

Mantener la calma al volante

**PATRICIA
RAMÍREZ
LOEFFLER**

PSICÓLOGA

🐦 @PATRI_PSICOLOGA

F

Uno de los lugares donde tenemos mucha facilidad para perder el control es en el coche, entendiendo por perder el control el hecho de comportarnos de forma agresiva conduciendo. Voces, insultos, acelerones, malas maneras, saltarse los límites, tocar el claxon al segundo de ponerse en verde o atosigar a otros conductores cuando cometen fallos.

No sé si los conductores deben pensar que dentro del habitáculo uno está protegido de todo, pero no es la primera vez que un insulto desde la ventanilla acaba en una pelea física.

¿Por qué dentro del coche? Normalmente perdemos el autocontrol en lugares en los que la persona entiende que “se lo puede permitir”. No solo en el coche, el mal humor con el que muchos contestan en casa a los suyos no es el mal humor con el que contestan a los amigos o en el trabajo. A la familia es más difícil perderla, pensamos que nos tendrán toda la vida amor incondicional. Pero si tratasen a sus amigos con desprecio, elevando la voz, seguro que los perderían antes. Y en el coche ocurre lo mismo.

Dentro de él, en tu espacio, donde crees que nadie te juzga, te tomas la licencia para comportarte como un cretino y con agresividad. De una manera en la que jamás te comportarías en un restaurante tranquilo rodeado de gente que pudiera pensar que eres insufrible.

Lo más grave no es gritar una vez en el coche, sino convertirlo en algo regular y normal. Y llega un momento en el que te terminas comportando igual esté tu pareja, tus hijos o tu madre.

Terminas por normalizar que perder el control y ser agresivo en el coche es la tónica, no la excepción cuando estás en peligro.

Perder el control no tiene por ahora ninguna ventaja. Nos deja vendidos a

nuestras emociones y esclavo de las consecuencias que no medimos antes de actuar. La mayoría de las personas que tienden a perder el autocontrol se excusan en que se el entorno, el tráfico o cualquier excusa, les saca de sus casillas. Pero no es cierto.

Lo que les saca de sus casillas es la interpretación que realizan de lo que sucede alrededor. Todo para ellos es una amenaza, una provocación, los demás conductores son torpes, tontos, lentos o inexpertos. Se toman cualquier error o despiste ajeno como una ofensa personal y responden con agresividad, a la defensiva.

¿Para defenderse de qué? De nada.

Porque la conducción debería ser un momento con uno mismo, para escuchar la radio, para cumplir los límites; para hablar con tu copiloto; para cantar, enterarte de cómo está el mundo a través de las noticias. Conducir puede ser algo placentero, pero también peligroso. Requiere toda tu calma y toda tu atención. Y ambas las pierdes cuando te alteras.

¿Te atreverías a volar con un piloto que da voces cuando se le cruza un pájaro por el cielo? ¿Te operarías con alguien que cuando pierde un punto de sutura insulta a su enfermero, da voces en el quirófano o pega una patada a la bandeja del instrumental? No, ¿verdad?

Te parecen absurdas mis dos preguntas. Porque nos parece algo impensable.

Pero en cuanto a la conducción se refiere, con mucha más mortalidad que una intervención quirúrgica o un vuelo, nos parece algo normal. No nos sorprende.

Si eres de los que se ha visto reflejado en estas palabras y deseas tomar un poco el control de la situación cuando te sientas al volante, no te preocupes. No está todo perdido. El autocontrol y la paciencia se pueden entrenar.

Aquí tienes siete consejos que pueden ayudarte a ello.



