

# O MEDO DE DIRIGIR NA ABORDAGEM DA ANÁLISE DO COMPORTAMENTO

<sup>1</sup>VIDAL, Luciana de Paula

<sup>1</sup>Curso de Psicologia

Unifio - Centro Universitário das Faculdades Integradas de Ourinhos/Unifio/FEMM

## INTRODUÇÃO

O medo de dirigir é um sentimento que afeta a vida de muitas pessoas, principalmente das mulheres, para a maioria das pessoas dirigir é uma atividade normal, porém, para quem tem medo é motivo de muito sofrimento, e neste caso é fundamental procurar ajuda especializada. Insegurança, perfil psicológico, falta de prática, ter passado por uma experiência traumática ou a presença de patologias podem estar entre as principais causas que provocam o medo.

A terapia analítico-comportamental é embasada em pesquisas experimentais e na filosofia do Behaviorismo Radical. Essa prática tem se consolidado como continuidade de uma tradição de trabalho pautada em princípios da aprendizagem. As análises e técnicas utilizadas nesta abordagem baseiam-se no modelo explicativo da seleção pelas consequências e com a análise de contingências enquanto instrumento interpretativo. O benefício dessa prática é sua ênfase em trabalhos que buscam resultados rápidos, quando comparados aos tratamentos psicodinâmicos, desde o surgimento desta abordagem ela cresceu com muita velocidade provavelmente sob forte influência das práticas culturais contemporâneas que buscam transformações aceleradas (ALBREGARD, 2012).

Visto que a necessidade de locomoção e mobilidade se inclui nas necessidades humanas básicas do ser humano, a superação do medo de dirigir pode interferir de forma significativamente positiva na qualidade de vida do indivíduo. O medo de dirigir é um sentimento que afeta a vida de muitas pessoas, principalmente das mulheres. Embora o medo seja considerado um sentimento normal, quando não enfrentado pelo sujeito pode em algum momento se tornar uma barreira impedindo que o mesmo desempenhe suas atividades de forma satisfatória.

Mediante o exposto, o objetivo desta pesquisa é discorrer sobre o medo de dirigir e de que forma a Psicoterapia na Abordagem da Análise comportamental pode contribuir na superação do medo de dirigir.

## METODOLOGIA

Este estudo trata-se de uma pesquisa de revisão bibliográfica de cunho analítico. Com o intuito de se estabelecer uma discussão teórica relacionada ao tema proposto, realizou-se um levantamento de artigos científicos disponíveis em meio eletrônico, utilizando-se das seguintes palavras-chave: “análise do comportamento”, “medo de dirigir”, “psicologia”, “psicoterapia” e “trânsito”. Utilizou-se ainda da leitura de livros.

Na busca do material deu-se preferência às publicações escritas ou traduzidas para língua portuguesa e cujo conteúdo fosse relevante para o estabelecimento das discussões do estudo.

## RESULTADOS

Dirigir é um comportamento aprendido na idade adulta que envolve o desenvolvimento de habilidades motoras, desta forma para se tornar automático é necessário que haja frequência em sua execução, ou seja, é preciso praticar fazendo o enfrentamento no trânsito real, o aprendizado deve ser desenvolvido diante das condições reais, não sendo possível propor um tratamento que ignore o lado técnico/prático necessário para que o fóbico sinta segurança emocional ao dirigir. O medo de dirigir não está ligado à incapacidade de aprender. Ele é um transtorno psicológico, e como tal, pode e deve ser tratado (BELLINA, 2012).

A abordagem comportamental de inspiração behaviorista radical, através do estudo de modelos experimentais, tenta entender as variáveis de controle de vários problemas humanos. Busca descrever causas, efeitos de variáveis e possíveis formas de ajudar o sujeito modificar esses problemas, priorizando o sujeito único, em suas relações comportamentais estabelecidas com o ambiente no qual está inserido (BANACO, 1994).

