

Lo “stress” quale causa o concausa di gravi incidenti stradali

di Gabriele Traverso*

Il terrificante incidente stradale di Monteforte Irpino, sul tratto autostradale dell’A16, riporta per l’ennesima volta a pressanti interrogativi.

L’ASAPS da anni è promotrice di una serie importantissima di iniziative: nei confronti dei guidatori, siano essi giovani e inesperti o più anziani e quindi apparentemente esperti, fino ad arrivare a coloro che della guida ne fanno la loro professione. Inutile elencare qui, inoltre, i vari messaggi e iniziative a favore di un controllo accurato sui mezzi meccanici, dove cedimenti di diversa natura possono essere all’origine di tragedie simili a questa.

Se l’alcool o l’uso di sostanze stupefacenti hanno un ruolo primario nella genesi di molti incidenti stradali, e se spesso mezzi ben poco affidabili transitano nelle nostre città o anche in diversi tratti di autostrada, va dato atto alle forze dell’ordine di svolgere, per quanto possono, una intensa opera di prevenzione prima di arrivare, quando è inevitabile, ad una logica repressione.

Ci sono però altri fattori che possono avere una incidenza forse poco misurabile, ma di enorme importanza. La domanda che ci dobbiamo porre, infatti, è: quali sono le modalità con cui un guidatore, più o meno esperto, reagisce allo stress? Come sappiamo, lo stress è una variabile psicofisiologica, individuata da Selye moltissimi anni fa. Esistono due tipi di stress. Uno “buono”, definito eustress, ed uno “cattivo”, chiamato distress.

Senza eccedere in terminologie tecniche, uno stress buono consente di attivare le proprie risorse fisiche e mentali in funzione di un determinato risultato. Non è pensabile porsi alla guida in una condizione di totale rilassamento: se ciò avviene, spesso accadono situazioni legate alla circolazione che sono altrettanto pericolose. Pensiamo agli incidenti che accadono nei lunghi rettilinei, con visibilità ottima e fondo stradale perfetto. Uniamoci anche la totale idoneità alla guida del conducente, e la tragedia, quando accade, appare (ma appare soltanto) inspiegabile.

Se quindi condurre un veicolo vuol dire essere giustamente sotto adeguata pressione fisica e mentale (attenzione al traffico, alla guida, a segnalazioni di malfunzionamento dell’autovettura, alle proprie condizioni fisiche, ecc.) cosa accade se, per qualunque motivo, lo stress aumenta?

Esistono molte variabili: la temperatura esterna e quella interna all’abitacolo. Oppure condizioni di traffico normali che, improvvisamente, diventano anomale (cantieri, code, incidenti,...). Oppure ancora inaspettati malfunzionamenti del veicolo.

Qualunque cosa accada, moltissimo dipende dal grado di gestione dello stress da parte del guidatore. Ci sono persone abili (e non necessariamente esperte) che senza panico mettono in atto una serie logica di iniziative atte a gestire l’emergenza. Ma molti altri si fanno prendere dal panico, agendo in modo sconsiderato e causando sovente tragedie che avrebbero potuto essere evitate.

E’ quindi necessario, insieme alle raccomandazioni di rito, chiedere ad ogni automobilista di conoscere il proprio grado di tolleranza allo stress, le modalità con cui si affrontano eventi improvvisi o acuti che, interrompendo la serie fisiologica di azioni che normalmente vengono messe in atto alla guida, possono dare luogo ad azioni che poi diventano tragedie.

Non sono certo che questo possa diventare un invito ufficiale, o un argomento da approfondire nei corsi per il conseguimento della patente, o addirittura una norma del codice stradale.

Quello che è certo è che, anche senza norme, un fondamentale principio di cittadinanza e di rispetto per sé e per gli altri sarebbe necessario: ad ognuno farne l’uso che crede.

****Psicologo e psicoterapeuta
Specialista in psicologia cognitiva
e comportamentale.***