



AVIOFOBIA: *paura di* **volare**

Ssecondo i modelli di psicoterapia cognitiva si considera la paura come composta da un processo cognitivo che valuta lo stimolo come minaccioso e che andrebbe a costituire la coscienza del pericolo. L'ansia, contrariamente, è la reazione fisiologica alla stimolazione della paura.

La fobia, per quanto le persone possano chiamarla comunemente ansia, è sempre una paura, ma sproporzionata rispetto alla realtà della situazione. La persona generalmente ha bisogno di una via di fuga proprio perché perde il controllo volontario, oppure struttura tutta una serie di comportamenti volti ad evitare la situazione o persone (nel caso della fobia sociale) ritenute come situazione temuta. Questo crea un disadattamento della persona e in questi casi spesso, quando diviene insostenibile, viene richiesta una psicoterapia.

L'aviofobia o paura di volare è una delle fobie più diffuse e comuni, che può portare la persona che ne soffre ad evitare di viaggiare per la paura e la sofferenza che deriverebbero dall'essere dentro un aeroveicolo in volo.

Sebbene principalmente la paura è quella che l'aereo possa cadere, le persone possono soffrire anche di altre paure, per esempio quella di stare in un luogo senza via di uscita e sperimentare la sensazione di essere "intrappolati" durante il volo.

È importante ricordare che la mente funziona in economia, nel senso che utilizza una serie di strategie, chiamate euristiche, che sono implicate nei processi decisionali, ovvero in tutto quel cammino mentale che porta una persona a decidere di fare una cosa o no. Ne esistono di vari tipi, ma mi soffermerò su una in particolare, l'euristica della disponibilità. Questa scorciatoia della mente serve a valutare la probabilità che un evento si verifichi sulla base delle informazioni che si hanno in memoria e sulla pregnanza emotiva di un fatto, senza considerare la probabilità oggettiva che un evento possa veramente verificarsi.

Nel caso di un aereo che cade, come recentemente successo nei fatti della compagnia Germanwings e il pilota Lubitz, l'euristica della disponibilità porte-

rebbe le persone a decidere (di prendere un aereo) in base a ciò che viene subito in mente sulla base dell'impatto emotivo (pensiamo all'impatto dei media), piuttosto che su dati oggettivi (le statistiche sulle cadute effettive di aerei). E in questo senso, una strage aerea può sicuramente attivare questo circuito e influenzare la valutazione soggettiva della stima sulla probabilità che possa succedere. L'euristica della disponibilità deriva dall'esigenza della mente umana di prendere le decisioni in modo rapido, tenendo conto dell'esperienza passata propria (esperienza diretta) o altrui (esperienza indiretta).

Nel caso dell'aviofobia ci sono persone che hanno sempre avuto paura di prendere un aereo, ma anche persone che hanno volato per anni e poi hanno sviluppato la fobia. Tendenzialmente le persone, nel tentativo di auto-curarsi rispetto ad una fobia (una paura), cercano spiegazioni razionali interrogandosi sui "perché". Questa operazione mentale dissipa energie, in quanto non aiuta la persona a superare la situazione, la cosa, le persone per cui il sistema mente viene perturbato facendo sperimentare emozioni di paura.

In generale si crede che la principale paura di una persona che soffre di aviofobia sia la paura dello schianto e del disastro aereo. Può esserci questo pensiero, ma in generale giocano la paura di vivere un attacco di panico a bordo, un'esperienza di un attacco di claustrofobia (sensazione di costrizione), e di perdere il controllo di se stessi in qualche modo durante tutte le fasi del volo.



Le persone che invece hanno pensieri legati alla morte tendenzialmente possono avere intrusioni di immagini su disastri, su cosa succederebbe, su come possano essere gli ultimi minuti prima della morte e questo attiva sia risposte emotive che neurovegetative (nausea, tachicardia, sudorazione ...).

Cercare i "perché" e la terapia d'urto.

Nella ricerca dei perché, la persona che cerca di dare un senso alla propria paura rimane intrappolata e sperimenta tendenzialmente un'esperienza di insoddisfazione, come se non riuscisse a chiudere la trama di una narrazione. Infatti la costruzione di narrazioni sulla paura può avere percorsi infiniti. E' proprio quando la persona è stremata e non riesce a darsi spiegazioni sulla propria paura, che può sorgere una "tentata soluzione" alla paura: la terapia d'urto.



Affrontare di petto la paura.

In generale anche questo è un modo per mantenere un controllo (uno stile di risposta contro - fobico), ma possiamo dire che la paura non viene comunque elaborata.

La persona che sperimenta la paura di volare cerca soluzioni razionali a fatti emotivi, senza ascoltarli, e tendenzialmente non riesce a trovare consolazione in se stesso/a rispetto a questa paura. La terapia d'urto è un po' come consegnarsi al mostro irrigidendo le gambe e dicendosi "Io non ho paura".

Seguendo un ragionamento logico razionale potrebbe sembrare ragionevole, ma non funziona.

Alla base dell'esperienza di paura ci sono emozioni, e queste, nel sistema mente, rimangono scollate. Come se si volesse ascoltare un cd senza avere un lettore. Pertanto si ha il cd in mano, la paura, ma non si sa cosa c'è dentro. Fare attenzione a come si risponde alla propria paura di volare rappresenta un passo fondamentale per superare l'ansia del volo.

CI SONO TRE PROCESSI CHE SONO ALLA BASE DEL MANTENIMENTO DELLA PAURA DEL VOLO:

ANTICIPAZIONE

Le persone che hanno paura di volare tendenzialmente vivono con molta ansia tutto il periodo precedente al volo prenotato, con immagini, pensieri ed emozioni legati a catastrofi, idee di morte, o semplicemente cercando di immaginare come potranno comportarsi dentro la cabina durante tutte le fasi del volo. La tendenza generale può essere quella di tentare di scacciare i pensieri disturbanti, alcuni li chiamano "pensieri stupidi", proprio con la speranza che la minimizzazione porti ad un depotenziamento dell'attivazione ansiosa. E' molto importante apprendere delle strategie funzionali di alleviamento della tensione già prima del volo.

EVITAMENTO

La strategia di evitamento è quella che porta all'annullamento dei voli, dei progetti di vacanza etc... E' una strategia boomerang perché sebbene garantisca un vantaggio e un depotenziamento dell'ansia, dall'altro lato aumenta la percezione di fallimento e la sensazione di essere intrappolati dalle proprie paure.

DIFESE CONTRO-FOBICHE

Sono tutte quelle persone che affrontano di petto la paura senza comprenderla. Per queste persone, che soffrono di paura, combattere la paura sembra essere la migliore strategia, piuttosto che comprenderla. Spesso volare è un evento perturbante che attiva altri vissuti affettivi, e altre paure (allontanarsi da persone care, avviare progetti etc.).