

COMPORTAMENTO DE DIRIGIR...

FLORENÇA LUCIA COELHO JUSTINO
ITCR-Campinas

“As pessoas não nascem com sentimentos de autoconfiança”

(Hélio J. Guilhardi)

Se assim fosse não teríamos medo de fazer nada e não nos sentiríamos inseguros em qualquer situação. Dirigir tem sido uma prova de fogo pra mim e um exemplo claro e nítido de como sentimentos são desenvolvidos e são produto de contingências de reforçamento.

Ontem, depois de alguns bons meses sem dirigir, meu pai me convidou para dar uma volta de carro. Quando disse isso eu já comecei a sentir os correlatos fisiológicos da ansiedade: mão fria, coração acelerado, dor de barriga. Pensei: Poxa vida, sou uma psicóloga, ajudo meus clientes a se sentirem melhor com os princípios que sei, por que não usá-los comigo mesma? Eis que criei coragem para atingir a minha principal meta para 2012: dirigir. Minha maior dificuldade é a baixa autoconfiança na direção. Nesse aspecto, as contingências de reforçamento ao meu redor não foram suficientes para desenvolver esse sentimento, mas já explico porquê.

Bom, depois que meu pai tirou o carro da garagem (coisa que ainda não sei fazer por falta de treino e não de habilidade), eu assumi o controle. No início, estava receosa, tensa, mas aos poucos os meus correlatos fisiológicos de ansiedade foram diminuindo. Por incrível que possa parecer e para a minha surpresa, meu passeio de carro foi um sucesso. Não cometi nenhum erro, troquei as marchas suavemente, o carro não morreu. Decidi que o processo tem que ser aos poucos. Disse ao meu pai que eu iria apenas até ao final da avenida e voltaria para casa, evitando uma subida e “pares” excessivos. Tudo tem que ser aos poucos, não é assim que acontece na modelagem? O meu medo são as rotatórias e existem inúmeras por aqui. Por que o medo? Na última vez que estive ao volante, em julho de 2011, tive um incidente na rotatória, que me rendeu um grande susto e um bloqueio na direção. Passei pela “rotatória traumática” e foi tudo muito tranquilo, perto do que eu imaginava.

No segundo dia ao volante, a experiência continuou sendo reforçadora, no entanto, algumas variáveis fizeram com que eu ficasse um pouco tensa. As ruas estavam mais movimentadas e o local onde eu vou treinar minhas habilidades para dirigir é onde as autoescolas levam os seus alunos para treinar. Sempre que vejo aquela luz do farol do carro vizinho atrás de mim, minha perna responsável pela embreagem começa a tremer. Dito e feito, o carro morreu, mas isso acontece até mesmo com motoristas experientes, não é um problema.

Por que falar dessa experiência? Depois do meu primeiro passeio de carro, digo, comigo mesma na direção, percebi que estava mais autoconfiante e comecei a pensar porque isso estava acontecendo. Então, como o sentimento de autoconfiança é desenvolvido? Ele depende das contingências de reforçamento, assim como tudo em nossas vidas. O sentimento é “um estado corporal associado com eventos ambientais ou

físicos que o desencadeiam”. Pronto, aí está a explicação. Mas como assim? Esse sentimento é desenvolvido a partir de contingências de reforçamento não sociais, mas também das sociais. Para que esse sentimento se desenvolva é essencial que o indivíduo tenha a chance de emitir um comportamento que produza consequências no ambiente que fortaleçam esse comportamento.

Ao me convidar para dar um volta de carro, meu pai manejou contingência de modo que eu mesma pudesse emitir comportamentos e ser reforçada. Ao me deixar dirigir, ele não se comportou por mim, criando condições para que o meu comportamento de dirigir fosse fortalecido. Ao fazer isso, ele também permitiu que eu explorasse o ambiente. Todas essas foram contingências que permitiram que meu sentimento de autoconfiança fosse desenvolvido. Sentir-me mais autoconfiante e segura significa que eu soube e sei quais comportamentos emitir para ser reforçada positivamente. Sendo assim, ao entrar no carro, eu sei que devo colocar o cinto de segurança, acertar os retrovisores, colocar em ponto morto, girar a chave na ignição e puxar o freio de mão, colocar a primeira marcha, controlar a embreagem e acelerar para que o carro entre em movimento. A cada emissão de cada um desses comportamentos fui sendo reforçada naturalmente, como por exemplo, ao girar a chave na ignição fui reforçada pelo barulho do motor do carro indicando que este estava ligado e pronto para entrar em movimento. Além disso, na medida em que cada um dos comportamentos dessa cadeia foram sendo reforçados, uma condição aversiva era removida, ou seja, meus correlatos fisiológicos de ansiedade foram diminuindo na medida em que cada resposta que eu emitia era reforçada.

É dessa forma que o meu sentimento de autoconfiança em relação à direção vem sendo desenvolvido e fortalecido. São os pequenos passos da formiguinha que a levarão a atingir o comportamento que ela deseja.