

Amoxofobia: entre un 5 y un 7% de los conductores podría sufrirla

PÁNICO AL VOLANTE

¡UFFFF...!
¿SALDRÉ DE ÉSTA?

Miles de españoles con permiso de conducción no se atreven a manejar su automóvil debido a un miedo patológico llamado amoxofobia. Las secuelas mentales de un accidente, la conexión con otros problemas psicológicos o la falta de técnica en la conducción pueden ser las causas. Después de años conduciendo, muchos de ellos han empezado a temblar hasta perder la libertad. Así es su 'montaña rusa'.

DURIOS

David LOSA

Fotos: Paul Alan PUTNAM. Infografías: DLIRIOS

“A versión obsesiva a alguien o algo; Temor irracional compulsivo”. Con esas dos acepciones define la Real Academia Española de la Lengua la palabra fobia, un término clave en materia de psicología y un trauma con el que muchas personas tienen que convivir. Pero, ¿se puede tener un miedo enfermizo a ponerse al volante?

La amoxofobia (amoxo significa “carruaje” en griego clásico) es un problema extendido, aunque muchos de los afectados nunca lo confiesen y utilicen cualquier forma de transporte antes de pasar por el amargo trago de conducir. El problema es que renunciando a esta actividad ven mermada su libertad de movimiento, llegando al extremo, por ejemplo, de tener que rechazar un empleo por su incapacidad para trasladarse hasta él.

Al profundizar en este miedo entramos en un terreno poliédrico con una casuística compleja, pero donde también hay lugares comunes. Hemos hablado con expertos y afectados hasta moldear las aristas de un tema del que apenas existe documentación científica o datos rigurosos sobre su repercusión. Sin embargo, no se trata de un problema menor y casi todos los caminos referidos a la amoxofobia conducen a la misma persona: Javier Díaz, un profesor de autoescuela que trabaja como terapeuta de amoxofóbicos, tareas que puede compaginar por su doble formación como profesor y psicólogo. Javier lleva 25 años dando clases y cuatro enseñando a superar el miedo a conducir. Junto a su esposa, también psicóloga, lleva la única consulta en España dedicada a este tipo de casos, algo que se le ocurrió “porque noté que había una alta demanda de personas que habían dejado de conducir por miedo”. Así, Javier y su mujer comenzaron a diseñar lo que denominan “Terapia de exposición progresiva al tráfico”.

Además, Javier creó una página en Internet (www.amoxofobia.com) en la que aporta algo de luz a quienes sufren este problema –prácticamente no existe otra referencia en castellano– y en la que ha ‘colgado’ un cuestionario con el que los afectados evalúan su grado de amoxofobia. Según sus cálculos, entre un 5 y 7% de las personas con permiso de conducción en España podrían tener (o haber sufrido) este miedo patológico a conducir. Para Díaz, “es una cifra bastante alta, pero no tanto si pensamos que entre un 12 y 16% de la población sufre en su vida episodios problemáticos de ansiedad”.

DETRÁS DEL MIEDO. Pero, ¿quiénes son los amoxofóbicos? Es posible que usted mismo lo sea o conozca a alguien cerca que lo sufra. Después de todo, como afirma José M^a Sánchez Pardo –psicólogo de la Dirección General de Tráfico (DGT)–, “conducir es, para la mayoría de la gente, la única acción cotidiana en la que se pone en riesgo la propia vida”. Por tanto, el miedo a conducir es “razonable”, aunque lo normal es que se asuma y se pase por alto cuando se realiza esta actividad. Por contra, su exageración hasta sufrir crisis de pánico podría llamarse amoxofobia.

“He dicho a muchos clientes que cojan otro taxi”

