



Aggressività sulla strada

Sicurezza
stradale



Aggressività e atteggiamenti aggressivi sono modelli comportamentali importanti per la vita di noi esseri umani.

Un certo grado di aggressività è essenziale per raggiungere gli obiettivi che ci si è posti. Nell'odierna vita quotidiana, però, questo atteggiamento comporta anche dei problemi. Nella circolazione stradale ci si scontra spesso con gli interessi e gli obiettivi di altri utenti della strada.

Spesso l'aggressività è la conseguenza di una frustrazione. La frustrazione nasce perché non riusciamo ad arrivare a destinazione così direttamente e velocemente come vorremmo. Spesso essa scaturisce da malintesi che si verificano a causa delle ristrette possibilità di comunicazione esistenti nel traffico stradale.

Il costante aumento del traffico individuale porta a un sovraccarico delle nostre strade, a rallentamenti e a ingorghi. Il ritardo accumulato per raggiungere la meta può provocare frustrazione ed eventualmente aggressività negli utenti della strada.

L'aggressività al volante è un tema attuale che riguarda ognuno di noi ... nessuno escluso!



Come nasce l'aggressività?

- **I conducenti si mettono sotto pressione da soli**, o si fanno mettere sotto pressione dagli altri, perché vogliono arrivare a destinazione il più velocemente possibile. Per farlo assumono atteggiamenti pericolosi e non dimostrano considerazione nei confronti degli altri utenti della strada. La loro percezione del traffico si riduce spesso alla loro prospettiva egocentrica.
- **I conducenti si sentono spesso provocati dagli altri**, una sensazione che a sua volta può essere fonte di frustrazione e aggressività.
- Gli utenti della strada aggressivi **omettono di entrare in sintonia con gli altri**.
- Spesso vengono sfogate sulla strada frustrazioni **accumulate al lavoro o nella vita quotidiana**.
- Per molti conducenti, è come se il traffico servisse a «rimettere a lucido» la loro autostima, entrando in concorrenza con gli altri utenti della strada e cercando di imporsi in questa **ambiziosa battaglia** utilizzando mezzi sleali.

Comportamenti aggressivi

- Lampeggiare / usare le frecce / suonare il clacson
- Incalzare o stare «incollati» al veicolo che precede
- Non concedere la precedenza a ciclisti e pedoni
- Non rispettare il semaforo rosso quando si è pedoni o ciclisti
- Essere «pedante» dando lezioni agli altri
- Frenare senza motivo o bloccare la corsia di sorpasso
- Fare gesti osceni
- Non usare le frecce per cambiare corsia o svoltare

→ **Il comportamento aggressivo nella circolazione è pericoloso. Gli altri utenti della strada potrebbero sentirsi provocati, il che può comportare un aumento dell'aggressività.**

➤ Fretta

Quando vi trovate al volante siate consapevoli che **non arriverete prima a destinazione** se guidate in modo aggressivo, ma costituite semplicemente un pericolo maggiore sulla strada.

Se finite in un ingorgo, fermatevi se possibile su un'area di sosta e, a veicolo fermo, telefonate alle persone che vi stanno aspettando. Dite loro che arriverete più tardi a causa delle condizioni del traffico.

Se vi trovate in viaggio per lavoro: chiedete al vostro datore di lavoro di concedervi abbastanza tempo per affrontare il viaggio, in modo da non essere sottoposti a pressione. Potete rendere attento il vostro datore di lavoro sul fatto che, mettendovi fretta, vi sta facendo correre un rischio personale.

➤ Idoneità fisica

Stanchezza, sete, fame o stress sono cause supplementari di comportamenti aggressivi nel traffico. Iniziate un viaggio solo quando siete in forma. Mangiate e bevete regolarmente ed effettuate sufficienti pause.

Esercitate attività sportive, come per esempio la corsa o il nuoto. Diventerete più equilibrati.



› Atteggiamento mentale

Siate abbastanza **tolleranti** con gli altri e con voi stessi: tutti noi, nessuno escluso, commettiamo quotidianamente degli errori – anche nella circolazione stradale. Se sarete tolleranti con coloro che sbagliano, migliorerete l'atmosfera esistente sulla strada ed accadranno meno incidenti.

