



Dott.ssa IANA GUZZO
psicologa, *esperta in*
Psychological Disaster Management

Tesoriere S.I.P.E.M. Sicilia

ianaguzzo@libero.it



SOCIAL SUPPORT

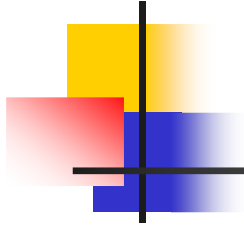
Il Supporto Sociale,
ossia i processi interpersonali
che aiutano a prevenire l'insorgenza
di disturbi fisici e psichici.

Nascita degli studi sul Social Support

- 1979, [Berkman e Syme](#) pubblicano i risultati di un'indagine epidemiologica che desta molto interesse:

Sono state esaminate 7000 persone, di cui alcuni anni prima erano state rilevate informazioni relative: agli stili di vita, lo stato di salute, le modalità di comportamento interpersonale, ecc.;

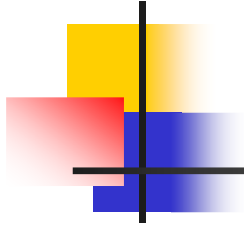
I ricercatori hanno effettuato un'osservazione longitudinale e protratta nel tempo, sull'estensione delle Reti Sociali Individuali, rilevando per ogni persona: lo stato civile, il numero di amici, parenti e conoscenti, la frequenza di incontri con loro, l'appartenenza ed il ruolo svolto in gruppi e associazioni, ecc.;



Dopo nove anni sono stati analizzati anche i dati relativi alla mortalità e alla morbilità, ed è stata notata una correlazione eccezionalmente alta tra questi dati e le variabili inerenti le Reti sociali;

In particolare, gli individui con scarsi legami hanno evidenziato una frequenza di morte da due a cinque volte più alta delle persone con una Rete sociale più estesa;

Questa differenza si è rivelata indipendente dalle affermazioni che le persone avevano fatto sul proprio stato di salute, ed anche relativamente indipendente da altri fattori di rischio come l'obesità, il fumo e l'alcolismo;



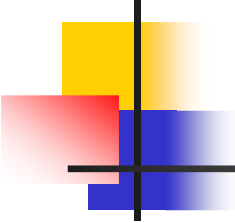
I risultati sono, inoltre, simili e concordi in entrambi i sessi, in tutti i gruppi etnici e gli ambiti socioeconomici coinvolti nella ricerca;

Berkman e Syme hanno dedotto che l'estensione delle Reti sociali individuali e il grado di integrazione e contatti sociali hanno delle connessioni significative con lo stato di salute individuale, al punto da influenzare le possibilità di sopravvivenza.



Ulteriori conferme dell'importanza del Social Support

- I risultati ottenuti con i superstiti del naufragio del traghetto *Herald of Free Enterprise* (1987) e della nave da crociera *Juppiter* (1988) dimostrarono, tra le altre cose, che un minor numero di interventi di supporto sulla crisi era predittivo di una successiva comparsa di sentimenti di depressione e di ansia;
- Uno studio di *Escobar ed altri* (1983), ha dimostrato che un maggior numero di interventi sulla crisi si associa ad una minore sofferenza a seguito di eventi bellici;

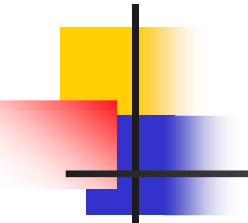


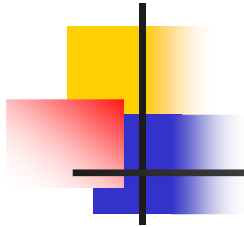
Ulteriori conferme dell'importanza del Social Support e dell'auto-rivelazione

- **Wigren (1994)**, sostiene che l'elaborazione narrativa è cruciale per l'organizzazione psicologica.

