

Perder el miedo a volar

MUCHAS PERSONAS SE HIERDEN LA POSIBILIDAD DE VIAJAR A LOS LUGARES QUE SOÑARON, O DE ACEPTAR TRABAJOS INTERESANTES, O DE VISITAR A FAMILIARES Y AMIGOS LEJANOS POR SU MIEDO A VOLAR, A PESAR DE QUE EL AVIÓN ES EL MEDIO DE TRANSPORTE MÁS SEGURO QUE HAY. POR EL LIC. MÓD. ESTOM. MONSO (*)

Ente una y tres personas de cada diez tienen desde una fobia intensa hasta un leve malestar con el vuelo en avión, pero no todas saben que hay muchos recursos no sólo para disminuir o eliminar el temor, sino para poder disfrutar de los vuelos.

La fobia intensa al vuelo es irracional, es una reacción personal imaginaria, a veces un aprendizaje progresivo por otras experiencias vividas. Si el temor a volar tiene un carácter y realista, el temor a manejar el auto debe de ser decenas de veces más fuerte, y no es así en general. Los pilotos de avión aman viajar, aman su familia y aman los aviones porque los conocen bien, porque se entrenan continuamente y están formados en la cultura de la seguridad, de la prevención y la evitación de riesgos. Toda la tecnología disponible para la seguridad de los aviones, y esa seguridad aumenta año a año. Tanto es así que en 2011 hubo sólo un accidente cada tres millones de vuelos.

En nuestra experiencia hemos encontrado que el temor a volar cuando está relacionado con no saber lo suficiente acerca de qué es un avión y cómo vuela, con el hecho de no tener control sobre el aparato y tener que confiar en la tripulación, con creencias sobre los ruidos, sobre las turbulencias, los motores, los movimientos, el ascenso, la altura, el miedo a descomponerse, a enloquecer o morir, etc., que están alejados de lo que realmente es volar. Obviamente a estos se suman los problemas psicológicos de distinto orden e intensidad que alguien pueda tener, su costumbre con la ansiedad, o un temor estabulado, o un temor difícil de pasar sentirse seguro y autónomo. En algunas personas el temor a volar no es una enfermedad, a veces es sólo falta de información, pero en otras su fobia al



vuelo puede ser sólo un síntoma más de una patología psicológica severa.

¿Por qué entonces qué puede hacer el piloto que no se anima a volar y qué puede hacer el piloto? Desde hace mucho existen en todo el mundo programas para combatir el temor a volar y favorecer el placer de hacerlo. En estos programas lo primero que hacemos es describir los problemas médicos que puedan influir en la generación de ansiedad o que hagan difícil o imposible volar, aunque sea en forma temporal. A la descripción de estos temas, se hace también un chequeo psicológico para conocer la forma especial del temor

a volar en cada persona en particular. Buscamos saber cuál es la historia del problema, su modo especial de vivirlo, sus recursos para afrontarlo. Sobre esa base se diseña un programa de trabajo a medida de esa persona, que va a incluir enseñanza de la información básica sobre el mundo se constituir: cómo se diseña, se construye, se vuela y se cuida un avión, cómo se seleccionan, se forman y se preparan a los pilotos y los demás profesionales, los procedimientos de seguridad, las comunicaciones, la automatización, la meteorología y por qué no tiene que preocuparse por otros problemas. Se se-

visan una y otra vez esas dudas. Finalmente se le entrena en técnicas de respiración, de relajación y de afrontamiento de los temores y la ansiedad, aprovechando sus recursos psicológicos y apoyándole con las técnicas de relajación. Cuando la persona está en tratamiento psicoterapéutico y se de cuenta por el terapeuta para el tratamiento específico de la fobia al vuelo, se trabaja en equipo con el terapeuta. Se evalúa si es necesario el apoyo de una medicación ansiolítica o de otro tipo como ayuda para mantener la ansiedad y el estrés dentro de límites adecuados. Es todo un trabajo en equipo a cargo de especialistas en psicología y medicina se constituir.

¿Y da resultado?, pregunta la gente, e incluyendo insalvable el problema. Si, da resultado en la mayoría de los casos. Pero no es algo mágico, es un trabajo especializado, que en algunas personas es más fácil y en otras más difícil, pero en quince años de experiencia, algo más del 95%

EN ALGUNAS PERSONAS EL TEMOR A VOLAR NO ES UNA ENFERMEDAD, SINO FALTA DE INFORMACIÓN, PERO NO TODAS SABEN QUE HAY MUCHOS RECURSOS NO SÓLO PARA DISMINUIR O ELIMINAR EL TEMOR, SINO PARA PODER DISFRUTAR DE LOS VUELOS.

de los participantes ha logrado volar. A su vuelta, en los mails de feedback, no sólo muestran agradecimiento, sino casi siempre expresan sorpresa, porque creían que no podían. Unos pocos lo han hecho a pesar de sentirse angustiados, o han suspendido con los pasajeros de tercera clase

llegar por descubrir las bondades del vuelo, y muchos no sólo logran volar sino que lo han hecho con creciente placer. Como otras cosas de la vida, se trata de prepararse para animarse. ■

(*) Psicoterapeuta especializado en psicología con ruidos y piloto profesional.