



Amaxofobia: El miedo a conducir que paraliza

Quiso desde siempre conducir, pero no pudo ni completar el curso de conducción. O condujo con normalidad hasta que algo malo le pasó.

Gabriela (40 años), se sintió atraída por la conducción desde que era niña, le encantaba viajar en el auto familiar conducido por su papá, su mamá no sabía conducir, y fantaseaba con el día en que ella tuviera su propio coche para ir y venir. Pero cuando llegó a la edad en la que podía obtener su licencia empezó a dudar y a temer no poder hacerlo.



Su padre se ofreció a enseñarle, pero ella lo rechazó. No se animaba, porque, ¿si se equivocaba y chocaba? Su padre le ofreció pagarle un curso en una escuela de conducir. Ella se entusiasmó con la idea, pero postergaba el momento. Siempre tenía otras cosas que hacer antes.

Pasado un tiempo, su hermano, dos años menor que ella, sacó su licencia de conducir sin problemas. Sin embargo, ella deseaba y a la vez temía enfrentar ese desafío. Finalmente, se animó a inscribirse en una escuela de conducción. Esta ofrecía formación teórica y prácticas de manejo en la vía pública.

Cuando llegó el día de su primera práctica se sentía muy **nerviosa**. Estaba aterrada. Y si hacía algo mal. El instructor la tranquilizaba, argumentando que no había problema, el vehículo tenía doble comando. Fue arrancar en la calle, sin tránsito, y sentir que era demasiado riesgo. ¿Y si aparecía un

coche? ¿Y si molestaba a los demás? Si aceleraba y chocaba a alguien. Sus **manos estaban transpiradas** y se sentía un poco **mareada**. Trató de concentrarse en las instrucciones. Y arrancó. No le fue tan mal. Solo una vez se le paró el auto al querer arrancar. Pero no la pasó bien. Volvió a casa angustiada. Sintiendo que no iba a poder. Cuando se subió al auto de su padre la siguiente vez, observaba el tránsito caótico y pensaba que ella iba a chocar con tanta gente conduciendo apurada. Nadie respetaba nada, los autos y motos zigzagueaban. Iban demasiado rápido. Ella perdería el control.

No pudo asistir a la segunda clase práctica, porque se sentía mal. Tenía **náuseas** y mareos. Abandonó el curso de conducción, y se sintió muy triste, avergonzada e incapaz. También culpable por haber dilapidado el dinero en ese curso sin poder terminarlo. Pasaron 20 años desde aquella frustrante experiencia.





La amaxofobia, del griego ἄμαξα ('amaza' «carro») y φόβος ('fobia' «temor»). **Es el miedo intenso y sostenido a conducir vehículos** que se manifiesta en una inquietud permanente, antes y/o durante la conducción, que genera en el conductor un fuerte malestar mental y físico, llevándolo, muchas veces, a una inhibición total para conducir. Es un trastorno de ansiedad, similar al que se experimenta con otros tipos de fobia. Lo sufren hombres y mujeres de todas las edades, aunque el porcentaje es un poco mayor entre estas últimas.

A veces, ese intenso temor aparece y se instala después de algún hecho vivido, como no haber aprobado el examen de conducir, o al resultar criticado o puesto en duda en su capacidad por sus padres o personas significativas de su ambiente. Pero también puede surgir en conductores con experiencia, incluso profesionales, después de haberse visto involucrados en un siniestro de tránsito o cuando alguien allegado lo ha sufrido. Otras veces, solo lo desencadena una gran auto-exigencia y perfeccionismo, o la dificultad para tolerar la incertidumbre.

Cuando se instala el problema, la persona padece síntomas cognitivos en forma de **pensamientos negativos recurrentes** que lo dominan, como en el caso de Gabriela, y que desencadenan fuertes **emociones displacenteras**. Y en muchos casos, malestares físicos diversos

que pueden llegar a manifestarse como **ataques de pánico**.

La consecuencia es que las personas dejan de conducir o lo hacen en condiciones limitadas, solo conducen cerca de su casa, o a baja velocidad, o acompañadas. Esta situación refuerza su malestar emocional con fuertes sentimientos de inferioridad, de tristeza, enfado y culpa.

Existe terapia para la amaxofobia

Así como sucede con las otras fobias, **la amaxofobia puede superarse con ayuda profesional**. Existen distintos tipos de ayuda terapéutica individual y/o grupal. Hasta el momento las **terapias cognitivas**, solas o combinadas con otras, resultan las más efectivas, ya que se focalizan en una **reestructuración cognitiva** que ponga el foco en los pensamientos negativos automáticos para que, con distintos recursos didácticos, la persona afectada pueda lograr cuestionarlos y cambiarlos por pensamientos positivos, combinada esta tarea, con la exposición gradual a la situación temida (al tránsito y la conducción). A medida que se producen los cambios cognitivos, se reducen hasta desaparecer, los síntomas físicos y las emociones negativas y la conducción del vehículo se asume como una actividad segura y placentera, con riesgos acotados, como toda actividad humana, pero que pueden minimizarse conduciendo con confianza en uno mismo y con un buen entrenamiento.

Lic María Cristina Isoba
Directora de Investigación y Educación Vial
Luchemos por la Vida

