarsi in molti modi diversi, come illustra lo psicologo Andrea Castiello D'Antonio:

- ✓ in forma acuta e improvvisa (il classico attacco di panico) o in forma graduale e sempre più pervasiva;
 - ✓ si può scatenare nel momento in cui si mette piede in aeroporto o si entra nella carlinga dell'aereo, oppure molti mesi o settimane prima (è la cosiddetta ansia anticipatoria);
 - ✓ può evidenziarsi nella forma di un sottile sentimento di tensione e nervosismo oppure attraverso implicazioni psicosomatiche anche non lievi.
- «Già, spesso è proprio il corpo che si ribella e che, magari all'ultimo momento, tenta di bloccare il soggetto, per

esempio per mezzo di una febbre improvvisa, di una forte cefalea», commenta Castiello D'Antonio. «Per non dire degli "incidenti" che capitano proprio alla vigilia della partenza (come cadere e prendere una storta alla caviglia, accusare improvvisamente un dolore lombare per aver fatto uno sforzo eccessivo), che sembrano voler dire: evita di partire, rimani qui, non volare via! Talvolta il viaggio diviene un incubo (per sé, ma anche per chi sta accanto), talaltra il blocco si manifesta all'improvviso. La persona non ce la fa a fare il check-in: prende e fugge via dall'aeroporto».

LATUAMENTE, IL TUO MONDO

Anche loro terrorizzati



LAURA PAUSINI
39 anni, cantante
«L'aereo non è riuscito ad azionare i flap e siamo stati costretti a rientrare. Per oltre un mese dopo quell'episodio mi sono spostata solo in auto».



GERRY SCOTTI
57 anni, conduttore tv
«La mia aerofobia era legata alle altezze, soffro di vertigini. Quando è nato mio figlio, ho deciso di dare una svolta e oggi volo tranquillo».



MARGHERITA BUY
51 anni, attrice
«Prendo l'aereo solo se è indispensabile e dico sempre che quella sarà l'ultima volta. Mi ritrovo a piangere in silenzio e a rompere le scatole a tutti».



MASSIMO BOLDI
68 anni, attore
«Ho una paura della Madonna. Ogni volta, prima di volare, prendo una pastiglia di ansiolitico e mi faccio il segno della croce. Ma serve a poco...».



BARBARA D'URSO
56 anni, conduttrice tv
«Pur di evitare l'aereo, viaggerei in cammello. Mi imbottisco di tranquillanti e, se posso, siedo accanto al comandante, così ho l'idea di controllare la guida».



ALEX BRITTI
45 anni, cantante
«Dopo un attacco di panico su un volo Roma-Olbia nel 1991, non sono più salito a bordo di un aereo. Eppure prima di allora lo facevo fin troppo spesso».

è familiare, quotidiano, la terra, andando incontro all'ignoto. Tutto ciò sperimentando una situazione di forzata socialità. Ecco emergere l'**angoscia di perdere il controllo**, di fare delle scenate di fronte agli altri: altri che appaiono, all'aviofobo, persone tranquille, perfettamente a loro agio, e quindi pronte a deridere chi dovesse manifestare segnali di timore». Ma la paura dell'aereo può sorgere all'improvviso nella vita, anche dopo molti e piacevoli voli, e può essere innescata da numerosi fattori:

- ✓ il **«contagio»**, ossia aver volato accanto a un grave fobico in preda al panico;
- ✓ la **suggestione indotta dalle notizie** di incidenti aerei;
- ✓ **esperienze in volo poco piacevoli**, come le turbolenze o l'essere rimasti bloccati in pista per ore a causa di guasti meccanici;
- ✓ **un lutto**;
- ✓ la separazione o il **divorzio**;
- ✓ forti problemi personali o **stress professionali**;
- ✓ per le donne, la **recente maternità**.

