

Aerofobia: temor a viajar en los aviones

Vence el miedo a volar

► Si respirar profundo o pensar positivo no funciona para nada se necesita ayuda

Cecilia Núñez

Ritmo cardíaco acelerado, falta de aire, sudoración excesiva, sensación de encierro, bloqueo en la movilidad corporal... Cuando alguien se enfrenta a la aerofobia, como se denomina al temor a volar en aviones, siente que se encuentra ante un peligro real a bordo de una aeronave, sin escapatoria alguna y sin posibilidades de ejercer el autocontrol.

En cualquier caso, muchas de las personas que sufren de pánico al volar tienen una gran habilidad: una imaginación nutrida y eficaz que construye los más trágicos escenarios. Su capacidad de concentrarse en todo lo que podría salir mal durante un vuelo causa tensión física y hace que la línea que divide la realidad de su tenebrosa fantasía se vuelva cada vez más borrosa hasta que se sienten ante un peligro verdadero, aunque todo esté bien.

Los expertos recomiendan a quienes sufren de este padecimiento mantener la mente y la vista ocupada con revistas, juegos o música relajante.

Además, se recomienda establecer contacto con uno o varios miembros de la tripulación. Saber que no son robots sino personas reales que se preocupan

por sus pasajeros, puede funcionar como fuente de consuelo y tranquilidad.

“Mi papá es piloto jubilado de Aeroméxico y yo volaba mucho con él. Pero un día cuando yo tenía 14 años nos agarró una turbulencia muy fuerte y decidí no volver a subirme a un avión. Sólo superé el miedo a volar cuando estudié la carrera de piloto y comprendí cómo volaba un avión, los sistemas de seguridad y todo. Me di cuenta que me había creado un miedo ficticio”, cuenta Rafael Coppola, quien fue piloto de aviones comerciales durante 16 años y ahora da cursos para superar el miedo a volar.

Coppola basa su método de sanación en analizar con la gente qué trauma causó su fobia, para después explicarles el funcionamiento de un avión. Resuelve todas las dudas de los pacientes acerca de los sistemas de seguridad, de lo que sucede cuando hay una turbulencia y pone en claro las razones por las que volar en un avión es muy seguro.

Además, utiliza métodos de neurolingüística para “reprogramar” a la mente y sustituir los mensajes de miedo por mensajes de seguridad.

“En realidad volar es seguro. El problema nunca será un riesgo físico, sino emocional y psicológico”, concuerda el Capitán Bunn, piloto y terapeuta especialista en aerofobia. Pero Bunn sostiene que hay veces que este padecimiento no se puede tratar explicándole al paciente que su miedo es irracional, sino combatiendo las raíces de este temor, que no siempre se basan en un trauma relacionado con un avión.



Henrietta Sierra

CÓMO TRATARSE

“Cuando los sentimientos de miedo no se pueden controlar de manera consciente, el control automático que trabaja en el plano inconsciente necesita ser equilibrado y para eso se requiere ayuda profesional”, comenta el capitán Tom Bunn, presidente de SOAR, una institución estadounidense fundada en 1982 para ayudar a enfrentar la aerofobia desde los puntos de vista psicológicos y aeronáuticos.

El Capitán Bunn, además de ser piloto de la fuerza aérea de Estados Unidos y piloto de líneas aéreas comerciales, desarrolló sistemas de seguridad en los aviones y en 1990 adquirió una maestría en el Gestalt Center de Nueva York como psicoterapeuta certificado se ha especializado en tratar únicamente a personas que sufren de esta fobia.

Bunn explica que la vulnerabilidad al miedo a volar puede

tener origen en la falta de lo que él llama “autoconsolador” y éste tiene generalmente su raíz en la infancia. Hasta los tres años comenzamos a explorar el mundo sabiendo que si sucede algo

malo, nuestra madre estará siempre para consolarnos.

Después, iniciamos un proceso en el que aprendemos a tranquilizarnos a nosotros mismos, de manera automática e inconsciente. Cuando la aerofobia se dispara, se debe a que este proceso pudo no haberse desarrollado bien, o pudo haberse dañado por un trauma: un salto, un mal vuelo o la muerte de un ser querido puede dañar este proceso a tal punto de que surge la ansiedad ante casi cualquier eventualidad.

En nuestra vida cotidiana manejamos la ansiedad sabiendo que siempre podemos regresar a casa o a un lugar seguro si algo sale mal. La amenaza se bloquea cuando estamos en un sitio familiar, rodeados de personas que conocemos. Pero en el cielo, dentro de un avión lleno de desconocidos y ante la imposibilidad absoluta de regresar al hogar, la fobia se apodera de nosotros.

“En SOAR enseñamos a la gente a reconectar con ese proceso ‘autoconsolador’, haciendo uso de diversas situaciones que pueden presentarse en un vuelo y que pueden frenar la secreción de hormonas que causan ansiedad y pánico”, asegura Bunn, quien concluye diciendo que todos los aerofóbicos pueden ser curados y que lo más difícil reside en cruzar esa barrera que la gente pone al pensar que nada ni nadie les puede ayudar.



► Rafael Coppola.

Saber cómo funcionan

Rafael Coppola estudió para piloto en 1993 y voló aviones comerciales durante 16 años. Aunque no se dedica únicamente a dar cursos para vencer el miedo a volar, desde 2008 ofrece ayuda a quienes desean superarlo.

