

AEREOFOBIA: CAPIRLA E SCONFIGGERLA

CORSO DI TEORIA E PRATICA PER PROBLEMI DI AEREOFOBIA
Venerdi (12-14; 18-20)
Sabato (9-11)

Centro di Terapia Cognitivo-Comportamentale. U.O. di Psichiatria
Dipartimento di scienze Neurologiche e Psichiatriche dell'Universita' di Firenze
Viale Morgagni 85, Firenze. Tel. 055.4277022

in collaborazione con:

Aereoclub Luigi Gori
Aeroporto di Peretola, via Del Termine, Firenze

I. PAURA, ANSIA e FOBIA: COLLOCHIAMO L'AEROFOBIA

PAURA ed ANSIA sono emozioni che fanno inevitabilmente parte della vita dell'uomo.

Esse svolgono per l'essere umano, così come per le altre specie animali, una fondamentale funzione adattativa, in quanto costituiscono lo stimolo che, in situazioni di pericolo per l'animale e per l'uomo, innesca la reazione corporea "di attacco o fuga"; quest'ultima consiste in una serie di rapidi cambiamenti automatici di tipo fisiologico che hanno la funzione di predisporre l'organismo ad una vigorosa attività finalizzata sia a proteggersi che a sfuggire alla situazione pericolosa: il cuore inizia a battere più rapidamente del solito, aumentano la tensione muscolare, il ritmo respiratorio, la sudorazione, nonché l'attenzione e la vigilanza.

Paura ed ansia si differenziano in quanto mentre la prima è scatenata da oggetti, persone o situazioni reali ed identificabili, nella seconda non è possibile individuare ciò che si teme; essa è vissuta come una sensazione di attesa di qualcosa di minaccioso, di spiacevole ma indefinito.

Entro certi limiti questo stato di attivazione svolge una *funzione positiva e necessaria* nella vita dell'uomo: un livello anche piuttosto elevato di ansia risulta infatti funzionale per un adeguato svolgimento delle attività quotidiane, in quanto determina un aumento nella qualità delle prestazioni rispetto alle situazioni in cui essa è assente. I problemi nascono quando la tensione, l'irrequietezza sono presenti in maniera "*eccessiva*", diventando pertanto negative ed invalidanti per l'individuo.

E' questo il caso in cui si sviluppano i "disturbi d'ansia", un insieme di disturbi psicologici molto frequenti ed in aumento nelle società occidentali; essi si presentano spesso associati tra loro e sono caratterizzati da sintomi quali aumento del battito cardiaco, del ritmo respiratorio e della sudorazione, contrazione muscolare, sensazione di nodo alla gola ed allo stomaco, di affanno, di confusione mentale. In questi casi sembra che la reazione di attacco o fuga si scateni per qualche motivo in situazioni che non sembrano rappresentare un reale pericolo per l'individuo.

Tra i disturbi d'ansia vengono comprese le fobie specifiche e quindi anche l'aerofobia.

Per FOBIA si intende una paura intensa, non realistica e sproporzionata rispetto ad una valutazione oggettiva del pericolo insito in un determinato oggetto, luogo o situazione.

Esiste la paura di alcuni animali o insetti, dei luoghi chiusi o troppo aperti, del sangue, delle tempeste, dell'acqua, ecc.

Essa determina un disagio molto profondo, sia per l'intensità dell'ansia che può arrivare sino al panico (considerabile un'ansia molto acuta), sia perché il soggetto è costretto a sconvolgere la sua vita quotidiana per evitare in qualsiasi situazione lo stimolo fobico.

L'AEROFOBIA, o paura di volare (fear of flying), è molto diffusa sia tra chi è costretto a viaggiare spesso in aereo, sia tra chi non ha mai volato e può manifestarsi con diversi livelli di intensità, dal lieve disagio sperimentato prima o durante il volo all'ansia acuta che impedisce di affrontarlo o lo rende un'esperienza terribile per l'individuo.

I sintomi si presentano in maniera più intensa prima dell'imbarco ed in alcune fasi particolari del volo vissute come "più problematiche" come il decollo, l'atterraggio o in caso di turbolenze, temporali o forte vento.

Tutte le fasi del volo possono, comunque, essere vissute con ansia.

In base a recenti sondaggi in Italia tra le persone che hanno volato almeno una volta (37% della popolazione) il 33% dichiara di avere paura ed il 10% assicura che non volerà mai più.

Aggiungendo a queste percentuali quelle di chi vola abitualmente ma con difficoltà e di chi teme il volo pur non avendo mai volato, la parte di popolazione che vive l'aereo con più o meno disagio si aggira attorno al **50%**.

II. L'APPROCCIO COGNITIVO-COMPORTAMENTALE: CAPIAMO L'AEROFobia

L'intervento più efficace sulla paura di volare è strutturato sulla base di uno specifico modello teorico che cerca di far luce sulla personalità umana, sul suo sviluppo, sul perché in alcuni casi insorgano dei disturbi psicologici, sul come fare per vincerli; si tratta dell'APPROCCIO COGNITIVO-COMPORTAMENTALE, nato in America all'inizio degli anni '60.

