

# Si torna a volare... e la paura resta a terra

di **Caterina Allegro**  
in collaborazione con



**Federico Ercules**  
pilota di linea, comandante,  
istruttore ed esaminatore



**Alberto Maccabruni**  
psicologo psicoterapeuta cognitivo  
comportamentale

## SCENE SUL GRANDE SCHERMO

A destra un'immagine dell'*Aereo più pazzo del mondo* e, sotto, *Final destination*. Nella foto piccola, Tom Hanks in *Cast away*.

**A**gosto, tempo di ferie: finalmente un periodo più lungo per progettare viaggi lontani. Dritti in aeroporto, biglietto alla mano, basta qualche ora di volo per ritrovarsi in un mondo diverso, distanti anni luce dalla grigia routine.

Allettante? Non per tutti. In realtà, l'idea di volare mette a disagio gran parte di noi. Le statistiche parlano di un 65-70 per cento di persone che, in misura più o meno marcata, ha paura dell'aereo, fotografando un fenomeno più comune di quanto si pensi. Lo confermano Alberto Maccabruni, psicologo psicoterapeuta cognitivo comportamentale, e Federico Ercules, pilota di linea, comandante, istruttore ed esaminatore, che insieme hanno

concepito "La libertà di volare" ([lilibertàdivolare.it](http://lilibertàdivolare.it)), un percorso per aiutare chi vuole (o deve) usare l'aereo, ma proprio non ci riesce.

**«L'obiettivo è lo stesso per tutti, riuscire a volare in serenità»**, spiega il comandante Ercules,

«ma ognuno parte da un punto diverso, a seconda del proprio vissuto». C'è chi non ha mai preso l'aereo, pur essendo adulto, chi ha volato per anni e poi, per un'esperienza negativa o l'insorgere di pensieri angoscianti, ha smesso per sempre. «Di solito

chi prova questa paura preferisce non parlarne, perché si sente stigmatizzato», interviene il dottor Maccabruni. «Se la tiene per sé e, semplicemente, rinuncia a viaggiare» L'evitamento, insieme alla procrastinazione, è uno dei

*Chi soffre di aviofobia non ne parla perché teme lo stigma, e rinuncia a viaggiare*

## Il timore di prendere l'aereo è più diffuso di quanto si pensi, e compromette fortemente la qualità di vita. Per superarlo bisogna normalizzare l'esperienza e stare sul presente



grandi nemici da sconfiggere per superare questo blocco, capace di compromettere in modo considerevole la vita personale e lavorativa.



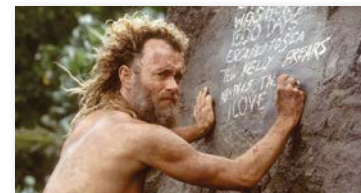
### Chiamatela Fof

► Il termine che descrive la paura dell'aereo è Aviofobia o Aerofobia, in inglese *Fear of flying* (Fof). Nel classificatore internazionale (Dsm 5) compare come una fobia specifica, ma può manifestarsi anche come sintomo secondario di altre patologie, come la claustrofobia, il Disturbo da attacchi di panico o il Disturbo d'ansia generalizzato.

### Perché no?

Spesso, chi chiede aiuto lo fa spinto da cause di forza maggiore: «Le esigenze di lavoro sono al primo posto», racconta Ercules. «Alcuni dei nostri corsisti, per anni, hanno percorso in macchina distanze assurde quasi ogni giorno, esponendosi a un rischio altissimo di incidenti, pur di non prendere l'aereo. Decidono di dire basta solo quando arrivano a una soglia limite di stanchezza e logorio. Le aziende, peraltro, non sono molto benevole con chi teme di volare, e spesso la carriera ne risente in modo negativo. **Altri arrivano per motivi di famiglia**, magari perché i figli grandi si sono trasferiti all'estero e vogliono andare a trovarli. C'è persino gente che, dopo anni, deve ancora fare il viaggio di nozze, che magari aveva prenotato, arrivando anche in aeroporto o salendo addirittura in cabina, per poi scendere poco prima del decollo».

### Il cinema non aiuta



► Sul grande schermo il tema del disastro aereo è molto battuto, perché permette di creare una scena d'impatto ed è anche un ottimo pretesto per sviluppare trame accattivanti. Basti pensare a *Cast away*, in cui Tom Hanks finisce a vivere su un'isola deserta dopo essere precipitato in volo. L'horror movie *Final destination*, basato sulla premonizione di un tragico incidente, ha traumatizzato non pochi spettatori con le sue immagini terrificanti. Indimenticabile il dialogo ad alta quota del film *Fight club*, in cui Brad Pitt spiega al vicino di posto Edward Norton che le maschere d'ossigeno "servono a farti sballare" in caso d'incidente. Per fortuna, c'è anche chi ha sdrammatizzato, come nell'esilarante vicenda narrata nell'*Aereo più pazzo del mondo*, con immancabile lieto fine.

