

# 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](http://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.