Secondo tale prospettiva esiste una stretta connessione tra i pensieri, le emozioni ed i comportamenti dell'uomo; ciò significa che ogni stato emotivo, ogni nostro comportamento dipende da quello che pensiamo della situazione in cui ci troviamo. Un pensiero quale: "Mi trovo insieme a persone che mi amano e mi proteggono" provocherà nell'individuo emozioni positive, quali la gioia, la tranquillità e stimolerà comportamenti come il sorriso o il gioco; il pensare "Morirò, non ce la farò a fare ciò" darà luogo viceversa ad emozioni negative quali ansia, rabbia, tristezza e a comportamenti quali il pianto o l'irrigidimento muscolare.

Ma c'è di più ... ciò che ciascuno pensa nella medesima situazione varia molto da persona a persona; questo avviene perché ognuno di noi ha vissuto nel corso del proprio sviluppo esperienze diverse che determinano una modalità particolare, e diversa da quella degli altri, di interpretare la realtà, di dare un senso a ciò che accade.

Si pensa dunque che le emozioni ed i comportamenti individuali non siano tanto determinati dagli eventi reali, quanto dal modo in cui questi vengono percepiti ed interpretati dal soggetto stesso.

Le emozioni negative che caratterizzano i vari disturbi psicologici sono, in questa ottica, il prodotto di processi di pensiero irrazionali ed il modo migliore per modificarle è dunque l'intervento sui pensieri (cognizioni) che le determinano. Tipici esempi di convinzioni irrazionali, che possono dar luogo ad una percezione distorta della realtà, sono quelle che implicano la necessità di vivere in base a tutta una serie

di ineludibili condizioni, come il dover assolutamente riuscire in tutto ciò in cui ci si cimenta per ottenere l'approvazione degli altri, il dover essere trattati dalle altre persone con considerazione e rispetto, il dover vivere in un mondo dove tutto si svolge in base alle proprie aspettative.

Se sconfermata dalle esperienze di vita dell'individuo, la prima di queste convinzioni porta a stati d'animo di depressione, ansia e indegnità; la seconda a sentimenti di ostilità e rabbia; la terza a stati d'animo di frustrazione e di autocommiserazione.

I principali pensieri irrazionali sono:

1. E' stretta necessità per me essere amato o approvato da ogni altra persona importante nella mia comunità.
2. Devo essere completamente competente, all'altezza e di successo in tutto per considerarmi degno.
3. Certe persone sono cattive, perfide, o villane e dovrebbero essere severamente punite per le loro colpe.
4. E' terribile e catastrofico quando le cose non sono come vorrei che fossero.
5. L'infelicità umana è direttamente conseguente da cause esterne e le persone hanno poca o nessuna capacità di controllare i loro dispiaceri e turbamenti.
6. Se qualcosa è o può essere pericoloso dovrei esserne terribilmente preoccupato e continuare a contare sulla possibilità che succeda.
7. E' più facile evitare che affrontare certe difficoltà e responsabilità della vita.
8. Si dovrebbe dipendere dagli altri e ci vuole qualcuno più forte di noi su cui contare.
9. La propria storia passata è un determinante di assoluta importanza per il proprio comportamento presente e siccome qualcosa ha fortemente influenzato la nostra vita una volta, dovrà sempre avere lo stesso effetto.
10. Si dovrebbe essere molto sconvolti dai problemi e dai turbamenti degli altri.
11. Invariabilmente c'è una soluzione giusta, precisa, e perfetta ai problemi umani ed è catastrofico se non la si trova.

Le 11 convinzioni irrazionali si possono riassumere nelle tre **doverizzazioni**:

su se stessi (**io mi devo comportare bene e devo essere approvato dagli altri**),
sugli altri (**gli altri si devono comportare bene verso di me**),
sul mondo (**le cose devono andare in modo che io ottenga tutto senza fatica**).

Come vedremo anche gli stati emotivi sperimentati da chi ha paura di volare possono essere attribuiti a dei pensieri assolutamente irrazionali sulle dinamiche del volo o su alcune situazioni vissute come particolarmente pericolose.

Abbiamo detto che le emozioni dipendono dai pensieri, da quello che ci diciamo della situazione in cui ci troviamo, e che ciò a sua volta dipende dalle nostre esperienze passate. Vediamo in che modo. Si parte dal presupposto che una realtà oggettiva, uguale per tutti, non esiste. A partire da una struttura mentale geneticamente determinata, il soggetto comincia sin dalla nascita ad interpretare attivamente le proprie esperienze costruendo progressivamente un proprio modo di ragionare, che si arricchisce e si articola in una organizzazione sempre più complessa e differenziata. Durante lo sviluppo, attraverso le diverse esperienze, ed in particolar modo il rapporto con le figure genitoriali, si formano degli schemi cognitivi profondi che costituiscono la modalità stabile e soggettiva attraverso la quale l'individuo dà un senso a ciò che accade intorno a lui; è in tal modo che si struttura il suo senso di identità personale.

In base a questo modello la costruzione del sè avviene dunque, durante la crescita, a partire dalle caratteristiche del tipo di relazione affettiva che si instaura tra il soggetto e le sue figure primarie di "attaccamento", in genere i genitori, attraverso un continuo scambio tra pensieri, emozioni e comportamenti che dà luogo progressivamente ad una modalità stabile di interpretazione degli eventi e di interazione con la realtà. Sembra, ad esempio, essere più protetto da possibili difficoltà emotive chi ha ricevuto durante l'infanzia, attraverso la vicinanza delle figure di attaccamento, la sicurezza necessaria per poter affrontare senza eccessivi scompensi paure, delusioni, dolori.