Il modo con il quale una persona esporrà l'accaduto ad altri può variare sulla base di diversi fattori, come l'intimità del rapporto e l'apprensione di chi espone rispetto al giudizio di chi ascolta, ma un'esposizione completa dell'accaduto, accompagnata dalle sensazioni e dalle emozioni del momento è ritenuta necessaria per la risoluzione del trauma;

- **Pennebaker (1984)**, ha riscontrato che i soggetti che avevano subito recentemente la perdita del coniuge, per suicidio o per incidente e che ne avevano parlato con amici, presentavano una minore percentuale di malattie rispetto a chi non l'aveva fatto;

- 
-
- **Pennebaker** (1988), ha dimostrato con un altro studio che il parlare di sé è associato ad una migliore funzionalità immunitaria, un minor numero di giorni di assenza dal lavoro, una migliore funzionalità degli enzimi epatici, ed ha concluso che la ricostruzione coerente dell'accaduto insieme all'espressione delle emozioni negative sono entrambe importanti per ottenere dei benefici;
 - **Sigman** (1990), a seguito di un altro studio ha rilevato che anche la sola espressione delle emozioni potrebbe essere vantaggiosa quando viene effettuata mettendo il soggetto a suo agio, dandogli il tempo necessario ed offrendogli il giusto atteggiamento di ascolto attivo.



- Sulla base della progressiva evidenza del ruolo protettivo del Supporto Sociale, si è oggi generalmente d'accordo anche nel ritenere che l'inclusione delle variabili di supporto sociale, nell'ambito dei modelli di adattamento individuali agli eventi traumatici, sia utile nello spiegare come mai alcuni superstiti finiscono per presentare gravi e croniche reazioni post-traumatiche mentre altri no;
- Possiamo dire che molte di queste indagini rappresentano il proseguimento, in termini operativi e sperimentali, di precedenti acquisizioni di [Durkheim](#) sui nessi tra il benessere psicofisico e l'integrazione sociale (1951).



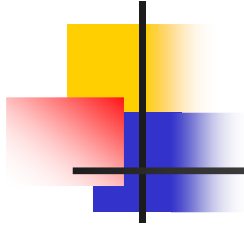
Autorivelazione della sofferenza e salute psicofisica

- Nell'ambito della letteratura sullo stress traumatico numerosi autori, come ad esempio [Raphael](#) (1986), hanno notato che i sopravvissuti hanno spesso un irresistibile bisogno di parlare della loro esperienza;
- [Stiles](#) (1987), sostiene che il rapporto tra autorivelazione e sofferenza psicologica è analogo al rapporto tra febbre e malattia infettiva;
- Per questo è necessario avere a disposizione altre persone che hanno semplicemente voglia di ascoltare, di fornire un supporto di tipo emozionale e pratico, quando necessario, e che non peggiorino, in alcun modo lo stato emozionale della persona.

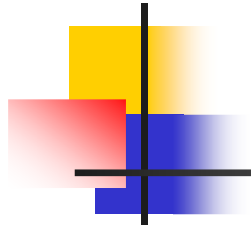


Ruminazione Mentale e Condivisione Sociale

- Le emozioni critiche generano il fenomeno della “**Ruminazione Mentale**” (Comparsa ricorrente alla coscienza dell’individuo di pensieri, immagini e ricordi relativi all’evento critico), e determinano in modo pressante la spinta alla “**Condivisione Sociale**” (Social Sharing), sullo specifico evento che ha elicitato l’emozione.
- Secondo i dati raccolti l’espressione, sia verbale che scritta, dei fatti e delle emozioni relative ai traumi psicologici, previene le loro conseguenze negative sulla salute fisica e sul benessere psicologico, mentre l’inibizione dei fatti e delle emozioni funziona come uno stressor cumulativo che aumenta il rischio di malattia e di problemi psicologici.



- Le ricerche mostrano che la maggior parte degli individui ha bisogno di condividere con gli altri l'emozione provata, in tempi molto stretti, e che l'assenza di condivisione sociale costituisce l'eccezione non la regola;
- Il fatto di condividere con altri delle emozioni non pare tipico di alcune culture in particolare, i risultati di alcune ricerche interculturali indicano che la condivisione sociale delle emozioni costituisce un fenomeno molto diffuso, il che suggerisce che si tratta di un processo di base delle emozioni (Rime et al. 1992);
- I dati di ricerca mostrano che Condivisione Sociale e Ruminazione Mentale appaiono dopo quasi ogni emozione e questo ci deve far comprendere la centralità del supporto.



