

Medio millón de galegos senten pánico á hora de poñerse ao volante e conducir

elcorreogallego.es/sociedad/2023/06/05/medio-millon-galegos-senten-panico-88298427.html

Alba Prada Estévez

5 de junio de 2023



Unha muller apesarada fóra do coche Pexels

Arrancar o coche e sacalo do garaxe supón unha carreira de obstáculos para aproximadamente medio millón de galegos (un total de 1.725.192 atópanse no censo de condutores da Dirección Xeral de Tráfico). A moitos deles o simple feito de **pensar na conducción prívocalles ataques de ansiedade**. Este problema que afecta, segundo **datos de MAPFRE e da Fundación Comisionado Europeo do Automóbil (Fundación CEA)**, a **un 30% da poboación española ten un nome: amaxofobia**. Eva Muíño, psicóloga clínica e coordinadora do Grupo de Tráfico e da Seguridade do Colexio Oficial de Psicoloxía de Galicia, define este medo como “un sentimento intenso que xorde antes e sobre todo durante a conducción. Iníciase cunha crise de ansiedade e unha sensación forte de perda de control, acompañada de sentimentos catastrofistas que producen un gran impacto emocional. Isto leva á persoa a evitar a conducción ou a restrinxila. É un medo irracional”, sentencia.

A profesional afirma que **os datos de afectados por esta fobia “son sorprendentes”**. “O 30% do que se fala a nivel nacional podería aplicarse a Galicia, o que dá unha cifra moi alta”. Explica que os estudos apuntan a un perfil concreto: **mulleres de máis de 40 anos**. Con todo insiste en que iso non é real porque “hai moitos homes que non acuden a terapia nin verbalizan o seu medo ao volante por ese rol cultural de que eles conducen mellor e non poden ter medo. Hai unha tendencia a que nas parellas ao final sexa o home o que leva o coche e a muller vaia no sitio do acompañante”. A mellor mostra de

que este perfil é subxectivo, indica, é que “un estudo da Universidade Autónoma de Barcelona conclúe que un 20% dos amaxofóbicos son persoas novas que acaban de sacar o carné ou que teñen medo xa antes de telo”, sinala.



Consejos para conducir durante una tormenta o con lluvias intensas

Segundo explica, “na maioría dos pacientes detectamos **amaxofobia asociada ao estrés**. Conducir é unha actividade que **require de coordinación, atención e capacidade de reacción**, e se esa persoa polo que sexa xa está vivindo unha situación estresante tamén soe saír a flote ese malestar no momento de coller o coche. As porcentaxes que manexa a Universidade Autónoma de Barcelona indican que un **24% das persoas con amoxofobia tiveron un accidente**, pero no resto a orixe é diferente”, asegura. “Son casos máis difíciles porque é unha amaxofobia que enmascara un problema que xa estaba de base”, sinala a este diario a especialista.

Moitos pacientes que recibe en consulta **proceden de autoescolas que detectan a fobia** e que os derivan a terapia ao decatarse de que o problema non está na técnica. “Facemos un diagnóstico para escoller a intervención precisa. O noso obxectivo é que o paciente aprenda a afrontar a situación temida de maneira segura”. Primeiro comezan a sesión co que chaman “imaxinación”. Isto é, **arrancan con sesións de relaxación** nas que o afectado “visualiza o seu lugar seguro, ao que volve sempre que se altere”. Logo **fan uso da realidade virtual para conducir**. E finalmente, en coordinación coa autoescola, anímanse coa conducción en vivo, primeiro acompañados do psicólogo, para finalmente acabar conducindo sós.

Compañías de seguros

Respecto ao apoio a nivel psicolóxico que prestan as compañías de seguros aos condutores que tiveron un accidente, Eva considera que é precisa unha maior implicación. “Hai algunhas que din ter servizo de atención psicolóxico pero logo iso non é real”, denuncia. “Xa se pode ver co sistema público onde hai unhas listas de agarda tremendas”, engade. “As compañías de seguros fan números e entón en vez de organizar dez sesións de terapia, sáelles mellor unha pastilla e un par de sesións”, manifesta. “Á hora da verdade limitan este servizo todo o que poden”.

Autoescola

Algo que non fan correctamente moitas persoas con amaxofobia é acudir á autoescola para lembrar a técnica, xa que o habitual sería primeiro **tratar o problema de fondo con terapia**. “Moitas remítennos a persoas que saben conducir pero que teñen que traballar a parte emocional. Durante un tempo algunhas decidiron facer un curso de amaxofobia, pero é intervención terapéutica e non teñen esa capacidade”, sentencia. “Hai

autoescolas que teñen os típicos casos de persoas moi esixentes e perfeccionistas que todos os anos van facer un par de prácticas pero que ao final non collen o coche. Entón xa nolas remiten para traballar o problema que hai de fondo”.

“Voy poco a poco porque el miedo no es algo que se quite tan fácilmente”

María (nome ficticio) é o mellor exemplo de que a amaxofobia pode superarse. Esta moza vivía en Barcelona cando decidiu que era hora de sacar o carné de conducir. Comezou alí nunha autoescola pero ao pouco tempo mudouse a Galicia. “Empecé muy de golpe haciendo dos o tres clases al día porque ya nos marchábamos”, comenta. “La verdad es que comencé sin demasiadas ganas, era más por necesidad porque la idea era irnos de la ciudad”. “Empecé con miedo, me temblaba el pie del embrague”.

Cando cheguou a Galicia anotouse nunha autoescola en Santiago e a experiencia nela foi contraproducente. “Hice muchas clases, más de 90. Yo sentía que no lo hacía tan mal pero el instructor me bajaba la moral. Cada vez era más insegura. Sentía que querían sacarme el dinero”. Todo isto fixo que María saíse incluso chorando das clases, así que se animou a ir a unha psicóloga especializada en tráfico. “Eva Muíño me ayudó a relajarme y a sentirme segura. La verdad es que necesitaba que alguien creyese en mí”, conta. Tras oito sesións con terapia, María quitouse boa parte dos medos ao volante e anotouse nunha nova autoescola.

“En marzo saqué el carnet de conducir a la primera. Me acabo de comprar el coche hace unas semanas y ya lo he cogido varias veces. Voy poco a poco porque el miedo no es algo que se quite tan fácilmente”, conta. “Pero sí que lo he cogido sola porque es la mejor forma de avanzar”.

Respecto aos maiores medos que ten actualmente cando conduce sinala as rúas estreitas. “Vivo en un pueblo y las calles son bastante angostas. Cuando me cruzo un autobús me dá miedo no saber si me arrimo lo suficiente para dejarle pasar”.

Unha das posibles causas dos seus medos, segundo conta, é que de moza lle ensinaron a conducir e tras rallar o coche algunha que outra vez colleulle medo.