



Laura tuvo que regalar su coche por su temor a conducir, un problema que sufren cientos de miles de españoles con permiso de conducción. GUILLERMO SANZ

Pánico al volante

220.000 conductores, el 4% del total, sufren amaxofobia, miedo a llevar el coche // El padecimiento tiene su origen en las dudas sobre la propia capacidad y afecta más a mujeres y principiantes

JAVIER SALAS
MADRID

— “No es un simple temor, es pánico absoluto al coche. El mío lo he tenido que regalar”, cuenta Laura, de 38 años, diagnosticada de amaxofobia, miedo a conducir. Un problema psicológico que afecta de forma severa a 220.000 conductores (el 4% del total). Ese porcentaje sube hasta el 22% (5, 6 millones) si hablamos de haber sentido en mayor o menor grado ansiedad alguna vez frente a un coche. A esta conclusión ha llegado un estudio de la Fundación Actitudes, en colaboración con la Universidad Autónoma de Barcelona (UAB) y avalado por la propia Dirección General de Tráfico. La encuesta ha sido hecha a 2.070 personas con carné de conducir.

Palpitaciones, sudores, tensión muscular... Es un suplicio al que muy pocos tratan de poner remedio, a pesar de que los

expertos señalan que es relativamente sencillo recuperarse.

Los motivos que empujan a estos conductores a tales padecimientos a los mandos de un automóvil son variados, aunque comparten una misma raíz: la falta de confianza en su propia competencia para controlar la situación. “La incapacidad para prever lo que va a pasar es muy característico de los que sufren ansiedad”, afirma el director de Investigación de Actitudes, Jordi Fernández.

Este catedrático de Psicología de la Universidad Autónoma de Barcelona (UAB) ha puesto de manifiesto con su trabajo que el pánico al volante es realmente común, y que muchos de los afectados terminan abandonando la conducción, o reduciendo su uso a casos extremos. En la encuesta, las preguntas giraban en torno a “cuándo te has sentido nervioso al conducir: ¿en grandes ciudades?; ¿por la no-

che?; ¿cuando viajas con niños?; ¿en la autopista?”.

Hay algunos que siempre. Es el caso de Adele, de 32 años, que pasó de sentirse “un poco intimidada” al coger el coche a abandonar su uso. “Dos años después de sacarme el carné, me perdí con el coche camino del aeropuerto. Lo pasé muy mal y desde entonces fui perdiendo la costumbre de conducir. Le tenía miedo porque no sentía que controlara mucho la situación”, cuenta.

Episodio traumático

La ansiedad se evidencia desde el mismo momento en que se obtiene el permiso. Más adelante, suele aparecer un episodio traumático que aleja por completo al sujeto del coche. El pedagogo Alberto Velado, formador vial de la confederación de autoescuelas (CNAE), considera que el perfil de estas personas es muy similar, aunque se manifieste con manías

«Al final tuve que regalar mi coche, tenía pánico», cuenta una afectada

Pocos piden ayuda, pese a que es un problema fácil de resolver

concretas muy diversas: “Hay gente que experimenta el miedo por la velocidad de circulación de las grandes vías, otros por las estrecheces de las callejuelas; también los hay que lo pasan mal al ir acompañado o al revés, los que se inquietan por ir solos”, asegura Velado, y añade: “Pero siempre está detrás el mismo miedo a no controlar, a no ser capaz de afrontar imprevistos”.

Adele asegura sentirse “capaz” de ponerse a los mandos de un automóvil “en caso de necesidad”. Y se siente más cómoda circulando por las tranquilas calles de Algorta (Getxo, País Vasco) que por las avenidas madrileñas. “No me intimida que los demás conductores sean agresivos —confiesa Adele—, sino causarles algún inconveniente; tener una cola de coches esperando a que yo termine de aparcar”.

El presidente de la Sociedad Española para el Estudio de la

Ansiedad y el Estrés (SEAS), Antonio Cano Vindel, define esta situación como una “ansiedad de evaluación social”: “Lo que temen no es rozar el coche, ni siquiera temen por su seguridad. La inquietud surge porque los demás están observando y van a ver que lo haces mal. Para algunos conductores es como hablar en público”, relata Cano.

