



Pánico en el aire

Texto: Lucía de Vedia

A continuación, una descripción en detalle para conocer más acerca de esta fobia. ¿Estás preparado para despegar?

Gente que está volando mal o que ha dejado de volar; gente que sólo puede subir al avión tomando pastillas o alcohol; gente que desde el momento en que decide viajar y saca el pasaje se preocupa más y más; gente que no duerme, no se puede concentrar y empieza a buscar excusas para evitar el vuelo...

La fobia a volar está clasificada dentro de los trastornos de la ansiedad como miedo a los medios de transporte. Según el Dr. Claudio Plá Alem, médico psiquiatra y director de Poder Volar, empresa que ayuda a la gente a perder este miedo, *"el rigor médico-psiquiátrico dice que para ser fobia la persona tiene que estar evitando volar"*.

- ¿Se nace o se hace?

La persona generalmente construye el miedo a volar con distintos eslabones: puede ser una mala experiencia en vuelo, una nota de la prensa, una tendencia de familia a ser aprensivo, el estrés laboral, un duelo y hasta el nacimiento de un hijo. Muchas mujeres no se quieren alejar del bebé, y si lo llevan, sienten que lo están exponiendo a algo. Cuando uno tiene hijos, empieza a valorar la vida de otra manera y comienza a pensar en cosas que antes no se le ocurrían, como por ejemplo "me voy a morir en un accidente de avión y mis hijos quedarán huérfanos".

En general, el fóbico se va instalando en su fobia. Se le va achicando el espacio muy lentamente y se va adaptando. Hay gente que empieza a cercenar líneas aéreas y elude las que le resultan peligrosas por tener aviones viejos. También evita rutas, como el cruce de la Cordillera porque el avión se mueve mucho, o Brasil porque hay tormentas.

- ¿Hay un tipo de personalidad proclive a padecer miedo a volar?

Hay perfiles que se tienden a repetir, por ejemplo hombres ejecutivos a quienes no les gusta delegar el mando en alguien que no pueden ver. Las mujeres suelen tener un tema con la claustrofobia, el encierro. Ellas son las que más consultan, por una cuestión cultural tienen más facilidad para hablar de sus miedos.

- ¿Cómo trabajan en Poder Volar?

Se trabaja más que nada en forma individual. Primero se realiza una entrevista y luego se organizan dos reuniones de tres horas cada una. Los tres temas principales son: psicología, avión, meteorología. Yo trato lo referido a la psicología, y los comandantes que forman el equipo de trabajo, los referidos al avión y su funcionamiento. Es un entrenamiento intensivo y breve, bien focalizado. En casos severos de ansiedad, se da medicación.

- ¿Cómo es el tratamiento?

Consiste en brindar información. Con eso estamos combatiendo el temor, así se empiezan a romper algunos mitos. Estamos convencidos de que el desconocimiento es un aliado del miedo.

- ¿Cuáles son los mitos más comunes?

Cuando surge el miedo, que es una emoción, éste no puede quedar liberado, tiene que estar atado a un relato y a una narración, porque el sistema nervioso es un buscador de coherencia. Es en esta búsqueda cuando aparece la fantasía y lo irracional: que los aviones son frágiles, que los pilotos pueden estar alcoholizados, que se va a partir el ala, que el motor se va a caer, que el avión se va a quedar sin combustible o va a chocar con otro, que el baño se va a prender fuego. Pero cuando el sujeto puede racionalizarlo, comienza a cambiar su perspectiva. A la persona le puede venir el pensamiento negativo, pero sí o sí va a recordar lo que le dije yo o el comandante.

- ¿Cuándo se supera?

Cuando se enteran de que el avión es el medio de transporte más seguro porque tiene los sistemas duplicados, muchísimos controles y miradas. Cuando reconocen que la meteorología no es un problema para el avión. También les sirven las técnicas de respiración, relajación y visualización, que son bien conductuales, pero que son útiles puntualmente para el momento del vuelo y del preembarque, o cuando empieza la turbulencia.

- ¿Conclusión?

El miedo a volar trae sufrimiento, pero triunfar sobre este temor, saber que se puede dominar y controlar brinda mucho placer. Es el ejemplo de gente con muy buena posición económica que no ha volado y que, al liberarse de ese miedo, organiza unos viajes fenomenales y empieza a disfrutar como nunca.

EL MIEDO A VOLAR TRAE SUFRIMIENTO,
PERO TRIUNFAR SOBRE ESTE TEMOR,
SABER QUE SE PUEDE DOMINAR Y CONTROLAR
BRINDA MUCHO PLACER.

Para tener en cuenta

Hay muchas miradas atentas en lo que concierne al buen funcionamiento del avión. Por un lado, está el fabricante, que mira sus aviones (en la Argentina son Boeing y Airbus). Vale aclarar que no es como cuando se compra un auto, que uno elige si hacerle un *service* o no. El avión tiene un cronograma estricto de mantenimiento, que es regulado por una computadora que indica cada cuántas horas de vuelo y ciclos se le hace un *service*. La aseguradora vigila que se realicen todos los controles y, si algo no está hecho, no paga. También interviene el comandante, quien tiene derecho a no aceptar el avión si éste no posee sus equipos mínimos de vuelo. Amparado por el código aeronáutico, nadie puede ir contra el comandante si demuestra que ese avión no está en condiciones de volar. Por otro lado, el personal de mantenimiento sabe que trabaja en algo con responsabilidad penal. En cada trabajo realizado, va su sello y su firma, y hay inspectores que también ponen su sello y firma, por lo que son corresponsables si algo se hizo mal. En aviación se apunta a que no haya primer y tercer mundo, porque en el aire todos son iguales; si al avión le van a dar permiso de sobrevuelo o pista en otro país tiene que tener las cosas muy normatizadas y en regla.



MÁS INFO

www.podervolar.org

SÍNTOMAS FÍSICOS

Cuando el cerebro dispara la alarma, la descarga de adrenalina impacta para todos de manera similar, aunque hay singularidades: existen personas que tienden a transpirar, agitarse en la respiración, tener palpitaciones. Otros pueden tener síntomas digestivos: mariposas en el estómago, contracción muscular, diarrea. También hay gente cuya presión arterial se ve alterada.

SÍNTOMAS MENTALES

- Dificultad para concentrarse (“no puedo leer, ver la película ni mantener una conversación”).
- Constantes ideas negativas (“voy a dejar huérfanos a mis hijos”, “esto se puede romper”, “qué me va a pasar”). El miedo está a veces puesto en el avión, otras en el piloto o en el propio cuerpo. El miedo deja una impronta física que es como una huella corporal. La persona no quiere volver a sentir corporalmente lo que sintió en un momento que fue ligado a otro vuelo o en que haya sentido pánico. La rumiación mental es clásica: miedo a perder el control, a morirse. ●



¿Qué opinás sobre esta nota?
Escribinos a cartas@revistatigris.com.ar