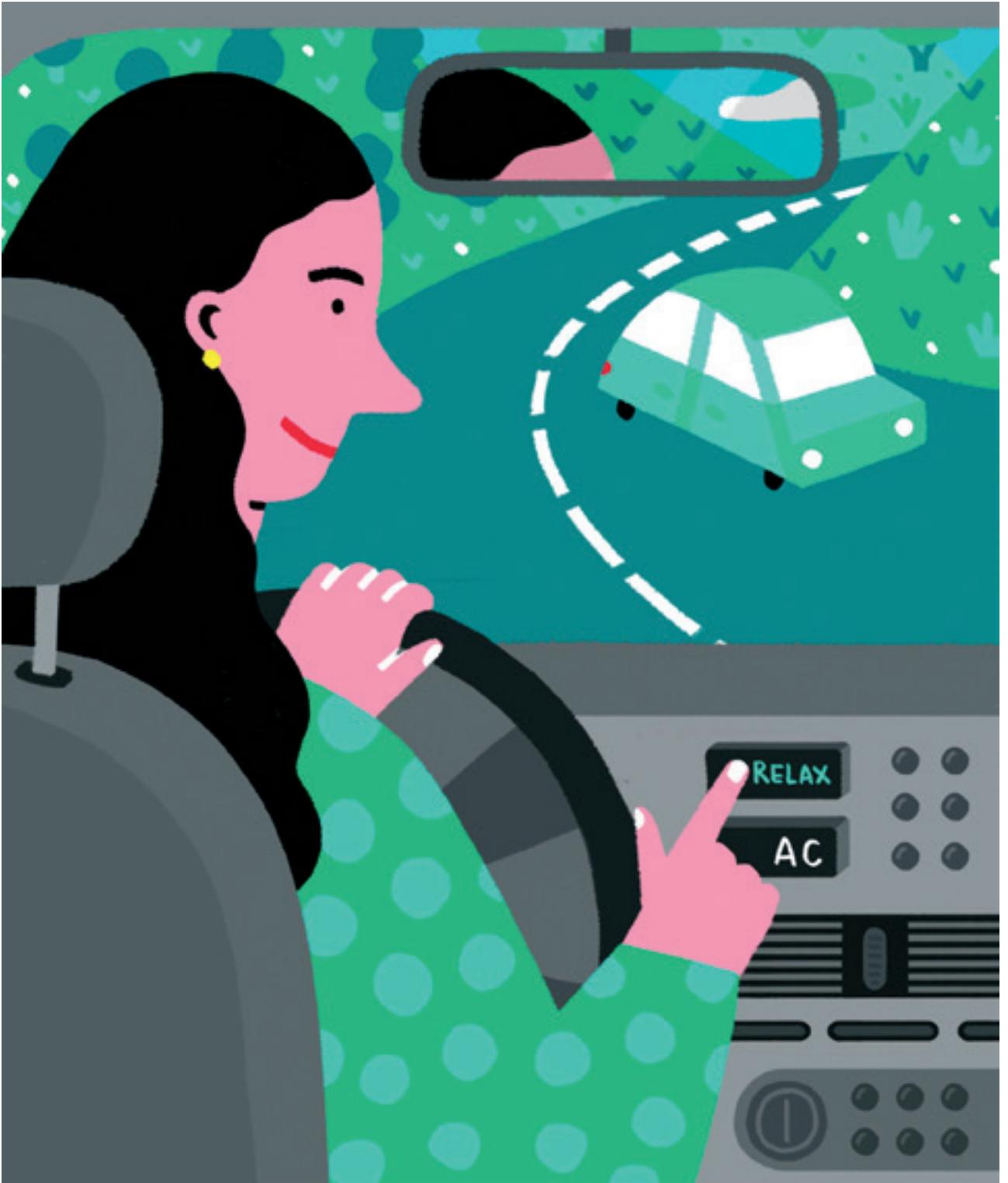


ILUSTRACIÓN: ANA SEIXAS ESPECIAL PARA FLEET PEOPLE

1 PERDEMOS EL CONTROL CUANDO PERCIBIMOS UN ESTRESOR

¿Cuál es el tuyo? No basta con que reflexiones este punto. Te animo a escribirlo. Identifica qué te molesta, ponlo por escrito. Como este ejemplo: “No soporto que alguien me adelante por la derecha cuando es ilegal”; “No soporto que los conductores no estén atentos al semáforo en verde y me hagan perder el tiempo cuando se pone en verde el semáforo”. Al ponerlo por escrito, tal y como lo sientes, tomarás consciencia de la dureza de tus palabras, de la inflexibilidad ante los errores de los demás. Y de que estás eligiendo una batalla que no puedes controlar ni solucionar desde tu descontrol.