Nacho G. es un ejemplo de que la amaxofobia no conoce profesión. Pero este taxista de 48 años, con muchas carreras a sus espaldas, ha aceptado su situación con gran entereza. Todo empezó en el verano de 2002, en días de muchas horas nocturnas de trabajo y pocas de sueño. Así, una noche, “me dio algo que nunca me había pasado. Estaba angustiado, temblando... pensé que me estaba pasando con el trabajo. Me bajé, tomé el aire y volví al coche”. Hasta hoy. “Me empezó a suceder más veces, siempre en autopista y por la sensación de velocidad. Empiezo a pensar en ello y no puedo quitármelo de la cabeza”. Pese a todo, ha seguido trabajando: “Cuando creo que me puede pasar, intento



distraerme con la radio o charlando con el cliente”. Aún así, no oculta que “muchas veces, si no me he encontrado bien, le he dicho a algún cliente que tomara otro taxi”. Nacho ha aprendido a vivir con el pánico: “Ahora lo controlo casi siempre, pero sé que está ahí”. Nacho intenta relajarse haciendo yoga y piensa que el ritmo de vida de las grandes ciudades tiene mucho que ver con estas fobias. Además, alude a la incredulidad que genera su miedo: “Nadie entiende que te ocurra algo así, sobre todo después de 30 años conduciendo”.

LA EXAGERACIÓN DEL MIEDO HASTA LLEGAR A SUFRIR AUTÉNTICAS CRISIS DE PÁNICO PODRÍA CONSIDERARSE AMAXOFOBIA

mación como conductor. En este grupo, según Javier Díaz, “la dificultad es doble, ya que al miedo se une una técnica deficiente”. Un experto en mejorar la técnica de los conductores es Irenio Martín –profesor de autoescuela desde hace 27 años y director de una autoescuela en Pozuelo de Alarcón (Madrid) donde trata muchos casos de este tipo– para quien “detrás del miedo, casi siempre subyace una gran falta de preparación técnica. No dominan la máquina, dan órdenes erróneas al automóvil a causa de una mala formación o por dificultades relacionadas con su psicomotricidad o atención”. Lo importante, según Martín, “es ser capaces de interpretar nuestros movimientos. Algunos necesitan 40 clases para eso y otros, 250; pero nadie quiere gastar tanto tiempo ni dinero. Algunos lo saben y no se atreven a hacerlo y otros se lanzan pese a no estar preparados para circular”.

Entre quienes nunca adquirieron la técnica para circular correctamente predominan las mujeres. Según Javier Díaz, “es muy común el caso de señoras de 30 a 40 años que dejaron de conducir



➤ La conducción en túneles provoca angustia a muchos amaxofóbicos.

hace años porque no les gustaba y ahora se ven obligadas –por trabajo o cambio de residencia– a volver a hacerlo”. Entonces se dan cuenta de que no pueden, y sienten miedo excesivo, en algunos casos “reforzado negativamente –según Francisco Bonet– por personas cercanas, generalmente sus maridos, quienes les recriminan constantemente su falta de habilidad”. Este ‘refuerzo negativo’ puede relacionarse también con el aprendizaje, sobre todo en personas inseguras que no encontraron en su profesor de autoescuela toda la paciencia que requerían.

OCULTACIÓN MASCULINA. Si los expertos señalan que la amaxofobia afecta en mayor grado al sexo femenino, también destacan que muchos hombres la sufren en silencio. “Para ellos conducir es un acto viril, y esconden su miedo porque se sienten avergonzados. De hecho, algunos clientes no quieren que les llame al trabajo para concertar una sesión por temor a que otros lo sepan”, afirma Javier Díaz. Por su parte, África Royo –psicóloga del ISEP (Instituto Superior de Estudios Psicológicos)– añade que en el sexo masculino se da una relación directa entre miedo a con-

ducir y agresividad: “Representan dos extremos de una misma línea que tienen en común la conducta al volante. Muchos no afrontan su fobia y adoptan la agresividad como estrategia, produciendo comportamientos temerarios”.

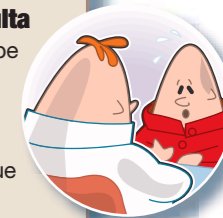
Un tercer grupo de amaxofóbicos agrupa los casos más complejos. Son individuos que, en un determinado momento, y tras haber conducido normalmente durante muchos años, comienzan a sentir un ‘vértigo’ insostenible. Aquí no hay horquillas por edad o sexo, sino personalidades que se ven desbordadas por una situación personal de estrés o depresión que sale a relucir en el automóvil. En estos casos, según Javier Díaz, “subyace casi siempre una baja autoestima”. Un despido, un caso de acoso laboral o una ruptura matrimonial, por ejemplo, pueden desembocar en ataques de ansiedad al volante: “En un momento dado perciben el riesgo de matarse y lo interiorizan tanto que la sensación ya no les abandona”.

