



## “Così fan tutti”

### L'influenza delle norme sociali sulla salute

Negli ultimi anni si sta assistendo a un **crecente interesse per lo studio delle norme sociali nella progettazione degli interventi di promozione della salute, in particolare nei Paesi a basso e medio reddito**. I primi interventi sulle norme sociali sono stati realizzati per ridurre il consumo di alcol in alcune università statunitensi nei primi anni '80, correggendo la sovrastima degli studenti su quanto bevono gli altri studenti. In seguito, altre Università europee hanno utilizzato interventi simili per affrontare comportamenti relativi al fumo di tabacco, alla violenza sessuale e all'uso di droghe leggere.

Alla fine degli anni '90, diversi operatori sanitari che lavoravano nei Paesi meno sviluppati hanno iniziato a esplorare il potenziale del cambiamento delle norme sociali per ottenere un'ampia gamma di risultati di salute, soprattutto per quanto riguarda le pratiche dannose legate a tradizioni culturali radicate. Questo interesse si è accresciuto dopo la scoperta che la popolazione dell'Africa occidentale stava abbandonando la pratica dell'infibulazione (taglio dei genitali femminili) – una pratica altamente rischiosa per la salute delle donne – proprio in risposta a interventi di promozione della salute che avevano lavorato sulla componente delle norme sociali. [1]

Gli studiosi parlano di questo interesse per le norme sociali come di una “scienza emergente” attribuendolo a una sempre più crescente disillusione sulla capacità delle informazioni da sole o degli incentivi economici nel ridurre i comportamenti dannosi per la salute. L'idea che le norme sociali siano **importanti determinanti di salute** è ormai ampiamente accettata e sono molti gli studi e le ricerche che dimostrano l'influenza delle norme sociali su diverse pratiche: dal consumo di alcol, all'assunzione di cibo, dall'uso di droghe leggere, al fumo, dall'attività fisica, all'igiene delle mani.

## Cosa sono le norme sociali?

---

Sebbene esistano diverse teorie su cosa siano le norme sociali e su come influenzino i comportamenti delle persone, gran parte della ricerca e della pratica contemporanea nel campo della salute pubblica ha adottato la teoria e la terminologia di Robert Cialdini e del suo gruppo. La *Focus Theory of Normative Conduct* [2] ha definito le norme sociali come **le proprie convinzioni su ciò che fa il nostro gruppo di pari (norme descrittive) e la misura in cui si ritiene che gli altri approvino o disapprovino i nostri comportamenti (norme ingiuntive)**. Nella loro definizione più semplice, **le norme sociali sono le regole informali**, per lo più non scritte, **che definiscono le azioni accettabili, appropriate e conformi all'interno di un determinato gruppo o contesto**.

## Come intervenire sulle norme sociali?

---

Le norme sociali non sono scolpite nella pietra; si evolvono naturalmente nel tempo e possono cambiare molto rapidamente. La letteratura su cosa funziona negli interventi di promozione della salute che utilizzano la teoria delle norme sociali è ancora emergente, ma in costante crescita. Miller e Prentice [3] hanno identificato **tre approcci ricorrenti per la modifica delle norme sociali**:

Il primo è il **marketing delle norme sociali**: per cambiare il comportamento all'interno dei gruppi di pari, le campagne di marketing delle norme sociali mirano a correggere le percezioni errate delle persone circa ciò che gli altri fanno e approvano. Negli interventi sui giovani universitari e le pratiche legate al consumo di alcol, ad esempio, le strategie di marketing hanno utilizzato messaggi come: *"L'85% degli studenti di questa università beve solo una birra il sabato sera e approva chi fa lo stesso"*.

La seconda strategia è quella del **feedback normativo personalizzato**, in cui le persone ricevono informazioni su come si comportano rispetto agli altri intorno a loro. Questa strategia, che sfrutta l'influenza delle norme descrittive è stata utilizzata, ad esempio, per ridurre il consumo di energia elettrica. Dicendo alle persone se stavano risparmiando più o meno dei loro vicini, l'intervento ha ottenuto in media una notevole riduzione del consumo energetico.

