

# KAKO SMO SE Z ADRIO AIRWAYS SOOČILI S STRAHOM PRED LETENJEM



Pogled iz simulatorja

Dobro se spominjam, ko smo v moji edukaciji prišli do tematike kroničnih strahov ali fobij, kako sta odlični hrvaški profesorici poudarili učinkovit način soočanja s te vrste tegobami. Izpostavitev na terenu ali bolj strokovno **sistematična desenzitivizacija** se je zdelo logična izbira. Postopoma stranko soočaš s situacijo ali predmetom fobije, povečuješ obremenitev s strahom, paziš, da ne pretiravaš in spodbujaš osebo k »spopadu« s fobijo. Torej, delovalo je logično za izolirane fobije, izkušnje učiteljic so bile spodbudne in literatura obširna ... Vse do točke, ko sem spoznal, da v Sloveniji na tak način dela izjemno malo kolegov in kolegic. Nekako se izogibajo odhodu na »teren«, torej izven svoje varne pisarne. Čeprav sem bil še vedno prepričan, kako je lahko delo zunaj, na ulici, v lokalu in med ljudmi za stranke s **socialno anksioznostjo** zelo koristno ter daje odlične podatke za nadaljnje osebno delo in tudi razbija blokade, je bilo somišljenikov zelo malo. Kakorkoli, v svoji praksi sem odhajal na teren, v različne socialne kontekste, preizkušal metode in se prepričal, da je način ugoden. Nikoli pa ni bil tretma fobij nekako moja glavna strokovna okupacija. Nekaj je manjkalo za pravi test v praksi – idealna stranka.

Ponovno se vračam v čas edukacije, ko smo načine pomoči ljudem v študijski skupini preizkušali preko napisanih dialogov, ki jih je vedno igrala »idealna stranka«, izmišljen lik, ki poseduje visoko motivacijo, visoko inteligenco in tudi visoko čustveno pismenost. Seveda je to vse lepo in prav na papirju, v življenju pa se takšni faktorji le redko sestavijo. Imam to srečo, da sem v zadnjih 15 letih srečal veliko odličnih strank, s katerimi je bilo sodelovanje v procesu psihosocialnega svetovanja užitek, vendar nobena se v resnici ni obrnila name izključno zaradi specifične fobije. Močni strahovi so bili prisotni, vsekakor, vendar kot spremljevalni oteževalni simptom nečesa bolj pomembnega.

Anksioznost je tegoba sodobnega časa in zelo pogosta. No, in potem je pisala Urša. Že v elektronskem pismu je izkazala vztrajno in trdno motivacijo, da bi se znebila svojega **strahu pred letenjem**, ki jo omejuje polovico življenja. Izvor strahu je bilo lahko določiti, saj je imela kot mladostnica slabo izkušnjo pri daljšem poletu: poleg močnih turbulenc so morali zaradi okvare na letalu tudi pristati na prvem letališču. Od tega dogodka Urša ni nikoli več stopila na letalo. Njena želja po potovanjih v eksotične kraje pa je velika. In tako so se nekako sestavili pogoji, ki so omogočali drzno razmišljanje v smer, kjer še nisem bil.

Pogovori v pisarni so se kmalu izkazali za neučinkovite. Tudi izpostavitve na višini ni pomagala, saj Urše ni bilo strah višine, strah jo je bilo letenja! Urša je poznala tehnike sproščanja, prebrala veliko teorije, s svojim problemom se je ukvarjala intenzivno že več kot deset let na različne načine, seveda je razmišljala tudi o hipnozi. Slednjega ne znam delati, torej sva ostala pri tistem, kar znam ... z omenjenim dodatkom drznosti. Nekega večera me je preblisnilo, da bi lahko zaprosil za pomoč našega nacionalnega letalskega prevoznika **Adrio Airways**. Raje nisem preveč premišljeval o verjetnosti odgovora, spisal sem elektronsko pismo in ni bilo potrebno čakati veliko. Zelo prijazen odgovor Pie iz oddelka za PR je dal upanje. Možno je! Dogovor bo sicer vključeval nekaj usklajevanja, vendar ni neizvedljivo, da se midva z Uršo pojaviva na Brniku in v živo preizkusiva nekaj, kar bo najbolj blizu izkušnji letenja. Takrat sem razmišljal, da mogoče prideva do kakšnih 15 minut sprehoda po letalu na tleh, da bi si Urša lahko ogledala potniško kabino, stole in se vživela v pripravo na polet ter tako podoživljala svoj strah na varen način. Ko smo določili datum, je sledilo presenečenje. Poseben dan, ki so nama ga pripravili na Adrii Airways, je daleč presegel pričakovanja.