A causa dell'aggressività rischiate **multe, denunce ed incidenti** per arrivare a destinazione soltanto un po' prima.

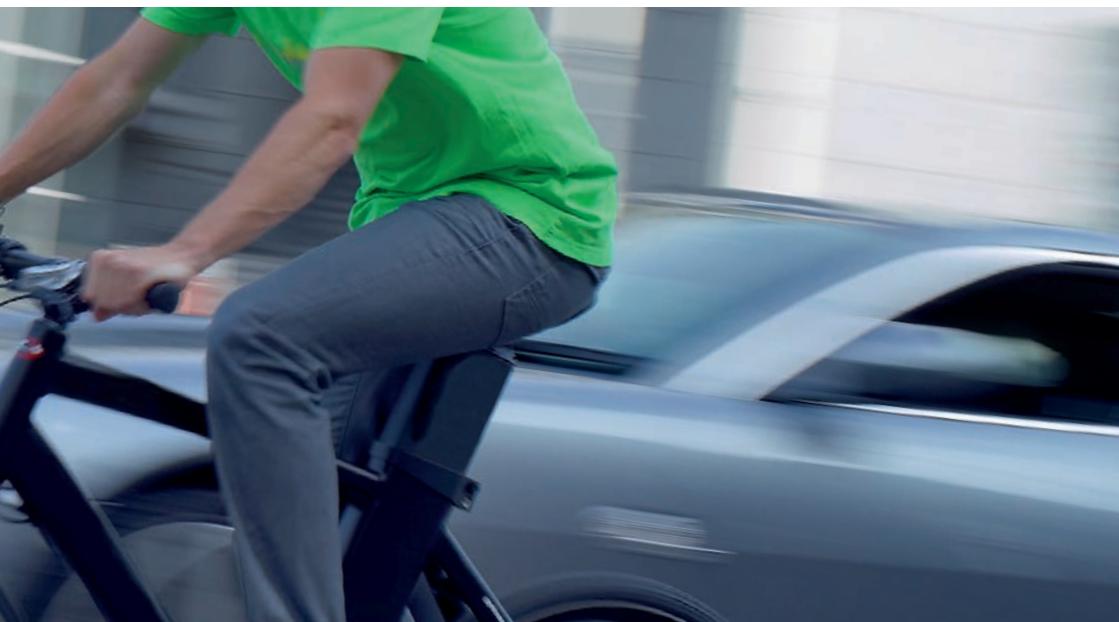
Ponetevi la seguente domanda: vale la pena arrabbiarsi e correre tutti i rischi connessi a una guida aggressiva per guadagnare un po' di tempo?

Quando vi arrabbiate cercate di riderci su: quando ridete, infatti, il cervello torna in uno stato più sereno – provate e vedrete!