### I numeri

**10%** della popolazione non ha mai preso un aereo per paura.

**7 italiani su 10** hanno paura di volare

**0,3** i disastri aerei ogni milione di voli

**1.313** sono le vittime di incidenti stradali in Italia nel 2021

**8** vittime d'incidente aereo in Italia nel 2021

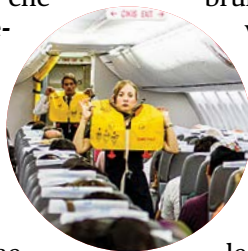


➔ «Ci si può fidare?»

«Ma come fa questo pezzo di ferro che pesa tonnellate a volare?», «Perché le ali si muovono in quel modo? Non è che si rompono? «Se c'è una turbolenza forte, l'aereo "ce la fa"»? La mancanza di conoscenza tecnica su una macchina tanto complessa, è per molti motivi di agitazione. «Eppure», interviene Ercules, «sono certo che in pochi sanno come funziona il motore a scoppio dell'auto, questo però non impedisce alla stragrande maggioranza della popolazione di usarla. Diciamo che l'aereo è visto dai "non addetti ai lavori" come una macchina quasi mistica, un "bestione" che quasi per magia si solleva in aria. In più circolano numerose fake news, e chi ha paura è bravissimo ad alimentare inconsciamente quella fobia, aggrappandosi a notizie e pensieri non funzionali. Tuttavia, la sfiducia nella macchina e nel pilota di solito sono solo un aspetto di una diffidenza più ampia: basti pensare che molti dei nostri corsisti non permettono alla moglie, al marito e a nessun altro di guidare l'auto. Insomma la paura è un sistema di pensiero che pervade tutti gli aspetti della vita della persona, e che nel corso cerchiamo di scardinare».

**Puro terrore**

Il respiro che manca, la trachea che si chiude, un senso di forte oppressione al petto, tremori, tachicardia, sudorazione eccessiva. La testa gira, la vista si annebbia, si ha l'impressione di svenire e, nei casi più gravi, arriva l'attacco di panico con la certezza che si morirà di lì a poco. **«Questi sintomi fisici, comuni un po' a tutte le fobie, sono tipici anche della paura di volare»**, spiega Maccabruni. «Qui, sul senso di malessere, incide anche la claustrofobia: in aereo, la persona si ritrova in uno spazio chiuso piuttosto angusto, non può aprire il finestrino, non può scendere, non può fermare il mezzo: si forma il pensiero "non ho scampo"».



Qualunque sia la reazione e il motivo che l'ha scatenata, comunque, l'obiettivo è uno solo: superarla! Trovare una soluzione al problema. «Quando io e Federico ci siamo conosciuti, abbiamo



**IN AEROPORTO**

C'è chi si reca in aeroporto, e sale persino sull'aereo, ma all'ultimo momento scende in preda all'ansia.

notato subito che esistono molte analogie fra la psicoterapia cognitivo-comportamentale e i modelli d'istruzione applicati in aviazione civile. La più importante è che, se c'è un problema, non si parte dal perché si è venuto a creare, ma da come lo risolvo», spiega Maccabruni. «Anche il pilota, se c'è un'avaria, non si chiede perché ma come», chiarisce Federico Ercules. «Come faccio a mantenere l'aereo in volo o ad atterrare in sicurezza, se si ferma un motore? Il perché può essere funzionale solo dopo che il pilota ha consolidato il controllo del velivolo. Allo stesso modo, nel percorso psicologico, **non s'invita l'allievo a chiedersi "Perché ho paura di volare"?, ma piuttosto "Come la gestisco"?**».

**Quattro passi per guarire**

La risposta alla fatidica domanda non è una, ma quattro: tanti sono gli step in cui si divide il percorso dei nostri

esperti, che inizia con le visualizzazioni guidate, passa a sfatare i falsi miti sul volo, propone esercizi di mindfulness e infine un training di realtà virtuale. Il tutto permette di lavorare su pensieri ed emozioni degli aspiranti passeggeri, il cui obiettivo finale è rendersi autonomi nel gestire la propria fobia.

**Nella visualizzazione guidata si segue la voce dell'istruttore** e ci si rilassa, portando l'attenzione sulle diverse parti del corpo. In questo modo, all'idea di volare, si associa una sensazione di calma profonda. «I nostri corsisti sono spesso "autoaddestrati" all'ansia e alla paura. È come quando, su un prato, faccio sempre lo stesso percorso: a forza di passarci crederò un sentiero, mentre tutto intorno crescono rovi ed erbacce. Alla fine la cosa più semplice sarà battere sempre lo stesso cammino. Le visualizzazioni guidate, aprono nuove strade di tranquillità, e più ci si allena più è facile trovarle e percorrerle», dice Ercules.

