

**EMOTIES** VERKEERSPSYCHOLOOG: WE KUNNEN MAAR BETER BERUSTEN IN ONS LOT



illustratie Kees van de Nes

Scheldkanonnades achter het stuur, steeds wisselen van baan om een paar meter te winnen, of achteroverleunen en accepteren dat de eindbestemming later wordt bereikt dan gehoopt: files roepen emoties op bij automobilisten. Toch kunnen bestuurders maar beter berusten in hun lot: het fileleed zal volgens de nieuwste raming van het Kennisinstituut voor Mobiliteitsbeleid (KiM) immers de komende jaren flink groeien.

# Weg met al die filestress

door Sophie Kluivers

Volgens verkeerspsycholoog Gerard Tertoolen bestaan er twee typen filerijders. Allereerst zijn er de 'berusters', de mensen die weten dat ze elke dag in de file staan en dat voor lief nemen. „Ze zuchten een keer diep en sluiten dan weer braaf aan in de rij”, zegt Tertoolen.

De andere categorie zit juist opgefokt in de auto. „Die automobilist is heel vatbaar voor frustratie die ontstaat als hij zijn doel niet kan bereiken. Dat leidt tot agressie.” Volgens de verkeerspsycholoog is het onrustige gedrag van die bestuurder vooral vervelend voor andere weggebruikers. „Hij denkt dat de rijstrook links net wat sneller gaat dan de rijstrook rechts van hem en wisselt regelmatig van baan. Het onrustige gedrag van al die mensen samen zorgt dat files alleen maar langer worden.”

**Zoogdierenbrein**

Sturen op gedragsverandering bij de opgefokte automobilist is lastig. „Het heeft te maken met zijn karakter”, zegt Tertoolen. „Met een vreselijke angst dat andere mensen sneller zijn en beter af zijn dan jijzelf. Dat komt voort uit ons zoogdierenbrein, dat sommige mensen harder laten gelden dan anderen.” Vaak is die bestuurder een man, zegt Tertoolen. „Maar vlak ook de opgefokte vrouwelijke automobilist niet uit.”

Rijgedrag is maar één van de factoren die meespelen bij filevorming. Het Rotterdamse bedrijf De Verkeersonderneming doet in de regio onderzoek naar rijgedrag en doorstroming. Gerard Eijkelenboom: „We hebben een data-analyse gemaakt van verkeer op de A20. Op 150 dagen zagen we een enigszins vergelijkbare verkeersflow, vijf van die dagen hadden nauwelijks file. De andere dagen wel.”

Hoe dat komt? Het klinkt

*'Vreselijke angst dat anderen sneller zijn...'*

voorspelbaar: „Op de dagen dat het goed ging, vonden er geen grote ongelukken plaats. En het weer is van invloed. Bij slecht weer gaan mensen minder hard rijden en houden ze meer afstand, omdat ze minder zien. Verder spelen verkeerssyste-

men mee: als er bijvoorbeeld veertien auto's de oprit op worden opgestuurd, terwijl er maar plek is voor twaalf, zorgt dat voor extra oponthoud.”

Wat we zelf kunnen doen om het fileleed wat te beperken? De kostbare ruimte op

de weg beter benutten, zegt Victor Knoop, universitair hoofddocent Verkeersdynamica aan de TU Delft.

**Afstand**

„Hoe dichter we op elkaar rijden, hoe efficiënter we de weg gebruiken. Files ontstaan simpelweg omdat meer mensen over de weg willen dan er over de weg kunnen. Waar het ook nog weleens misgaat, is als we de file uit komen. Dan wordt te veel afstand gehouden, juist

op het moment dat de druk op de capaciteit het grootst is.” Waarom bestuurders dat doen, is niet helemaal bekend. „Wellicht omdat mensen nog wat zitten te suffen door de file waar ze net uit komen. Of omdat ze vrezten even later weer op de rem te moeten.”

Een echte oplossing voor het fileprobleem kunnen we overigens wel vergeten. Verkeerspsycholoog Tertoolen: „We moeten met de files leren leven.”

## DE ZES 'SNELWEGKARAKTERS': WAT BENT U?

De Verkeersonderneming voerde een onderzoek uit om het gedrag van chauffeurs op de weg beter te begrijpen. Omdat 'een deel van de files in Nederland geen duidelijk aanwijsbare oorzaak heeft en zich niet anders laat verklaren dan als het gevolg van het individuele gedrag van de chauffeurs'. Uit het onderzoek kwamen de zes karakters van de snelweg. „Toch is een weggebruiker niet in één karakter te vangen”, zegt Gerard Eijkelenboom. „Iemand op weg naar een afspraak of naar werk is een andere bestuurder dan iemand op weg naar vakantie.”

**HET BREIN:** een bewuste rijder die het graag goed wil doen. Hij probeert altijd van tevoren rekening te houden met files en plant behoorlijk ruim. Als hij dan



De Verkeersonderneming stelt dat er zes verschillende 'snelwegkarakters' zijn. „En toch is een weggebruiker niet in één karakter te vangen.” FOTO FLORIS LOK

toch in de rij staat, wil hij wel weten of er een snellere route is. Zo niet, dan sluit hij rustig aan, en doet hij zijn waarschuwingslichten aan.

**DE ZOMBIE:** een vrij ratio-

neel routinedier. Files vindt hij een beetje bij Nederland horen. Risico's neemt hij niet. Als hij de kinderen moet halen, gaat hij voor de files uit naar huis.

**HET HART:** een emotioneel

en sociaal gedreven individu. Hij is van goede wil, maar heeft weinig impulscontrole. Als hij de matrixborden ziet, geeft hij nog even gas om wat meters te maken en vervolgens

strijdt hij om de snelste strook te kunnen pakken met medeweggebruikers.

**DE BAAS:** een eergevoelig en trots type dat je vooral niet moet vertellen wat wel en niet mag. Hij heeft altijd een strategie als hij op de file af rijdt. Hij weet wat hij gaat doen: van de snelweg af glippen, een stuk vluchtstrook pakken of blijven en dan uitgekookt de snelste baan zoeken.

**HET GEWETEN:** berustend en gelijkmatig in het verkeer, maar zijn feitenkennis is niet meer actueel. Hij haalt geen toeren uit in files, blijft in zijn baan, laat lekker veel ruimte voor hem en hoopt dat het snel voorbij is.

**DE SCHADUW:** rijdt passief, maar niet gevaarlijk. Files ziet hij nooit, hij is weinig op de weg en vermijdt de spits.