III. L'AEROFOBICO: UN TIPO PARTICOLARE

Nella prima infanzia, di fronte agli stimoli vissuti come pericolosi, quali il rumore, l'oscurità, l'altezza, gli oggetti o le situazioni insolite, ecc., il bambino richiede cure e vicinanza mettendo in atto un comportamento di paura; si tratta di un programma comportamentale ereditato geneticamente ed adattativo per la sopravvivenza della specie, che gli assicura la protezione dei genitori di fronte ai pericoli ambientali dai quali non è in grado di proteggersi da solo.

La disponibilità dei genitori e la loro prontezza nell'intervenire forniscono al bambino la condizione per sentirsi sicuro ed esplorare tranquillamente l'ambiente che lo circonda.

Più che la semplice presenza fisica delle figure di attaccamento sono importanti nel dare sicurezza i loro atteggiamenti, i messaggi verbali e non verbali ed il modo in cui il figlio li elabora nel momento in cui l'aiuto viene fornito.

Se il genitore è molto ansioso, iperprotettivo ed ipercontrollante, invece di incoraggiare l'acquisizione di autonomia da parte del figlio accompagnandolo e dandogli sicurezza durante l'esplorazione dei luoghi naturalmente temuti, ne favorisce l'evitamento o comunica ansia, anche indirettamente attraverso manifestazioni fisiologiche che vengono percepite dal bambino anche se dissimulate. Questi non vedrà dunque attenuate le proprie naturali paure di fronte agli stimoli nuovi e costruirà una visione della realtà che lo circonda come costellata di mille pericoli; impiegherà pertanto tutte le sue energie nell'individuazione e nel controllo di ogni potenziale minaccia, nonché nell'assicurarsi la vicinanza costante delle figure di protezione.

Nello sviluppo della "ORGANIZZAZIONE DI PERSONALITA' FOBICA", dunque, la modalità di per se stessa adattativa di richiesta di protezione attraverso il comportamento di paura determina l'instaurarsi di una relazione reciproca tra bambino e genitori di tipo estremamente ansioso; si ha così una prolungata necessità

di aiuto e di vicinanza che blocca le attività esplorative del bambino e lo sviluppo della sicurezza di sé.

In età adulta il controllo dei pericoli dall'essere demandato alle figure genitoriali, diviene gradualmente una prerogativa personale.

L'atteggiamento che il soggetto ha verso se stesso è complessivamente positivo; egli infatti, pur percependosi spesso debole e vulnerabile fisicamente o mentalmente, è dotato solitamente di una buona autostima e di un buon senso di amabilità personale, che risultano però subordinati alla capacità di tenere sotto controllo tutte le situazioni e le persone vissute come sicure e fidate, perché lo conoscono, lo accettano e possono aiutarlo in caso di necessità.

La facilità a stabilire conoscenze, l'apparente sicurezza ed estroversione nascondono un'accurata ed attenta selezione, poiché le situazioni o le persone sconosciute nascondono sempre possibili pericoli.

Per prevenirli è necessario conoscere perfettamente tutto ciò che l'individuo si appresta ad affrontare, anticipare tutti gli eventuali imprevisti, prevedere il ruolo di ogni possibile variabile.

Al controllo delle situazioni esterne si aggiunge quello delle manifestazioni interiori, degli stati emotivi, con lo scopo sia di evitare sensazioni nuove o improvvise che, anche per la difficoltà nel riconoscerle, risultano sgradevoli, allarmanti, e rischiano di far perdere il controllo, sia per nascondere agli altri le proprie debolezze, dal momento che potrebbero approfittarne.

Risulta probabilmente adesso più chiaro come il volo possa rappresentare per chi possiede dei simili tratti di personalità un'esperienza molto difficile da affrontare.

Si tratta, infatti, di una situazione in cui il soggetto si trova costretto a mettere la propria integrità fisica completamente in mano ad una persona sconosciuta (il pilota), della quale non ha la possibilità di verificare la competenza e l'affidabilità; egli inoltre non possiede nozioni sulla dinamica del volo, per cui non è assolutamente in grado di esercitare il minimo controllo su ciò che avviene, di anticipare gli eventi, di

valutare la gravità di situazioni inattese che potrebbero verificarsi, come un rumore improvviso, la presenza di vento o di nebbia.

Non ultimo, le diverse fasi del volo possono provocare sensazioni fisiche nuove ed inattese che, seppure innocue, possono risultare inspiegabili e provocare ansia, timore di perdere il controllo sulle proprie reazioni corporee.