F 2 BIENINTERPRETA

¿De verdad que alguien no arranca en el semáforo para hacerte perder el tiempo? ¿Qué certeza tienes de que ese conductor sea tonto, idiota, cretino, porque no manobra como tú lo hubieras hecho en esa misma situación? Puede que sea un simple despiste, puede que la gente tome decisiones distintas a las tuyas, y aún más, puede que ese hombre venga de que le den un diagnóstico fatal en el hospital. Puede incluso que quieran tocarte las narices porque se trata de otro conductor descontrolado. Pero lo normal es que no tenga nada que ver contigo, porque cada uno está a lo suyo, con sus despistes, con sus errores, con su vida. No eres tú, los demás también tienen sus problemas. No lo personalices todo. Si tratas de buscar una explicación benevolente al comportamiento humano, seguro que te sentirás mucho más relajado. Una explicación benevolente no hará que los demás conduzcan como tú deseas, pero sí conseguirás conducir más relajado.

3 COMPASIÓN

¿Cómo te gusta que los demás conductores actúen contigo cuando eres tú el que se equivoca, el que va buscando una dirección y conduce más lento? Seguro que te gusta que sean amables contigo, flexibles, que tengan paciencia. Incluso, si este mundo fuera maravilloso, que te facilitaran y ofrecieran

ayuda. No hay nada más estresante que, en el momento en el que estás desorientado, vulnerable, preocupado porque llegas tarde, tengas detrás a un desesperado queriendo que tomes decisiones rápidas y certeras.

La conducta compasiva permite ser empáticos, amables y buenos con los demás. Se trata de ayudar a aliviar el sufrimiento de los demás. ¿Cómo crees que se está sintiendo esa persona que ha cometido un error? Salvo que sea un irresponsable y poco cívico, seguro que ya lo está pasando mal. Lo último que necesita es que tú eches más leña al fuego.

4 PRACTICA TÉCNICAS DE MEDITACIÓN Y RELAJACIÓN

Puede que seas de los que normalmente conducen tranquilos, de los que no se alteran, pero en estos momentos, debido a la cantidad de estresores con los que conviven, cualquier situación puede convertirse en un estresor. Nos ocurre esto cuando vulgarmente decimos que tenemos el vaso lleno y que cualquier gota lo puede colmar. Colmar el vaso supone perder el control, y si esa última gota es la conducción, perderás el control al volante. En estos casos suele perderse más de camino a casa, que por las mañanas de camino al trabajo.

Y es que el autocontrol tiene su tope.

Lo vamos agotando a lo largo del día con todas esas situaciones a las que nos enfrentamos y en las que tratamos de elegir lo correcto por encima de lo deseado o esas situaciones en las que tiramos de paciencia.

Así que cuando uno vuelve a casa, después de no haberle pegado un portazo al jefe, mandado a la eme a ese compañero tóxico, haber elegido la ensalada del comedor en lugar de la paellita, al meterte en el coche, no te queda autocontrol ninguno.

Y a la primera oportunidad, sacamos fuera los demonios que hemos ido reprimiendo durante el día.

Como lidiar con todos los estresores no siempre es posible, sí que lo es entrenar alguna técnica de relajación muscular o de meditación que nos devuelvan el equilibrio interior, nos generen sosiego y serenidad. Meditar a diario no te llevará más que



un ratito. No pierdes el tiempo, al revés: lo ganas. Porque los beneficios sobre nuestras funciones cognitivas son tan maravillosos que enseguida te darás cuenta de que te concentras mucho mejor y que realizas todo con mayor atención.

