

SAÚDE e BEM ESTAR



Nesta secção procurarei esclarecer vossas dúvidas em relação à saúde emocional, familiar e de relacionamentos interpessoais.

Valdeíza Costa
Psicóloga e Psicopedagoga

MEDO DECONDUZIR

Pergunta:

Tenho tido muitos problemas por não saber conduzir. Meu marido reclama sempre que precisa me levar a algum sítio e diz que eu já deveria estar a conduzir há muitos anos. O problema é que tenho muito medo... não sei o que fazer. (MGF - Thetford)

É comum termos medo do desconhecido. Essa é uma das características humanas essenciais à preservação da própria vida, entretanto, alguns medos nos impedem de avançar mesmo quando reunimos todas as condições para seguir em frente.

Diante de qualquer mudança na vida é normal sentirmos medo, por exemplo, a maioria das pessoas que vem morar na Inglaterra têm um grande medo de nunca conseguir dominar a língua inglesa mas com o passar do tempo e com um maior ou menor esforço, acabam por conseguir. No caso da condução de um carro este medo se agrava quando pensamos que vidas estarão em risco caso cometermos algum erro, entretanto, tal como aprender uma nova língua, a manipular o comando da TV, o computador ou qualquer outra máquina, o resultado dependerá do empenho e do treino (prática) que investirmos.

Assim, só se aprende a conduzir conduzindo... essa é uma habilidade que se é aprendida... não vem adereçada a nós como uma característica pessoal. O melhor piloto do mundo não o seria se não tivesse iniciado um processo de aprendizagem e depois, muitas, muitas, muitas horas de treino.

A boa notícia é que, por se tratar de um aprendizado, depois de algum tempo torna-se mecânico todo esse processo de condução e deixamos de pensar nas tarefas que estamos a desempenhar (que marcha estamos a usar, se estamos a olhar para os espelhos, etc.).

Ao começar este aprendizado é normal sentirmos medo justamente por não saber bem o que fazer por isso as aulas práticas serão fundamentais.

Muitas pessoas expressam seu medo pelas seguintes falas:

- *Tenho medo de parar o carro numa rampa, ele recuar e bater no carro que está atrás;*
- *Tenho medo de provocar um acidente e morrer;*
- *Acho que não serei capaz de manobrar e estacionar o carro correctamente;*
- *Tenho medo de mudar de faixa porque nunca tenho certeza se não está alguém atrás de mim;*

- *Tenho medo de bater o carro em algum muro ou nas faixas de protecção;*
- *Tenho medo dos motoristas imprudentes que poderão bater no meu carro;*
- *Tenho medo de não saber agir adequadamente e fazer asneiras;*
- *etc.*

Esses medos tendem a diminuir a cada vez que você conduzir seu carro.

Entretanto há pessoas que mesmo fazendo muitas aulas e até mesmo depois de conseguir tirar a carta de condução não conseguem superar o medo e sofrem todas as vezes que precisam conduzir.

Nestes casos a pessoa precisa de ajuda profissional para descobrir qual a origem deste medo. Elas precisarão de um acompanhamento psicológico para entender que talvez este medo esteja relacionado às suas características pessoais (não admitir errar, tendências

perfeccionistas, demasiada preocupação com a opinião dos outros, não ter uma boa imagem de si mesma, etc.) e que também são passíveis de superação.

Se este não for o seu caso, então “mãos à obra”! Procure uma boa escola de condução e comece a treinar, mesmo que seja secretamente, a princípio, para não ter que lidar com as cobranças que certamente lhe farão: quando farás o teste? Quando estarás apta a conduzir?... Etc.

Certamente você será uma excelente condutora e para isso precisará apenas de dar o primeiro passo. Confie em si mesma e depois conduza, conduza, conduza...