I contenuti specifici della paura di volare variano molto da soggetto a soggetto, ma ci sono delle situazioni che si possono ritenere comunemente più temute di altre. Tra queste troviamo i momenti del decollo, dell'atterraggio, e la presenza di turbolenze o di cattive condizioni atmosferiche; queste vengono vissute come fasi molto pericolose del volo, in cui si pensa che sia più probabile il verificarsi di un qualunque incidente e i rumori, gli scossoni vengono avvertiti molto intensamente. Altri aspetti del volo che generalmente provocano disagio sono il fatto di trovarsi intrappolati, chiusi nello spazio ristretto dell'aereo, di non poter quindi uscire in caso di intenso malessere e di non poterlo inoltre nascondere alle altre persone delle quali non è possibile eludere la presenza. Ancora, dell'esperienza del volo possono provocare timore la rapidità del mezzo, l'altezza, la sensazione di vuoto, il pensiero dell'ineluttabilità della morte in caso di incidente. Quando viaggia in aereo, inoltre, l'individuo sembra avere il senso, più che con qualsiasi altro mezzo di trasporto, di un'esperienza di "separazione", dato che vi è un distacco estremamente rapido e repentino dalla propria realtà e dai propri cari; ci si lascia velocemente alle spalle un mondo rassicurante per proiettarsi verso un futuro sconosciuto e minaccioso, quale è quello dell'immaginario fobico. Quando affronta un viaggio in aereo il soggetto deve quindi anche fare i conti con la sua capacità di vivere l'esperienza della separazione e con l'ansia ad essa collegata. E' per questo motivo che il momento dell'atterraggio, del ritorno al contatto con la terra, con la realtà conosciuta, seppure vissuto come pericoloso, suscita generalmente meno ansie di quello del decollo che rappresenterebbe il distacco da ciò che ci dà sicurezza e l'inizio del viaggio verso l'incerto.

IV. COSA CI PROPONIAMO?

SOSTITUIRE LA PAURA DELLA NON CONOSCENZA CON LA FIDUCIA DELLA CONOSCENZA

L'obiettivo che vi proponiamo è quello di acquisire gli strumenti necessari per STRUTTURARE in modo piu' equilibrato sia la PAURA, sia l'esperienza del VOLO.

Che cosa significa? Sappiamo che l'uomo ha la necessità per poter vivere di dare un senso alla realtà che lo circonda, di selezionare ed organizzare in modo significativo e funzionale allo svolgimento delle sue attività gli innumerevoli stimoli provenienti dall'ambiente; in tal modo si crea una struttura di conoscenza che gli consente di orientarsi nel mondo, di agire, di prevedere gli eventi e farvi fronte.

Abbiamo visto come questa fondamentale esigenza che appartiene ad ogni essere umano risulta particolarmente forte in alcuni soggetti che presentano alcuni specifici tratti di personalità cosiddetti "fobici"; perché essi possano affrontare senza eccessiva ansia una qualsiasi esperienza questa deve possedere le caratteristiche della familiarità, della prevedibilità, della controllabilità.

Quello che vi proponiamo è, quindi, un insieme di informazioni con lo scopo di facilitare il crearsi di una struttura di conoscenza che renda maggiormente comprensibili sia l'esperienza della paura che quella del volo.

La paura viene generalmente vissuta da chi presenta un disturbo fobico come uno stato emotivo totalmente irrazionale ed ingiustificato; ciò che intendiamo mostrare è come questo non sia affatto vero e come essa invece abbia un suo importante significato non relativamente allo stimolo che direttamente la scatena (in questo caso il volo), ma in connessione col particolare modo che il soggetto ha di interpretare il mondo e, quindi, la situazione che sta vivendo.

Se prevedete la situazione in modo positivo essa risulterà positiva. Avrete ansia perché non conoscete l'esperienza del volo, ma riuscirete comunque ad affrontarla come tutte le altre situazioni che avete affrontato in passato; e lo farete al meglio

perche' avete come corredo genetico la capacita' di affrontare e risolvere le situazioni problematiche. Tutto quello che dovete fare e' impegnarvi a pensare nel miglior modo possibile, perche' se non fate nulla, se cioe' non costruite cioe' attivamente situazioni che vi fanno provare piu' ansia del normale, riuscirete facilmente a portare a termine il compito che vi siete prefissati. Siamo nati per sopravvivere per cui non attueremo mai comportamenti lesivi per noi o per gli altri e non proveremo emozioni sgradevoli se non ci mettiamo attivamente a stimolarci pensieri catastrofici.

Vi verranno presentate delle specifiche tecniche di tipo cognitivo-comportamentale funzionali alla gestione della paura e dell'ansia che serviranno per farvi comprendere meglio come gestire la situazione del volo.

Per quanto riguarda l'aereo poi vi proponiamo dettagliate informazioni tecniche sulle dinamiche del volo e su tutto ciò che lo circonda, come il funzionamento del controllo del traffico aereo, la gestione delle eventuali turbolenze durante il viaggio, ecc..; lo scopo è quello di rendere questa esperienza il più familiare e prevedibile possibile e quindi probabilmente molto meno ansiogena.

In questa fase cercheremo anche di sconfermare quelle vostre convinzioni irrazionali circa il volo (quale ad esempio la credenza di essere più in pericolo quanto più si è in alto e si procede velocemente, mentre in realtà è vero esattamente il contrario) cui facevamo riferimento nella seconda sezione di questa presentazione e che, come abbiamo visto, sono responsabili delle nostre emozioni più invalidanti.

V: SCONFIGGIAMO L'ANSIA:
ALCUNE TECNICHE COGNITIVO-COMPORTAMENTALI

DIECI REGOLE PER AFFRONTARE L'ANSIA

La chiave per interrompere uno stato d'ansia e' accettarlo completamente. Rimanere nel presente e accettare la vostra ansia la fa scomparire. Per trattare l'ansia, potete usare la seguente strategia.

