

MARIANNA MARTINI e ALESSIA MUNARI

TORNO AL VOLANTE

Attraverso le strade dentro e fuori di me

WORKBOOK – ESERCIZI GUIDATI PER RIMETTERSI CONSAPEVOLMENTE AL VOLANTE

Collana Psiche e dintorni

diretta da *Francesca Mamo* e *Loredana Petrone*



Alpes Italia srl – Via G. Gatteschi, 23 – 00162 Roma

tel. 06.39738315 – email: info@alpesitalia.it – www.alpesitalia.it

© Copyright

Alpes Italia srl – Via G. Gatteschi, 23 – 00162 Roma, tel. 06-39738315

I edizione, 2026

Marianna Martini, è psicologa, specializzata in Psicologia del Traffico.

Dopo aver frequentato il Corso di Perfezionamento in Psicologia del Traffico presso l'Università Cattolica di Milano, è autrice del libro *Guida la mente: prendi in mano le tue emozioni e impara a guidare insieme agli altri* (edito Alpes Italia, 2020).

Nel corso della sua collaborazione con autoscuole ed enti di formazione sul territorio nazionale ha ideato il format "Ansia alla guida? No grazie!" per affiancare allievi, istruttori e persone che già hanno conseguito la patente in un approccio sicuro e consapevole al traffico.

Proprio dall'esperienza sul campo nasce l'idea di questo testo, data la peculiarità del tema e l'urgenza di un cambiamento inclusivo ed efficace.

Alessia Munari, è insegnante e istruttrice in autoscuola dal 2013.

Ha affiancato all'attività di insegnamento per il conseguimento della patente B incontri sulla sicurezza stradale nelle scuole secondarie di secondo grado.

Nel 2024 ha fondato PatenteLab, un laboratorio con approccio multidisciplinare alla patente, nella convinzione che la guida non sia solo un gesto tecnico, ma comprenda una serie di aspetti diversi che devono essere trattati da professionisti competenti. In questo ambito ha iniziato a collaborare con la dottoressa Marianna Martini per corsi on line per patentati.

In copertina: realizzazione grafica con l'aiuto dell'I.A. di chatGPT (modificata).

TUTTI I DIRITTI RISERVATI

Tutti i diritti letterari e artistici sono riservati.

È vietata qualsiasi riproduzione, anche parziale, di quest'opera.

Qualsiasi copia o riproduzione effettuata con qualsiasi procedimento (fotocopia, fotografia, microfilm, nastro magnetico, disco o altro) costituisce una contraffazione passibile delle pene previste dalla Legge 22 aprile 1941 n. 633

e successive modifiche sulla tutela dei diritti d'autore.

Indice

PREFAZIONE	V
1 – Introduzione e guida all’uso del workbook	1
<i>ESERCIZIO 1: Dove mi trovo oggi</i>	2
<i>Diario giornaliero di monitoraggio</i>	2
<i>Domande frequenti</i>	3
2 – MODULO 1 – Ritrovarsi: da dove parto	5
<i>ESERCIZIO 2: Le mie motivazioni</i>	5
<i>ESERCIZIO 3: La mia mappa delle motivazioni</i>	6
<i>ESERCIZIO 4: Cosa mi manca non guidando</i>	7
<i>Diario giornaliero di osservazione – Settimana 1</i>	7
<i>La mia parola guida</i>	7
<i>Approfondimento - Comprendere e Trasformare la Paura alla Guida</i>	8
<i>ESERCIZIO 5: Cosa faccio qui</i>	10
<i>ESERCIZIO 6: Cosa penso di me</i>	11
<i>ESERCIZIO 7: E gli altri?</i>	12
<i>ESERCIZIO 8: E se succede?</i>	13
<i>ESERCIZIO 9: Un passo alla volta</i>	14
<i>ESERCIZIO 10: Mappa dei Trigger</i>	14
<i>ESERCIZIO 11: Dal catastrofico al realistico</i>	15
<i>ESERCIZIO 12: Il dialogo con l'Amigdala</i>	16
3 – MODULO 2 – Il corpo che parla	17
<i>ESERCIZIO 13: Il mio corpo quando penso alla guida</i>	19
<i>Diario giornaliero – Settimana 2</i>	24
4 – MODULO 3 – Emozioni al volante	26
<i>ESERCIZIO 14: Dare un nome alle emozioni</i>	29
<i>ESERCIZIO 15: Le emozioni come passeggeri</i>	30
<i>Diario giornaliero – Settimana 3</i>	31
5 – MODULO 4 – Pensieri e dialogo interno	33
<i>ESERCIZIO 16: Riconoscere la mia voce interiore</i>	34
<i>ESERCIZIO 17: I pensieri che mi spingono e quelli che mi bloccano</i>	36
<i>ESERCIZIO PRATICO: Il dialogo gentile</i>	36