«La paura ha un andamento sinuoso», spiega Maccabruni. «Si attenua in certi periodi, e in altri ritorna. Con queste tecniche si impara a gestire l'emozione negativa anche in caso di "ricadute", e superarla ogni volta».



**Per diventare autonomi, però, bisogna allenarsi:** per questo i due esperti hanno creato una app che, giorno per giorno, guida gli allievi in un percorso di esercizi che durano un mese e si possono fare da casa.

### Falsi miti

Il cinema ha dato un bel contributo all'aviofobia, sfornando catere di film in cui abbondano i disastri aerei e consolidando tanti falsi miti: «Al primo posto c'è il terrore di veder scendere le mascherine dell'ossigeno, seguito dalla necessità di dover evacuare l'aereo, che esploda il motore, che la cabina si buchi e di venir risucchiati all'esterno», elenca Ercules. «E poi le domande classiche: Se in alto non c'è ossigeno come faccio a respirare? Le ali possono rompersi? E se l'aereo è stato costruito male?». Per bloccare queste false credenze bisogna innanzitutto "normalizzare" l'evento del volo. «Pensiamo alle turbolenze: per il pilota sono comune routine, così come rumori, scosse, vuoti d'aria. **Inoltre, il decollo**

*La mindfulness insegna a stare sul qui e ora, distinguendo fra pensieri e realtà*

**non è mai improvvisato:** comandante e primo ufficiale, prima di partire, concepiscono sempre un piano di volo, studiano le carte sinottiche, la velocità da tenere, riescono a prevedere se ci sarà turbolenza lungo il percorso, e se potranno evitarla».

Chi viaggia da passeggero, però, non può diventare pilota o ingegnere in poco tempo: «Scendere troppo nel tecnico, rischia di ottenere l'effetto contrario. Per questo evitiamo di portare gli allievi nel *cockpit* (cabina di pilotaggio), un ambiente con centinaia di luci, tasti e meccanismi enigmatici: chi ha paura potrebbe angosciarsi di più e alimentare, in tanta complessità, nuovi pensieri disfunzionali».

### Ognuno col suo tempo

«Dopo il corso ero decisa a prenotare un aereo», racconta Alice, «ma appena ho aperto il sito sono scoppiata a piangere, e così ho rinunciato». Al polo opposto c'è Marco, che, già dopo il primo incontro di training, è tornato a Brindisi a bordo di un Boeing.

**In media, dopo un mese di corso, molti sono pronti a volare**, ma ognuno ha i suoi tempi. C'è chi deve provarci più volte, e va supportato finché non è pronto a "spiegare le ali". «Restiamo a disposizione anche dopo la fine del training, finché l'allievo non si sente tranquillo».

Il momento di acquistare il biglietto è un passaggio critico. Se non ci riesce, la persona può colpevolizzarsi e alimentare il senso di ansia e fallimento. Per liberarsi del peso del giudizio - proprio e altrui - viene in aiuto la mindfulness, una tecnica che insegna a rimanere sul qui e ora. «A volte pensiero e realtà si sovrappongono», spiega lo psicologo, «immagino scenari apocalittici ed è proprio come se li vivessi. Con la mindfulness, invece, si prende consapevolezza del fatto che nel momento presente non sta accadendo nulla di terribile». Una tecnica che, se fatta propria, è capace di migliorare la vita in generale, e non solo in aeroporto.

Dieci giorni dopo, Alice ci ha riprovato. E stavolta ha fatto clic su Prenota senza versare neppure una lacrima. ●



### Testa o coda?

► Dove è meglio sedersi in un aereo? «I sedili sulle ali offrono al passeggero una visibilità minore e sono un po' più rumorosi», spiega il comandante Ercules. «Ma, se parliamo di pericolosità, il posto non fa nessuna differenza. Anche sulla percezione della turbolenza il posto incide pochissimo».



### Realtà virtuale

► La realtà virtuale è in grado di simulare un viaggio in aereo in tre dimensioni, con cui l'allievo può anche interagire. L'effetto immersivo è ottenuto attraverso un casco o visore, oppure entrando in un ambiente sulle cui pareti vengono proiettate le immagini. Lo psicoterapeuta, che spesso affianca il paziente durante la simulazione, lo aiuta a capire meglio i meccanismi che innescano la paura e le strategie disfunzionali messe in atto per fronteggiarla. Infine, si impara a gestire l'ansia. Il vantaggio è che si può lavorare "in vivo", ma senza affrontare la spesa e i rischi di prendere un volo reale, che una volta saliti non si potrebbe più controllare; si possono creare situazioni meteorologiche differenti, si può aumentare la durata della tratta e il numero di persone a bordo. Ci si può anche soffermare su fasi specifiche del volo, per esempio il decollo, per un allenamento mirato.