La terza strategia consiste in **conversazioni di gruppo guidate da un facilitatore**, in cui i partecipanti esaminano criticamente le norme e i comportamenti ad esse associati esistenti all'interno del loro gruppo e rinegoziano tali norme tra loro. I processi di riflessione di gruppo possono contribuire al cambiamento di norme sociali dannose. Studiando programmi efficaci guidati che hanno utilizzato questo tipo di strategia, Cislighi e colleghi hanno individuato **tre fasi per raggiungere il cambiamento delle norme sociali**:

**1) motivazione**, in cui i partecipanti sono informati sulle conseguenze per sé stessi e per gli altri di una norma dannosa; **2) deliberazione**, in cui i partecipanti stabiliscono una nuova norma positiva all'interno del proprio gruppo di riferimento e progettano strategie per motivare i pari a abbandonare le percezioni errate rispetto a determinati comportamenti; **3) azione**, in cui i partecipanti mettono in atto pubblicamente le loro strategie di cambiamento e motivano altri a unirsi, raggiungendo la massa critica necessaria per il cambiamento delle norme sociali dannose.

## Perché le norme sociali sono importanti?

---

Le norme sociali possono avere conseguenze sia positive che dannose per il benessere e la salute delle persone. Le norme sociali sono un elemento importante per un buon funzionamento delle comunità e della società ma possono altresì rafforzare comportamenti dannosi per la salute e le disuguaglianze sociali e di genere.

La comprensione delle norme sociali, soprattutto di quelle profondamente radicate, e del ruolo che esse svolgono nell'influenzare i comportamenti è, dunque, fondamentale perché permette di guidare interventi di promozione della salute che, superando l'approccio sul singolo, stimolino un cambiamento a livello sociale e di comunità in un'ottica di empowerment e consapevolezza collettiva.

## Come utilizzare efficacemente la teoria delle norme sociali

La letteratura esistente non chiarisce in modo sufficientemente adeguato le sfide e le potenziali insidie nel progettare strategie di cambiamento che utilizzano la teoria delle norme sociali. Qui di seguito, **otto aspetti critici** da prendere in considerazione quando si interviene sulle norme sociali e alcuni suggerimenti che possono aiutare a progettare gli interventi nella maniera più efficace possibile.

- 1. Confondere norme sociali e atteggiamenti personali.** I due costrutti – norme sociali e atteggiamenti – sono collegati ma distinti tra loro (le norme sociali possono influenzare gli atteggiamenti e viceversa). Mentre le norme sociali sono socialmente motivate (cioè legate alla propria percezione di cosa gli altri fanno o si aspettano), gli atteggiamenti sono motivati individualmente, e basati sulle credenze personali. Una delle teorie sulle norme sociali più frequentemente citata, la teoria dell'azione ragionata [4] descrive gli atteggiamenti come giudizi motivati internamente che le persone esprimono su qualcosa, come ad esempio: “Non mi piace andare in chiesa”. **Le norme sociali, invece, sono credenze su ciò che gli altri fanno e approvano**, ad esempio: “Le persone intorno a me vanno in chiesa e le persone importanti per me si aspettano che io faccia altrettanto”. La differenza è importante: una persona potrebbe frequentare la chiesa non perché lo voglia veramente (atteggiamento), ma per soddisfare le aspettative degli altri.
- 2. Concentrarsi esclusivamente sulla discordanza tra norme e atteggiamenti.** Nella letteratura sulle norme sociali esiste una tendenza a concentrarsi sulla discordanza tra atteggiamenti e norme. Fin dai primi lavori sulle norme e il consumo di alcol da parte degli studenti, un gran numero di studi empirici ha analizzato come norme e atteggiamenti discordanti influenzino i comportamenti delle persone. Le norme e gli atteggiamenti, tuttavia, possono anche essere allineati: non solo le persone possono credere che ci si aspetti da loro il rispetto di una pratica dannosa, ma possono anche avere un atteggiamento personale positivo nei confronti di tale pratica.
- 3. Sottovalutare le norme protettive.** Un altro pregiudizio implicito nello sviluppo di interventi che utilizzano le norme sociali è quello di vedere la cultura di appartenenza delle persone e alcune pratiche tradizionali ad essa collegate, una fonte di problemi piuttosto che uno spazio per trovare possibili soluzioni. Tuttavia, in qualsiasi contesto culturale, esistono sia norme potenzialmente dannose che potenzialmente protettive.
- 4. Supporre che le norme sociali siano l'unica causa dei comportamenti e delle pratiche dannose.** È raro (anche se non del tutto impossibile) che le norme sociali siano l'unica ragione che spinge le persone a comportamenti dannosi per la salute. L'ecologia dei fattori che contribuiscono a mettere in atto determinati comportamenti va ben oltre uno specifico fattore. Comprendere come i fattori istituzionali, individuali, sociali e materiali interagiscono nell'influenzare i comportamenti, aiuta a individuare i percorsi che guidano le persone a determinate azioni e può aiutare gli operatori a progettare interventi efficaci che includano una prospettiva di norme sociali.
- 5. Confondere la prevalenza di una norma sociale con la sua influenza.** La maggior parte degli studi condotti finora ha investito più tempo, pensiero e risorse per misurare la prevalenza di una norma (cioè quante persone in uno specifico gruppo seguono una norma X), piuttosto che misurarne l'influenza (ad es. quante persone fanno X a causa della norma sociale). Gli studiosi delle norme sociali hanno avanzato diverse ipotesi su cosa possa determinare la forza di una norma. Cislighi e Heise [5] ad esempio, hanno suggerito che le caratteristiche di una pratica possono influenzare la forza che una norma può esercitare. Una di queste caratteristiche è la “rilevabilità”: se esiste una norma che dice “dovresti fare X”, ma X è completamente non rilevabile (nessuno può sapere se gli altri fanno X), la norma potrebbe avere un'influenza minore sui comportamenti delle persone rispetto al caso opposto, quando la conformità è molto rilevabile.

