MEDO DE DIRIGIR (PSICOSSOMATOLOGIA)

I. Conformática

Definologia. O *medo de dirigir* é o estado afetivo de inquietação, perturbação, ansiedade e apreensão frente ao ato de guiar veículos automotivos ocasionando sofrimento, vergonha, incômodo e dependência para a conscin, homem ou mulher.

Tematologia. Tema central nosográfico.

Etimologia. A palavra *medo* vem do idioma Latim, *medus*, “relativo aos medos”. Surgiu no Século XIII. O verbo *dirigir* procede igualmente do idioma Latim, *dirigere*, “guiar; conduzir; dirigir; governar; seguir regras; pôr em ordem”. Apareceu no Século XV.

Sinonimologia: 1. Fobia de dirigir. 2. Trauma de dirigir. 3. Temor de guiar automóvel.

Cognatologia. Eis, na ordem alfabética, 9 cognatos derivados do verbo *dirigir*: *diretivo; diretor; dirigente; dirigibilidade; dirigida; dirigido; dirigismo; dirigista; dirigível*.

Neologia. As 3 expressões compostas *minimedo de dirigir, maximedede de dirigir e megamedo de dirigir* são neologismos técnicos da Psicossomatologia.

Antonimologia: 1. Gostar de dirigir. 2. Prazer em dirigir. 3. Paixão por guiar automóvel.

Estrangeirismologia: o *handicap* em relação ao trânsito; a *anxiety sensitivity* (AS) frente ao automóvel; a preocupação excessiva com o *post-mortem*; a *expertise* em direção defensiva.

Atributologia: predomínio dos sentidos somáticos, notadamente do autodiscernimento quanto à mobilidade pessoal.

II. Fatuística

Pensenologia: o holopensene pessoal do medo de dirigir; o holopensene da autossobrevivência no trânsito; o holopensene pessoal da evitação de dirigir; o holopensene pessoal de ansiedade diante do automóvel; o holopensene catastrófico em relação ao trânsito.

Fatologia: o medo de dirigir; o pânico de trânsito; as ameaças imaginárias do trânsito; as ameaças reais do trânsito; o sofrimento originado pelo medo de dirigir; o ato de deixar o carro na garagem e andar de transporte público mesmo em dia chuvoso; a baixa autestima por não conseguir dirigir; a dependência do marido, esposa ou familiares para se locomover; o comodismo em não dirigir; a dificuldade em abrir mão de ganhos secundários; os incentivos de familiares e amigos percebidos enquanto cobrança; as piadinhas preconceituosas; a dificuldade em procurar ajuda especializada; a vergonha em falar sobre o medo de dirigir; os conflitos gerados na tentativa do cônjuge ensinar a dirigir, piorando o quadro fóbico; os pequenos traumas de trânsito; os grandes traumas de trânsito provocados por acidentes; a morte de parente no trânsito; a falta de domínio do automóvel; a importância do controle da embreagem; o fato de ser mais fácil dirigir carro automático; a dificuldade com a noção de espaço; a dificuldade em acertar as marchas; a falta de controle psicomotor; a ansiedade; a tensão física; o perfeccionismo presente na maioria das pessoas com medo de dirigir; o medo de errar levando ao estresse; a preocupação com a opinião alheia pelo fato de estar aprendendo a dirigir; a necessidade de controle; a dificuldade em receber críticas; a autexigência excessiva; o orgulho; o autoxingamento; a autodepreciação; os ganhos secundários por não dirigir; a falta de vontade; o fato de a grande maioria das pessoas com medo de dirigir serem mulheres; o fato de o homem com medo de dirigir ter mais dificuldade em procurar ajuda; as diferenças na educação de homens e mulheres; o fato de o menino ganhar carrinhos de brinquedo e a menina bonecas e casinhas; a aprendizagem por modelagem; o medo de dirigir transferido aos filhos; a educação rígida; a educação superprotetora; as reações fisiológicas do medo; o pânico de dirigir; as distorções cognitivas; as crenças irreais em relação a dirigir; a percepção do trânsito como altamente perigoso; o medo de atropelar alguém; o medo de ter danos ma-

teriais e perda financeira; o medo do xingamento do(a) parceiro(a) caso danifique o carro; o olhar excessivo para o retrovisor tirando a atenção da pista e dos carros; a persistência em superar o medo e as dificuldades de dirigir; a paciência para ensinar.

