



PENSARE ALLA BICICLETTA: *UNA RIFLESSIONE PER TUTTI*

**Bicicletta al lavoro:
Provare per credere,
Pedalare per Cambiare!**

Dott.ssa Valentina Grasso
psicologa, specialista in formazione in
psicologia della salute e ciclista urbana



Call-to-action
#mobilityweek

Shared Public Space: use of cleaner modes
of transport and promoting behavioral change



Provare per credere, Pedalare per Cambiare

- Settimana Europea della Mobilità 2024
- Il tema annuale della SETTIMANA **EUROPEA** DELLA **MOBILITÀ** per il 2024 è
«**La condivisione degli spazi pubblici**»

Promuove **il cambiamento comportamentale** a favore della
mobilità attiva, del **trasporto pubblico** e di altre
soluzioni di trasporto pulite e intelligenti.

Provare per credere, Pedalare per Cambiare

La condivisione degli spazi pubblici:

Promuove **il cambiamento comportamentale** a favore della **mobilità attiva**, del trasporto pubblico e di altre soluzioni di **trasporto pulite e intelligenti**.

1. Vivere lo spazio pubblico in modo diverso
2. Riqualfichiamo insieme lo spazio urbano
3. Strade scolastiche: creare uno spazio sicuro per gli spostamenti attivi
4. Pianificazione e progettazione di strade più sicure

Provare per credere, Pedalare per Cambiare

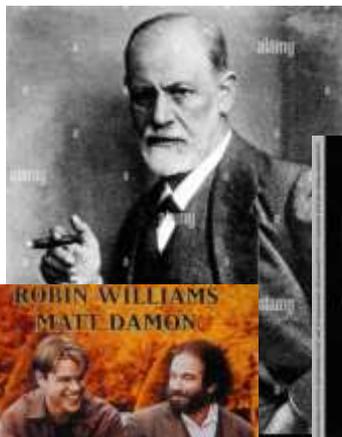
Gli obiettivi della Settimana sono ambizioni e complessi e affinché gli obiettivi precipitino in azioni si dovrebbe orchestrare il contributo scientifico di competenze diverse.

Ogni singola parola potrebbe evocarle (tranne una) ...

Provare per credere, Pedalare per Cambiare

Cambiamento comportamentale	Mobilità attiva	trasporto pubblico	soluzioni di trasporto pulite	soluzioni di trasporto intelligenti
Psicologo	Ingegnere	Ingegnere	Ingegnere	?
Sociologo	Amministratori locali	Amministratori locali	Amministratori locali	
Economista	Referenti politici	Referenti politici	Referenti politici	
Professionisti sanitari	Comunità e stakeholder	Comunità e stakeholder	Comunità e stakeholder	
Ricercatori	Ricercatori	Ricercatori	Ricercatori	
Individuo	Individuo	Individuo	Individuo	

Provare per credere, Pedalare per Cambiare



Call-to-action
#mobilityweek

Shared Public Space: use of cleaner modes of transport and promoting behavioral change



Provare per credere, Pedalare per Cambiare

La psicologia potrebbe dare un buon contributo ai singoli, alle organizzazioni, alle istituzioni sulla necessità dell'uomo di acquisire livelli più elevati di consapevolezza, di autoregolazione nella condivisione delle risorse limitate e nella convivenza di interessi molteplici e diversificati.

Provare per credere, Pedalare per Cambiare

Il tema della convivenza in psicologia si declina in tre ambiti:

- Convivenza affettiva (condivisioni di spazi e di percorsi esistenziali con le persone a cui siamo legati da vincoli affettivi)
- Convivenza organizzativa (che sperimentiamo nei contesti lavorativi)
- Convivenza nella società civile (rapporto tra integrazione e differenza)

Provare per credere, Pedalare per Cambiare

Convivenza nella società civile:

Ci sono differenze sul piano della cultura, della religione, dei valori, che chiedono di individuare **situazioni di equilibrio** che consentano l'evoluzione della convivenza stessa

Provare per credere, Pedalare per Cambiare

Convivenza nella società civile:

«Quando la convivenza non è gestita genera tensioni, conflitti e processi degenerativi del vivere collettivo» (F. Avallone, 2005).

