



LA
NUOVA
GUIDA



PAURA *di*
GUIDARE



INDICE

PREFAZIONE	Pag. 3
PAURA DI GUIDARE NEL TRAFFICO	Pag. 7
Cercare l'aiuto di un bravo istruttore di guida	Pag. 8
L'origine della tua paura	Pag. 10
Avere un compagno in auto	Pag. 11
Non rinunciare a guidare	Pag. 11
PAURA DI GUIDARE IN AUTOSTRADA	Pag. 12
Paura dell'immissione	Pag. 14
Paura dei cambi di corsia	Pag. 15
PAURA DI GUIDARE LA NOTTE	Pag. 16
PAURA DI GUIDARE DA SOLI	Pag. 18
PAURA DI GUIDARE CON IL MALTEMPO	Pag. 19
PAURA DI GUIDARE IN GALLERIA O SUI PONTI	Pag. 22
CONCLUSIONE	Pag. 25

Materiale iconografico di proprietà di **Sermetra Net Service srl**

© Sermetra Net Service srl. Vietata ogni riproduzione su qualunque supporto (cartaceo o multimediale) senza espressa autorizzazione scritta da parte del copyrighter.

| **Edizione Marzo 2019**

Design e Illustrazioni by Antonella Spagnoli

Opuscolo gratuito, vietata la vendita.

PREFAZIONE

Quando pensiamo alla paura, tutti sappiamo cos'è. **La paura** ci accompagna **fin da piccoli** e **ci protegge**. Eh sì, sembra strano ma è la nostra miglior difesa. Aver paura ci aiuta ad evitare dei **pericoli**.

Ma, se non controllata, diventa ansia o addirittura **fobia**, impedendoci di condurre una vita normale. In questo opuscolo non vogliamo affrontare le versioni della paura che sfociano nel patologico, non siamo nel luogo adatto, ma vogliamo provare a fornire **qualche piccolo suggerimento** per affrontare la paura di guidare nelle sue varie versioni.

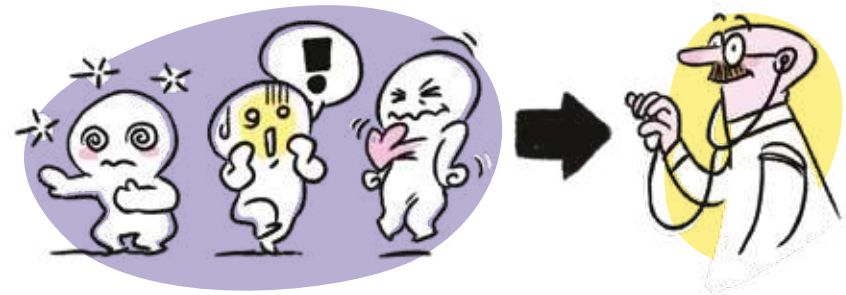
Guidare è una di quelle attività che facciamo quasi in **automatico**, come mangiare, bere, dormire, parlare. Prendiamo la macchina per andare al lavoro, per uscire con gli amici, per fare un viaggio, è parte della nostra quotidianità. Guidare la macchina rappresenta l'**indipendenza**, la libertà di muoversi e viaggiare e non farlo per paura può costituire un grosso limite.

Il percorso che ci porta a guidare, e quindi all'**indipendenza**, **non è uguale per tutti**.
A volte capitano degli "incidenti di percorso".



Tutti noi, quando abbiamo deciso di prendere la patente **eravamo spaventati**. Ci sembrava quasi “**contro-natura**” guidare, pensare che i piedi facessero delle cose, mentre le mani altre e allo stesso tempo tenere lo sguardo sulla strada, sugli specchietti, sul cruscotto, un **mix di cose così complesse da fare tutte insieme**, una sfida per chiunque.

A 18 anni però ci sentiamo sempre forti e invincibili, e una “**sana incoscienza**” ci aiuta a superare quel terrore. Se poi nel percorso formativo siamo affiancati da professionisti competenti che sanno come gestire la nostra naturale apprensione, e sanno guidarci affinché **la guida diventi un’azione naturale**, tutto procede nel modo migliore. Tante altre paure possono subentrare dopo aver preso la patente. In questo opuscolo proviamo a guardarle **una ad una** e a cercare piccoli consigli pratici per poterle superare. È evidente che se la paura è legata a **fobie, ansie, se subentrano attacchi di panico, tachicardia**, o una vera e propria sensazione di **terrore** è opportuno affrontare la questione con uno **specialista** che, anche in collaborazione con un **professionista della guida**, potrà aiutare a **risolvere il problema**.