¿Cómo se puede distinguir entre el nerviosismo a volar de una fobia más seria? Cuando el miedo te paraliza.

¿Cuáles son los típicos síntomas de la aerofobia? Ansiedad, sudor en las manos, taquicardia... Es un miedo horrible que empieza con pensamientos fatales.

¿Qué método utiliza para ayudar a la gente? Platico con ellos para llegar al origen de ese miedo. Uso mucho la programación neurolingüística para mandar al cerebro otro mensaje. Si empiezas a decir “Me encanta volar” o “Volar es muy seguro” se educa a la mente a pensar correctamente, para que vaya haciendo su nueva creación, de igual manera como nació el miedo. A la par voy explicando exactamente cómo funciona un avión, los sistemas de seguridad, qué pasa durante una turbulencia, por ejemplo, y doy clases prácticas en un simulador y el miedo se va quitando.

¿A cuántas personas ha tratado con este método? He tratado alrededor de 50 personas y todas han volado después del curso, algunos todavía con miedo pero como ya saben que es seguro ya se atreven a hacerlo.

¿Alguna vez tuvo miedo a volar?

Yo volaba mucho con mi papá (también piloto). Pero un día cuando yo tenía 14 años nos agarró una turbulencia muy fuerte y decidí no volver a subirme a un avión. Sólo superé ese miedo cuando comprendí cómo volaba un avión y sus sistemas de seguridad.

MÁS INFORMACIÓN:
rafaelcoppola@yahoo.com.mx

Ir a la raíz del miedo



► Tom Bunn.

Tom Bunn fue piloto de la fuerza aérea de Estados Unidos y de líneas aéreas comerciales, desarrolló sistemas de seguridad en los aviones. Como terapeuta está especializado en tratar a personas con aerofobia, preside SOAR una institución dedicada a ayudar a sanar este miedo a través de diversos métodos.

¿Cómo se puede distinguir entre el nerviosismo a volar de una fobia más seria? Cuando causa altos grados de ansiedad, claustrofobia o pánico.

¿Cuáles son los típicos síntomas de la aerofobia? Palpitaciones aceleradas e hiperventilación: hasta el punto de que existe la sensación de asfixia. Una caótica sensación de que todo está sucediendo en un plano irreal.

¿Qué método utiliza para ayudar a la gente?

Hay momentos en la vida cuando otra persona se muestra sensible y empática con nosotros. En esos momentos, la oxitocina (una hormona antiansiedad) se produce apagando el sistema que activa el miedo. En SOAR enseñamos a la gente a usar diversas situaciones que pueden presentarse en un vuelo como un vínculo que active la oxitocina. Así, durante un vuelo aprenden a activar esta hormona y a frenar las hormonas que causan ansiedad y pánico.

¿A cuántas personas ha tratado con este método? Alrededor de 8 mil personas que han tomado el curso.

¿Alguna vez tuvo miedo a volar?

En la Fuerza Aérea de Estados Unidos, solía volar las unidades llamadas *fighters*. Son aviones peligrosos, así que el miedo está ahí, pero los aviones de las aerolíneas son tan seguras que no hay razón para temer nada.

MÁS INFORMACIÓN:
www.miedovolar.com



RESERVA, COMPRA Y AHORRA

¡En Octubre los alimentos de los niños van por nuestra cuenta!

Te damos todos los motivos para llenar tus días de descanso y diversión en The Fairmont Pierre Marques.

- Desayuno buffet para dos adultos.
- Dos menores de 17 años en cortesía, compartiendo la habitación con dos adultos.
- Ascenso sin costo adicional a la siguiente categoría de habitación sujeto a disponibilidad al momento del check in.
- Fitness Center “FIT” en cortesía.
- Valet Parking en cortesía.

PRECIOS DESDE:
\$804 pesos
por persona por noche
en ocupación doble
(IMPUESTOS INCLUIDOS)

Reserve llamando al 01 800 090 9900
Acapulco: (744) 435 2600 aca.reservations@fairmont.com

**Estancia mínima de 1 noche. Tarifa aplicable en categoría Fairmont Room. Máximo dos menores de 17 años compartiendo la habitación con dos adultos. Menores de 17 años no pagan desayuno, comidas y cenas para estancias en el mes de Octubre del 2012 (*aplicable solo en compañía de sus padres mientras los adultos paguen sus alimentos; los niños deberán elegir del menú de niños únicamente). Consumos de desayunos, comidas y cenas válidos en restaurante La Terraza o cenas en restaurante Tabachin. No incluye propinas. Promoción de alimentos no es válida en The Fairmont Acapulco Princess). El descuento de SPA aplica para boutique de Spa, salón de belleza, tratamientos o masajes de al menos 60 minutos. El descuento en Golf aplica en Green Fee y Proshop. La promoción no aplica para Grupos y Convenciones y no es combinable con otras promociones. Reservas del 7 de Octubre al 20 de Diciembre, 2012; para hospedarse del 7 de Octubre al 23 de Diciembre, 2012. Este paquete no está disponible las fechas del 2, 3, 16, 17 y 18 de Noviembre y 5, 6 y 7 de Diciembre 2012. Deberá pagar el total de su estancia al momento de reservar. Tarifa no reembolsable y no cancelable.

Descuentos Aplicables en Todos Nuestros Paquetes.



Añade (para disfrutar de la mejor Campaña de Golf)

15%

15%

@play

25%

The Fairmont
PIERRE MARQUES