



¿Qué es la Amaxofobia?

Es un sentimiento de intensa angustia que surge cuando se conduce un automóvil y que se agudiza paulatinamente, llegándose a desencadenar con sólo pensar que hay que conducir. A este conjunto de pensamientos, sentimientos y respuestas fisiológicas es a lo que denominamos Amaxofobia.

Como cualquier trastorno de ansiedad presenta distintos grados de intensidad individual, tanto en la angustia percibida como en la extensión de situaciones de tráfico en las que se manifiesta. Esta variación depende de factores individuales que explicarían, en cada persona, el desarrollo y la agudización del trastorno. Pero podemos afirmar, que en general, sin un tratamiento adecuado evoluciona negativamente.

Para entender la Amaxofobia, es necesario asumir que se trata de una respuesta defensiva, que protege a la persona que la padece de enfrentarse a las situaciones temidas. En este aspecto, no hay respuesta que genere un mayor sentimiento de huida y evitación que el miedo. Pero en la amaxofobia a qué se tiene miedo; ¿al tráfico?; ¿a los demás conductores?; ¿a uno mismo?

Esta respuesta conductual defensiva está originada por haber experimentado crisis de pánico al conducir.

No debe confundirse con el miedo del conductor inexperto, porque el temor a enfrentarse a situaciones novedosas a las que no se está acostumbrado se atenúa con la adquisición de experiencia, mientras que en la amaxofobia, la repetición de las situaciones que asustan acrecienta el miedo.

En la Amaxofobia, la crisis de pánico (según criterios del DSM-IV y del C.I.E.-10) es la característica central, lo que condiciona la manifestación fóbica del trastorno.

No es lo mismo experimentar el miedo a volar por el pasajero que por el piloto, no es lo mismo y no debería tratarse de la misma manera.

El sentimiento de descontrol experimentado durante la crisis de pánico y las consecuencias del mismo se convierten en el objeto del miedo.

La amaxofobia no es un "invento" de un error perceptivo ni una creación cognitiva de la persona, no es un producto de la imaginación, en su origen está la resultante del impacto psicológico del sentirse desbordado por la ansiedad. A posteriori de esta experiencia se van afirmando y desarrollando los síntomas típicos del trastorno.

Se repiten las crisis de ansiedad, por anticipación, en el lugar en que se produjo el primer ataque, para luego por derivación a otros lugares parecidos y en otros parecidos a los que se parecen...Se va trastocando nuestra capacidad cognitiva y se interpretan los acontecimientos de manera catastrófica, terminando en un conjunto de creencias exageradas e ilógicas sobre la propia capacidad de poder conducir. Pero creencias en las que se tiene mucha fe.

Se desarrolla una malévola autocrítica (que lima la autoestima), se entrelazan un conjunto de excusas y evitaciones que justifican y dan coherencia a los sentimientos experimentados.

En definitiva, una vez consolidada la amaxofobia se transforma en un conjunto de autolimitaciones para el uso del automóvil. Para aquellas personas que dependen del vehículo para su vida cotidiana se convierte en un problema importante que altera su vida.

Javier Díaz