Un'ultima considerazione prima di affrontare le nostre paure. **La paura è più degli uomini o delle donne?** Il sentir comune la attribuisce soprattutto alle donne, e in parte è vero. Secondo il **Centro Studi e Documentazioni Direct Line**, il 68% degli automobilisti ha dichiarato di aver provato paura di guidare in determinate circostanze, tra gli uomini il 58% e il 78% tra le donne. Forse, diciamola tutta, le **donne ammettono più facilmente le proprie paure**.



Ci sono dei **consigli** che valgono un po' per tutte le paure:

- Rivolgersi ad un **istruttore di guida qualificato**
- Provare a **riflettere** su qual è l'**origine della nostra paura**
- Rivolgersi ad un **terapeuta** se la paura prende il sopravvento, come nei casi sopra descritti (attacchi di panico ecc...)



PAURA DI GUIDARE NEL TRAFFICO

Una delle paure più grandi è proprio quella di **guidare nel traffico**. L'incognita di quello che le altre macchine possono fare, i pedoni, i motorini e anche le biciclette.

Cambiare in continuazione le **marce** (se non si ha la fortuna di un cambio automatico), rischiare di far **spegnere la macchina** e ricevere gli **insulti degli altri automobilisti**. Insomma, **un vero incubo**, un po' come affrontare una giungla con tanti **pericoli** che possono spuntare da qualsiasi incrocio o parcheggio.



Paura di Guidare



È una paura reale e in quanto tale deve essere compresa ed affrontata nel modo migliore. Già sapere che non si è soli un po' ci rassicura.

Guidare in una strada super trafficata **non è piacevole per nessuno**, i rumori assordanti, i clacson, le sirene, i semafori, insomma un quadro non proprio rassicurante. Per prima cosa, rimuoviamo questa immagine che alimenta solo le nostre paure e proviamo a cercare delle soluzioni.

CERCARE L'AIUTO DI UN BRAVO ISTRUTTORE DI GUIDA

Molti **istruttori** sanno come gestire l'ansia e le paure, nel loro percorso formativo affrontano anche le **tematiche psicologiche legate alla guida**.

Se fare una lezione di guida per chi deve prendere la patente è parte di un percorso, potrebbe risultare strano per chi la patente ce l'ha già. Fare un **corso per rinfrescare le proprie tecniche** non è così strano e nemmeno così poco diffuso. È un po' come rinfrescare il nostro inglese o le nostre tecniche di tango argentino.

L'istruttore sarà in grado di darti un grande supporto, le tecniche di guida difensiva, unite ad una corretta postura in auto, ti aiuteranno a ridimensionare molte delle tue paure.



Un **uso corretto dello sguardo** sarà fondamentale per orientarsi ed anticipare quanto accade sulla strada, una **corretta postura** consentirà di avere una **visuale più ampia** e gestire con una maggiore reattività il volante.

Ecco un disegno con qualche indicazione su **come posizionarsi correttamente al volante**:



L'ORIGINE DELLA TUA PAURA

Prova per qualche istante a **riflettere su cosa ti spaventa davvero**. Se si tratta della partenza, uscire dal parcheggio, posizionarsi al semaforo, ripartire al semaforo, o sentirsi circondati da veicoli grandi come autobus o camion. Provare a **identificare in modo più preciso la paura** può aiutare ad affrontarla.

Identificare la paura ti posiziona già a metà strada per raggiungere la soluzione e risolvere il problema.

Da dove nasce puoi saperlo solo tu, a volte può dipendere dal fatto che nel **percorso di formazione** per la patente non ti è mai capitato di affrontare strade molto **trafficate**, per esempio anche solo perché vivevi in un piccolo paese ed ora vivi in una grande città.



AVERE UN COMPAGNO IN AUTO

Può essere un aiuto per più di un motivo. Intanto ti distrae dai pensieri ossessivi, una chiacchierata sul tempo o qualsiasi altro argomento **non ti fa "concentrare" sulle tue ansie**, e poi in genere si tende ad evitare di mostrarsi insicuri ed impauriti agli altri. Questo ci può dare **il coraggio di affrontare le nostre paure**, fino a farle dissolvere.

NON RINUNCIARE A GUIDARE

L'istinto ci porterebbe ad evitare quelle situazioni che ci creano ansia, ma **smettere di guidare nel traffico può solo aumentare le nostre paure**, fino a renderle insuperabili. Quindi il classico consiglio: "quando cadi da cavallo risali subito in sella" **vale anche per la guida**.



