

**L**l perdurare di una situazione socio-politica internazionale nella quale avvengono disastri aerei non immediatamente riconducibili a “cause tecniche” oppure ad “errori umani” ha gettato un’ombra di diffidenza e ansietà su tutto ciò che di non regolare e previsto accade nell’ambito dei voli civili. Ammettiamolo: anche durante il viaggio aereo più tranquillo, purtroppo, è oggi quasi inevitabile osservare con qualche sospetto il passeggero straniero, di pelle scura, presumibilmente arabo, che si alza dal proprio posto per andare alla toilette. Si tratta, è vero, di episodi banali, che indicano, però, lo stato interiore di molti di coloro che per scelta o per necessità utilizzano l’aereo per viaggiare.

In effetti, analizzando le statistiche, la paura di volare, nelle sue diversissime gradazioni e sfumature, è presente in ampi strati della popolazione: nei paesi industrializzati, si manifesta in un range compreso tra il 10 e il 40% della popolazione e sembra in particolare colpire la fascia di età che va dai 40 ai 50 anni (quindi la maturità e l’età di mezzo). Ma sarebbe errato pensare che le persone che comunque volano ne siano del tutto prive: più del 30% dei viaggiatori ammette di provare paura, almeno saltuariamente, mentre lievi stati di timore e qualche apprensione nel prendere l’aereo sono considerati *normali* data la situazione del tutto atipica per l’essere umano. Per ciò che riguarda il nostro paese, sono disponibili i dati della ricerca Doxa del 2005 secondo i quali circa il 50% della popolazione può definirsi aerofobica, ed un viaggiatore *abituale* su quattro dichiara di provare ansia.

# Aer

## QUANDO E COME SI MANIFESTA

**L**a paura del volo nelle sue manifestazioni più drammatiche appare essere peraltro una “paura da adulti”, nel senso che i bambini generalmente non la provano: gli strilli che si sentono in aereo da parte dei piccolissimi sono forse dovuti più a fattori meccanici (il rumore dell’aereo, il dover stare fermi) che ad ansietà. Ma l’aerofobia non si manifesta soltanto nei passeggeri, bensì può essere saltuariamente presente anche nel personale di condotta (piloti) e di cabina (assistenti di volo), nonostante la severa selezione dei candidati a tali attività, il training che piloti e assistenti di volo di norma seguono, e l’abitudine via via consolidata ad affrontare una miriade di condizioni atmosferiche e situazionali differenti.

Da più parti è stato notato il recente diffondersi di questa particolare forma d’ansia, una paura che è ormai possibile considerare socialmente diffusa, così come un tempo era molto diffusa la paura di prendere il treno (una fobia di cui soffrì lo stesso Sigmund Freud). Dal punto di vista dia-

# ofoobia

*Andrea Castiello d'Antonio*

*Con il termine tecnico aerofobia – fobia dell'aria, fobia del viaggiare in aereo – si intende ciò che comunemente e più esplicitamente si indica con “paura di volare”: un timore molto diffuso tra le popolazioni dei paesi industrializzati e che sicuramente si è accresciuto dopo i fatti drammatici dell'11 settembre 2001*



## L'aerofobia insorge in due modalità differenti: in forma acuta, che prende all'improvviso anche durante il volo, o in forma graduale e progressiva

gnostico, l'aerofobia rientra nel campo delle fobie specifiche di genere situazionale, ed è collocata nel contesto molto ampio dei disturbi d'ansia (American Psychiatric Association, 2000; Gabbard, 2000); può presentarsi associata ad altre manifestazioni di angoscia e insorgere con due modalità differenti: in forma acuta – come nel tipico attacco di panico che prende all'improvviso la persona prima o durante il volo – o in forma graduale e progressiva. È dunque sempre opportuno rintracciare le origini e/o le cause e le situazioni scatenanti della paura di volare dato l'ampio raggio di variabilità individuale. In non pochi casi l'aerofobia inizia improvvisamente dopo anni e anni in cui la persona era solita prendere l'aereo senza problemi, mentre in altri essa appare causata da specifiche esperienze traumatiche come, ad esempio, una serie di forti vuoti d'aria, turbolenze prolungate, difficoltà nelle fasi critiche del decollo e dell'atterraggio, avarie e guasti meccanici del velivolo. Sono state anche notate situazioni nelle quali la paura di volare è stata trasmessa, per così dire, “per contagio” da parte di un passeggero che ha sperimentato un improvviso momento di forte angoscia durante il volo. Un

fenomeno abbastanza comune è quello che vede la donna divenuta madre sviluppare tale genere di ansia. L'uomo appare esposto all'aerofobia soprattutto nelle situazioni in cui è chiamato a stressanti impegni professionali, a confrontarsi duramente con l'esterno, o a intraprendere azioni fortemente competitive. Molto frequenti risultano infine i casi di insorgenza dell'ansia del volo in persone che vanno incontro a lutti, separazioni, problemi psichici e/o fisici gravi che destabilizzano il normale corso della vita.

