

# **Agressie in het verkeer**

**Huibrecht Boluijt, juni 2018**

**Agressie in het verkeer lijkt een groeiend probleem. Het intimiderend gedrag naar andere verkeersdeelnemers, waaronder het bumperkleven, vandalisme ten aanzien van andermans voertuig, het maken van intimiderende gebaren, het opzettelijk hinderen van andere weggebruikers, afsnijden, plegen van fysiek geweld, onnodig claxonneren, onnodig knipperen met verlichting of schelden lijkt allemaal te zijn toegenomen. Maar toch is er maar weinig bekend over de mate waarin het voorkomt. Behalve economische schade ten gevolge van verkeersagressie is de traumatische schade voor slachtoffers van verkeersagressie niet zelden blijvend en invaliderend. Mensen kunnen door het geweld een trauma oplopen en rij-angst ontwikkelen.**

## **Wat is agressie**

Agressie kan optreden als een fysieke en/of verbale reactie op schrik of angst. Ook bij angst voor afwijzing of vernedering. Of als een reactie op pijn. Agressie is een manier om boosheid te uiten en onlusten uit te ageren. Dit kan ook passief zijn door adequaat en te verwachten gedrag juist niet toe te passen.

## **Maatschappelijke tendensen als oorzaak**

Mensen externaliseren tegenwoordig meer. Dat wil zeggen dat men eerder naar de ander kijkt dan naar zichzelf. Vaak overschatten mensen zichzelf als het gaat om eigen bekwaamheden en vinden we dat vooral de ander te kort schiet en de oorzaak van de vervelende situatie is.

Mensen introspecteren ook slecht. Zij leggen niet snel het verband tussen gedachten, gevoelens en gedrag. Men kent ook eigen driften en gevoeligheden vaak niet. En men voelt zich daardoor vaak ook slachtoffer van de situatie en minder verantwoordelijk. Normen en waarden lijken bovendien de laatste jaren vervaagd (fatsoen is niet een vanzelfsprekendheid meer). Wellicht juist omdat mensen niet meer tot inkeer (naar zichzelf kunnen kijken) komen.

Daar komt ook bij dat het bestaan jachtig is geworden en mensen minder bezinnen op het leven in z'n algemeenheid.

## **Directe oorzaken**

Stress wordt als een belangrijke oorzaak gezien van spanningsopbouw in een persoon. Deze stress kan opgebouwd worden in het verkeer maar ook in de uren of dagen of zelfs jaren (als er sprake is van trauma's of persoonlijkheidsproblematiek) daaraan voorafgaand. Opgebouwde spanning zorgt er vaak ook voor dat er nog maar weinig spanning bij kan en dan spreekt men van frustratieintolerantie.

Ook wordt verondersteld dat we ons met zo'n krachtig voertuig sterker wanen dan dat we zijn. De auto wordt een verlengstuk van onszelf. We identificeren ons met deze kracht en snelheid en de verhoogde mobiliteit geeft ons een gevoel van vrijheid. Andere verkeersdeelnemers kunnen dit gevoel dwarszitten en dat geeft dan een gevoel van frustratie.

Frustratie ontstaat ook bij miscommunicatie in het verkeer. Regels zijn namelijk bedacht om de voorspelbaarheid van verkeersgedrag te verhogen zodat deelnemen aan het verkeer veiliger wordt. Wanneer mensen situaties anders dan verwacht inschatten ontstaat angst, schrik en stress en mogelijk agressie.

Een auto kan ons ook anoniem maken, waardoor we ons mogelijk minder verantwoordelijk gaan voelen en fatsoen en conventies vergeten.

Maar aan de andere kant kan het contact van automobilist tot automobilist ook weer erg direct en persoonlijk aanvoelen. Het claxonneren van de ene naar de ander kan worden ervaren als een terechtwijzing, afwijzing of vernedering. Daarmee worden de ervaren boosheid en onrechtvaardigheid uitvergroot en lokt al sneller een reactie uit.

Zoals reeds aangestipt kunnen mensen met persoonlijkheidsproblematiek, waaronder agressiereguleringsproblemen, hoge spanningsbehoefte en/of impulsiviteit en dominantie eerder agressief worden.

Over het algemeen zijn jongeren en mannen sneller agressief. En hogere temperaturen zorgen er evenzeer voor dat men sneller agressief kan worden.

### **Analyse en oplossing**

Men mag ook niet vergeten dat er snel frustratie kan ontstaan omdat de directe verbale wederkerige communicatiemogelijkheid ontbreekt. Men kan niet even op het gemak iets duiden en uitspreken. De aanleiding voor de agressie doet zich namelijk plotseling voor. Men zit ineens in een spanningsvolle situatie. Terwijl in elk normaal conflict de spanning groeit en er eerder ingegrepen kan worden. Maar dat pleit de agressor natuurlijk niet vrij.

Assertief zijn in het verkeer is op zich niet verkeerd. Maar assertiviteit mag bij stress niet doorslaan in agressie.

Relativeer zowel het mogelijke irritante rijgedrag van de ander als ook de agressie van de ander. Reageer niet op agressie. De agressor heeft vaak een dieper probleem. En mogelijk is de agressie (haantjesgedrag) een compensatie van een tekort in het eigen karakter of het persoonlijke leven.

Tel tot 10. Het conflict is immers ook vluchtig. Dat is een voordeel. Ieder gaat letterlijk zijnsweegs dus til er niet te zwaar aan. Het rijgedrag en ook het agressief gedrag van de ander zegt niets over jouzelf. Laat de negativiteit bij de ander en versterk die niet door een zelfde negatieve houding aan te nemen. Wees wijs!