El estudio deja claro que es un miedo que aparece desde el momento en que se coge un volante por primera vez. Experimentan grados altos de ansiedad el 27% de los conductores que se examinaron más de dos veces del práctico para obtener el permiso, frente al 19% de los que aprobaron a la primera. Y se cura con los años: la proporción de ansiosos pasa del 26% entre los que tienen menos de cinco años de permiso al 16% de los conductores que llevan más de 30 años en la carretera.



Adele sólo se siente capaz de coger el coche «en caso de necesidad»

«La confianza en uno mismo es muy importante», dice Laura, amaxofóbica

«Cuando tenía 18 años —recuerda Laura—, en la tercera clase práctica, otro coche nos abordó y se incrustó en el mío. Mi familia me insistía en que olvidara el susto, que si lo dejaba en ese momento no iba a conducir nunca». En su caso, le atormenta que los demás «van como locos», pero también sus propios despistes. «La confianza en uno mismo es muy importante, por eso creo que es un problema que se da más en mujeres que en hombres; nosotros tenemos la autoestima más baja que ellos», aventura.

Un problema de género

El estudio de Actitudes muestra que el 26% de las mujeres encuestadas reconoció que el coche les generaba niveles altos de estrés, frente al 18% de los hombres. El catedrático de Psicología Jordi Fernández advierte de que esa disparidad también puede deberse a que «a ellas les cuesta menos reconocer que se sienten ansiosas».

Por su parte, Velado asegura que las mujeres acuden a reforzar sus conocimientos del manejo del vehículo. «Los machos españoles no pueden decir que tienen miedo. Ellas, además, son como esponjas cuando les enseñan algo. Ellos ya lo saben todo, no asumen que acuden a una academia a aprender», afirma este pedagogo. Una lectura de género que se ratifica con otro dato: el 49% de las mujeres con aversión a conducir cede el volante a su pareja, frente al 10% de los hombres que reconocen el mismo estrés.

Adele es de esas mujeres que se han atrevido a acudir a clases de reciclaje, cinco años después de manifestarse sus temores: «Son útiles, básicamente son iguales que las normales. Lo malo es que sigo sin coger el coche sola, y así no voy a recuperar el hábito».

Tan sólo uno de cada cien españoles optan por tratarse correctamente este tipo de episodios de ansiedad. La mayoría se limita a dejarlo pasar, a abandonar la conducción o incluso afrontar sus miedos automedicándose. «Los ansiolíticos —destaca Cano— funcionan reduciendo esa activación de las alertas que aparece con la ansiedad. Pero cuando se está en la carretera lo menos aconsejable es estar demasiado relajado. Se tarda más en reaccionar, por estar medio adormilado, y se abre la posibilidad de cometer más errores, provocando nuevas situaciones de riesgo».

Según el presidente de SEAS, el consumo de ansiolíticos multiplica por cinco el riesgo de accidentes. Un consumo que es mayor entre las mujeres y que se hace coincidir con la conducción, según su experiencia. «Se reducen los síntomas del estrés, pero no las causas, que no son más que una interpretación errónea de la realidad», define Cano.

El tratamiento que recomiendan los expertos es el de aportar información y entrenamiento para desarrollar las habilidades necesarias para leer correctamente la situación. «Aportamos técnicas para que poco a poco se gane confianza y se pierda el miedo. Al que teme pasar por lugares estrechos, le enseñamos trucos para medir mejor la distancia, por ejemplo. Al final, el 90% o el 95% de la gente que acude a resolver su problema termina conduciendo con normalidad», calcula Velado.

Lo más sencillo: coger el coche en las circunstancias más favorables —con calles vacías, trayectos conocidos— y con el apoyo del entorno, que debe reforzar su confianza. ■

CONSEJOS

Cómo recuperarse de los temores a coger el coche

1 REFLEXIÓN

El conductor debe pensar en las razones que le motivan para coger el coche, pensar en positivo: libertad de movimientos, ahorro de tiempo, independencia... Se deben evitar las distracciones cuando se conduzca y realizarlo en las circunstancias más confortables. Evitar las prisas, planificar el recorrido y no dejarse intimidar por los otros conductores es fundamental.

2 PRÁCTICA

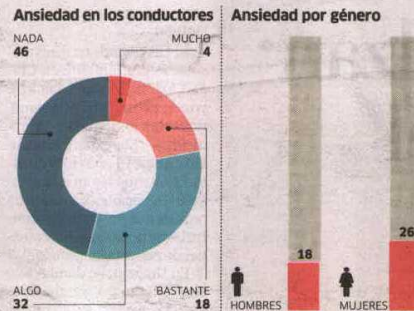
A pesar de los temores, no debe apartarse el coche sino practicar todo lo posible, aunque sea en pequeños trayectos que resulten familiares. Puede ser de gran ayuda contar con lugares «seguros» para detenerse a descansar en caso de bloqueo.

