

VAMOS CONVERSAR SOBRE O SEU MEDO?

Medo é uma resposta muito abrangente, muito distante da realidade. É uma resposta que não justifica em nada o fato de você não dirigir. Porque quando você diz que sente medo, na verdade, isso quer dizer que existe algo muito mais profundo nisso.

Você tem Medo do que? Quando você pensa em dirigir, você sente medo, mas medo do que?

Essa é uma resposta bem importante. Qual é, o seu real medo? O que você teme? O que te incomoda? Medo do que você sente? Porque o que importa de verdade, é esse medo aí. Eu quero que você avance só depois que você começar a entender que medo é esse. Medo só, não é a resposta.

R.

VAMOS CONVERSAR SOBRE AS TUAS EXPERIÊNCIAS COM A DIREÇÃO?

Você já sofreu algum acidente de trânsito, dirigindo o seu veículo?

·R.

Você já sofreu algum acidente de trânsito, com outra pessoa dirigindo o veículo?

R.:

Você já presenciou um acidente de transito grave?

R.

Se sim, em uma folha separada, eu quero que você descreva em detalhes o que você viveu naquele momento. Conte como aconteceu, quem estava presente, quem foi o culpado no seu ponto de vista, o que aconteceu exatamente, o que você sentiu, o que aquilo significou pra você, que tipos de sentimentos ele te causou, que pensamentos vem a sua cabeça quando você lembra desse momento, que bloqueios ele te gerou? Escreva em detalhes aquele momento e como isso interfere na sua vida até hoje. Que sensações ele te causa.

·R. Descreva em uma folha separada e reserve.

Na sua família, as mulheres costumam dirigir?

R. ·

Quais frases você ouve desde criança, sobre mulheres no volante?

R.

Você já ouviu piadas sobre mulheres na direção?

R. ·

Os homens da sua família são machistas?

R.

Seus pais aplicavam uma educação diferente para educar meninos e meninas?

R.

Seus pais te ensinaram a dirigir quando você esteve próximo de completar 18 anos?

R.

E os seus irmãos, aprenderam a dirigir antes dos 18?

R.

Sua família te estimulou a tirar a CNH?

R.

Como foi sua experiência na auto escola?

R. ·

Seu instrutor foi homem ou mulher?

R. ·

Seus instrutores eram pacientes?

R. ·

Existiu alguma situação desagradável durante as aulas na auto escola que te marcou?

R. ·

Caso sim, descreva.

R.

Você construiu uma imagem negativa sobre os homens por conta da sua experiência com o seu instrutor?

R.

Você passou na prova do detran na 1^a tentativa?

R. ·

Você já tentou dirigir depois que você tirou sua CNH?

R. ·

Como foi a sua experiência durante essas tentativas?

R.

Você já foi xingada no trânsito quando tentou dirigir? O que você sentiu quando isso aconteceu?

R. ·

Quanto tempo faz que você está sem dirigir?

R. ·

O que te fez ficar tanto tempo sem dirigir?

R.

Seus familiares apoiam que você dirija?

R. ·

Seu marido, filho, pai ou irmãos, já criticaram ou discutiram com você em alguma tentativa de dirigir?

R. ·

Seu parceiro é paciente com você quando você dirige?

R. ·

Quem geralmente te acompanha quando você tenta dirigir?

R. ·

Como é a experiência com essa pessoa?

R. ·

Você sente que o apoio da sua família faz diferença na hora de dirigir?

R. ·

Você tem discussões com o seu parceiro, toda vez que você tenta dirigir?

R. ·

Como você se sente com essas discussões?

R. ·

Você se sente pressionada a dirigir?

R. ·

Você sente que as pessoas cobram de você o fato de você não dirigir?

R.

VAMOS CONVERSAR SOBRE VOCÊ?

As perguntas anteriores estão relacionadas a sua vivência e as suas experiências ao longo da vida. Agora, eu quero que você responda perguntas sobre você e a sua personalidade:

Você se considera uma pessoa perfeccionista?

R.

Você aceita com tranquilidade, receber críticas?

R.

Você aceita com facilidade os ensinamentos de outra pessoa?

R.

Você assume e aceita com facilidade os seus erros, ou você costuma se punir e se culpar?

R.

Você costuma se cobrar demais?

R.

Você se importa com a opinião das outras pessoas sobre você?

R.

Nunca acha que dirigiu bem o suficiente, por melhor que seja, sempre falta algo?

R.

Você se considera uma pessoa competitiva?

R.

Você se considera uma pessoa controladora?

R.

Quando as coisas não acontecem conforme a sua expectativa, como você se sente?

R.

Você costuma evitar fazer coisas que não sabe, por medo de não sair perfeito?

R.

Você assume riscos na sua vida ou prefere coisas que te deem segurança?

R.

Você é uma pessoa que tem uma autoestima elevada?

R.

Como você se enxerga? Disciplinada, corajosa, determinada, destemida, decidida, forte, realizadora? Ou incapaz, procrastinadora, indisciplinada, insegura? descreva.

R.

Você se considera uma pessoa otimista?

R.

Você se considera uma pessoa vitimista?

R.

Você costuma encontrar desculpas ou culpados por você não dirigir?

R.

O que vem a sua cabeça quando você pensa em dirigir? Quais pensamentos automáticos surgem?

R.

Como você se sente quando tenta dirigir? Quais sentimentos dominam você?

R.

Quais sintomas físicos você sente quando vai dirigir?

R.

Você se considera uma pessoa ansiosa?

R.

Você costuma dominar bem as tuas emoções na hora de dirigir?

R.

De 0 à 10, o quanto o medo te impede de dirigir?

R.

De 0 à 10, o quanto o perfeccionismo te atrapalha?

R.

De 0 à 10, o quanto você se considera uma pessoa ansiosa?

R.

De 0 à 10, o quanto você se sente capaz?

R.

De 0 à 10, o quanto está sua auto estima hoje?

R.

Que dores você sente por não dirigir?

R.

Agora, depois de te respondido tudo, eu quero que você leia novamente todas essas respostas, e que você se retire de dentro da situação. Que você simule que você está lendo um relato de uma amiga, não o seu. Que ela está contando pra você, sobre a relação dela com a direção.

Porque quando estamos de fora, somos ótimos conselheiros. Encontramos geralmente solução para os problemas de todo mundo. Você pode estar vivendo algo parecido, mas é muito mais fácil resolver o problema do outro. Por isso eu quero que você olhe pra situação da sua amiga, e perceba o quanto é possível sair de dentro dela. Reescrever uma nova história, através de novas alternativas que ela pode encontrar. O que você diria pra ela? que conselhos você daria a ela? como você a motivaria e incentivaria?

Faça isso por escrito em uma nova folha e guarde com você. Esse é o meu exercício pra você. Depois de pronto, deixe ele dentro do porta luvas do seu carro pra ser usado no momento certo.