



¿Quiénes son susceptibles de padecer Amaxofobia?

Los conductores susceptibles de padecer amaxofobia pueden agruparse en tres grandes grupos.

- 1º Aquellos que no superan los dos primeros años de conducción, período normal para adquirir un sentimiento de autoconfianza.
- 2º Los que poseen alta experiencia, con más de cinco años de conducción,
- 3º Aquellos que han sufrido accidentes de tráfico o personas allegadas a ellos.

Provengan de una u otra situación el factor común de haber experimentado crisis de pánico conduciendo y la evolución del trastorno es muy similar en todas las personas.

Para el primer grupo el origen no está en la falta de experiencia, situación común a los miles de conductores que todos los meses se incorporan al tráfico (sólo entre un 8% al 12% no logran una habituación adecuada). Las causas podemos entenderlas como:

- Enseñanza inadecuada
- Trastornos de ansiedad previos al aprendizaje de conducir.
- Déficits de autoestima
- Recibir críticas denigratorias y descalificativas

En los conductores experimentados aparece el estrés como el desencadenante del problema, sea un estrés de baja intensidad como de situaciones agudas.

La conducción se vuelve ansiógena y desborda el sistema nervioso desencadenándose un ataque de pánico, súbito, explosivo que no es capaz de atribuir a una causa definida lo que provoca un gran desconcierto.

En los conductores traumatizados la idea de que vuelva a producirse el accidente produce ataques continuados de ansiedad, explosivos e incontrolables.

En cualquier caso, la crisis de pánico, el miedo al miedo, acaba convirtiéndose en una fobia. Además, las circunstancias y variables personales ayudan al nacimiento y consolidan la amaxofobia, de las cuales podemos destacar:

- Perfeccionismo excesivo, con una autoexigencia exagerada.
- Sujetos controladores que no soportan bien la incertidumbre, lo que no depende de ellos.
- Rigidez mental, con dificultades para el cambio y la adaptación a situaciones nuevas o cambiantes.
- Personalidad defensiva, un sentimiento de vulnerabilidad que desarrolla una agresividad de baja intensidad
- Miedo a las nuevas responsabilidades y a sentirse evaluados por los demás.

En definitiva, la amaxofobia puede aparecer en cualquier momento de la vida de un conductor, siendo un trastorno en el que no se distingue ni edad, ni sexo, ni condición socio-económica, ni experiencia como conductor.

Javier Díaz