3 AYUDA DE LOS DEMÁS

El entorno del conductor que sufre debe reforzar su confianza, no burlarse ni menospreciar el problema. Animarle a coger el automóvil, tener paciencia, elogiar y respetar su forma de conducir. Los consejos del copiloto sólo ayudan cuando el conductor los demanda: las advertencias gratuitas despiertan y abruma.

Miedo a conducir

► Cifras en porcentaje



Frecuencia de conducción y ansiedad



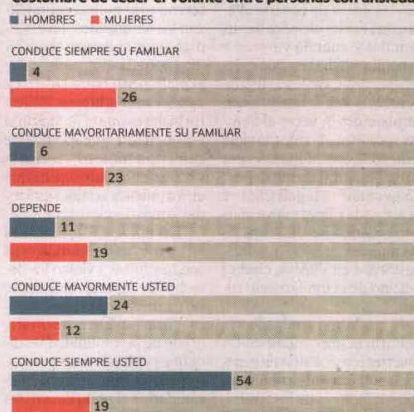
Antigüedad en el carnet y ansiedad



Número de exámenes prácticos para aprobar el carnet



Costumbre de ceder el volante entre personas con ansiedad



FUENTE: ACTITUDES/UAB

Infografía@publico.es



Montse conduce sólo con las manos. MANU FERNÁNDEZ

«Ahora, el coche y yo somos como uña y carne»

Reportaje

J. SALAS
MADRID

Desde que tuvo el accidente de tráfico, Montse tuvo claro que no podía dejarse vencer por el miedo al coche. Por eso, nada más recuperarse de las heridas en el hospital, comenzó a prepararse para adaptar su permiso de conducir a sus nuevas condiciones físicas. «Desde el primer momento, tuve el firme propósito de no dejar de conducir. Sin embargo, tenía muchas dudas», cuenta Montse, ahora que ha recuperado por completo la confianza. «Tenía claro que no podía dejarlo o me paralizaría el miedo», asegura.

«No me sentía segura al volante, aunque necesitaba conducir, pero lo hacía con muchas reservas». Una inseguridad que se manifestaba a pesar de contar con el apoyo de su marido como copiloto. Precisamente, el apoyo familiar es una de las recetas que los expertos señalan como imprescindibles para superar el miedo y ganar la autoestima necesaria.

En el accidente que le dejó parapléjica ni siquiera era ella quien conducía. De hecho, no estaba ni mirando por la ventana en el momento en el que el automóvil perdió el control: «A partir de aquel momento, sobre todo me sobresaltaba cuando iba en coche y dejaba de ver la carretera por cualquier motivo».

«Ahora, el coche y yo somos como uña y carne», asegura satisfecha Montse para referirse a la relación que mantiene con su coche. La complicidad que ha desarrollado hacia su vehículo no ha sido fácil, des-

pues de sufrir un grave accidente de tráfico que le provocó una parálisis de la mitad inferior del cuerpo. Hoy en día conduce para casi todo y «sin ningún miedo».

Aunque lo apropiado es recurrir a ayuda experta ella superó el trauma con una nueva dosis de susto: «Solucioné mi problema con terapia de choque», bromea. «Iba conduciendo a 120 km/h por la autopista cuando de pronto sufrí el reventón de una de las ruedas. El coche se desbocaba irremediablemente», recuerda con pasión. Con el entusiasmo de quien ha recuperado por completo la confianza.

Montse sufrió un accidente que le generó miedo al automóvil

Tras dominar un reventón, recuperó la confianza en su aptitud al volante

fianza en su propio poder al volante.

«Si hasta entonces tenía muchas reservas sobre mi capacidad para conducir sólo con las manos, la superé de golpe y porrazo: fui capaz de manejar la situación y reconduje el vehículo. Evité el accidente y no me pasó nada», relata aliviada. «Ahora no tengo ningún miedo al volante. Porque me he demostrado a mí misma que soy tan buena conductora como para salir ilesa de una situación inesperada como un accidente. Conduzco feliz». ■