PAURA DI GUIDARE IN AUTOSTRADA

Una delle paure più diffuse è quella di **guidare in autostrada** o comunque su strade a **scorrimento veloce** (tangenziali, raccordi). Il solo pensiero di trovarsi vicinissimi a **veicoli di grandi**, e a volte di grandissime dimensioni, **velocità importanti**, **continui cambi di corsia**, veicoli che non sempre rispettano i **limiti e le distanze di sicurezza**, può essere davvero terrificante.

Purtroppo, se si decide di prendere la patente e quindi di guidare un veicolo, **non si può pensare di fare a meno di dover guidare in situazioni di questo tipo**. Se forse si possono evitare le autostrade, difficilmente si potranno evitare le tangenziali o i raccordi.



Da qualche anno la formazione per ottenere la patente di guida prevede che si facciano **almeno due ore di guida in autostrada o strade similari**, e questo aiuta sicuramente ad affrontare, sin da subito, uno dei mostri più spaventosi.

La guida di un **bravo istruttore** aiuterà ad affrontare l'autostrada, che potrà diventare, stranamente, uno dei luoghi dove guidare sarà più piacevole e rilassante. Se questa è la tua paura, **sarà opportuno provare ad affrontarla e superarla**. In genere quello che spaventa maggiormente in autostrada è la velocità. **Il sentirsi quasi costretti ad andare veloci come gli altri**.

In parte è vero, nel senso che **andare troppo piano può essere pericoloso quasi come andare troppo veloci**, ma ricorda che:

- 1 Puoi andare anche ad una **velocità ridotta** purchè mantieni la corsia **più a destra** e **non sei d'ostacolo** alle altre vetture.
- 2 Puoi anche metterti **dietro ad un camion o ad un bus**, purchè rispetti la **giusta distanza di sicurezza**. Non c'è da vergognarsi affatto ad andare più piano.
- 3 Cerca di **anticipare quello che ti accade intorno**, se il veicolo davanti a te deve svoltare, o se qualcuno dietro di te deve sorpassare, non ti spaventare, sii **solo consapevole di ciò che ti circonda**.

Se non sei d'intralcio, rimani nella tua corsia e mantieni la giusta distanza, **non potrà accaderti nulla!**

PAURA DELL'IMMISSIONE

Altra grande paura in autostrada è l'**immissione**. È un momento dei più delicati, entrare e **trovare il proprio spazio su una strada dove tutti gli automobilisti vanno veloci**.

Una delle cose più importanti immettendosi, è cercare di avere una velocità che non sia troppo diversa dai veicoli in autostrada.

Considerando che però ti stai immettendo sulla corsia più a destra, la tua velocità potrà essere **un po' meno decisa**, sempre cercando di rispettare i limiti minimi previsti dal Codice della Strada. Prova ad identificare una **velocità media** da tenere.

Alcuni **consigli** per provare a ridurre l'impatto dell'immissione:

- Prova, almeno all'inizio, ad **evitare di entrare in autostrada negli orari di punta**.
- Porta un **compagno fidato**. Qualcuno che non abbia paura della velocità e dell'autostrada e che possa aiutarti ad osservare quello che accade intorno, insomma altri due occhi.



PAURA DEI CAMBI DI CORSIA

Prima o poi dovrai fare i **cambi di corsia**. E spaventano non poco.



Prova a farlo in situazioni **con poco traffico**. Sembra banale, ma non aver l'ansia di tanti veicoli che sopraggiungono può aiutare a gestire il tutto con più **calma**.



Avere un **navigatore** che ti indica in anticipo quando prendere l'uscita può essere d'aiuto. Ti consentirà di avere il **tempo necessario** a raggiungere la corsia per l'uscita e a non doverti concentrare anche sulle indicazioni stradali.

Come per tutte le paure, anche per quella dell'autostrada, può essere di grande aiuto **farsi supportare da un istruttore**. È il modo migliore per fare le cose nel modo giusto e contare sulla **giusta tecnica di guida** non può che **aumentare la propria sicurezza** e quindi **ridurre le angosce**.



PAURA DI GUIDARE LA NOTTE

La **guida notturna** ha in sé molte **insidie**, molte più della guida diurna, ed è spesso all'origine di **molte paure** anche nei guidatori più esperti e sicuri. I nostri occhi non funzionano bene come di giorno, e così anche i **tempi di reazione possono essere rallentati**.

Per evitare preoccupazioni, prima di metterti in strada verifica sempre che tutto funzioni alla perfezione, in particolar modo i fari.