Parafatologia: a autovivência do estado vibracional (EV) profilático de acidentes; o parafato de o clarividente ver consciex no trânsito e confundi-la com conscin, levando à dificuldade de dirigir; o desassédio extrafísico possibilitando o aprendizado da direção; o acoplamento energético professor-aprendiz durante as aulas de direção contribuindo para a diminuição do medo e facilitação da aprendizagem; a blindagem energética do automóvel; os *insights* promovidos pelos amparadores extrafísicos durante os atendimentos psicológicos; o amparo extrafísico para quem está superando o medo de dirigir.

III. Detalhismo

Sinergismologia: o *sinergismo psicossoma-subcérebro*; o *sinergismo perigo imaginário-perigo real*; o *sinergismo ideia fixa-imaginação patológica*; o *sinergismo vontade-necessidade*; o *sinergismo decisão-vontade*; o *sinergismo busca da causa-autocontrole dos sintomas*.

Principiologia: o *princípio da direção segura ou defensiva*; o *princípio da precaução*; o *princípio de não ter pressa no trânsito*; o *princípio da autocrítica cosmoética*; o *princípio de não ter medo de errar*; o *princípio da imortalidade da consciência*.

Codigologia: o *código pessoal de Cosmoética (CPC)* aplicado no trânsito.

Teoriologia: a *teoria da Psicologia do Trânsito*; a *teoria da Psicologia Cognitivo-Comportamental*.

Tecnologia: as *técnicas cognitivas*; as *técnicas comportamentais*; a *técnica de respiração profunda*; a *técnica de dessensibilização progressiva*; as *técnicas de visualização criativa*; a *técnica da hipnose*; a *técnica de relaxamento progressivo*; a *técnica do autenfrentamento*; as *técnicas conscienciométricas*; a *técnica de treinar meia-embreagem em ladeira com pouco trânsito*; a *técnica de girar o volante, treinar os pedais e as marchas com o carro parado*; a *técnica de observar a distância da parede ou de outro carro de dentro e de fora do veículo*; a *técnica de segurar o volante com única mão em pista reta* utilizada apenas quando acompanhada de instrutor experiente.

Voluntariologia: os *voluntários palestrantes da área de trânsito*; os *volutários da Semana do Trânsito*.

Laboratoriologia: o *laboratório conscienciológico do estado vibracional*; o *laboratório conscienciológico da imobilidade física vígil (IFV)*; o *laboratório conscienciológico da Pensenologia*; o *laboratório conscienciológico da Experimentologia*; o *laboratório conscienciológico da Autoconscienciometrologia*; o *laboratório conscienciológico da Autoconsciencioterapia*; o *laboratório conscienciológico das retrocognições*.

Colegiologia: o *Colégio Invisível da Conviviologia*; o *Colégio Invisível da Dessomatologia*.

Efeitologia: o *efeito negativo do medo de dirigir na autestima*; os *efeitos da pulsilanimidade* ao dirigir; os *efeitos paralisantes do medo de errar*; os *efeitos do pavor no sistema nervoso autônomo*; os *efeitos do planejamento da vida para evitar a direção*; o *efeito da atenção concentrada diminuindo os riscos no trânsito*; os *efeitos benéficos da superação do medo de dirigir na vida da conscin*.

Neossinapsologia: a *formação de neossinapses para dirigir*; as *práticas de direção produzindo neossinapses especializadas*; as *neossinapses oriundas dos atendimentos psicológicos*; as *neossinapses surgidas a partir da Higiene Mental* sobre o trânsito; as *neossinapses adquiridas na mudança de paradigma pessoal em relação ao trânsito*; a *geração contínua de neossinapses no trânsito*; as *neossinapses geradas pelas recins*.