Provare per credere, Pedalare per Cambiare



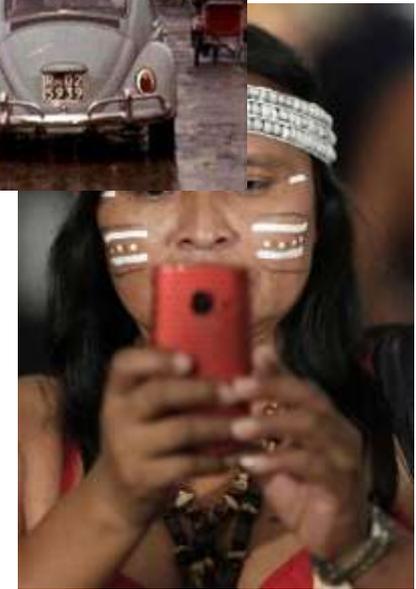
Provare per credere, Pedalare per Cambiare

Convivenza nella società civile:

La convivenza tra individui riguarda il rapporto tra **stabilità e cambiamento:**

Ogni reale cambiamento passa attraverso un dosaggio complesso tra ciò che va mantenuto e ciò che va innovato.

Provare per credere, Pedalare per Cambiare



Call-to-action
#mobilityweek

Shared Public Space: use of cleaner modes of transport and promoting behavioral change

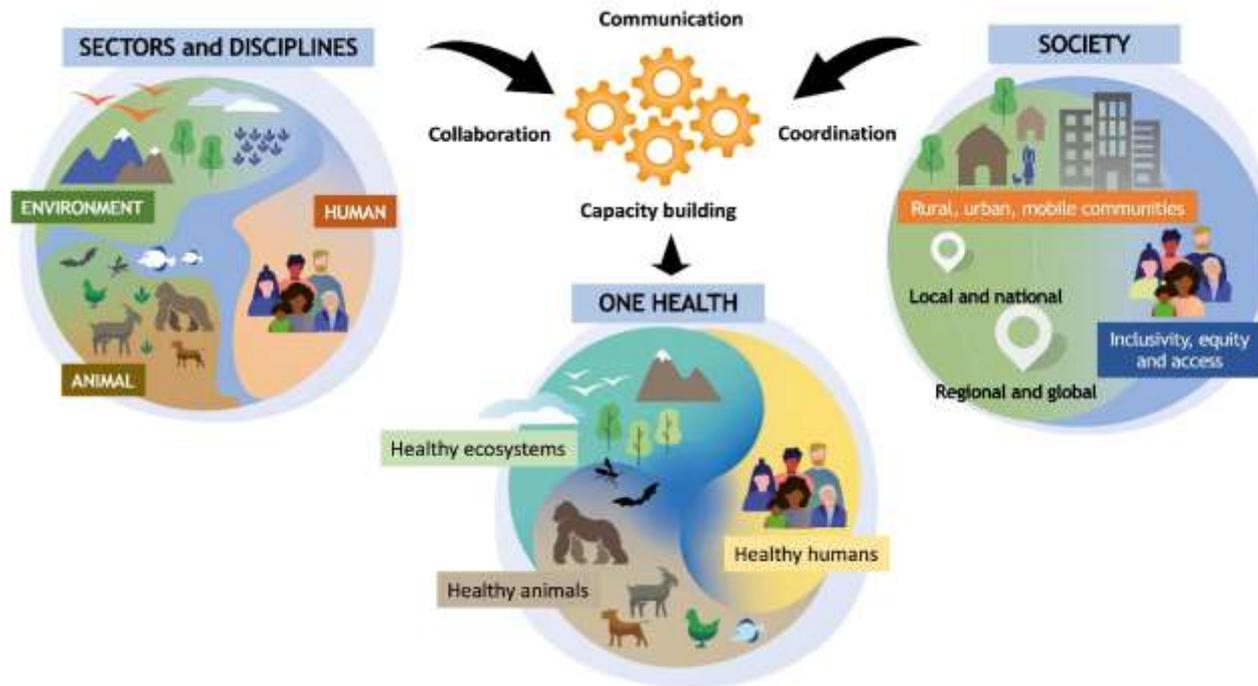


Provare per credere, Pedalare per Cambiare

Convivenza nella società civile e approccio bio-psico-sociale

Non esiste LA soluzione al problema della convivenza, ma esistono più soluzioni che vanno collegate tra loro, perché sono interdipendenti le variabili che influiscono sulla convivenza stessa.