Potrà sembrare una banalità ma i **fari puliti e funzionanti fanno la differenza nella guida notturna**. Verifica anche che i **tergicristalli funzionino bene** e che ci sia **acqua a sufficienza per lavare i vetri** in caso di necessità.



Proviamo ad esplorare qualche piccola pratica che può quanto meno **alleggerire lo stress da guida notturna**:

- 1 Ogni volta che ne hai necessità usa i fari abbaglianti, **ma ricorda di spegnerli quando incroci un altro veicolo**.
- 2 Se incroci un veicolo che ha i fari abbaglianti accesi, **cerca di volgere il tuo sguardo a destra**, per non rimanere accecato.
- 3 Cerca di **non guidare quando sei troppo stanco**: la notte è ancora più difficile restare svegli e reattivi.
- 4 Ascolta **musica rilassante**, **respira profondamente** e assumi una corretta e confortevole **postura**.
- 5 Cerca di **evitare distrazioni**, quelle dei **"pirati della distrazione"** per intenderci (cellulare, sigaretta, cibo, ecc..)
- 6 Se percorri lunghe distanze, **fermati spesso** per uno snack, un po' di aria fresca e relax. E fai qualche esercizio per sciogliere i muscoli.

L'aiuto di un **istruttore** è sempre valido, anche di notte. La guida notturna è stata inserita come **modulo obbligatorio** per la formazione della patente proprio perché è un momento delicato che richiede attenzione.

Il buio in fondo è una delle prime paure che abbiamo da bambini.

PAURA DI GUIDARE DA SOLI

La **paura di guidare da soli** in genere arriva subito dopo aver preso la patente, quando non abbiamo più al nostro fianco l'istruttore, e quando papà e mamma finalmente **si fidano a lasciarci andare soli**. Tutto bellissimo, peccato che però questa cosa ci mette in **agitazione**.

Proviamo con qualche **semplice consiglio** a superare questa fase:

- Datti **piccoli obiettivi da raggiungere**. Ad esempio **un paio di giri dell'isolato** e poi tre e così via.
- Respira **profondamente**, metti la tua **musica preferita**.
- Pensa a cosa vuol dire **aver preso la patente** e ai viaggi che potrai fare.



Se la paura prende il **sopravvento**, valgono le regole che abbiamo visto per le altre paure, **prova a capire cosa ti spaventa e perché**.

Poi **ricontatta il tuo istruttore** e prova ad affrontare con lui la questione, senza l'ulteriore ansia dell'esame **sarà tutto più facile**. La cosa importante è **affrontarla subito** evitando che diventi un ostacolo insormontabile.



PAURA DI GUIDARE CON IL MALTEMPO

La **paura di guidare con condizioni meteo avverse** è molto diffusa, in generale appartiene un po' a tutti i guidatori. E nella sua forma più leggera, è estremamente sana poiché **ci difende dai pericoli**.

Tendiamo ad essere **molto più prudenti** e quindi a **moderare la velocità**, a **prestare maggiore attenzione**, a **distrarci meno**.

Il maltempo in generale porta ad una **riduzione della visibilità**, ad una **minore aderenza dell'auto sulla strada**. Se c'è un **allarme meteo**, meglio **non mettersi alla guida**.



Ma se si tratta del solito temporale, della nebbia o di una leggera nevicata, possiamo **essere in grado di guidare**. Le macchine moderne hanno ormai diversi sistemi di sicurezza attivi che ci aiutano ad affrontare al meglio anche situazioni come queste, pensiamo all'**ABS**, **ESP**, ecc.

Esistono **pratiche sempre valide** per guidare in situazioni meteo avverse, alcune legate al **buon senso**, altre alle **vigenti norme di circolazione**:

- 1** Per prima cosa **moderiamo la velocità**. Il Codice della Strada dice che **in autostrada in caso di pioggia** la velocità debba scendere **dai 130km/h a 110 km/h**, ma qualora la pioggia o la grandine fossero particolarmente fitte andare **anche più piano è decisamente consigliabile**.
- 2** Accendiamo sempre i **fari**, e in caso di **nebbia** ricordiamoci di accendere **anche i fari fendinebbia**.
- 3** Verifichiamo sempre che il **battistrada dei nostri pneumatici sia in buone condizioni**, dovrebbe avere uno spessore che va **da 8 mm a 3 mm**, al di sotto di questo valore può diventare **pericoloso**, l'aderenza sull'asfalto verrebbe meno e si può facilmente slittare, fare un **testacoda** o un **aquaplaning**.
- 4** Se devi rallentare **non farlo mai bruscamente**.