Vedremo più avanti come è possibile dare conto di tali situazioni e, più in generale, collocare la paura del volo tra le varie angosce dell'uomo contemporaneo: prima rivolgeremo la nostra attenzione alle tante forme in cui può manifestarsi l'aerofobia, a partire da casi eclatanti, come quello di una giovane donna che non poteva neppure transitare davanti ad un'agenzia di viaggi perché la vista dei dépliant turistici e delle offerte di vacanza la poneva immediatamente in un forte stato di agitazione interiore. Ecco emergere l'ansia in una situazione apparentemente tranquilla, ma che è collegata alla remota possibilità (o all'idea) di prendere un aereo. Vicini a tale tipologia di soggetti vi sono quelle persone che non riescono a parlare di aerei e della possibilità di volare, e che si tengono a debita distanza da aeroporti e da tutto ciò che è collegato ad essi.

In soggetti che hanno avuto modo di sperimentare la non facile situazione di provare uno scoppio di angoscia nel chiuso della fusoliera di un aereo si manifesta quasi sempre la cosiddetta *paura della paura*, che agisce in via preventiva, bloccando il progetto di prendere l'aereo e innescando la tipica condotta di evitamento.

Una grande variabilità si ri-

scontra poi rispetto al fattore tempo: la domanda da porsi in tal caso è “in che momento del viaggio (progettato e/o attuato) la persona avverte maggiore tensione emotiva?”. Si va da situazioni nelle quali irrequietezza e ansietà si manifestano mesi prima della progettata partenza, fino a casi nei quali il timore esplode solo al momento di effettuare i controlli e il chek in, o di entrare nella carlinga dell'aereo. Ma, come si è detto all'inizio, non va dimenticato che la paura di volare è molto diffusa e se l'aerofobico riuscisse a guardarsi intorno con una relativa calma mentre è seduto al suo posto in aereo, si accorgerebbe che molte persone, in apparenza tranquille, pongono in atto dei comportamenti protettivi, elusivi, compensatori o di negazione al fine di fare fronte alla situazione di stare chiusi in un tubo di acciaio, che si muove a velocità impensabili, a molte migliaia di metri dal suolo (all'interno del quale si è del tutto passivi).

### OPZIONI TERAPEUTICHE

**N**on vi è dubbio che l'aereo e il volare rappresentino, oggi, dei *contenitori ideali* nei quali possono concentrarsi un numero impressionante di angosce dell'uomo contemporaneo. Un errore che di frequente compie chi prova il timore o l'ansia del volo è giungere in prossimità della partenza senza aver attuato alcuna strategia di risoluzione del problema. È questa una circostanza che può spingere l'aerofobico a “risolvere” la questione con il semplicistico e reiterato supporto degli psicofarmaci (una strada che a dire il vero è fin troppo praticata). Sicuramente la fase di un'accurata diagnosi è indispensabile per comprendere la quali-



La paura di volare è spesso segno di un malessere generale ed è quest'ultimo che andrebbe affrontato con il supporto di specifiche psicoterapie

tà, la gravità e il posizionamento della fobia nel quadro globale dell'esperienza di vita, e di vita interiore, della persona. Nei molti casi in cui la paura di volare si presenta senza cause scatenanti dirette, o in connessione a eventi specifici, essa andrebbe affrontata con il supporto delle psicoterapie ad ampio spettro e di media-lunga durata: in questi casi, infatti, la paura di volare è segno di un malessere generale, ed è quest'ultimo che va affrontato. Diversa è la situazione di colui che ha sempre volato senza problemi (o addirittura con piacere!) ma, avendo vissuto un *momento critico in volo*, ha sviluppato la paura della paura.

Sono molteplici le tipologie di psicoterapia praticabili (Bor e van Gerwen, 2003): da quelle cognitivo-comportamentali, a quelle multimodali, da quelle comportamentistiche a quelle psicodinamiche, operando sia per mezzo di interventi focalizzati e di counseling, sia con psicoterapie individuali, di sostegno, ricostruttive, in setting individuali o di gruppo. Esiste una letteratura abbastanza ricca a impostazione cognitivo-comportamentale, probabilmente perché tale impostazione teorico-metodologica assegna maggiore importanza al dare una ri-

## La psicologia dell'aviazione

**G**ia da tempo è emersa una branca specifica della "psicologia applicata", denominata *Aviation Psychology* (Roscoe, 1980) e successivamente *Space and Aviation Psychology*, che pone al centro lo studio dell'essere umano nelle condizioni di volo. La psicologia dell'aviazione copre un campo che va dallo studio degli stress psicofisici durante il volo all'analisi del cosiddetto fattore dell'errore umano nei casi di disastri aerei o delle più frequenti quasi-colli-

sioni, dalla selezione e formazione dei piloti (civili e militari) e degli assistenti di volo, fino al delicato tema del management dell'equipaggio e delle comunicazioni aria-terra (si vedano, in tal caso, gli interventi rivolti ai controllori del traffico aereo).