1. **ACCETTARE L'ANSIA.** Nei dizionari accettare e' definito come dare il consenso a ricevere. Acconsentite a ricevere la vostra ansia. Datele il benvenuto salutandola. Dite a voi stessi: "l'accettero' con piacere". Decidete di accettare l'esperienza. Non combattetela. Sostituite il rifiuto, la collera e l'odio con l'accettazione. Resistendo, ne prolungate gli aspetti spiacevoli. Invece, lasciatela fluire. Non rendetela responsabile di come pensate, sentite, e agite. L'ansia fa parte di voi; combatterla e' come combattere contro una parte di se'. L'irrigidimento muscolare, la sudorazione, etc. vengono perche' state opponendovi ad uno stato naturale, l'ansia fa parte di voi, affidatevi alle vostre emozioni.

2. **OSSERVATE LA VOSTRA ANSIA.** Guardatela senza giudizio, ne' buono ne' cattivo. Non guardatela come un ospite indesiderato. Invece valutatela (ad esempio in una scala da 0 a 10) e osservatela salire e scendere. Osservate e guardate i livelli massimi e minimi della vostra ansia e osservate le situazioni che la fanno aumentare o diminuire. Siate distaccati. Ricordate, non siete la vostra ansia. Piu' separate voi stessi dall'esperienza, piu' potete osservarla. Guardate i pensieri, le sensazioni e le azioni come se foste un amico ma non troppo interessato. Dissociatevi dall'ansia. Siate nello stato d'ansia ma non fatene travolgere. Cercate di avere un atteggiamento distaccato e dissacrante magari ironizzandoci.

3. **AGITE CON L'ANSIA.** Normalizzate la situazione. Agite come se non foste ansiosi. Funzionate con essa. Rallentate se dovete, ma continuate ad andare. Respirate lentamente e normalmente. Se fuggite dalla situazione, l'ansia si abbassera' ma la

paura salira'. Se non vi fermate sia l'ansia che la paura si abbasseranno e voi potrete, in poco tempo, continuare a fare quello che gia' stavate facendo.

4. Quelle percezioni che avete e che durano solo pochi secondi fanno parte del vostro patrimonio biologico. L'ANSIA FA BENE perche' vi permette di affrontare le situazioni pericolose della vita. Se siete di fronte ad un pericolo (ad es. un incidente mentre guidate) avrete una scarica di adrenalina che vi permettera' di affrontare meglio la situazione (aumentando le vostre capacita' di prestazione). Pensate a quando dopo aver scampato un pericolo vi sentite spossati. A volte e' necessario per una persona sperimentare paura per riconoscere la minaccia di un pericolo reale e prepararsi ad affrontarlo. La natura ci ha fornito di ansia come una reazione di difesa che serve per sopravvivere.

5. ASPETTATEVI IL MEGLIO. *Cio' che piu' temete raramente accade.* Tuttavia, non siate sorpresi la prossima volta che avete ansia. Invece, sorprendete voi stessi col vostro modo di trattarla. Finche' siete vivi avrete ansia. Liberatevi dalla convinzione magica di aver sconfitto l'ansia per sempre. Aspettandovi l'ansia in futuro, state mettendovi in una buona posizione per accettarla quando verra' di nuovo.

6. I sintomi che state sperimentando NON SONO PERICOLOSI. Non rischiate nulla per la vostra vita. Il polso che corre o il cuore che batte, le vertigini o la nausea, il desiderio di gridare o piangere o battere sul tavolo: nessuna di queste reazioni fisiche o emotive indica che la persona e' pericolosamente malata o sta per diventare pazza. Sono spiacevoli. Sono fastidiosi. Ma possono essere tollerati fino a che vanno via. E andranno via.

7. Ogni esperienza ansiosa e' LIMITATA NEL TEMPO. I sintomi sono in relazione a una scarica di adrenalina che fisiologicamente dura solo alcune decine di secondi. Potete aumentare il tempo dell'ansia solo se pensate immagini o situazioni catastrofiche: e' come se vi rispaventaste.

8. Cercate di distrarvi, utilizzate la TECNICA DELLA DIVERSIONE. Concentratevi sui particolari e i dettagli di quello che vi circonda che non hanno nessuna relazione

con la vostra ansia; magari descriveteli a voce alta. Farete passare il breve momento ansioso che vi ha preso e vi sentirete meglio dopo poco tempo.

9. Ponetevi PICCOLI OBIETTIVI. Raccoglierete solo quello che avete seminato. Fate una cosa proponendovi solo piccoli passi da effettuare e siate contenti dei piccoli risultati ottenuti. Se non siete in grado di completare una prova vuol dire che ancora e' troppo per voi. Ci arriverete passo per passo. Esiste sempre un piccolo passo che potete affrontare e risolvere.

10. Ripetete le fasi. Continuate ad ACCETTARE LA VOSTRA ANSIA, a OSSERVARLA, ad AGIRE CON ESSA fino a che si abbassera' a un livello confortevole. E sara' cosi', se continuerete ad accettarla, osservarla e accompagnarla. Continuate a ripetere queste dieci regole e vedrete che in poco tempo migliorerete allenandovi e rinforzandovi nelle vostre capacita' di affrontare l'ansia.