Ciclogia: o *ciclo interminável de fugas e evitações*; o *ciclo não confrontação-alívio da angústia-reforço da fobia*; o *ciclo perfeccionista medo de errar-desistência de dirigir*; o *ciclo comodismo-fuga do enfrentamento*; o *ciclo atendimento psicológico-treinamento de direção*;

o *ciclo autenfrentamento-heterajuda-autossuperação*; o *ciclo multiexistencial pessoal* (CMP) demonstrando a irracionalidade da tanatofobia.

Enumerologia: o *medo* de bater o carro; o *medo* de atropelar; o *medo* de não conseguir arrancar com o carro na ladeira; o *medo* de sinais de trânsito; o *medo* de ser xingado; o *medo* de ficar aleijado; o *medo* de morrer. A *fobia* de túneis; a *fobia* de engarrafamentos; a *fobia* de pontes e viadutos; a *fobia* de dirigir em estradas; a *fobia* de dirigir com mau tempo à noite; a *fobia* de motoristas alcoolizados; a *fobia* de sequestros relâmpados e assaltos.

Binomiologia: o *binômio fobia-frustração*; o *binômio medo da morte biológica-medo da vida intrafísica*; o *binômio conforto-riscos*; o *binômio segurança-Tecnologia*; o *binômio desculpas esfarrapadas- pretextos evasivos*; o *binômio pressa-erro*; o *binômio velocidade adequada-direção segura*; o *binômio estímulo-encorajamento*.

Interaciologia: a *interação perigo-imaginação*; a *interação medo-estresse*; a *interação energética condutor-veículo*; a *interação conhecimento-segurança*; a *interação mais cuidadosos-menos acidentes*; a *interação vontade-ação*; a *interação instrutor-aluno*; a *interação psicólogo-paciente*.

Crescendologia: o *crescendo medo-fobia-pânico*; o *crescendo ansiedade-angústia*; o *crescendo pulsilanimidade-paralisia*; o *crescendo homeostático erro-correção*; o *crescendo da gentileza gerando empatia*; o *crescendo desatenção-atenção redobrada*; o *crescendo aprendente-semperaprendente*.

Trinomiologia: o *trinômio preocupação-insegurança-medo*; o *trinômio congelamento-fuga-enfrentamento*; o *trinômio enfrentamento-lições-autocura*; o *trinômio perícia-cuidado-prudência*; o *trinômio atenção na via-respeito à sinalização-chegada ao destino*; o *trinômio vontade-decisão-determinação*; o *trinômio erros-correções-acertos*; o *trinômio destemor-firmeza-ousadia*.

Polinomiologia: o *polinômio medo-vergonha-frustração-raiva*; o *polinômio medo-imobilização-sensação de incapacidade-sofrimento*; o *polinômio insegurança-medo-controle-competição*; o *polinômio entender-aprender-querer-fazer*; o *polinômio analisar-compreender-conhecer-vivenciar*.

Antagonismologia: o *antagonismo medo normal / medo patológico*; o *antagonismo enfrentamento / fuga*; o *antagonismo segurança / perigo*; o *antagonismo vontade de acertar / receio de errar*; o *antagonismo experimento de enfrentamento traumatizante / experimento de enfrentamento proveitoso*; o *antagonismo motorista veterano / motorista jejuno*; o *antagonismo atenção / desatenção*; o *antagonismo cortesia / descortesia*; o *antagonismo relaxação / tensão*.

Paradoxologia: o *paradoxo de o medo de dirigir transformar o condutor medroso em motorista cuidadoso*; o *paradoxo de o medo de errar poder induzir ao erro*; o *paradoxo de temer o sucesso*; o *paradoxo de o medo poder ter benefícios*; o *paradoxo de a evitação do medo reforçar o próprio medo*.

Legislogia: a *lei do menor esforço mantenedora da mesmice*; a *lei do maior esforço evolutivo aplicada à autossuperação do medo de dirigir*; as *leis disciplinadoras do trânsito*.

