

# QUANTO STRESSA LA GUIDA IN CITTÀ

Monopattini, biciclette, pedoni, viabilità modificata: tutti questi fattori fanno crescere la paura di mettersi al volante. Un fenomeno che esiste da sempre, ma che dopo la pandemia è diventato più evidente

**T**raffico intenso, cantieri, segnaletica non sempre chiara. E poi, automobili, biciclette, monopattini e pedoni che si muovono insieme, spesso in modo poco prevedibile e senza rispettare le regole. La guida in città sta diventando sempre più fonte di stress e crescono i casi di persone che provano disagio nel mettersi al volante in queste condizioni. E, dunque, rinunciano. «Il fenomeno, che in gergo psicologico si definisce amaxofobia, è sempre esistito ed è provocato dalla paura di non controllare la vettura in un contesto complesso, di fare male a qualcuno e di farsi male», spiega Federica Biassoni, psicologa e direttrice dell'Unità di ricerca in psicologia del traffico dell'Università Cattolica di Milano. «In alcuni casi si manifesta in relazione a specifiche condizioni di guida, per esempio sulle autostrade oppure con il buio, ma anche nei centri delle città».

La pandemia ha segnato, anche in questo, un prima e un dopo. «Molte persone hanno smesso di guidare per lungo tempo, sono passate allo smart working e, quando si sono rimesse al volante, hanno incontrato difficoltà. Del resto, c'è una correlazione tra i comportamenti: meno si guida, meno ci si sente sicuri nel farlo e meno si è realmente abili. Inoltre, alla ripresa dopo i vari lockdown, le città sono cambiate, c'è stata una generale spinta al rinnovamento,



**BLOCCATI IN CENTRO**  
I tanti elementi da controllare nella guida sulle strade urbane creano ansia. E qualcuno rinuncia

con cantieri, interventi sulla viabilità a volte disorientanti. E sono comparsi i nuovi utenti della micromobilità: i monopattini e le biciclette elettriche, mezzi per i quali mancano norme comportamentali condivise, anche se ci sono le regole del Codice, sono imprevedibili e incontrollabili». Non ci sono dati, perché le ricerche sono ancora in corso, ma il fenomeno è evidente. Lo si nota semplicemente parlando con le persone: il timore di guidare in città sta diventando un tema frequente, che interessa le donne, ma anche gli uomini, giovani e persone mature. «C'è anche un piano psicologico più profondo che la pandemia ha toccato», prosegue Biassoni, «perché quell'esperienza

ci ha portato a un'improvvisa e traumatica presa di coscienza di non poter controllare tutto. Si è avuta la consapevolezza che le nostre certezze sono fragili e su coloro che sono più inclini ad ansia e fobie questo ha avuto un risvolto anche nei comportamenti quotidiani, come la guida. Chi ne soffre in genere sa guidare, ma quando si trova nel traffico fatica a fidarsi della propria capacità di comprendere velocità, traiettorie, comportamenti degli altri utenti». Di certo, i mezzi come i monopattini e le biciclette a pedalata assistita, con le loro velocità più elevate di un velocipede normale, non aiutano gli altri utenti a prevederne i movimenti. E i frequenti casi d'incidenti

che coinvolgono questi mezzi e, in generale, gli utenti deboli della strada non fanno che aumentare, nei soggetti più ansiosi, il timore di mettersi al volante in un contesto così complesso. Come superare questa paura? Quali comportamenti mettere in atto per ridurre l'ansia? «La cosa migliore da fare è rivolgersi a uno specialista», conclude Biassoni. «Pare uno slogan, ma in realtà è la risposta più coscienziosa e realistica che mi sento di dare. I consigli fai-da-te di buon senso possono essere utili, se non si tratta di una vera e propria fobia. Se però è un vissuto che condiziona la persona e ne limita le possibilità, è il caso di ricorrere a un buon terapeuta».

**Laura Confalonieri**

© Riproduzione riservata