

¿Por qué
el volante
nos vuelve
agresivos?





GETTY IMAGES

Atascos, obras o problemas de aparcamiento, sumados a un mal día en el trabajo, una discusión con tu pareja o no llegar a tiempo a recoger al niño... Son mil las razones que nos convierten en un Mr. Hyde al volante, con una agresividad impensable fuera del coche.

Dolores es comercial, tiene 43 años y dos hijas: "Mi marido dice que conduzco como un hombre. No me asusta el volante porque paso media vida agarrada a él. Cambio de carril sólo cuando es necesario, no voy ni lenta ni rápida, no cometo locuras compitiendo... Pero reconozco que, cuando tengo un mal día, toco el claxon sin motivo, hago gestos obscenos y digo tacos impensables. Un día, incluso salí con intención de pelea... Pensado en frío, me podía haber buscado la ruina, porque mido un metro cincuenta y cinco... ¡Y llevaba a las niñas en las sillitas de atrás!". Uno de cada cuatro conductores es peligroso por impulsivo, por estar estresado y tener poca paciencia o por competir contra sí mismo y con los demás. No pocos ciudadanos de las urbes manifiestan una inusitada agresividad al volante.

"CUANDO ESTAMOS AL VOLANTE, NOS SENTIMOS DENTRO DE UNA BURBUJA DE PROTECCIÓN DONDE NOS CREEMOS INTOCABLES"

"Pero no sólo se trata de una cuestión de autocontrol y madurez personal, de no avergonzarnos de las situaciones que creamos o de las groseras expresiones que preferimos cuando sube la tensión -indica Sara Solano, directora del Centro de Entrenamiento Emocional y Educativo Ecubo-, sino de que, al volante, somos 'pro-sociales' o 'antisociales', ya que nos sentimos dentro de una burbuja de protección donde nos creemos intocables y nos convertimos en pequeños tiranos."

EN COMPETICIÓN CONSTANTE

"Reconozco que me pico -confiesa Miguel, ingeniero de 49 años-. Si voy tan tranquilo por una vía y un niño con un 'buga' más potente que el mío me adelanta de mala forma, con la música a toda pastilla, se salta un semáforo y hace pirulas, le persigo hasta pedirle que se baje del coche... Y alguna vez me he visto envuelto en algún lío del que podría no haber salido airoso." Y es que tres cosas cambian nuestra actitud en la carretera: ►►

PSYCHOLOGIES España	Tirada: 300.000	Sección: -	
	Difusión: 300.000	Espacio (Cm_2): 499	
Nacional Femenina Mensual	Audiencia: 1.050.000	Ocupación (%): 95%	Imagen: Si
	01/12/2012	Valor (€): 8.589,55	
		Valor Pág. (€): 9.000,00	
		Página: 72	

conocerse

CÓMO EVITAR LA AGRESIVIDAD

Para evitar transformarnos en personas agresivas cuando conducimos, Clarisa Hernández nos propone tener en cuenta:

- **El autocontrol:** Reflexionar sobre la importancia de tener control de nosotros mismos cuando conducimos, ya que podemos ser la causa de la desgracia de otras personas, provocando un accidente.
- **Actuar con calma:** No podemos dejarnos llevar por la rabia que nos produce el comportamiento desafortunado de otro conductor. Lo más acertado es pensar que lo hace sin mala intención, y si es evidente que es con intención, debemos limitarnos a pensar que es un maleducado.
- **Pensar en lo ridículos que podemos resultar** insultando, haciendo gestos obscenos o emitiendo improperios y tacos. No podemos transformarnos en otras personas por el mero hecho de estar al volante.
- **Si nos gusta la velocidad,** sin importarnos las normas de circulación, hay que pensar en el número de vidas que se cobra cada año la carretera. Poner en peligro deliberadamente a otros conductores o peatones es un problema grave que se debería consultar con un especialista.