En palabras del psicólogo Alberto Esteban, quien también ha tratado casos de amaxofobia en sus más de 30 años de profesión, “ese temor indica que algo en nuestro interior no va bien. Nuestro

CÓMO SE CURAN

1 En la consulta

El afectado recibe asistencia en la consulta del psicólogo, que recoge pistas sobre el caso que tiene que tratar.



2 ¡A conducir!

Comienzan en un vehículo de autoescuela, con el que se lanzan a circular por lugares tranquilos y familiares hasta que se le expone a situaciones más complicadas.



3 Sin doble mando

El afectado y el psicólogo van en el coche del paciente (un sólo mando) por lo que el terapeuta ya no puede ayudarle físicamente.



4 Solo con guía

Por primera vez el paciente va solo en su coche, aunque siguiendo al coche del psicólogo. Se comunican con señales luminosas.



5 Todavía vigilado

En la última fase, el psicólogo sigue a distancia al afectado, sin perderle de vista. Antes de empezar, acuerdan un punto concreto de destino.

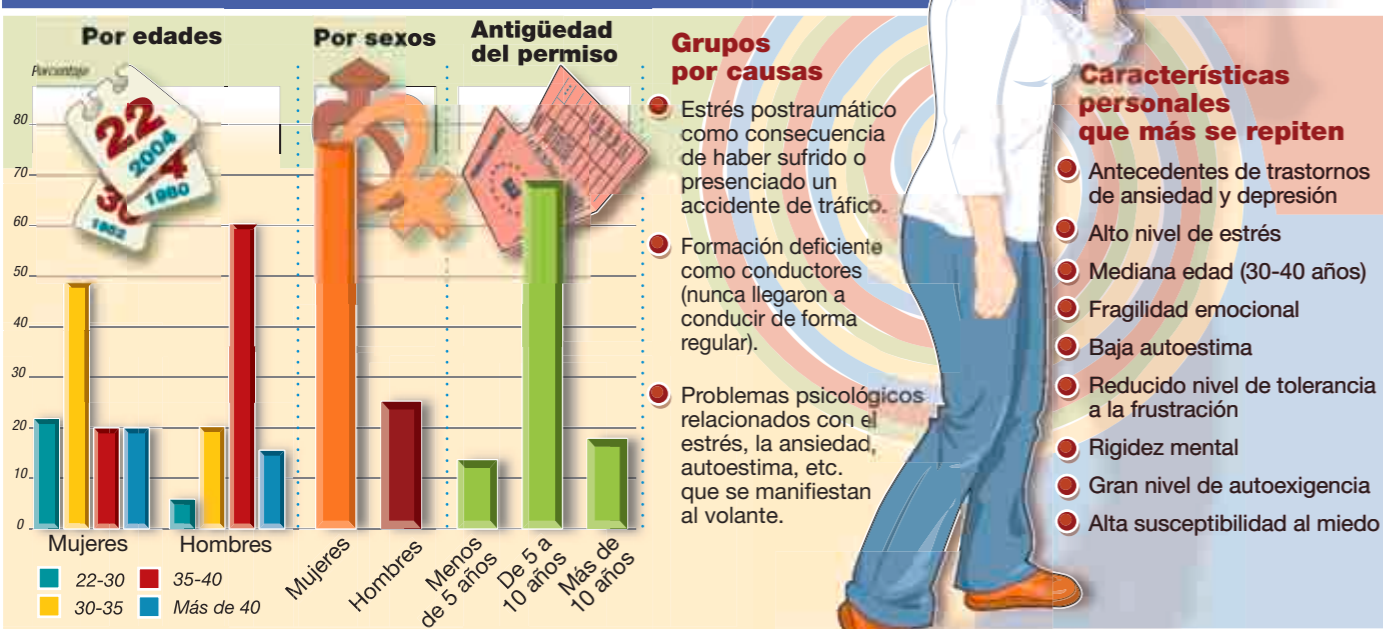


➤ El psicólogo Javier Díaz en una de sus sesiones.