Filiologia: a *pacienciofilia*; a *neofilia*; a *decidofilia*; a *conviviofilia*; a *voliciofilia*; a *experimentofilia*; a *praticofilia*; a *autopesquisofilia*; a *recinofilia*; a *recexofilia*.

Fobiologia: a *amaxofobia*; a *tanatofobia*; a *decidofobia*; a *distiquifobia*; a *dromofobia*; a *motorfobia*; a *tacofobia*.

Sindromologia: a *síndrome do carro na garagem*; a *síndrome do pânico*; a *síndrome da distorção imaginativa*; a *síndrome da distorção da realidade*; a *síndrome do ansiosismo*; a *síndrome da catástrofe iminente*; a *síndrome da insegurança*; a *síndrome da procrastinação*; a *síndrome do estresse pós-traumático*; a *síndrome do perfeccionismo*.

Maniologia: a *mania* de ficar olhando para o retrovisor constantemente; a *mania* de tirar o pé da embreagem rapidamente; a *mania* de não acelerar o carro adequadamente; a *mania* de segurar o volante e passar as marchas com força; a *mania* de pisar no freio abruptamente; a *mania* de usar o freio de mão na ladeira; a *fracassomania*; a *mania* de postergar; a *mania* de autodenegrir-se.

Mitologia: o mito de o trânsito ser superperigoso; o mito do motorista perfeito; o mito de o androssoma dirigir melhor se comparado ao ginossoma.

Holotecologia: a convivioteca; a imagisticoteca; a autopesquisoteca; a experimentoteca; a psicossomatoteca; a pensenoteca; a sociologicoteca; a mecanoteca; a mapoteca; a segurançoteca.

Interdisciplinologia: a Psicossomatologia; a Intrafisiologia; a Reeducação; a Pacifismologia; a Subcerebrologia; a Psicologia; a Psiquiatria; a Conscienciometrologia; a Consciencioterapia; a Experimentologia; a Retrocognição; a Autodesassediologia; a Interassistenciologia.

IV. Perfilologia

Elencologia: a conscin motorista; a conscin passageira; a conscin pedestre; a consciência insegura; a pessoa emocional; a conscin autossuperadora; o ser interassistencial.

Masculinologia: o medroso; o fóbico; o ansioso; o aflito; o inseguro; o perfeccionista; o controlador; o assediado; o assediador; o apriorista; o indeciso; o murista; o procrastinador; o instrutor de trânsito; o psicólogo do trânsito.

Femininologia: a medrosa; a fóbica; a ansiosa; a aflita; a insegura; a perfeccionista; a controladora; a assediada; a assediadora; a apriorista; a indecisa; a murista; a procrastinadora; a instrutora de trânsito; a psicóloga do trânsito.

Hominologia: o *Homo sapiens motorisatus*; o *Homo sapiens acriticus*; o *Homo sapiens anxiosus*; o *Homo sapiens pathopensenicus*; o *Homo sapiens autassediatus*; o *Homo sapiens thanatophobicus*; o *Homo sapiens neophobicus*; o *Homo sapiens sociophobicus*; o *Homo sapiens technophobicus*; o *Homo sapiens xenophobicus*; o *Homo sapiens reeducator*.

V. Argumentologia

Exemplologia: *minimedo* de dirigir = o do(a) motorista com dificuldade de conduzir o veículo pelo treinamento incompleto ou mal realizado; *maximedo* de dirigir = o do(a) motorista com fobia de conduzir o veículo devido a acidentes no trânsito; *megamedo* de dirigir = o do(a) motorista com pânico de conduzir o veículo com medo de morrer no trânsito.

Culturologia: a cultura do medo; a cultura patológica da irreflexão; a cultura da impunidade; a nova cultura do trânsito; a cultura de paz; a cultura da valorização da vida; a cultura de não violência; a cultura da convivialidade fraterna; a cultura da prudência.