Provare per credere, Pedalare per Cambiare



https://www.who.int/health-topics/one-health#tab=tab_1

Provare per credere, Pedalare per Cambiare

Convivenza nella società civile e approccio bio-psico-sociale

Il vero primo CAMBIAMENTO che **ognuno di noi** può fare è passare **dall'ottica della linearità** (Stimolo-Risposta) **all'ottica della complessità** e dell'approccio sistemico e integrato.

Provare per credere, Pedalare per Cambiare

Convivenza nella società civile e approccio bio-psico-sociale

SEBBENE LA FLESSIBILITA' NECESSARIA PER AVVIARE
UN CAMBIAMENTO TRA IMMOBILISMO E CAMBIAMENTO
NON SIA INNATA, SI PUO' EDUCARE, COLTIVARE E
SOSTENERE!

Provare per credere, Pedalare per Cambiare

Convivenza nella società civile e approccio bio-psico-sociale

In questa **prospettiva CO-COSTRUTTIVA** è auspicabile che LA pluralità di soggetti conviventi (comunità, amministrazioni organizzazioni e individui) abbandoni la posizione PASSIVA e aumenti la consapevolezza di ESSERE parte ATTIVA della soluzione, ognuno per il proprio ambito di competenza e ai vari livelli del processo partecipativo. (Bertini, Braibanti, Gagliardi «**Skill for Life**» Ed. Fangeli 2017)

Provare per credere, Pedalare per Cambiare

Solo da pochi anni anche l'OMS l'Organizzazione Mondiale della Sanità ha introdotto il concetto di "**life skills**" (competenze per la vita) come obiettivi educativi da perseguire anche con le istituzioni scolastiche e le comunità, come parte di un'iniziativa globale per lo sviluppo personale e sociale.

Rif. Documento guida dell'OMS del 1993: Il documento "Skills for Health: Skills-Based Health Education Including Life Skills" (Competenze per la salute: educazione alla salute basata sulle competenze, incluse le life skills)

Provare per credere, Pedalare per Cambiare

- **Le 10 life skills identificate dall'OMS**
- Nel documento guida del 1993, l'OMS ha identificato **10 competenze fondamentali** per la vita che sono state utilizzate come base per i programmi educativi e scolastici in tutto il mondo:
 1. Pensiero critico
 2. Problem solving
 3. Decision making
 4. Pensiero creativo
 5. Comunicazione efficace
 6. Relazioni interpersonali positive
 7. Autoconsapevolezza
 8. Gestione delle emozioni
 9. Gestione dello stress
 10. Empatia