No condicionamento operante, as consequências de um comportamento determinam o aumento ou diminuição de sua frequência. Quando o sujeito se esquiva do objeto fóbico ele sente um alívio dos sintomas de ansiedade. Às vezes, os sintomas de ansiedade são disparados mediante condicionamento clássico (fobias, estresse pós-traumático) e posteriormente mantido por condicionamento operante (esquiva fóbica). (CORDIOLI; GREVET, 2019).

A Terapia Comportamental (TC), baseia-se nos princípios da aprendizagem para explicar o surgimento, a manutenção e a eliminação dos sintomas. Entre esses princípios destacam-se: o condicionamento operante (Skinner), a aprendizagem social (Bandura), a extinção e a habituação (CORDIOLI; GREVET, 2019).

No tratamento da fobia de dirigir existe uma tendência de o terapeuta fazer a relação equivocada do medo como causa primária do comportamento de esquiva de dirigir, dando ênfase a esta topografia juntamente com os comportamentos respondentes. O enfoque neste caso seria de uma análise funcional molecular (de comportamentos específicos, classes menores ou restritas). Neste sentido o terapeuta deve investigar as classes mais amplas de comportamentos, fazendo a análise funcional molar, para entender melhor como a pessoa adquiriu aquele comportamento. (LIMA, 2011).

É de suma importância analisar a história de vida do sujeito em busca de padrões comportamentais, a interpretação na clínica pode ser limitada quando dada ênfase às contingências atuais e comportamentos específicos, não considerando aspectos relacionados à história da pessoa (MARÇAL, 2007).

Só será possível compreender o motivo que leva uma pessoa ter medo de dirigir um veículo, analisando o que de fato controla os comportamentos fóbicos (fuga e esquiva), fazendo uma investigação ampla, indo além das análises funcionais atuais e conhecer toda a história de vida e de reforçamento da pessoa. É fundamental compreender os padrões comportamentais adquiridos e porque estão sendo mantidos. Caso contrário, o terapeuta dificilmente conseguirá definir estratégias terapêuticas eficazes (LIMA, 2011).

## CONCLUSÃO

A superação do medo de dirigir depende em um primeiro momento reconhecer o quanto não dirigir pode estar afetando a vida da própria pessoa, aceitando a necessidade de pedir ajuda e se mobilizar é fundamental. Perceber que não se trata de incompetência para dirigir é muito importante. Neste sentido buscar ajuda psicológica ou de um Instrutor de trânsito é fundamental no processo de enfrentamento e superação do medo.

O processo de psicoterapia da Análise do comportamento considera que o medo como qualquer outro comportamento é aprendido nas experiências de vida do sujeito, tais comportamentos são mantidos por contingências comportamentais, desta forma é necessário olhar para a história do sujeito de uma forma ampla, não considerando apenas o comportamento de esquiva em relação ao veículo, porque o que está gerando o medo pode não estar ligado apenas ao objeto fóbico. A partir das técnicas utilizadas nesta abordagem será possível fazer uma análise molar para identificar o que de fato está mantendo aquele comportamento, propondo técnicas específicas de ensino e aprendizagem que vão auxiliar na mudança de comportamento e no enfrentamento do medo de dirigir.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- ALBREGARD, N. B. B. F. **Clinica analítico comportamental: aspectos teóricos e práticos**. Porto Alegre: Artmed, 2012.
- BELLINA, C. C. O. **Dirigir sem medo**. 3. ed. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2012.
- CORDIOLI, A.V.; GREVET, E. H. **Psicoterapias: abordagens atuais**. Porto Alegre: Artes Médicas, 2018.
- LIMA, G. C. G. **A Importância da Análise Molar para uma Intervenção Analítico-Comportamental Eficaz em uma queixa de Medo de Dirigir**. Brasília, 2011.
- MARÇAL, J. V. S. **Análise comportamental clínica de casos de transtorno do pânico: Sintomas iguais, intervenções diferentes**. Em R. R. Starling (Org.), *Sobre Comportamento e Cognição: Vol. 19. Temas clássicos*. Santo André: ESETEC, 2007.