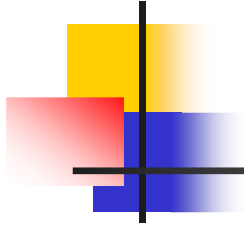
ELEMENTI CENTRALI

- Gli elementi centrali dell'intervento di supporto nella crisi sembrano consistere nel sollecitare adeguatamente la vittima a parlare di sé, fare una ricostruzione coerente dell'accaduto, esprimere le emozioni vissute, specie quelle negative, e quelle che sono ancora fonti di malessere.



Sistemi di Sostegno e Rete Sociale Personale

- Nel suo libro: Support System and community mental health [Caplan](#) (1974) ha definito i sistemi supportivi come una configurazione di rapporti sociali che giocano un ruolo fondamentale nel mantenere la salute psicofisica;
- Tali interazioni costituiscono, per le loro particolari funzioni di aiuto, delle risorse sociali e ambientali, che favoriscono il sano sviluppo della persona e l' aiutano in situazioni di crisi e di stress, rafforzando e favorendo le sue capacità reattive e di difesa;
- Per questi motivi i sistemi supportivi ed il sostegno sono stati definiti health protectives, protettivi della salute;



- Tutti i sistemi di sostegno hanno un'ampiezza variabile da individuo a individuo, anche in funzione dell'estensione della Rete personale che influisce sul numero delle persone presenti nel Sistema supportivo;
- Caratteristica importante dei Sistemi di sostegno è quella di attivarsi, specialmente nei momenti di bisogno, di crisi, di difficoltà esistenziali, anche se ognuno può fruire di rapporti interpersonali supportivi, indipendentemente da eventi esistenziali a forte impatto emotivo;
- In particolare i rapporti che perdurano nel tempo e sono presenti naturalmente anche in momenti di crisi costituiscono gli elementi chiave del Sistema di sostegno personale.



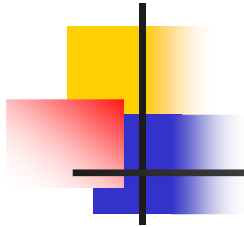
Supporto Formale e Supporto Informale

Nella Rete personale di supporto si possono distinguere due sistemi principali di supporto:

1. il Sistema Informale
2. il Sistema Formale.

SUPPORTO INFORMALE

- Il Sistema informale di sostegno include i legami con parenti, amici intimi, persone di cui si ha un buon grado di conoscenza, con cui si ha confidenza e si condividono affetti, interessi, ecc.;
- Questo sistema rappresenta una risorsa di aiuto al punto tale che le persone con Sistema supportivo informale scarso e inappropriato sono tendenzialmente più vulnerabili ai disturbi psichici e somatici.



SISTEMA FORMALE

Il Sistema Formale di sostegno è rappresentato dai professionisti che operano in contesti di cura e sostegno psicologico.

INTERDIPENDENZA DEI DUE SISTEMI:

Poiché i Sistemi di sostegno Formale ed Informale costituiscono le due risorse di supporto presenti nella realtà dell'individuo, i due sistemi sono anche interdipendenti, nel senso che quanto più efficace e capillare è la rete di sostegno Informale, tanto meno viene richiesto quello Formale e viceversa.



Fattori essenziali del supporto

E' evidente che il nucleo centrale, vitale, essenziale dei sistemi di supporto, formali ed informali, è costituito dai rapporti interpersonali supportivi, ossia dal sostegno emotivo e cognitivo scambiato all'interno di questi rapporti.



Modalità di Supporto possibili: (Emozionale/Pratico/Cognitivo)

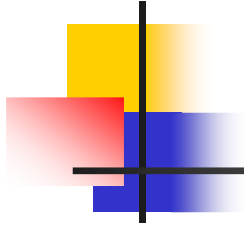
- **Supporto Emozionale:**
Tende a favorire nel soggetto il senso di normalità delle sue reazioni, la rassicurazione, l'incoraggiamento, la fiducia;
- **Supporto Pratico:**
Mira a fornire alla persona risorse materiali, come l'aiuto finanziario ed a risolvere problemi pratici;
- **Supporto Cognitivo:**
Tende ad offrire al soggetto suggerimenti, informazioni riguardanti la situazione, consigli su come fronteggiarla.



