



2022

Amaxofobia, el miedo a conducir que paraliza

Son muchos más de lo que parece los que no conducen, aunque desearían hacerlo, porque no pueden superar el miedo que les provoca.

Ellos sufren de amaxofobia, del griego ἄμαξα ('amaxa' «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 descrito, 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.

2022