RISTRUTTURAZIONE COGNITIVA

E' necessario che impariate a focalizzare l'attenzione sui pensieri automatici ed illogici relativi all'esperienza di volare che invadono la vostra mente e vi spaventano. Una modalità utile per aiutarsi a farlo è quella di appuntarli sul DIARIO DEI PENSIERI IRRAZIONALI, qui allegato, proprio nel momento in cui vi assalgono, in qualsiasi ora del giorno ed in qualsiasi luogo vi troviate, a casa o a lavoro. E' quello che vi chiederemo di fare durante il corso, tra la fase teorica e quella pratica. Nel giorno e nelle ore precedenti al volo tali pensieri non mancheranno di presentarsi con tutta la loro forza; la fase più critica è generalmente quella che precede l'arrivo all'aeroporto e l'imbarco, mentre già dal momento in cui si sale sull'aereo l'ansia inizia a decrescere. Quello che pensate della situazione in cui vi trovate vi fa provare emozioni che sono in relazione diretta con i vostri pensieri. Andrete all'aeroporto molto tesi e, a casa, pensando in modo negativo a quello che vi succederà vi stimolerete ansia; nel vostro posto più rassicurante, se penserete a situazioni negative, sarete più ansiosi che in qualsiasi altro posto. Andando all'aeroporto la vostra ansia crescerà fino a che, nel momento in cui vi renderete conto dell'ambiente e comincerete a conoscere quello di cui temete, l'ansia calerà. Riaumenterà nel momento in cui entrerete nell'aereo ma subito dopo, mentre siete dentro l'azione che più temete, vi accorgete che l'ansia decrescerà fino a non esserci quasi per nulla pochi minuti dopo il decollo.

Questo metodo ci aiuterà ad individuarli per darci poi la possibilità di criticarli e fronteggiarli insieme prima di volare.

Vi si richiede di annotare una serie di informazioni relative ad ogni singolo pensiero di questo tipo che vi viene in mente: il momento del giorno ed il luogo in cui vi trovate, ciò che state facendo e quali sentimenti provate, la natura esatta del pensiero, le vostre reazioni ad esso, le tecniche impiegate per eliminarlo ed i risultati che riuscite ad ottenere.

Portate con voi il Diario compilato il giorno della fase pratica, in modo da poterne discutere in gruppo prima di affrontare il volo.

Diario dei pensieri irrazionali

Descrivi in dettaglio che cosa è successo quando un qualche pensiero irrazionale sul volo ti è venuto in mente

TEMPO In che momento della giornata?	LUOGO Dove ti trovavi?	ATTIVITA' Che cosa stavi facendo?	QUALE PENSIERO TI E' VENUTO IN MENTE?	SENTIMENTI Che cosa stavi provando?	CHE COSA HAI FATTO? Annota tutte le tue reazioni al pensiero	PENSIERI ALTERNATIVI Quali altri pensieri puoi proporti per stare meglio?

ARRESTO DEL PENSIERO

E' importante che acquistiate una pratica sempre maggiore nel riconoscere i pensieri automatici negativi ed irrazionali riguardo le pratiche di volo che vi rendono ansiosi. A questo punto imparerete, con un po' di pratica, ad intervenire su di essi bloccandoli con irruenza ed a sostituirli con pensieri di calma e di serenità.

Dovrete solo dire fermamente "basta" a voi stessi.

In alcuni casi, per facilitare la comprensione e l'acquisizione di questa tecnica, viene utilizzato come esempio un elastico con cui ci si colpisce il polso, con lo scopo di provocarsi un dolore momentaneo piuttosto acuto che blocca i pensieri d'ansia per qualche secondo. Un'attività di distrazione qualsiasi può interrompere il flusso dei pensieri terrorizzanti in qualsiasi momento: dovrete essere piuttosto duri e fermi con voi stessi per arrestare i pensieri negativi.

Appena riuscirete a comprendere ciò, dovrete provare immediatamente a pensare a qualcosa di completamente diverso e piacevole che stabiliremo insieme; questo avrà come effetto una notevole diminuzione della tensione ed indurrà in voi uno stato di calma e di tranquillità.

Una volta appresa in modo adeguato, questa tecnica potrà essere utilizzata nella fase pratica, durante il volo, per ridurre l'ansia.

TECNICHE IMMAGINATIVE

Altre tecniche molto utilizzate per tentare di gestire i pensieri negativi implicano l'uso dell'immaginazione, sia in senso positivo che negativo.

Nel primo caso si tratta di imparare a concentrare la propria attenzione su certi eventi piacevoli, immaginandoli con il maggior numero di dettagli ed in modo più realistico possibile; questo esercizio produce emozioni positive che costituiscono un efficace strumento per combattere l'ansia nei momenti in cui essa vi assale.

Nel secondo caso è necessario organizzare un momento giornaliero di preoccupazione: stabilirete ad esempio una mezz'ora nell'arco della giornata durante la quale vi obbligherete a pensare a ciò che vi preoccupa circa l'esperienza di volare; ciò vi metterà in grado per tutto il resto del tempo di evitare i pensieri negativi demandandoli al momento specifico ad essi deputato.