«Tutte situazioni, le ultime, che hanno a che fare, in qualche misura, con il tema della separazione», nota Castiello D'Antonio. «Chi ha molta paura dell'aereo può anche avere timori più ampi, come **paure del movimento**, degli spazi chiusi (**claustrofobia**), dell'affollamento (**agorafobia**): tutte situazioni che, per esempio, possono impedire l'uso della metropolitana e del treno», prosegue lo psicologo. «In tutti questi casi agisce il potente meccanismo della paura della paura: non ci si accosta nemmeno più all'idea di viaggiare e di prendere l'aereo, perché già solo questa fa scattare l'apprensione di provare angoscia».

I TIPI DI PSICOTERAPIA PIÙ ADATTI NEI CASI GRAVI

Il modo forse più diffuso per volare «nonostante tutto» sembra essere quello di affidarsi agli psicofarmaci. Un forte ansiolitico può persino far dormire per quasi tutto il tragitto (quindi «annullare» il volo...) ma nulla risolve; e infatti, a ogni viaggio, si ripeterà la necessità di prendere il farmaco. Il problema rimane.

Che fare quando l'aerofobia è un problema che incide sulla propria qualità della vita e la persona da sola non è in grado di superarla? «Sono molteplici le psicoterapie praticabili per aiutare le persone che hanno l'angoscia del volo: di genere cognitivo-comportamentale, multimodale, comportamentistiche, psicodinamiche», spiega Castiello D'Antonio. «Si può optare per impegnarsi in interventi focalizzati sul problema, cioè psicoterapie brevi o colloqui di counselling, oppure indirizzarsi verso percorsi più ampi, in profondità. Le psicoterapie possono essere di sostegno, supporto e consiglio, oppure di indagine, esplorazione e ricostruzione, in setting individuale o di gruppo. Negli ultimi anni ha preso spazio anche la terapia basata sulla realtà virtuale in cui i soggetti sono gradualmente esposti agli stimoli ansiogeni».

Intanto numerose compagnie aeree, tra cui l'Alitalia, hanno istituito dei corsi per i passeggeri aerofobici che sono accompagnati a fare esperienza nel simulatore di volo e assistiti in prove di volo reali, su brevi tratte.

«Ma se l'ansia di volare è a sua volta una componente di una situazione di apprensione e angoscia assai più ampia e complessa, la situazione va affrontata nella sua interezza, per arrivare alla risoluzione anche della fobia specifica», dice lo psicologo. «Quando l'aerofobia sarà superata, ci si renderà conto non solo della quantità di occasioni che non si sono potute sperimentare e godere, ma anche di come può essere affascinante e rilassante stare in aereo e viaggiare tra le nuvole!».



www.ecostampa.it

I corsi antipánico

Le statistiche dicono che è 37 volte più probabile perdere la vita in un incidente automobilistico piuttosto che a bordo di un jet. Eppure un italiano su quattro ha sperimentato almeno una volta nella vita l'ansia di salire a bordo e una bella fetta di persone è talmente terrorizzata da rinunciare a mettere piede su un aereo. L'Alitalia ha istituito dal 1997

il programma «Voglia di volare», al quale hanno partecipato finora più di duemila persone aerofobiche: il 90% di loro, dichiara la compagnia di bandiera, oggi vola con regolarità e con il sorriso sulle labbra. I corsi si svolgono durante il weekend a Roma, Milano e Venezia. Costano 480 euro e comprendono: incontro con uno psicologo, approfondimento delle tematiche

tecniche con un comandante di Alitalia, esperienza sul simulatore di volo, esercizi di rilassamento, volo di andata e ritorno su una tratta nazionale, assistenza post volo della durata di un anno. Per informazioni e prenotazioni: vogliadivolare.alitalia.it; vogliadivolare@alitalia.it; tel. 06.65632782 - 06.65634844.

per informazioni sui corsi per superare l'aerofobia: vogliadivolare.alitalia.it

dicembre 2013

61

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

003600