

## Guida alla Distrazione Uso del Telefonino e Distrazione alla Guida



Foto Coraggio

Esiste una sola, semplice regola per distrarsi durante la guida: fare altro che non sia guidare.

Il concetto non è difficile e la sua comprensione è decisamente alla portata di tutti. Infatti, ciascun guidatore esperto che si rispetti è abituato a fare un sacco di altre cose mentre è al volante. L'auto è diventata una sorta di salotto, dove possiamo ad esempio ascoltare musica e talvolta guardare perfino la TV, cercare il percorso più adatto sul navigatore, conversare col passeggero o al telefono cellulare, in vivavoce, tenendolo con una mano o tra la spalla e l'orecchio. Insomma, durante la guida, la vera e propria pratica di guida è diventata un fattore d'importanza residuale rispetto agli altri.

A una prima, superficiale occhiata il problema pare non esistere perché nessuna delle azioni accessorie sopra elencate sembra poter invalidare la pratica di guida. La convinzione di ogni guidatore esperto è di essere talmente esperto da poter guidare in automatico, da poter coordinare mani e piedi, da poter valutare le condizioni della strada e prevedere le dinamiche del traffico unicamente con qualche sporadica occhiata alla strada, preferendo rivolgere ampiamente l'attenzione al display dell'autoradio o del navigatore, o al vano porta oggetti per cercare un CD, e così via.

Ma il nostro guidatore esperto ha ragione? Chi ha qualche anno di guida alle spalle può concedersi tutte queste pratiche accessorie senza danneggiare l'efficacia di una guida sicura, senza distrarsi dalla guida? È chiaro, pratiche che portano il conducente a *distogliere lo sguardo* dalla strada, come appunto guardare il display dell'autoradio o del navigatore, possono intuitivamente apparire in termini di distrazione più minacciose delle altre e quindi possiamo eliminarle dalle nostre considerazioni senza rimpianto, marcandole a priori con l'etichetta di *distrattenti*. Ma parlare con un passeggero o al telefonino, che distrazione può portare? Certo, l'aver una mano impegnata per tenere il cellulare all'orecchio sottrae la stessa mano alla pratica di guida. Ma è anche vero che, nel momento in cui c'è da cambiare marcia o da girare il volante con entrambe le mani, il telefonino può sempre essere incastrato tra spalla e orecchio ed ecco che magicamente il problema dell'impedimento alla guida è risolto: gli occhi sono sempre rimasti fissi sulla strada e di distrazione alla guida neanche l'ombra!

Il reale problema è che si ritiene ingenuamente che distrarsi alla guida equivalga a distogliere lo sguardo dalla strada. Ecco perché chi usa il cellulare al volante è sempre piuttosto scettico rispetto alla possibilità di rappresentare un pericolo per se stesso e per gli altri. E per sostenere questa posizione spesso controbatte: "perché parlare al telefonino dovrebbe essere più distraente che parlare col passeggero seduto a fianco?"

Gli studi suggeriscono diversi motivi possibili. Uno studio condotto con un simulatore di guida ha mostrato che i guidatori che parlavano al cellulare tendevano maggiormente, rispetto a coloro che parlavano col passeggero, ad oltrepassare la linea di mezzogiorno o a "bucare" l'uscita che era stato loro chiesto di prendere. Quando i ricercatori hanno poi analizzato la complessità delle conversazioni tenute, hanno scoperto che conducenti e passeggeri modulavano il discorso in risposta agli stimoli provenienti dall'esterno dell'auto. Ad esempio, entrambi smettevano di parlare al presentarsi di un problema nel traffico, oppure il passeggero avvisava il conducente di un imminente pericolo. Dall'altro lato, le conversazioni tenute al telefonino non risentivano molto delle condizioni del traffico: forse non è una sorpresa, dato che solo il conducente era realmente consapevole di quello che stava accadendo sulla strada...

Nel tentativo di eliminare l'impedimento fisico del tenere il telefono con la mano durante la guida, alcuni guidatori sono passati ai telefoni vivavoce, ma svariati studi hanno mostrato che i telefoni vivavoce sono altrettanto *distrattenti* dei telefonini tradizionali. Da uno di questi studi è emerso che l'utilizzo di *qualsiasi tipo* di telefono alla guida produce un impedimento pari a quello osservato in conducenti in stato di ebbrezza.

E mentre alle persone piace pensare che il cervello sia Multi-Tasking, vale a dire che possa eseguire più compiti simultaneamente, la ricerca cognitiva suggerisce che il cervello tende invece a concentrarsi su un'attività alla volta, rallentando l'elaborazione degli altri stimoli provenienti dall'esterno. ■

\*Psicologo, Psicoterapeuta,  
Specialista in Psicologia Clinica,  
Operatore di Polizia Stradale

### Bibliografia

- Ship AN. "The Most Primary of Care—Talking about Driving and Distraction," *New England Journal of Medicine* (June 10, 2010): Vol. 362, No. 23, pp. 2145–47.
- Strayer DL, et al. "A Comparison of the Cell Phone Driver and the Drunk Driver," *Human Factors* (Summer 2006): Vol. 48, No. 2, pp. 381–91.