Esto sí te hará optimizar tiempo.

5 CAMBIA TU FOCO DE ATENCIÓN Y ENTRETENTE CON PROGRAMAS O MÚSICA QUE TE HAGAN SENTIR BIEN

Hay personas que ya salen de casa con el foco puesto en “a ver qué palurdo me encuentro hoy por la carretera”, como si salieran de caza. Ellos, perfectos, magníficos conductores, a la caza del que “no tiene ni idea”. Cuando pones el foco de atención en algo, terminas por encontrarlo. Es fácil, dentro del inmenso mundo del tráfico, conductores y demás, existen conductores brillantísimos, otros a los que conducir les da miedo o les cuesta más. Así que errores en la ciudad y en las carreteras van a haber siempre. Pero si vas a la caza, los encuentras.

Una estrategia para estos casos es cambiar el foco de atención. La mente humana no puede estar simultáneamente en dos tareas que requieran atención. Olvídate, lo del cerebro multitarea no existe. Te lo han vendido haciéndote creer que eres Superman, pero no lo eres. Así que solo podemos estar atentos a una. Conducir lo traemos de serie después de varios años de práctica. Significa que no es algo que atendamos conscientemente, es ya una conducta automatizada. Así que, ¿qué puede entretenerte y dejarte tranquilo para que dejes de prestar atención a los errores de los demás? Ten grabadas tus emisoras preferidas, conecta tu mp4 o tu móvil con tu música relajante, estante atento a la conducción y al paisaje, canta, ríe.

6 ORGANÍZATE Y SAL CON TIEMPO

Deja el hábito de correr para el *running*. Cuando vamos con prisa, nos cuesta más mantener la calma. Para nuestro cerebro es algo antagonista. Interpreta que si tienes prisa y vas rápido es porque en tu vida deber haber alguna urgencia o alguna amenaza. No es capaz de mantener la calma. Lo que

menos se imagina tu mente es que tengas prisa, porque no te has organizado bien en casa o porque has remoloneado en la cama. Oye, y que no se entere tu cerebro de este dato. Para él sería muy decepcionante saber que tu organismo tiene una respuesta que te podría salvar la vida ante una amenaza real y tú la estás desgastando en batallas absurdas. Déjate, déjate. Así que trata de organizar tu mañana para salir con tiempo. Aunque te cueste levantarte, no te imaginas lo maravilloso que es tener media hora por la mañana para organizar la agenda mientras tomas un café, no gritar a los niños para que corran (si te ocurre esto busca información para educar con serenidad, es muy chulo), etcétera. Saber que te pueden sobrar cinco minutos para respirar y estar tranquilo por la mañana es reparador.

7 RELATIVIZA Y MIDE LAS CONSECUENCIAS

La mayoría de nuestros actos impulsivos vienen de no medir las consecuencias. ¿Qué impacto tendrá mi comportamiento en los que me acompañan en el coche, en el otro conductor, a nivel legal? ¿Cómo me sentiré después de insultar o dar una voz? ¿Me sentiré orgulloso de mi mismo, me puede subir la tensión, puedo provocar un accidente? Ya sabes las respuestas. Salvo que estés en peligro de accidente, que entonces tienes que reaccionar con toda la rapidez y efectividad del mundo, piensa antes de actuar. Piensa en la imagen que tendrás de ti como persona, como padre, como pareja, como conductor.

Sentir vergüenza de nosotros mismos suele ser algo muy desagradable. Si podemos evitarlo, mejor. Y todo pasa por pensar unos segundos antes de actuar.

Comportarte con impulsividad tiene su peligro, y en la vida en general, la pérdida de autocontrol dificulta las relaciones personales, conseguir tus metas y genera emociones muy desagradables que impiden llevar una vida serena. Tanto en el coche como en tu vida, respira, medita, disfruta, relativiza y bieninterpreta. Segura que mejor tu calidad de vida emocional.