Javier Díaz y otros expertos consultados coinciden en resaltar algunos perfiles de amaxofóbicos que se repiten con frecuencia. Por ejemplo, el de personas que han sufrido las consecuencias de un accidente de tráfico y no son capaces de enfrentarse de nuevo a la conducción. Según Francisco Bonet, director médico del Real Automóvil Club de Cataluña (RACC), son personas que “han vivido un accidente en primera persona, el de algún allegado o han quedado traumatizados tras haber presenciado uno”. En cualquier caso, el resultado es que, “debido al trauma sufrido, no son capaces de volver a controlar el vehículo”.

Otros casos bien definidos son aquéllos en los que no se adquirió una buena for-

PRINCIPALES RASGOS DEL AMAXOFÓBICO



NURIA T.

“Ojalá los que corren tanto sintieran lo mismo que yo”

Nuria T. tiene 28 años y hace más de cinco que dispone de permiso de conducción. Durante los primeros años no tuvo problemas: “Conducía todos los días y por cualquier sitio, incluso hacia viajes largos”. Pero su suerte cambió hace dos años: “Se me fue el coche en una curva. No me pasó nada, pero me asusté”. Poco después, empezó su peor viaje: “Era una época difícil en lo personal y en el trabajo, así que decidí tomarme unos días libres y marcharme a Galicia con



mi novio. A la vuelta, tras horas de conducción, comencé a notar que no podía controlar el coche y paré”. Tras comer algo retomaron el viaje, pero “la ansiedad crecía y decidimos hacer noche por el camino”. Unas horas de sueño no pu-

dieron con la angustia “a la mañana siguiente, al bajar un puerto, me entró pánico. A duras penas, agotada y temblando, pude llegar a Madrid”. No fue algo puntual, el miedo fue mermando poco a poco su capacidad de conducir... “Es muy ‘chungo’ lo que se siente, como si inconscientemente estuviera buscando el momento del ‘yuyu’”. El ‘yuyu’ o ataque de pánico, aún se manifiesta “en los puentes, las curvas a la izquierda, túneles...”, aunque su fuerza de voluntad y la terapia que realiza con Javier Díaz la mantienen aún en ‘activo’: “Siempre me ha gustado conducir y pienso luchar con esto porque no quiero depender de nadie”.

“No poder conducir me condiciona la vida”



A Soledad M. ahora, sólo le da miedo conducir, pero su perfil es el de aquellas personas que, en un momento dado, han tenido un cuadro médico complicado: “Hace siete años comencé a tener crisis de ansiedad. Primero fue en el coche, pero luego el miedo se extendió a otros ámbitos. Me daba pánico cambiar de acera en calles anchas o entrar en centros comerciales”. Soledad dejó de conducir por carretera y se limitó a hacerlo por la ciudad, y tampoco por todos los sitios. “Fue una época difícil, sentía ansiedad e inseguridad en muchas cosas que hacía”. Gracias a un tratamiento psiquiátrico fue superando sus miedos, pero se le quedó instalado el referente a la conducción: “Me condiciona la vida, no puedo aceptar trabajos fuera de Madrid”. Le asusta conducir en autopistas, túneles, bajadas con curvas o adelantar autobuses. “Es un problema muy extendido. Mucha gente que sabe lo que me pasa, me confiesa que tampoco pueden con el coche”, afirma, aunque ella no se conforma: “Conducir es mi espina clavada y mi gran esperanza”.

trabajo es perforar todas las ‘capas de cemento’ que solemos echar sobre cosas del pasado y miedos infantiles. Cuando ese ‘cemento’ se resquebraja, nos hundimos, y el coche es un lugar apropiado para que aparezca la angustia”.

Sólo así pueden entenderse casos extremos de personas que han utilizado el coche durante toda su vida como herramienta de trabajo y que, de un día para otro, se ven incapaces de conducir. Es la historia de Nacho (ver pág. 12) o un caso que quedó grabado en la memoria de Alberto Esteban: “Un comercial que tenía que conducir por carretera a diario y al que una situación afectiva en su vida le impedía hacerlo”.