› Scelta dei mezzi di trasporto

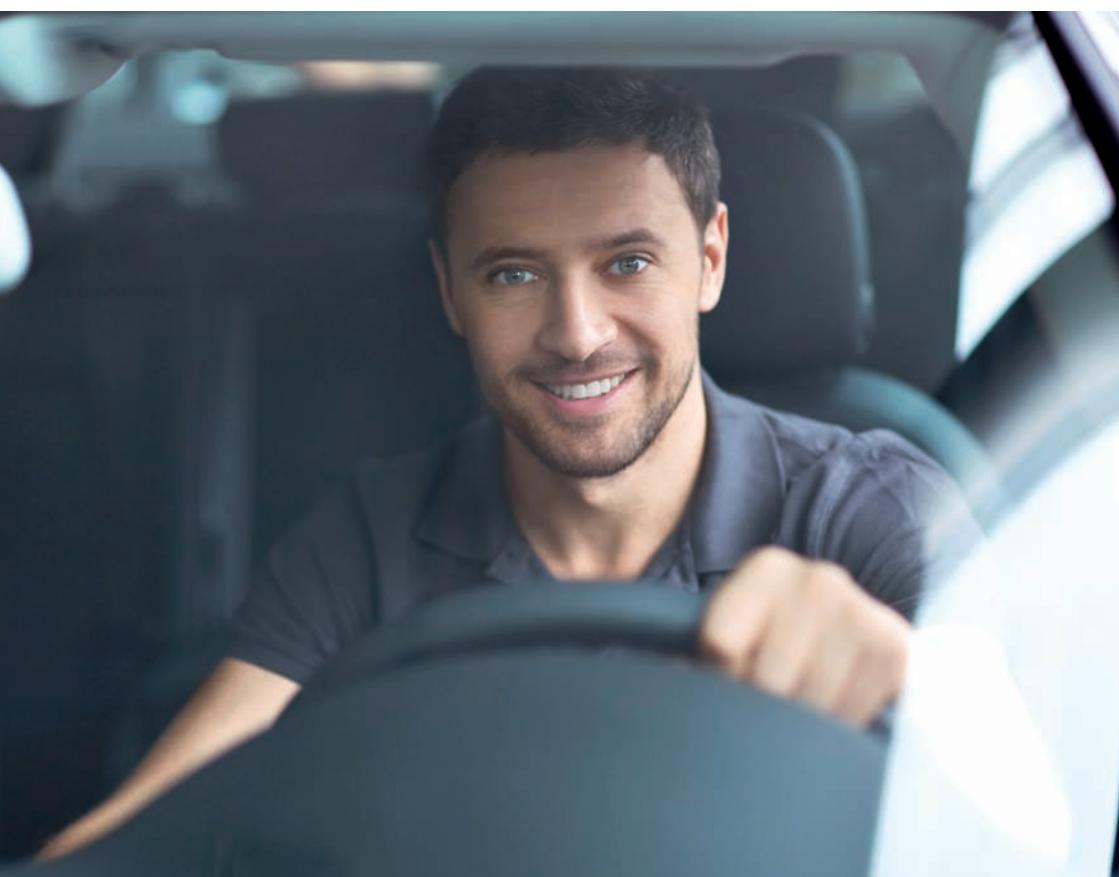
Scegliete il **mezzo di trasporto più consone** per il vostro viaggio: per i tragitti da città a città il treno è spesso il mezzo migliore. Oltre tutto durante il viaggio potete anche lavorare.

In città si consiglia di andare **a piedi** oppure di utilizzare i **trasporti pubblici** o una **bicicletta**. Eviterete così lo stress di cercare un parcheggio.



Come comportarsi con i conducenti aggressivi

- La contromisura più importante: **mantenete la calma**.
- **Non lasciatevi provocare**: state gentili, anche se l'altro non lo è.
- **Guidate in modo prudente e lungimirante**. In questo modo potrete riconoscere le situazioni pericolose, provocate da conducenti aggressivi.
- **Conservate il vostro stile di guida**; non frenate in modo brusco e accendete i fari fendinebbia soltanto in presenza di nebbia.
- **Mettetevi nei panni del conducente «aggressivo»**! Forse all'origine c'è un malinteso.



L'aggressività nella circolazione stradale è un tema attuale, che riguarda ognuno di noi.



Comportarsi in modo aggressivo nel traffico è pericoloso. Gli altri utenti della strada potrebbero sentirsi provocati, il che potrebbe originare una escalation di aggressività.



Ci sono parecchi modi per prevenire l'aggressività. Il più importante è: essere tolleranti nei confronti degli errori degli altri. Prevedere tempo a sufficienza, mantenersi in buone condizioni fisiche e scegliere il mezzo di trasporto più consono contribuiscono ulteriormente a prevenire l'aggressività.



Se nonostante tutto diventate aggressivi, ponetevi la seguente domanda: vale la pena arrabbiarsi e correre tutti i rischi connessi a una guida aggressiva per guadagnare un po' di tempo?



Se vi trovate confrontati a un conducente aggressivo, non lasciatevi provocare per nessun motivo e mantenete semplicemente uno stile di guida corretto. Restate vigili e anticipate possibili rischi provocati da guidatori aggressivi.



Sicurezza stradale

© Touring Club Svizzero

Sicurezza stradale

1214 Vernier/Ginevra

www.tcs.ch/sicurezza-stradale

E-mail: sro@tcs.ch

www.facebook.com/tcs.ch

www.twitter.com/tcs_svizzero

www.youtube.com/tcs

Edizione 2016



Fonds für Verkehrssicherheit

Fonds de sécurité routière

Fondo di sicurezza stradale