Esempi di possibili Pensieri Negativi sul volo:

- “Durante il viaggio il motore potrebbe rompersi e l'aereo cadere in picchiata.”
- “In caso di nebbia o scarsa visibilità l'aereo potrebbe andare a sbattere contro una montagna o contro un altro aereo.”
- “Se durante il volo fossi colto da un attacco d'ansia non potrei scappare e sarei costretto a manifestarlo davanti a tutti gli altri passeggeri, facendo una figura terribile.”
- “La mia ansia potrebbe raggiungere un livello tale da provocarmi un infarto.”

ESERCIZIO DELL'OBSTACLE GUIDANCE

Abbiamo sottolineato in precedenza la difficoltà che chi teme il volo ha nel dare fiducia a persone che non conosce perfettamente, nello specifico il pilota dell'aereo, anche se riconosciute come abili e competenti.

La tecnica che proponiamo è finalizzata ad accrescere la vostra capacità di affidarvi agli altri, se ritenuti capaci e degni di fiducia, e di lasciarvi guidare passivamente, quindi senza la minima possibilità di controllo, attraverso luoghi sconosciuti.

Uno dei partecipanti sceglie tra gli altri la persona che gli dà più sicurezza e le chiede di bendarlo; nella fase iniziale questa lo conduce attraverso la stanza nella quale si trovano descrivendo in ogni istante, molto dettagliatamente e preventivamente, il percorso che stanno seguendo e gli oggetti che incontrano.

Questo esercizio dovrà essere ripetuto più volte finché il soggetto non si sente sufficientemente rilassato per poter passare alla fase successiva.

Nel secondo stadio la coppia percorre lo stesso tragitto precedente ma in assoluto silenzio, semplicemente con la mano della guida appoggiata sulla spalla o sul braccio dell'altro; anche in questo caso si attende che il soggetto superi l'ansia e raggiunga uno stato di calma.

La terza fase dell'esercizio prevede che si affrontino nuove stanze che la persona bendata non conosce e che la guida descrive minuziosamente mentre le percorre. Nello stadio finale il soggetto si lascia dirigere attraverso percorsi sconosciuti senza alcun supporto verbale da parte del suo compagno, al quale si affida completamente.

Nell'ambito del corso tutti, a turno, sperimenterete questa tecnica; essa contribuirà ad allentare le vostre difese, la vostra necessità di esercitare un controllo su qualsiasi situazione, vi mostrerà come a volte sia possibile ed utile affidarsi ad altre persone, che in determinate situazioni, come quella di pilotare un aereo, sono sicuramente più capaci e competenti di noi.

RILASSAMENTO

E' noto che lo stato d'ansia è collegato ad un aumento della tensione muscolare; attraverso la tecnica del rilassamento cercheremo di ridurre tale tensione, in modo da alleviare anche l'ansia ad essa associata.

E' necessario prima di tutto che facciate assumere al vostro corpo una postura comoda e rilassata; sedete su una poltrona, in modo da appoggiare completamente la schiena e la testa allo schienale e che le gambe non siano spinte in avanti.

Appoggiate le braccia comodamente sui braccioli senza creare tensioni muscolari, mentre le mani devono penzolare nel vuoto senza toccarsi per evitare stimolazioni tattili che inibiscano lo stato di rilassamento cui si tende.

I piedi devono essere appoggiati per terra con tutta la pianta e vicini, mentre le ginocchia sono leggermente divaricate all'esterno per impedire tensione alle cosce.

Imparerete in primo luogo a riconoscere e localizzare le contrazioni muscolari tendendo e successivamente a rilassando gruppi specifici di muscoli.

Vi sarà chiesto ad esempio di stringere le dite delle mani in un pugno serrato, di contare fino a cinque, e poi di cominciare ad aprirle lentamente cercando di focalizzare la progressiva sensazione di assenza di tensione.

Successivamente inizierete a porre attenzione alle diverse parti del vostro corpo, a visualizzarle ad occhi chiusi e ad indurre in esse sensazioni di rilassamento, pesantezza, calore, mentre percepite il vostro battito cardiaco ed il vostro respiro come calmi e regolari.

Quando si è ansiosi si tende a respirare con la parte alta del torace e ad aumentare il ritmo respiratorio, provocando nell'organismo uno stato di iperventilazione e quindi di diminuzione dell'ossigenazione nel sangue; quest'ultima è responsabile della maggior parte dei sintomi fisiologici e delle sensazioni sgradevoli avvertiti nello stato d'ansia. E' utile che impariate invece a praticare la respirazione diaframmatica, cioè quella che parte dalla zona bassa del torace o dall'area addominale. In tal modo riuscirete a regolarizzare il ritmo respiratorio e di conseguenza a migliorare

l'ossigenazione del sangue, permettendo così al vostro corpo di equilibrarsi e rilassarsi.

Dovete respirare profondamente e regolarmente per vari minuti cercando di concentrarvi su immagini rilassanti e positive.

Alla fine della seduta vi troverete in uno stato di notevole tranquillità e rilassamento che, una volta padroneggiata la tecnica, potrete riprodurre in qualsiasi situazione che vi provochi tensione ed ansia, come quella del volo, aiutandovi ad affrontarla con maggiore serenità e sicurezza.