La secuencia se repite con asiduidad: un conductor habitual tiene un susto con su coche y, a raíz de esa situación y debido a otras circunstancias psicológicas, su miedo se va extendiendo. Primero, por ejemplo, lo pasa mal en las curvas cerradas; luego, no se atreve a incorporarse a una autopista; más tarde sufre bajando un puerto de montaña hasta que lo pasan mal con el simple hecho de circular a más de 100 km/h. En último término comienza a padecer ataques de pánico ante cualquier

SITUACIONES MÁS ESTRESANTES PARA LOS AMAXOFÓBICOS

<p>● Circulación en puentes Terror a la posibilidad de caer al vacío en una hipotética pérdida de control.</p>	<p>● Curvas cerradas y peraltadas La velocidad y pérdida momentánea de perspectiva pueden provocar una crisis.</p>
<p>● Circulación en túneles La entrada en un espacio cerrado le crea sensación de agobio y el amaxofóbico no encuentra una salida.</p>	<p>● Vías con muro de separación El conductor temeroso se encontrará cerrado entre las paredes y sin solución a una pérdida de control.</p>
<p>● Incorporaciones a vías rápidas Le da pavor incorporarse en una vía donde otros vehículos circulan a gran velocidad.</p>	<p>● Estacionamiento Sensación exagerada de estar estorbando al resto de los conductores mientras se realiza la maniobra.</p>
<p>● Circulación en vías rápidas de varios carriles Aflora una exagerada percepción del riesgo y entra en crisis al verse incapaz de controlar el vehículo.</p>	<p>● Grandes bajadas en puertos de montaña La velocidad, la pendiente y la estrechez de este tipo de carreteras forman un escenario perfecto para la aparición del pánico.</p>

Síntomas durante la crisis o ataque de pánico

- Ansiedad extrema ante una solución “sin salida”
- Vértigo
- Sudoración
- Cefaleas
- Taquicardias
- Malestar estomacal
- Temblores
- Agarroamiento muscular

TOMÁS DE ANDRÉS (PROFESOR DE PSICOLOGÍA)

“El exceso de responsabilidad no me permitía conducir”

¿Puede un doctor en Psicología tener miedo a conducir? Sí. “Sentía que no estaba preparado para hacerlo, tenía angustia de enfrentarme a tanta responsabilidad porque quería tenerlo todo controlado, y el comportamiento de los demás, que en general van lanzados, me generaba desconfianza”, comenta Tomás de Andrés, quien, a pesar de poseer el permiso de conducción desde hace diez años, no ha podido utilizarlo regularmente hasta hace muy poco. “Creo que el salto de la autoescuela al tráfico real es muy grande. De repente estás solo ante el peligro y esto genera mucha ansiedad, ya que en esta actividad



no puedes jugar al ‘riesgo y error’”. Sin embargo, como la mayor parte de los casos, Tomás de Andrés no estaba satisfecho con esta situación: “Veía que cualquiera podía conducir y me daba rabia no tener valor”. Y así fue como Tomás, hace cuatro años, dio por casualidad con Ireneo Martín, un profesor de autoescuela que le ayudó a mejorar su conducción: “Me dio tranquilidad y me enseñó muchas técnicas que yo desconocía”. Tanto es así que confiesa que su aprendizaje ha durado años: “Yo he preferido gastarme el dinero en esto; me enseña a conocerme a mí mismo y a convertirme en un ‘profesional’ de la conducción”.

“¿Por qué todo el mundo puede hacerlo y yo no?”

A Felicidad R. 36 años, le costó mucho sacarse el permiso de conducción, así que, una vez conseguido, enseguida se compró un coche usado: “Lo utilizaba poco, sólo para hacer alguna escapada. En una de esas, me bloqueé en una ‘isleta’ y me la ‘comí’. Me daban miedo las incorporaciones, quedarme clavada en las cuestas y me ponía nerviosa cuando entorpecía el tráfico”, afirma. Tan grande era el temor que desistió: “Me decían que luego me resultaría más difícil, pero por unos años no volví a conducir”. Sin embargo, Felicidad no podía quitarse de la cabeza el hecho de no poder conducir, así que lo intentó de nuevo en la autoescuela: “Con el mismo profesor que había tenido antes y del que no guardaba buen recuerdo, pero pensé que más valía lo malo conocido... pero nada”. Aún no ha vuelto a conducir sola, aunque está contenta con sus progresos con la terapia que está siguiendo, y no pierde la esperanza de volver a coger su coche: “Me he gastado dinero, pero no me importa si al fin consigo hacer lo que todos pueden”.



situación. Es decir, la fobia le va acorralando hasta que un buen día se echa al arcén y no puede volver a conducir.

