

‘Wat FLIKT ’ie me nu!’

Zelfs zachtaardige mensen worden in de auto om het minste of geringste nijdig. Waarom kunnen we ons zo slecht inhouden achter het stuur? Vier verklaringen.

tekst: ditty eimers // foto: marlon richardson

Je schrikt je kapot omdat je plotseling wordt afgesneden, iemand pikt voor je neus een parkeerplaats in, of je krijgt een opgestoken middelvinger omdat je pas na twee seconden optrekt bij het stoplicht. Met dit soort huftergedrag krijgen vrijwel alle weggebruikers te maken. Verkeersagressie lijkt toe te nemen: tussen 2015 en halverwege 2018 steeg het aantal boetes voor huftergedrag met bijna 67 procent, berekende het *Algemeen Dagblad* op basis van cijfers van het CJIB.

We ervaren verkeersagressie als een belangrijk verkeersprobleem, blijkt telkens weer uit onderzoek. Volgens verkeerspsycholoog en onderzoeker Jolieke de Groot vinden we het minstens zo vervelend als de files. Waarom komt het zoveel voor? ‘Deels hebben verkeershufters ook buiten de auto een kort lontje,’ vertelt De Groot, die op dit onderwerp promoveerde aan de universiteit van Groningen. ‘Toch is dat niet het hele verhaal, want ook zachtaardige, redelijke mensen wor-

den in de auto snel en vaak nijdig: gemiddeld twee keer per uur.’ Autorijden doet iets met ons waardoor we ons maar moeilijk kunnen inhouden, zo blijkt uit onderzoek.

1 WE DENKEN DAT DIE ANDER LONS EXPRES DWARSZIT

We worden vooral boos als we door iemand worden gedwarsboomd en dat wordt nog eens versterkt door de gedachte dat die ander dat expres doet. De Groot: ‘Als je met hoge snelheid wordt ingehaald en afgesneden, denk je: wat flik je me nu? Terwijl de andere bestuurder je misschien niet eens zag en puur gas geeft omdat hij te laat is voor een afspraak. Je vat het dus vaak ten onrechte persoonlijk op.’ Onderzoek laat zien dat mensen in het algemeen niet boos worden als ze zich realiseren dat de ander het niet expres deed, bijvoorbeeld als iemand in de supermarkt tegen ze aan botst en sorry zegt. Maar automobilisten kunnen doorgaans niet met elkaar praten en hebben weinig oogcontact. De Groot:

‘Op de weg zijn er minder communicatiemogelijkheden, waardoor het lastiger is duidelijk te maken dat een manoeuvre niet tegen jou gericht was.’

2 IN DE AUTO WORDT ONS EGO UITVERGROOT

Volgens verkeerspsycholoog Gerard Tertoolen identificeren mensen zich sterk met hun auto. Daardoor voelt een rare manoeuvre al snel als een persoonlijke aanval. ‘Daar komt nog eens bij dat de auto ons een gevoel van macht geeft, waardoor ons ego sterk wordt uitvergroot. Deze ingrediënten zorgen ervoor dat we op de weg vaak direct en op een primitieve manier reageren. Het is een soort Bokito-effect: mensen accepteren gewoonweg niet dat een ander hun territorium betreedt of vrijheid beperkt.’

3 WE ZIJN ANONIEMER

In de cocon van de auto wanen we ons veilig en onbespied. We hebben het gevoel dat niemand let op wat we doen en er is weinig sociale controle. Dat gevoel van anonimiteit geeft mensen het idee dat ze zich in de auto meer kunnen permitteren dan erbuiten. In zijn boek *Traffic*, over verkeerspsychologie, vergelijkt auteur Tom Vanderbilt autorijden met anoniem chatten: je kunt een ander makkelijk afbranden of een middelvinger opsteken. Gas erop en weg ben je.

In de veilige cocon van de auto wanen we ons onbespied, *waardoor we ons meer gaan permitteren*



4 WE BESCHOUWEN AUTOMOBILISTEN NIET ALS MENSEN

De Engelse verkeerspsycholoog Ian Walker van de universiteit van Bath liet proefpersonen foto's zien van allerlei verkeerssituaties en vroeg ze die te beschrijven. De deelnemers beschreven fietsers en voetgangers als personen, met zinnen als: 'De voetganger steekt de weg over' en 'De fietser slaat linksaf.' Maar automobilisten werden als voorwerpen beschreven. In plaats van: 'De automobilist remde af' schreven de deelnemers: 'De auto remde af'. Volgens Jolieke de Groot beïnvloedt dit het gedrag van automobilisten. 'Ze hebben het idee dat ze minder hoffelijk hoeven te zijn naar andere bestuurders, maar ook dat ze zelf minder op hun gedrag kunnen worden aangesproken.' //

#DOESLIEFOPDEWEG

- ▶ Probeer je voor te stellen waarom die 'ergerlijke' automobilist zo doet. Wie weet is hij laat voor een begrafenis of staat zijn kind te wachten op het schoolplein. Dat het persoonlijk tegen jou is gericht, is zeer onwaarschijnlijk.
- ▶ Merk je dat je boos wordt, zoek dan afleiding. Ga zingen, zet de radio op een ander station of neem een andere route. Bedwing de neiging om te toeteren of vloeken. Van boosheid uiten word je namelijk niet minder boos: uit onderzoek blijkt dat je er juist opgefokter van raakt.
- ▶ Kan de ander je zien, steek dan je hand op als iemand zo aardig is om je voorrang te geven. Of maak een excuusgebaar als je iets onhandigs hebt gedaan.

Bronnen o.a.: R.S. Lazarus, *Progress on a cognitive-motivational-relational theory of emotion*, *American Psychologist*, 1991 / B. Bushman, *Does venting anger feed or extinguish the flame? (...)*, *Personality and Social Psychology Bulletin*, 2002