6. **Trascurare l'influenza indiretta delle norme sociali.** I professionisti che studiano l'effetto delle norme sociali su una pratica X (come il matrimonio infantile) potrebbero essere tentati di cercare una norma in base alla quale ci si aspetta che le persone facciano X (sposare la figlia giovane). Chiamiamo situazioni in cui la norma e il comportamento sono consequenziali, una relazione diretta tra la pratica e la norma. Ma una pratica X può anche essere sostenuta indirettamente da più norme. Comportamenti violenti esercitati all'interno di una coppia, ad esempio, potrebbero essere sostenuti dalle norme: "non si dovrebbe intervenire negli affari di un'altra famiglia"; "le donne non dovrebbero rivelare questioni familiari e dovrebbero mantenere la famiglia unita ad ogni costo".
7. **Publicizzare l'ampia diffusione di una norma sociale dannosa.** La teoria delle norme sociali può aiutare a riconoscere i rischi che si corrono nel progettare campagne che mettano in evidenza il gran numero di persone che si conformano a una pratica dannosa. Chi si preoccupa della risoluzione di un problema spesso motiva la necessità del cambiamento di alcuni comportamenti pubblicizzando le dimensioni del problema: "1 donna su 3 a livello mondiale subisce violenze dal proprio partner"; oppure: "L'americano medio consuma 44,7 litri di bibite zuccherate ogni anno". Poiché le norme descrittive (convinzioni su ciò che fanno gli altri) possono influenzare il comportamento delle persone, tali campagne possono rafforzare involontariamente una pratica. Nel progettare le strategie di intervento, è necessario valutare con cautela se sia vantaggioso utilizzare messaggi che aumentino la consapevolezza nella popolazione generale delle dimensioni di un problema.
8. **Ingegnere il cambiamento delle norme sociali dall'esterno verso l'interno.** Le visioni del mondo, le norme e gli atteggiamenti si intrecciano per sostenere le pratiche culturali in modi che possono essere difficili da decifrare per gli operatori, soprattutto in contesti poco conosciuti. Può quindi essere rischioso progettare dall'"esterno" un nuovo sistema di norme. Le conseguenze del nuovo equilibrio normativo potrebbero essere dannose tanto quanto le pratiche che si intendono sostituire. Bisognerebbe, quindi, progettare interventi coinvolgendo i destinatari nello sviluppare sia le motivazioni interne per cambiare le norme locali, sia le strategie per farlo in modi compatibili con il contesto culturale e sociale di riferimento. Questo tipo di interventi utilizza un approccio di empowerment di comunità, non correttivo ma trasformativo delle norme sociali esistenti che, invece di tentare di correggere "ciò che non va", attraverso un intervento top-down, si concentra sul cambiamento degli atteggiamenti e dei comportamenti per arrivare, infine, a quello delle norme sociali.

## PER APPROFONDIRE

- [1] Shell-Duncan B, et al. *Dynamics of change in the practice of female genital cutting in Senegambia: testing predictions of social convention theory*, Social Science & Medicine, 2011;
- [2] Cialdini R. et al., *A Focus Theory of Normative Conduct: A Theoretical Refinement and Reevaluation of the Role of Norms in Human Behavior*, Advances in experimental social psychology, 1991;
- [3] Miller DT, Prentice DA, *Changing norms to change behavior*. Annual Review of Psychology, 2016;
- [4] Fishbein, M., Ajzen, I. *Belief, attitude, intention and behavior: an introduction to theory and research*, Addison-Wesley, 1975;
- [5] Cislighi B., Heise L., *Theory and practice of social norms interventions: eight common pitfalls*, Global Health, 2018.

a cura di  
Eleonora Tosco, Dors