Un'altra cosa che puoi fare è aumentare la distanza di sicurezza dai veicoli che ti precedono. Ecco un **piccolo trucco per calcolarla**:

- Scegli un **punto di riferimento sulla strada**, ad esempio un albero o un segnale stradale.
- Quando il veicolo che ti precede **supera il punto di riferimento**, inizia a contare: "mille e uno, mille e due, ecc..."
- Per avere una distanza prudente, **non dovremmo superare il nostro punto di riferimento** prima di aver contato "mille e tre".



Se questi consigli non bastano, sentiamo di non poter contare sulla nostra capacità di reagire a situazioni improvvise o di emergenza, perché non frequentare **un corso di guida sicura**? Acquisire conoscenza ci aiuta ad aumentare la sicurezza in noi stessi e a **ridimensionare le nostre paure**.

PAURA DI GUIDARE IN GALLERIA O SUI PONTI

Le paure di **guidare in galleria** e sui **ponti** sono molto più diffuse di quanto si possa pensare. In America, in prossimità del **Delaware Memorial Bridge** gli automobilisti possono ricorrere ad un servizio di accompagnamento per l'**acrofobia** (forma di fobia che consiste nel **timore ossessivo**, affacciandosi da un luogo elevato, di **cadere** o di subire la tentazione di **lanciarsi nel vuoto**).

Arrivati all'imbocco del ponte **possono chiamare la Polizia** che accompagnerà il guidatore dall'altra parte.

Sembra che questa attività non sia così rara, basti pensare che nel **2017** ci sono stati **323 trasporti** e **468** l'anno prima. **Il servizio è attivo dal 1951**. I poliziotti che fanno questo servizio raccontano che ogni autista ha una sua storia e **spesso utilizzano il tragitto per raccontarla**. Di storie come questa ce ne sono **davvero tante** un po' in tutto il mondo.



Questo ci fa capire come il fenomeno sia davvero diffuso, e come dicevamo, sapere di non essere soli un po' ci consola.

Se il ponte che devi attraversare non prevede un servizio di supporto come quello descritto, **prova ad applicare questi piccoli suggerimenti:**

- Trucchi mentali: mentre attraversi il ponte o il viadotto **prova a recitare o a leggere le targhe dei veicoli** davanti a te al contrario, insomma a tenere occupato il cervello. Stai però **attento a non distrarti troppo!**
- Guarda **sempre avanti** e non sui lati del ponte.
- Prova a fare piccoli **esercizi mentali** che associano i ponti a pensieri e situazioni positive, per esempio, il ponte che ti porta al tuo ristorante preferito o altro luogo simile.
- Racconta ai tuoi amici o familiari della tua **paura**, spesso la **condivisione aiuta ad alleggerire la pressione**, e perché no a chiedere il loro supporto.
- Una volta attraversato il ponte (inizia anche da uno più piccolo) fermati e ripercorri con la mente quanto hai fatto e **complimentati con te stesso per il traguardo raggiunto**.



Spesso la **paura dei ponti o dei viadotti** è associata a quella di **guidare in galleria**, anche se in questo caso subentra una forma di **claustrofobia**.

La paura dei luoghi chiusi è irrazionale e nasce dall'**impossibilità di uscire dalla galleria** e quindi di avere il **controllo della situazione**.

Anche in questo caso, **se non si tratta di una vera fobia**, si può provare con qualche **piccolo trucco** a superarla:

- 1** Ascolta la tua **canzone preferita** e canta ad alta voce.
Ma solo il tempo necessario!
- 2** Valgono anche qui i **trucchi mentali** che abbiamo visto per i **ponti** o i **viadotti**.



CONCLUSIONE

Le **paure sono tante**, abbiamo visto quelle maggiormente diffuse, ma ce ne sono tante altre, come la paura di guidare su strade sconosciute, su questo i navigatori e le app, ormai disponibili su qualsiasi smartphone, ci aiutano molto, anche se allo stesso tempo rischiano di **diventare la più grande fonte di distrazione**.

La paura di non riuscire a parcheggiare, per questa sarà sufficiente fare **qualche esercizio con un bravo istruttore** per riuscire a parcheggiare anche nei posti più complicati, e non ultimo, i sistemi di parcheggio assistito con le telecamere ci danno una grossa mano.

Insomma, la tecnologia unita alla tecnica di guida possono davvero **aiutarci a superare molte delle nostre paure** e riappropriarci della libertà di andare ovunque, non dimenticando mai la sicurezza. **Non lasciamo che le nostre paure alimentino le distrazioni.**



Paura di Guidare

NOTE

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



www.lanuovaguida.it





LANUOVAGUIDA.IT