

LegnanoNews

Le news di Legnano e dell'Alto Milanese

Aggressività al volante e stress pandemia: analisi e consigli

Redazione · Wednesday, October 14th, 2020

In psicologia sociale si è coniato il termine di “**road rage**” per definire una “sindrome di aggressioni verbali e/o fisiche, scatti d’ira, offese da parte di un conducente verso un altro utente della strada (pedone, motociclista, ciclista, automobilista) che possono degenerare anche in scontri fisici molto pericolosi.

L’aggressività è influenzata da fattori biologici, psicologici e sociali, che si manifestano in diversa misura a seconda dei contesti, come ad es. in auto. Un’importante premessa è che psicologicamente l’auto, nello specifico l’abitacolo, è vissuto come un “involucro protettivo” dove ci si sente protetti, “a casa propria” e quindi istintivamente più liberi di manifestare i tratti (anche quelli scorretti) del nostro carattere.

C’è poi la personalità di base del guidatore : persone più impulsive ed emotive con un temperamento caratterizzato da scarso controllo di sé e sono ovviamente più propense a reagire con rabbia o provocare inveendo verso altri guidatori in modo aggressivo. Ciò che a noi interessa maggiormente in relazione al periodo pandemico è la correlazione tra ambiente-individuo-stress personale come fattori principali che possono generare aggressività.

Se l’ambiente viene vissuto come minaccioso e non sicuro – come nel caso del covid – questo influisce sull’individuo che reagisce in una modalità ad “alta emotività espressa” a tale stress. Manifestazioni di eccessiva ansia correlate ad espressioni aggressive sono quindi facilmente riscontrabili in tutti noi che ci troviamo in un sovraccarico cognitivo ed emotivo nel post pandemia.

Come possiamo controllare l’aggressività?

Spesso l’aggressività nasconde aspetti di frustrazione nella vita delle persone, in tali casi è bene impegnarsi a riconoscere quali sono i motivi reali della nostra rabbia che ci portiamo dentro.

Dal punto di vista pratico e in un ottica preventiva sarebbe opportuno che nelle scuole guide fosse introdotto qualche corso sull’educazione alla civiltà, **comportamenti pro-sociali** e controllo dell’emotività.

Infine

Se subisci il comportamento aggressivo:

– mantieni la calma – non reagire – non vale la pena litigare con uno sconosciuto per futili motivi.

Se ti senti aggressivo:

– Rifletti sulle vere cause della tua rabbia – Non insistere con le imprecazioni – Valuta che

dall'altra parte potresti trovare uno sconosciuto più arrabbiato di te...!!!

Dott. Francesco Fisichella – Psicologo Psicoterapeuta Legnano

www.francescofisichella.com

This entry was posted on Wednesday, October 14th, 2020 at 9:05 pm and is filed under [Legnano](#), [Psicologia](#)

You can follow any responses to this entry through the [Comments \(RSS\)](#) feed. You can leave a response, or [trackback](#) from your own site.