Provare per credere, Pedalare per Cambiare

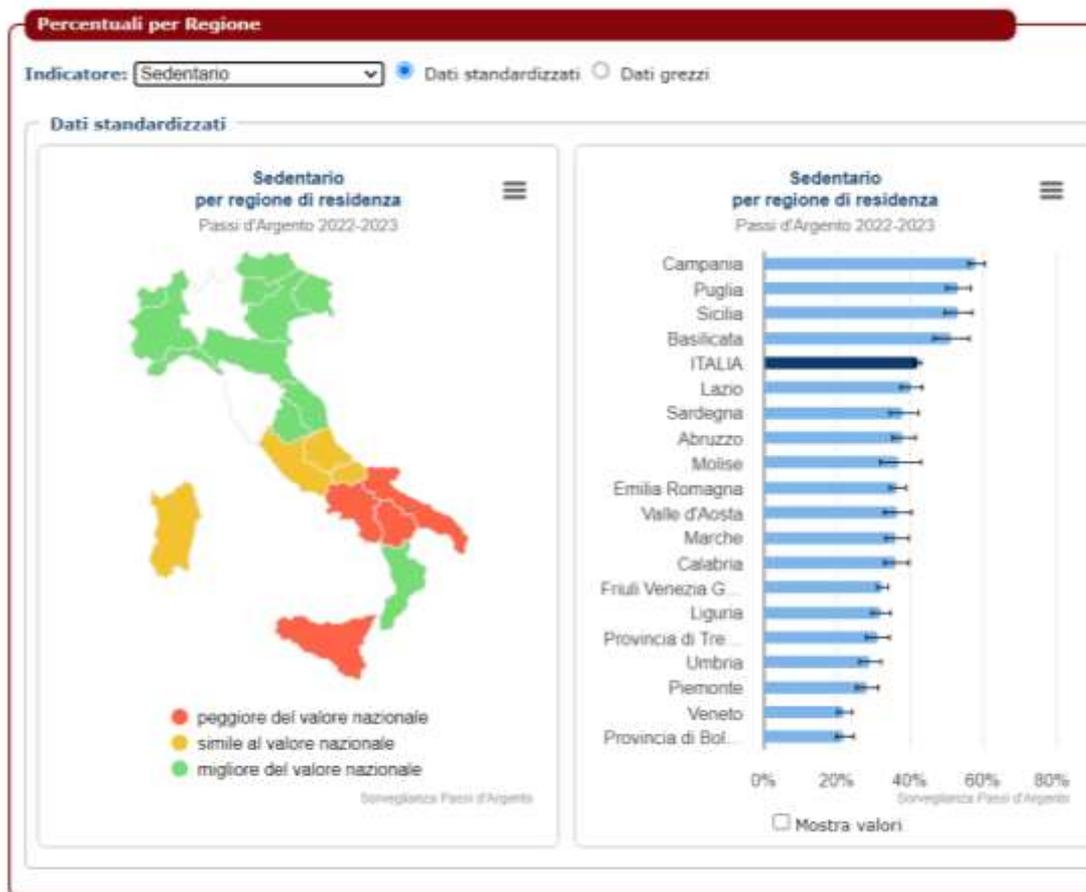
- L'innovazione di questo recente approccio bio-psico-sociale che aumenta la complessità al tema della convivenza sociale, di questi nuovi obiettivi educativi introdotti da meno di 30 anni fa e ancora in fase di avvio nei programmi formativi delle scuole italiane, la conflittualità internazionale attuale, il contesto economico depresso, ci inducono a pensare realisticamente che **per avvicinarci a raggiungere agli obiettivi della SETTIMANA DELLA MOBILITA' SOSTENIBILE** serva tempo, fiducia e progettualità.

Provare per credere, Pedalare per Cambiare

<https://www.epicentro.iss.it/passi/dati/mobilita-attiva>

Il progetto Passi (Progressi delle Aziende Sanitarie per la Salute in Italia), avviata nel 2006 ha l'obiettivo di effettuare un monitoraggio a 360 gradi sullo stato di salute della popolazione adulta italiana.