Al fine di permettervi successivamente la ripetizione autonoma dell'esercizio, riportiamo qui di seguito la traccia verbale utilizzata per le sedute di rilassamento durante il corso:

Chiudi gli occhi. Respira profondamente e lentamente; senti il tuo respiro provenire dalla parte bassa del torace, dalla zona addominale. Inspira ed espira profondamente.

Impariamo adesso a percepire il rilassamento; stringi forte le mani a mo' di pugno. Rimani con le mani contratte e conta fino a 4. 1,2,3,4, rilassa le mani percependo attentamente l'assenza di contrazione. Ora piega con forza il dorso delle mani indietro, verso l'avambraccio; senti la parte superiore degli avambracci tesa, rigida, contratta. Vivi la sensazione di contrazione. 1,2,3,4, lascia ricadere le mani; percepisci così l'assenza della contrazione precedente. Questa sensazione di rilassamento e di assenza di contrazione è ciò che dobbiamo indurre nel nostro corpo attraverso il rilassamento.

Cerca di sentire il tuo corpo calmo e rilassato. Immagina adesso il tuo braccio destro, sinistro se sei mancino; immagina la mano, il polso, l'avambraccio, il gomito ed il braccio, e li senti divenire pesanti, ripetendo mentalmente per 5 volte la formula: "Braccio pesante", "Braccio destro pesante", ..., ..., Sei calmo, sei disteso, sei tranquillo. Adesso visualizza l'altro braccio; immagina la mano, il polso, l'avambraccio, il gomito ed il braccio ed induci un senso di pesantezza, ripetendo

mentalmente: “Braccio sinistro pesante”, “Braccio pesante”, “Il mio braccio sinistro è pesante”, ..., Sei calmo, sempre più calmo e disteso. Respira lentamente dal profondo del tuo torace, il tuo respiro è calmo, regolare, sempre più calmo e tranquillo. Visualizza ora entrambe le braccia e ripeti mentalmente per 5 volte la frase: “Le mie braccia sono pesanti”, “Braccia pesanti”, ..., ..., Ti senti ancora più calmo e disteso, rilassato e calmo. Ora visualizza la tua gamba destra, sinistra se sei mancino; immagina le dita del piede, la pianta, la caviglia, il polpaccio, il ginocchio e la coscia e li senti divenire pesanti, ripetendo mentalmente: “Gamba destra pesante”, “Gamba pesante”, “La mia gamba è pesante”, ..., Ti senti calmo, tranquillo, rilassato, sempre più calmo e rilassato. Visualizza adesso la gamba sinistra, le dita del piede, la pianta, la caviglia, il polpaccio, il ginocchio e la coscia ed induci un senso di pesantezza; ripeti: “Gamba sinistra pesante”, “Gamba pesante”, ..., ..., Ti senti calmo, tranquillo, disteso. Una sensazione di calma e tranquillità prende i tuoi organi interni; i polmoni si abbassano e si alzano regolarmente; il tuo respiro è regolare, calmo, tranquillo, sempre più profondo, regolare, calmo e tranquillo. Si rilassano i muscoli delle spalle; abbandona completamente le spalle al piano. Tutto in te è calmo, pesante e tranquillo; il collo, calmo, tranquillo, rilassato. Distendi il viso, distendi le rughe; lascia cadere mollemente la mandibola staccando i denti inferiori dai superiori. Visualizza adesso tutto il tuo corpo nel suo insieme e lo senti divenire pesante e rilassato; ripeti mentalmente per 5 volte: “Il mio corpo è pesante”, “Corpo pesante”, ..., ..., ..., e tu sei sempre più calmo, disteso e tranquillo, perfettamente calmo, perfettamente disteso e tranquillo. Ascolta il tuo cuore: batte calmo, regolare e tranquillo; anche il tuo respiro è regolare, profondo, calmo e tranquillo. Tu sei perfettamente rilassato, calmo, tranquillo.

Passiamo adesso agli esercizi di ripresa che consistono nel muovere ripetutamente le dita delle mani e nel flettere energicamente le braccia. Inspira ed espira profondamente e lentamente dalla zona addominale. Conta lentamente fino a 10, poi apri gli occhi e l'esercizio sarà terminato. 1,2,3,4,5,6,7,8,9,10. Apri lentamente gli occhi.

Con l'insieme delle tecniche qui proposte speriamo di potervi aiutare ad affrontare con minore disagio l'esperienza del volo, in cui il vostro irrefrenabile bisogno di esercitare un controllo diretto sulla situazione non può essere soddisfatto, dato che vi trovate costretti ad affidarvi completamente alla competenza di un'altra persona; mettendole in pratica correttamente vedrete notevolmente ridotto il vostro stato d'ansia, in quanto diventerete capaci di gestirla, di controllarla, di non lasciarvi sopraffare da essa.

E chissà che non scopriate che volare può essere un'esperienza piacevole, forse addirittura divertente!

Dr.ssa Silvia Quercioli, Dr. Ferdinando Galassi

Centro di Terapia Cognitivo-Comportamentale. U.O. di Psichiatria

Dipartimento di scienze Neurologiche e Psichiatriche dell'Università di Firenze

Viale Morgagni 85, Firenze. Tel. 055.4277022

in collaborazione con:

Dr. Bacci Leonardo, Dr. Mazzoni Mauro

Aereoclub Luigi Gori

Aeroporto di Peretola, via Del Termine, Firenze