►►► “La prisa, los embotellamientos y creer disfrutar de prioridad. No en vano, el 60% de los conductores cambia su actitud al volante cuando tiene prisa. La persona más tranquila y respetuosa puede ‘perder los papeles’ cuando llega tarde –reflexiona la psicóloga Clarisa Hernández, del gabinete Psicoclaramente (www.psicoclaramente.com)–, pero cuando tenemos prioridad sobre otros vehículos, crece de forma notable nuestro ‘Darth Vader’. Cerca de un 30% de los conductores es más agresivo cuando ve amenazada la prioridad que ostenta, ya sea por ir por la derecha, porque lo determine una señal o por la dirección de un carril”.

Luis Rojas Marcos, profesor de Psiquiatría en la Universidad de Nueva York, reseña que el ámbito social y cultural influye en nuestro comportamiento. El modelo social de los países capitalistas se centra en el afán de competitividad: la lucha por convertirse en el mejor. Si bien estos valores son positivos en las competiciones deportivas, en la vida real pueden ocasionar actitudes negativas, como el exceso de ego, la intolerancia o la pérdida de respeto por nuestros conciudadanos. Los modelos sociales que transmiten el cine o la televisión crean comportamientos violentos e intransigentes. Las persecuciones de coches que podemos ver en muchas películas son pautas de conducta que, posteriormente, imitan los espectadores.

LOS HAY AGRESIVOS...

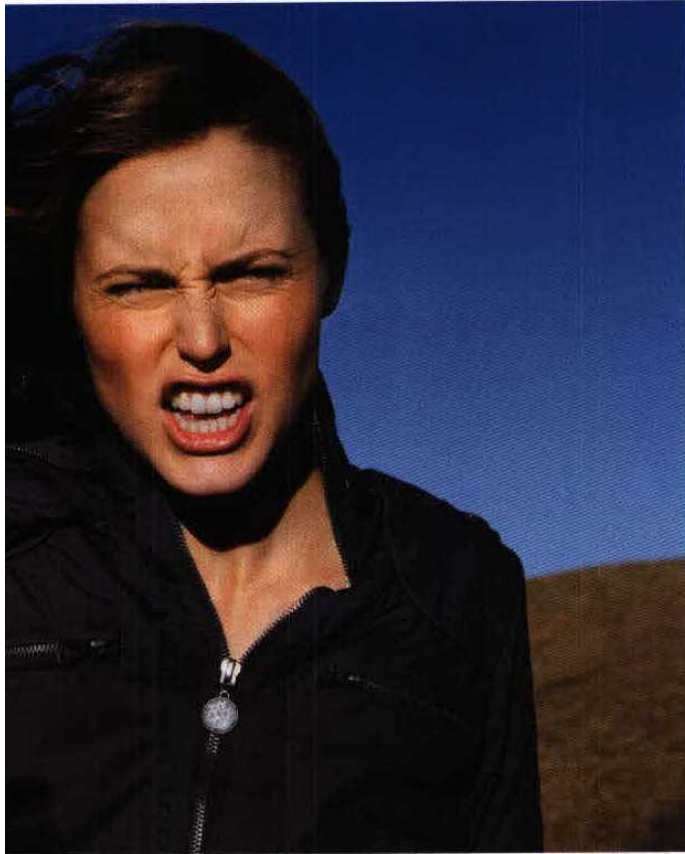
Los conductores agresivos responden a una tipología psicológica concreta: “Se trata de personas pasivo-agresivas –aclara Hernández–, personas tímidas, con falta de asertividad y problemas en las habilidades sociales, que canalizan al volante agresividad, ira, rabia o enfado. Hay otros que podríamos denominar netamente agresivos: personas impulsivas, con escasa resistencia a la frustración, que actúan antes de pensar. Habitualmente también tienen un conflicto no resuelto con el concepto de autoridad, y no podemos dejar de pensar que la conducción supone respetar una serie de normas y límites que muchos intentan apurar o saltarse siempre que pueden. Aunque parecen personas asertivas, no lo son, porque resultan invasivas y no respetan el espacio del otro”.

... O ASERTIVOS

Por último estarían los asertivos, retoma Sara Solano: “Personas que canalizan sus impulsos sin ser agresivas ni sumisas y, por tanto, actúan ante los problemas sin perder la calma. Son los que disfrutan de una buena capacidad de adaptación, flexibles, que piensan en sus intereses sin perder de vista el conjunto”.