Provare per credere, Pedalare per Cambiare

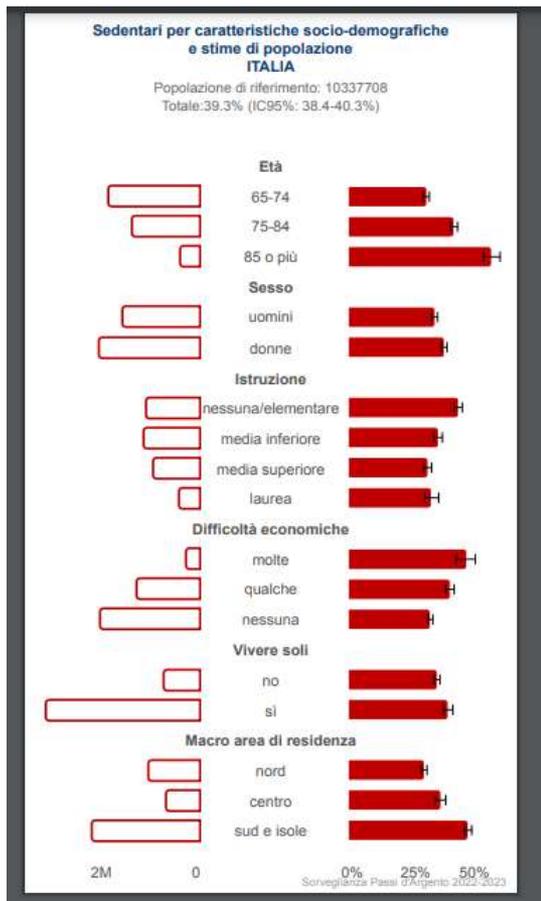


Call-to-action
#mobilityweek

Shared Public Space: use of cleaner modes of transport and promoting behavioral change



Provare per credere, Pedalare per Cambiare

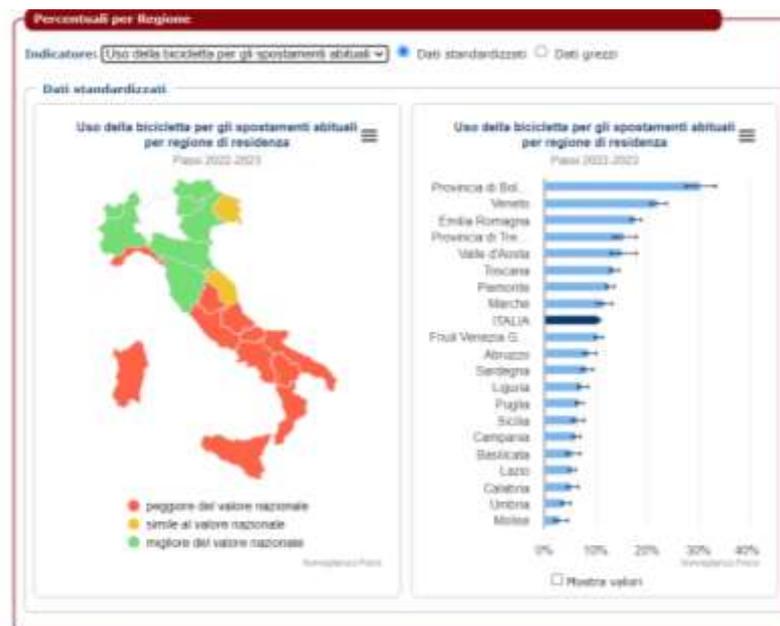


Il livello di attività fisica rappresenta un predittore di sopravvivenza: in tal senso, un livello corrispondente a 30 minuti di camminata quotidiana sarebbe associato a una riduzione di quasi il 10% della mortalità a 7 anni. In Europa, secondo studi recenti, l'Italia presenta la più alta proporzione di adulti che non praticano attività fisica.

<https://www.epicentro.iss.it/passi-argento/dati/attivita#impatto>

Provare per credere, Pedalare per Cambiare

- Sebbene per ciclisti e pedoni ci sia la possibilità di incidenti anche mortali, **i benefici della mobilità attiva in termini di salute sono comunque maggiori rispetto ai rischi**. Infatti, andare in bicicletta e camminare, anziché usare l'automobile, in un anno ha evitato in Trentino 18 decessi tra i ciclisti (pari a 33 decessi evitati ogni 100.000 ciclisti) e 39 decessi tra le persone che camminano (pari a 23 decessi evitati ogni 100.000 pedoni). **Il rapporto tra rischi e benefici della mobilità attiva potrebbe essere ancora più favorevole rendendo più sicure le strade ad esempio con la riduzione della velocità delle automobili.**



Provare per credere, Pedalare per Cambiare

what
can
we do ?



Call-to-action
#mobilityweek

Shared Public Space: use of cleaner modes
of transport and promoting behavioral change



Provare per credere, Pedalare per Cambiare

- Cenni al concetto di Nudge e Nudging
- La teoria del Nudging muove dalla una forte critica *dell'homo oeconomicus*, visto come l'archetipo di agente economico dell'individuo che dispone di una perfetta capacità razionale e ha le facoltà intellettuali illimitate;
- Le scelte che compiano quotidianamente non sono razionali, per esempio: il numero delle scarpe che possediamo sono sicuramente al di sopra dei nostri reali bisogni.
- Gli esseri umani non sono «economisti puri» e il processo decisionale muove prima da motivazioni ed emozioni soggettive e poi a livello cognitivo.