Storicamente, nel contesto italiano non si può dimenticare Agostino Gemelli il quale, nel corso della Grande Guerra, fu chiamato come consulente per la selezione psicologica dei piloti dell'Aeronautica Militare (Gemelli, 1917).

## Negli ultimi decenni diverse compagnie aeree hanno istituito corsi di formazione e addestramento rivolti a passeggeri aerofobici

sposta terapeutica alle fobie specifiche come l'aerofobia, mentre gli orientamenti psicodinamici ed olistici tendono a vedere nella sindrome aerofobica una delle tante e diverse manifestazioni della situazione complessiva di disagio psichico del soggetto, situazione da affrontare in modo globale (Castiello d'Antonio, 2006).

Negli ultimi decenni diverse compagnie aeree hanno istituito corsi di informazione e addestramento rivolti ai passeggeri aerofobici (Joseph, 2003; van Gerwen e Diekstra, 2000). Si tratta di seminari di gruppo condotti da piloti e tecnici del volo, medici, psicologi, funzionari delle compagnie aeree che si occupano della sicurezza, fino a prevedere testimonianze di comuni cittadini che sono riusciti a superare la paura del

volo. Vi è poi un numero ampio e in espansione dei cosiddetti *self-help books* che, con un'impostazione di genere prescrittivo, sono proposti come strumenti di supporto (spesso comprensivi di discutibili pseudo-test) per coloro che provano l'ansia del volo (Bor, 2004; Iljon Foreman e van Gerwen, 2008). In direzione dell'*autocura* si trovano anche le tipiche strategie del soggetto ansioso, che vanno dalle condotte controfobiche fino alla ricerca di una persona o di un gruppo di sostegno con i quali condividere l'esperienza del volo. L'autocura può naturalmente mostrarsi sotto molti modi diversi, dai più sani e costruttivi ai meno consigliabili: tra i primi, il predisporre al viaggio parlandone con conoscenti e amici, rilassandosi con appositi esercizi, curando la dieta, facendo perno sulla motivazione al viaggiare (evitando di sentirsi in una posizione di passività – la cosiddetta *sindrome del passeggero* – e di farsi semplicemente convincere da altri a partire), il prendere confidenza con gli aerei e con il volo. Viceversa, il regolare e ripetuto ricorso a farmaci, o il fare affidamento ad alcol e altre sostanze non può che complicare la vita del soggetto ansioso, il quale, così facendo, paradossalmente difende e non risolve il proprio stato di malessere mentale.

### Riferimenti bibliografici

- AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION (2000), *Diagnostic and statistical manual of mental disorders – IV ed. Text Rev.* APA, Washington (trad. it. *Manuale diagnostico e statistico dei disturbi mentali. Text Revision – DSM-IV-TR*, Masson, Milano, 2002).
- BOR R. (2004), *Anxiety at 35.000 feet: An introduction to clinical aerospace psychology*, Karnac, London.
- BOR R., VAN GERWEN L. (2003, Eds.), *Psychological perspectives on fear of flying*, Ashgate, Aldershot.
- CASTIELLO D'ANTONIO A. (2006), «Aerofobia: una interpretazione psicoanalitica». *Psicoterapia e Scienze Umane*, XL (1), 65-88.
- GABBARD G. O. (2000), *Psychodynamic psychiatry in clinical practice*, III ed., American Psychiatric Press, Arlington (trad. it. *Psichiatria psicodinamica*, III ed. Raffaello Cortina, Milano, 2002).
- GEMELLI A. (1917), *Il nostro soldato. Saggi di psicologia militare*, Casa Editrice Nazionale, Roux e Viarengo.
- ILJON FOREMAN E., VAN GERGEN L. (2008), *Fly away fear. Overcoming your fear of flying*, Karnac, London.
- JENSEN R. S. (1991), «Editorial», *The International Journal of Aviation Psychology*, 1 (1), 1-3.
- JOSEPH C. (2003), «Fear of flying: A review», *Indian Journal of Aerospace Medicine*, 47 (2), 21-31.
- ROSCOE S. N. (1980), *Aviation Psychology*, Iowa State University Press, Iowa City.
- VAN GERWEN L. J., DIEKSTRA R. F. W. (2000), «Fear of flying treatment programs for passengers: An international review», *Aviation, Space and Environmental Medicine*, 71, 430-437.

**Andrea Castiello d'Antonio**, psicologo, psicoterapeuta, Professore ordinario a tempo determinato presso l'Università Europea di Roma, CTU presso il Tribunale civile di Roma, si occupa da oltre trent'anni di psicologia clinica e delle organizzazioni. Coltiva interessi specifici in psicologia giuridica e in psicologia dell'aviazione, e collabora con riviste scientifiche italiane e internazionali. Ha pubblicato numerosi volumi e oltre un centinaio di articoli.