Na Brniku sva bila uro prej, da se navadiva vrveža letališča, vendar je bila Urša presenetljivo mirna. Ni je bilo strah pogleda na vzletajoča in pristajajoča letala, strah jo je bilo zgolj tega, da se bo sama vkrcala. In tako sva ravno prav bluzila, da sva zamudila na dogovorjeno uro in to kar precej. Neugodno! Urša je postala nekoliko napeta. V sejni sobi pa zbrana cela ekipa ljudi, samo za naju! Poleg kontaktne osebe Pie še kapitan Žiga, vodja kabinskega osebja Duška in Tina s posebno zgodbo. Na res sproščen način so nama predstavili tako različne poklice, predvsem pa vidike varnosti, ki veljajo v letalskem prometu. Primerjava s tem, ko vozite avtomobil, res ne vzdrži. Če bo še kdo kdaj omenjal, da je pilot kot voznik avtobusa, jih bo slišal od mene. Šolanje, preverjanje, ponovno preverjanje, obnavljanje znanja ... Cikel, ki je na poklicni poti res rezerviran za nekoliko posebne ljudi, malo pozitivno »nore«, ki ljubijo letenje. Človek nima kril, je pa vedno želel preizkusiti nebo in še danes je magičnost letenja v resnici nekaj posebnega. Kar veliko tega magičnega prahu se očitno drži ljudi iz Adrie, ki sva jih tisti dan srečala. Na osebni način se naju je dotaknila zgodba Tine, ki je morala sama premagovati svoj strah pred letenjem in na koncu končala kot del zemeljske ekipe letalskega prevoznika. Enkratna osebna izkušnja! Iz našega pogovora lahko izluščim predvsem hvaležnost za tako predane ljudi in veliko spoštovanje do strokovnosti in izurjenosti. Vendar je to samo moj vidik. Skozi pogovor se je jasno videlo, da določeni strašljivi koncepti pri Urši izgubljajo moč, ker jih je ekipa na drugi strani mize znala osvetliti z dejstvi. Dejstva pomagajo. Vendar naju je čakal še drugi del.

Urši so omogočili polet v simulatorju letenja, ki na Brniku v povsem realistični maniri prikaže pogled, ki ga ima pilot iz kokpita. Letališka steza, vremenske razmere, komandne lučke, krmilo ... Vse je videti povsem resnično! In Urša se je najprej usedla na kopilotski sedež, čez nekaj minut pa že pilotirala letalo. Z inštruktorjem sta poletela čez Bled in naprej ... ta praktična izkušnja je dodala še drugo polovico celotnemu dnevu. Mislim, da so bile največ vredne žareče oči Urše, ki bi šla takoj še leteti. Zelo težko je bilo ostati miren, saj so bili dražljaji tega posebnega dne res zelo močni in navdušujoči. Potem pride čas, da se vse skupaj malo prespi in premisli. Tako sva se zahvalila vsem in zapustila Brnik.

Iztek? Ni ga še. Dokončnega vsekakor ne. Mogoče vam napišem še kaj, če bo in ko bo. Vem, da smo s skupnimi močmi naredili veliko. Čaka nas še tista zadnja pika, ko bomo Uršo pospremili na prvo eksotično potovanje nekam daleč. Ne mislim, da je takšen način dela čudežen, vsekakor pa je lahko izvrsten pomočnik pri spopadu s fobijami. Žal mi je, da se v Sloveniji zelo malo strokovnjakov odloča za tak način dela pri takšnih težavah. Mogoče se tudi komu zdijo takšne težave minimalne glede na vse duševne stiske, ki jih doživljamo. Ni tako. Strahovi nas lahko močno okrnijo, onemogočajo, da bi to življenje živeli na bolj poln in celovit način. Zato beseda za bližnje tistih, ki jih hromijo strahovi. Ne minimalizirajte doživljanja, ne norčujte se iz ljudi in ne ponujajte hitrih »rešitev«, kot so v primeru strahu pred letenjem šilce žganega ali pomirjevalo iz torbice prijateljice. Ne počnite tega, ni v pomoč. Vsako doživljanje ima svoj vzrok in razpletanje vzroka mogoče prinese tudi pravo rešitev. Ne vem, ali sva z Uršo že razpletla vzrok, menim pa, da sva na dobri poti.

Veliko ljudi je strah letenja. To vem in opažam tudi sam na letih ter preko odzivov ljudi na socialnih omrežjih. Takole preko palca bi ocenil, da ima nekje četrtnina ljudi z letenjem večje težave, mnogim pa je samo občasno nekoliko neprijetna izkušnja. Kratek namig: če čutite tesnobo zaradi poleta, povejte to kabinskemu osebju, so odlično pripravljene tudi za tak primer in poznajo nežne prijeme za olajšanje stiske. Da, obstajajo pa tudi ljudje, ki enostavno uživajo v letenju. Njihova energija je nalezljiva.

Hvala vsem iz Adrie Airways, ki sva vas spoznala: Pia, Duška, Tina, Žiga in inštruktor letenja Dare. Hvala, ker ste ljudje in strokovnjaki, zavezani precej posebnemu poklicu. Nikoli več ne bom gledal na celotno industrijo na enak način. Spoznanje, koliko ljudi dejansko stoji za celotno mašinerijo letalstva, je bilo fascinantno! Mi kot potniki vidimo res samo slabih 5 odstotkov vsega. Globoko spoštovanje. Za konec pa hvala Urši, da je idealna stranka z veliko poguma in iskrene pozitivnosti pri reševanju svoje zagate. Tako naše delo dobi smisel.

Matic Munc, psiholog z ljubeznijo do letenja