Provare per credere, Pedalare per Cambiare

- Cenni al concetto di Nudge e Nudging
- Nudge non ha una corrispondente traduzione italiana, possiamo avvicinarlo al concetto di «supporto», «sostegno», «spinta gentile», «pungoli»...
- L'obiettivo della pratica del Nudging è quello di utilizzare i bias cognitivi e le euristiche di pensiero per creare strategie più ottimizzate per i processi decisionali
- La finalità di Nudge è indurre gli individui a valutare il cambiamento del proprio comportamento né in modo coercitivo né pedagogico.

Provare per credere, Pedalare per Cambiare

- Nudge è un concetto sviluppato nell'ambito dell'economia comportamentale, reso popolare dai lavori di **Richard Thaler** (economista, ha vinto il Premio Nobel per l'Economia nel 2017) e **Cass Sunstein** (giurista e un autorevole studioso della razionalità e dell'irrazionalità dei nostri comportamenti economici), in particolare nel loro libro del 2008 *Nudge: Improving Decisions About Health, Wealth, and Happiness* (*Nudge: la spinta gentile*).



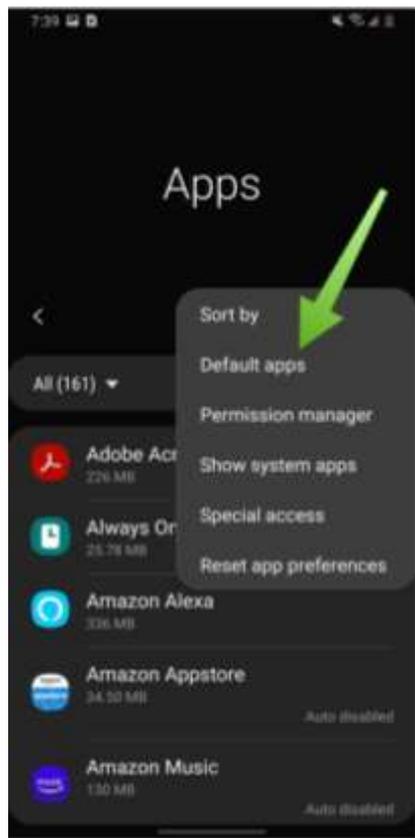
Provare per credere, Pedalare per Cambiare



All'inizio degli anni '90 il direttore delle pulizie dell'aeroporto di Schiphol ad Amsterdam si trovò di fronte al problema di come limitare la fuoriuscita di urina dagli orinatoi a muro dei bagni degli uomini e ridurre quindi le spese dedicate alla pulizia di questi ambienti. Su ogni orinatoio, proprio vicino allo scarico, fecero applicare degli adesivi a forma di mosca. Perché una mosca? Le mosche sono piccole e fastidiose e un po' grossolane, ma non fanno paura come per esempio un ragno o uno scarafaggio.

Le persone avevano qualcosa da mirare senza essere scoraggiate dall'usare l'orinatoio.

Provare per credere, Pedalare per Cambiare



La ricerca dimostra che, quale sia l'opzione di default, gli esseri umani si adeguano anche quando in gioco ci sono molte più opzioni e vantaggi funzionali.

Gli «Econi» invece scelgono unicamente sulla convenienza economica.

Si ha la tendenza a scegliere meno bene nei contesti in cui si ha meno esperienza e poche informazioni, in cui il feedback (ho fatto bene/ho fatto male) è meno frequente e trasparente.

Provare per credere, Pedalare per Cambiare



Come per il produttore del telefonino, è possibile influenzare attraverso una architettura delle scelte anche attraverso la comunicazione:

Nella scelta se sottoporsi o meno ad una operazione medica, è stato dimostrato che le persone reagiscono diversamente a seconda dell'informazioni venga presentata come «novanta su cento sopravvivono» o «dieci su cento muoiono» nonostante il contenuto delle due affermazioni sia lo stesso e prevale l'affermazione

Provare per credere, Pedalare per Cambiare



In Italia, è esistita la prima struttura operativa dedicata all'applicazione delle scienze comportamentali all'interno della Pubblica Amministrazione, che adotta l'approccio basato sul metodo scientifico e sull'oggettività dei dati per invitare il cittadino a compiere scelte migliori per la collettività, ideato da Richard Thaler che ha vinto il Nobel per l'Economia nel 2017.

