

RECUERDOS, HÉLICES Y TURBINAS

(por Alberto RUMSCHISKY)

El trágico accidente y los repetidos incidentes de este verano han hecho resurgir el tema de la aerofobia, el miedo a volar.

Según el Dr. Lucas van Gerwen, un psicólogo en aviación y piloto holandés, un 40 por ciento de los que viajan en avión sienten algún tipo de ansiedad. Esta cifra impactante fue dada el año pasado en Montreal, donde, con el patrocinio de la Organización Internacional de Aviación Civil, se celebró un simposio sobre el tema de la aerofobia. Van Gerwen, miembro destacado de la Fundación Valk, un proyecto conjunto de la Universidad de Leiden, KLM y el Aeropuerto Schiphol de Ámsterdam, dijo que casi una quinta parte de los que sufren esa ansiedad la traducen en fobia a volar, y ésta puede ser provocada “por cualquier cosa, desde una mala experiencia con turbulencias, hasta el vértigo, la compulsión de no perder el control, o la claustrofobia... el miedo a volar es el más común después del miedo a hablar en público.”

La ansiedad o ataque de pánico, cuyos síntomas pueden hacer temer un ataque cardíaco, ha impulsado una abundante oferta de cursos y terapias destinados a eliminar la aerofobia. La primera aerolínea en ofrecer estos servicios fue Pan American, en 1975. La siguieron enseguida otras aerolíneas norteamericanas, como American Airlines, US Airways y Northwest Airlines, con aceptación relativa. Internacionalmente, las clases para combatir la aerofobia fueron instituidas por Quantas, KLM, Virgin Atlantic y Air France. El programa francés, que data de 1993, es un curso bisemanal intensivo de siete horas en el Aeropuerto de Orly. Cuesta 600 euros, y enseña

a reconocer y dominar el estrés, qué es lo que puede suceder en la cabina de un avión, y los principios fundamentales de la aviación. Los psicólogos que dirigen el programa explican que “metemos a los alumnos en el simulador de vuelo, que es el que se usa para el entrenamiento de los pilotos. Simulamos turbulencias e incluso un fallo en un motor durante el despegue, para demostrarles que, incluso si falla un motor, el avión está diseñado para superar ese problema.” Aseguran que su curso tiene un éxito del 95 por ciento: “quisiéramos alcanzar el 100 por ciento, pero el 5 por ciento negativo son en gran parte personas que tienen un problema serio en su vida, y el avión no es la fuente de ese problema, sino que hace de chivo expiatorio”. Y aclaran que el único miedo difícil de curar en un seminario es la claustrofobia, para lo que se recomienda acudir a otros especialistas.

Es en Estados Unidos donde hay más de estos cursos y terapias para combatir el miedo de los que vuelan. El Instituto Nacional de Salud Mental dice que el desorden de ansiedad afecta a un 6,5 por ciento de los viajeros norteamericanos, y que es dos veces mayor en las mujeres que en los hombres. Los programas abarcan desde el que patrocina el Centro de Tratamiento de la Ansiedad y la Aerofobia del Hospital de White Plains, en Nueva York, que se desarrolla en el aeropuerto de Westchester, y culmina con un corto vuelo hasta Logan, el aeropuerto de Boston, hasta las llamadas “Clases para el despegue”, impartidas en el aeropuerto internacional de Phoenix. Destaca el “Curso para dominar el miedo a volar”, que se dicta dos veces al año en el aeropuerto internacional General Mitchell, en Milwaukee.

Se divide en cuatro sesiones que, gracias a un subsidio del mismo aeropuerto, sólo cuestan 175 dólares (123 euros). Tres de las sesiones tienen lugar en tierra, y la cuarta es un vuelo de ida y vuelta con el Dr. Michael P. Tomaro, psicólogo de aviación e instructor de vuelo, que está a cargo del curso desde hace 20 años, y previene que una persona con miedo a volar puede parecer violenta y ser confundida con alguien dispuesto a provocar un daño. Por eso es muy importante que los otros pasajeros puedan advertir que se trata de aerofobia y ayudar a controlar el problema, para lo que las tripulaciones deben estar debidamente preparadas.

En España tenemos el curso para superar el miedo a volar de “Alas&Raíces”, impartido por los expertos en psicología aeronáutica Carlos Zerdán y Pilar Loma, que culmina con un vuelo Madrid-Barcelona. Han hecho un amplio estudio de los síntomas que delatan la aerofobia, que se pueden manifestar cuando se decide viajar en avión, al comprar el billete aéreo, esperando en el aeropuerto, o al entrar en la cabina del avión: Sudoración (común a casi todos los que tienen miedo); Palpitaciones o Dolores en el Pecho (se pueden confundir con un ataque cardíaco); Temblores y Falta de Aliento (sentimiento de ahogo, imposibilidad de respirar o sofocos; Mareos y Escalofríos; y Sensación de Volverse Loco (sensación de estar próximo a perder el control o morir). El perfil de los asistentes se puede ajustar al de numerosos pasajeros entre los millones que surcan a diario los cielos. Es que el estrés de la vida diaria, la “lucha diaria”, acompaña inevitablemente a estos “pasajeros del miedo”, horas, días y semanas antes de subirse a un avión.