TORNO AL VOLANTE

<i>Diario giornaliero – Settimana 4</i>	37
6 – MODULO 5 – Il mio cruscotto interiore	39
<i>ESERCIZIO 18: Accendere il quadro</i>	40
<i>ESERCIZIO DI CONSAPEVOLEZZA: Quando la spia si accende</i>	41
<i>Diario giornaliero – Settimana 5</i>	42
7 – MODULO 6 – Tornare in contatto con l'auto e la strada	45
<i>ESERCIZIO 19: Il mini-check dell'autonomia</i>	45
<i>ESERCIZIO 20: Conoscere i comandi</i>	46
<i>Diario pratico – Piccole esposizioni</i>	50
8 – MODULO 7 – Errori, vergogna e fiducia	53
<i>ESERCIZIO 21: Il mio rapporto con l'errore</i>	54
<i>ESERCIZIO 22: La voce del giudice e la voce del coach</i>	56
<i>ESERCIZIO PRATICO: Il gesto di fiducia</i>	57
<i>Diario giornaliero – Settimana 7</i>	57
9 – MODULO 8 – La mia nuova strada	59
<i>ESERCIZIO 23: Il mio prima e dopo</i>	60
<i>ESERCIZIO 24: Il mio piano di ripartenza</i>	62
<i>Diario di chiusura – Settimana 8</i>	62
10 – APPENDICE 1 – Domande, riflessioni e spazio personale	65
<i>Scheda di autovalutazione finale</i>	66
<i>Frase di incoraggiamento – Per i giorni difficili</i>	68
11 – APPENDICE 2- L'accompagnatore: una presenza che fa la differenza	69
<i>Chi è l'accompagnatore</i>	69
<i>Le buone intenzioni non bastano</i>	69
<i>Comprendere cosa accade a chi guida con paura</i>	69
<i>Cosa può fare (e cosa no) un buon accompagnatore</i>	70
<i>L'accompagnatore come specchio emotivo</i>	70
<i>Strumenti pratici per accompagnare con serenità</i>	71
<i>E se non ci riesco?</i>	72
12 – CONCLUSIONI	73
LE AUTRICI	75
BIBLIOGRAFIA	77

Prefazione

Molte persone pensano che la paura di guidare sia qualcosa di raro, o che riguardi solo chi non ha mai preso la patente. In realtà, è una difficoltà molto più comune di quanto si creda.

A volte nasce da un episodio specifico, altre volte da un periodo di stress, da un'esperienza negativa o semplicemente da un percorso di apprendimento che non ha lasciato spazio alla fiducia.

Così, anche un gesto semplice come parcheggiare può trasformarsi in una fonte di ansia, un piccolo momento in cui tutto il corpo si irrigidisce e la mente si riempie di dubbi: “E se sbaglio?”, “E se blocco la strada?”, “E se tutti mi guardano?”.

Io stessa ho conosciuto bene queste sensazioni.

Il mio percorso di conseguimento della patente non è stato facile: più che un'occasione di crescita, è stato un cammino carico di tensione, giudizio e mancanza di umanità.

Ogni errore veniva sottolineato, ogni esitazione sembrava una prova del mio valore personale. Il risultato è stato un'esperienza traumatica, che mi ha fatto associare la guida non alla libertà, ma alla paura di sbagliare e alla sensazione di non essere all'altezza.

Col tempo, però, ho capito che quella paura non era solo mia. Era la stessa paura che tante altre persone portano dentro: chi teme l'autostrada, chi le manovre, chi semplicemente non riesce più a sedersi al volante senza sentirsi in allerta.

È da qui che è nato il mio lavoro: dal desiderio di offrire un modo diverso di imparare a guidare, un approccio più umano, rispettoso dei tempi, delle emozioni e delle esperienze di ciascuno. Poi ho avuto la fortuna di incontrare Alessia, insegnante e istruttrice di scuola guida che sceglie di mettere al centro la persona, nel suo lavoro quotidiano.

TORNO AL VOLANTE

Ed ecco che vede la luce questo manuale con l'intento di accompagnarti nel recuperare fiducia, passo dopo passo.

Non troverai tecnicismi o regole rigide, ma spunti di riflessione, esercizi pratici e spazi per osservarti con curiosità e senza giudizio.

L'obiettivo non è solo tornare a guidare, ma riscoprire il piacere di muoverti in autonomia, con calma e consapevolezza.

Non serve sentirsi pronti per cominciare. **Serve solo la volontà di ripartire, anche piano, anche tremando un po'.**

Perché la fiducia non nasce dall'assenza di paura, ma dal coraggio di affrontarla, un piccolo passo alla volta.