LA ANGUSTIA, PRIMER SÍNTOMA. ¿Qué siente un amaxofóbico durante sus crisis? Sobre todo angustia, pero también manifestaciones físicas como sudoración, temblores, taquicardias, dolor estomacal, vértigo, sensación de desmayo y en general síntomas de hiperventilación producidos por el aumento exagerado del ritmo respiratorio, provocado a su vez por un ‘subidón’ de adrenalina. La clave es lo que Javier Díaz denomina “miedo al miedo, a volver a experimentar una crisis de ansiedad en una situación de tráfico que ellos creen que no tiene salida”.

Como hemos comentado, la amaxofobia merma poco a poco la conducción de quien la padece. Por eso, el trabajo del terapeuta es volver a aumentar su confianza progresivamente. Esa es la premisa de la “Terapia de exposición progresiva al tráfico” que aplica Javier Díaz a sus ‘clientes’ (él prefiere llamarlos así, en vez de pacientes). Primero los recibe en su consulta e indaga sobre los motivos que puede haber detrás de cada amaxofobia. Una vez realizado ese análisis, comienza la exposi-



➤ Incorporarse a una vía rápida puede ser una situación insalvable pa-

**LOS EXPERTOS
CREEN QUE EL MIEDO AFECTARÍA MÁS A LAS MUJERES, AUNQUE MUCHOS HOMBRES NO LO CONFIESAN**

ción al tráfico en un coche de doble mando –como el de las autoescuelas–, haciendo incursiones en lugares poco conflictivos y aumentando la dificultad progresivamente. “Uno de los grandes problemas que tienen es que se observan a sí mismos esa percepción, desviando su foco de atención al exterior”, apunta Javier. En un segundo paso, el psicólogo y profesor acompaña al amaxofóbico en el coche de éste último, ya sin doble mando, y continúa aumentando el grado de dificultad de los trayectos. Superada esta fase, el conductor se queda solo en su coche por primera vez, aunque siempre siguiendo la estela del terapeuta. Si sufre un ataque de pánico o se ve desbordado, se lo comunica al psicólogo mediante destellos y paran en el arcén. En una última progresión, el psicólogo vigila a distancia al casi curado conductor, previo acuerdo de un punto de destino. “Se trata de un trabajo muy gratificante ya que la liberación que sienten los que superan esta fobia es enorme”, admite Javier Díaz, quien se congratula de afirmar que “entre un 90 y 95% de los afectados que se enfrentan a la terapia con motivación y voluntad lo superan”. Este “túnel” tiene salida. ♦

¿ES USTED AMAXOFÓBICO?

Puntúe de 5 (mucho) a 0 (ninguno) el grado de temor que le producen las siguientes situaciones de tráfico.

1. Arrancar en cuesta.....
2. Incorporarse a las autopistas.....
3. Al estacionar, provocar la detención de otros vehículos.....
4. Circular en paralelo a un autobús.....
5. En un cruce que aparezca lateralmente otro vehículo.....
6. Circular con motos o bicicletas cerca.....
7. Circular con lluvia o niebla.....
8. Bajar puertos de montaña.....
9. Rebasar obstáculos en calles estrechas.....
10. Circular de noche.....
11. Circular con tráfico denso.....
12. Ver peatones cruzando la calzada.....
13. Un vehículo asomando en un cruce.....
14. Ser adelantado en una carretera estrecha.....
15. Adelantar en una vía de doble sentido.....
16. Que se cale el vehículo entorpeciendo la circulación.....
17. Las cuestas abajo prolongadas.....
18. Los túneles.....
19. Las carreteras con más de dos carriles.....
20. Los puentes y pasos elevados.....
21. Otras situaciones no especificadas.....

VALORACIÓN

- Entre 0 y 26 puntos: 0 no existe amaxofobia o el grado es muy pequeño.
- Entre 27 y 52 puntos: Signos moderados de amaxofobia. Usted tiene una alta percepción del riesgo que en un futuro podría impedirle la conducción.
- Entre 53 y 78 puntos: Amaxofobia importante. Evita conducir en determinadas situaciones. Necesita tratamiento.
- Entre 79 y 105 puntos: Amaxofobia muy importante. Probablemente usted ya ha dejado de conducir o nunca lo ha hecho con regularidad. Necesita tratamiento.