En cualquier caso, no todo comportamiento debe ir asociado a la etiqueta de un trastorno: “Simplemente, hay gente con cierta predisposición a alterarse, y ante una

PSYCHOLOGIES España	Tirada: 300.000	Sección: -	
	Difusión: 300.000	Espacio (Cm_2): 492	
Nacional	Audiencia: 1.050.000	Ocupación (%): 94%	Imagen: Si
Femenina	01/12/2012	Valor (€): 8.466,11	
Mensual		Valor Pág. (€): 9.000,00	
		Página: 73	



CÓMO SER UN CONDUCTOR PROSOCIAL

Según Clarisa Hernández, tres pautas básicas al volante pueden convertirnos en conductores prosociales en relación con el resto de vehículos que circulan:

- **El altruismo:** Facilitar las maniobras de otros coches, respetar las normas de circulación o conductas que defienden la conservación del medio ambiente (como una conducción ecológica, comprar un coche poco contaminante...).
- **La empatía:** Intentar ponernos en el lugar del otro conductor, tanto si ha cometido un error de circulación como si ha olvidado señalar una maniobra en concreto, etc. Hacérselo saber es positivo, insultarle o hacer gestos obscenos, no.
- **La asertividad:** Acciones como dar las gracias si nos facilitan una incorporación, pedir disculpas si hemos realizado una maniobra peligrosa, admitir duda o ignorancia ante la interpretación de una señalización o negarse a subir a un vehículo con un conductor ebrio.

circunstancia compleja, se comportan como ni ellos mismos imaginarían... O sí. Son aquellos que sólo miran por sí mismos, ignoran lo que es la empatía y obvian un mínimo grado de tolerancia", concluye Hernández. A ambas terapéutas les parece interesante la forma en que se manifiesta la agresividad: coercitiva, de forma directa –con amenazas o gestos obscenos–, de forma indirecta –dar señales de luces–... El lenguaje corporal, en el primer caso, es intimidante, con un tono de voz alterado e insultante. Mientras que el pasivo-agresivo es aquel que hace la típica "pirula", pero no se enerva. Es el conductor "bomba de relojería", que las mata callando.

¿LAS MUJERES CONDUCEN DIFERENTE?

Diferentes estudios extraen conclusiones sobre nuestra conducción en función del sexo, la edad y el carácter. Según todas las encuestas, a las mujeres les estresa el volante más que a los hombres, pero son menos agresivas. A nosotras nos ponen nerviosas las prisas y a ellos, la forma de circular de los demás. Para Clarisa Hernández, tiene una explicación atávica: "La mujer es más cuidadora, en general. En ella ha recaído la responsabilidad de la

salud y el bienestar de su prole, piensa inconscientemente en los demás, porque es un semimandato de género, y, como tal, lo ejecuta sin pararse a pensar si puede llegar a ponerse en peligro a sí misma".

**"EL 30% DE
CONDUCTORES
ES MÁS AGRESIVO
CUANDO VE
AMENAZADA LA
PRIORIDAD QUE
OSTENTA"**

En cuanto a los resultados por edades, los jóvenes de menos de 25 años creen que los demás piensan que "no son buenos conductores", aunque ellos se consideran sosegados, pese a que no pocos reconocen haberse visto envueltos en algún altercado agresivo. Los mayores de 50 años manifiestan que su forma de manejar un vehículo ha empeorado debido

a la tensión que les produce la pérdida de capacidades y habilidades, por lo que se enfurruñan consigo mismos más que con los demás.

Para los enfadados, los tranquilos, los enervados, los amables, los dulces o los iracundos, para todos en general, el coche es un refugio, una cápsula de protección, un espacio de intimidad donde pueden comportarse como les venga en gana, incluso dejándose llevar por sus impulsos más bajos, sin temor a sufrir consecuencias. Y éste no es un mal endémico de nuestro país... Es una máxima mundial.

ÁNGELES LÓPEZ