VI. Acabativa

Remissologia. Pelos critérios da *Mentalsomatologia*, eis, por exemplo, na ordem alfabética, 15 verbetes da *Enciclopédia da Conscienciologia*, e respectivas especialidades e temas centrais, evidenciando relação estreita com o medo de dirigir, indicados para a expansão das abordagens detalhistas, mais exaustivas, dos pesquisadores, mulheres e homens interessados:

01. **Ansiedade:** Psicossomatologia; Nosográfico.
02. **Autocontrole:** Holomaturologia; Homeostático.
03. **Autocura:** Consciencioterapia; Homeostático.
04. **Autodecisor:** Evoluçologia; Homeostático.
05. **Autodesassedialidade:** Autoconsciencioterapia; Homeostático.
06. **Autodeterminação:** Autodeterminologia; Neutro.
07. **Automóvel:** Intrafisiologia; Neutro.
08. **Decidofobia:** Parapatologia; Nosográfico.

09. **Direção defensiva:** Profilaxiologia; Neutro.
10. **Medo:** Subcerebrologia; Nosográfico.
11. **Neofobia:** Parapatologia; Nosográfico.
12. **Patopensene:** Patopensenologia; Nosográfico.
13. **Repercussão do medo:** Parapatologia; Nosográfico.
14. **Subcerebralidade:** Parapatologia; Nosográfico.
15. **Tanatofobia:** Parapatologia; Nosográfico.

O MEDO DE DIRIGIR ENVOLVE TRAUMAS, DESPREPARO, TRAÇOS DE PERSONALIDADE E EDUCAÇÃO. SUPERÁ-LO REQUER RECIN, PROPORCIONANDO MUDANÇAS NA VIDA PESSOAL E FACILITANDO O COMPLETISMO EXISTENCIAL.

Questionologia. Você, leitor ou leitora, tem medo de dirigir? Em caso positivo, quais ações tem empregado para superá-lo? Já procurou ajuda especializada?

Bibliografia Específica:

1. André, Christophe; *Psicologia do Medo: Como Lidar com Temores, Fobias, Angústias e Pânicos* (*Psychologie de la Peur: Craintes, Angoisses et Phobies*); trad. João Batista Kreuch; 304 p.; 10 caps.; 1 diagrama; 52 enus.; 2 gráfs.; 2 ilus.; 17 tabs.; 4 técnicas; 8 *websites*; 26 refs.; 23 x 16 cm; br.; *Vozes*; Petrópolis, RJ; 2007; páginas 7 a 293.
2. Corassa, Neuza; *Vença o Medo de Dirigir*; revisor Jô de Melo; 176 p.; 9 caps.; 2 diagramas; 24 enus.; 5 ilus.; 4 tabs.; 2 técnicas; 16 refs.; 21 x 14 cm; br.; 9ª Ed.; *Gente*; São Paulo, SP; 2006; páginas 9 a 173.
3. Gray, Jeffer; *A Psicologia do Medo e do "Stress"* (*The Psychology fo Fear and Stress*); trad. Junéia Mallas; & Maria Inez Lobo Viana; 278 p.; 13 caps.; 12 diagramas; 4 enus.; 23 esquemas; 8 fotos; 53 gráfs.; 15 ilus.; 2 painéis; 3 tabs.; 270 refs.; 21 x 14 cm; br.; 2ª Ed.; *Zahar Editores*; Rio de Janeiro, RJ; 1978; páginas 11 a 196.
4. Gross, Elvira; *Avião: Viaje sem Medo*; 120 p.; 8 caps.; 1 diagrama; 2 enus.; 1 esquema; 8 ilus.; 2 tabs.; 3 técnicas; 20 refs.; 21 x 14 cm; br.; 2ª Ed.; *Alaúde*; São Paulo, SP; 2009; páginas 17 a 80.
5. Rafailov, Igor; *Dicionário Igor de Fobias com Sinônimos e Termos Correlatos*; apres. Rostan Silvestre; int. Cyro del Nero; pref. Humberto Costa; 166 p.; 11 ilus.; 1 microbiografia 29 *websites*; glos. 1.000 termos; 40 refs.; 2 apênds.; 15 x 10, 5 cm; br.; *Edição do Autor*; Recife, PE; 2003; páginas 25 a 149.

A. A. L.