L'ufficio era dedicato a sperimentare soluzioni per il benessere collettivo: dalla riscossione delle tasse, alla la mobilità sostenibile e il riciclaggio dei rifiuti

<https://www.comune.roma.it/web/it/gabinetto-del-sindaco-comunicati-direzione-ufficio-stampa-e-media.page?contentId=CUS510896>

Provare per credere, Pedalare per Cambiare



- <https://www.fondazioneifel.it/catalogo-eventi/event/100-riforma-e-innovazione-enti-locali/3130-la-spinta-gentile-verso-nuovi-comportamenti-collettivi>

In questo grafico si noti che l'impatto del premio all'avvio della campagna ha aumentato il comportamento virtuoso, per poi dopo la sua conclusione tornare a scendere, ma una parte dei cittadini seppur minima, ha continuato nel comportamento virtuoso.

Provare per credere, Pedalare per Cambiare

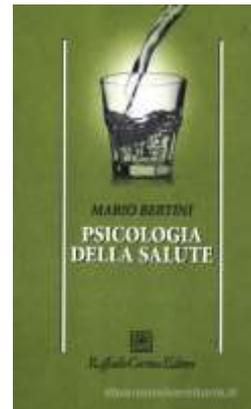
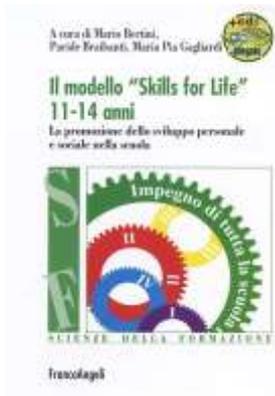
- Cenni al concetto di Nudge e Nudging
- Facilmente evitabile
- Non è ricompensa o incentivo
- Non prevede una punizione
- Non prevede un divieto
- Non è una promozione
- Punta al benessere collettivo

Provare per credere, Pedalare per Cambiare

- Esempi di Nudging nelle mense scolastiche:
- Posizionare opzioni alimentari sane, come le mele, all'altezza degli occhi ne aumenta il consumo perché gli alimenti salienti catturano prevedibilmente l'attenzione.
- Posizionarli all'inizio di un'esposizione di pietanze e prima delle altre portate ne facilita la scelta.

Provare per credere, Pedalare per Cambiare

Colli bibliografici:



Call-to-action
#mobilityweek

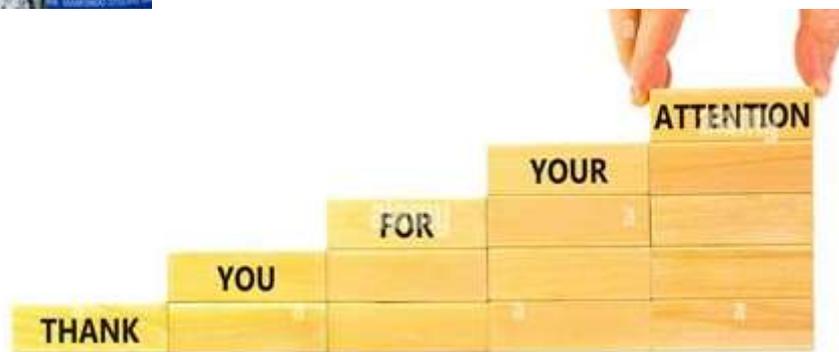
Shared Public Space: use of cleaner modes of transport and promoting behavioral change



Provare per credere, Pedalare per Cambiare



valentina.grasso@uniroma1.it



ASSOCIAZIONE
Salvaiciclisti • Roma

Call-to-action
#mobilityweek

Shared Public Space: use of cleaner modes of transport and promoting behavioral change