SUPPORTO COGNITIVO

Il supporto cognitivo sembra necessario ai superstiti di tutti i tipi di eventi traumatici:

- L'aver vissuto eventi traumatici determina nell'individuo concezioni incompatibili con le sue precedenti convinzioni, come ad esempio, che: non c'è giustizia, nessuno è al sicuro, tutto è precario e casuale, ecc.;
- Questa condizione determina la "lotta cognitiva" dei superstiti, determinata dal loro dibattersi tra vecchie e nuove visioni della realtà e dalla ricerca di risposte a domande come: cosa mi è accaduto?, perché proprio a me?, cosa ho fatto?, ecc;



- Riuscire a dare risposte adeguate a domande come queste può determinare la guarigione; se ben condotta l'elaborazione fa sì che la persona arrivi a tollerare l'inclusione dell'evento traumatico nel proprio bagaglio cognitivo;
- Il supporto cognitivo ha un ruolo centrale nella ricerca delle modalità secondo cui interpretare l'evento, attribuire significati e colpe, prevedere sviluppi futuri e relative reazioni, ecc.



Rapporto evento / modalità di sostegno

- La maggior parte dei ricercatori adotta, attualmente, un modello di specificità "Evento stressante-intervento di supporto";
- Secondo questo modello, il tipo più efficace di supporto sociale sarà quello che meglio darà risposta ai diversi bisogni di una persona in una data situazione;
- Alcuni eventi potrebbero richiedere un alto livello di supporto pratico, mentre altre situazioni potrebbero richiedere un alto livello di supporto emozionale.



Supporto ed Eventi controllabili/incontrollabili

Esaminando i vari tipi di supporto sociale che potrebbero essere necessari in seguito ad eventi, controllabili o incontrollabili, si rileva che:

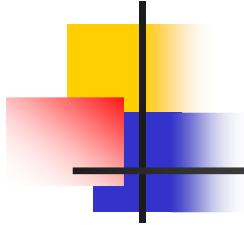
- gli eventi controllabili richiedono più ampi livelli di supporto pratico,
mentre
- gli eventi incontrollabili richiedono livelli maggiori di supporto emozionale.



Le vie di azione del Supporto

Le vie di azione del supporto sociale sono quattro :

- La prima via di azione suggerisce che i sistemi, le relazioni supportive e il sostegno hanno un collegamento molto stretto con il benessere psicofisico, favoriscono ogni aspetto evolutivo e tutelano la salute del soggetto (più supporto / più salute);
- La seconda via di azione è quella relativa al supporto come “tampono” nei confronti degli effetti negativi degli stressors; in questa via rientrano le situazioni in cui il supporto aiuta le persone a fronteggiare gli eventi migliorando le capacità di gestione dell’evento, ridimensionandolo, rafforzando le proprie difese, ecc.;



- **La terza via di azione** è quella relativa al **supporto come fattore che migliora la propria autostima**, e quindi la capacità di controllo dell'ambiente e delle situazioni avverse, riducendo il rischio di insorgenza di disturbi psichici e somatici e rafforzando la capacità di fronteggiamento;
- **La quarta via di azione** è quella delle **attività supportive che si attivano quando i disturbi sono già comparsi** e che si concretizzano in specifici interventi a livello individuale, di rete e sistemico.

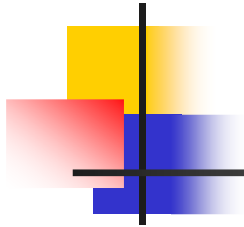


Supporto: aspetti temporali

Alcune ricerche hanno puntato l'attenzione sulla possibilità che ognuno dei differenti tipi di supporto sociale (emozionale, pratico, cognitivo) possa essere necessario in tempi diversi, in relazione alla situazione stressante;

WEISS (1976), ha distinto **tre tipi di situazioni stressanti**:

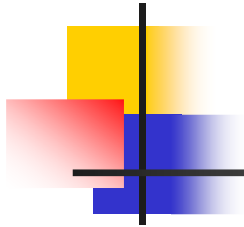
- la Crisi
- la Transizione
- il Deficit



- **La Crisi** è definita come una situazione dall'esordio improvviso e dalla durata limitata, che minaccia il benessere individuale e che è caratterizzata da un arousal emozionale;
- **La Transizione** è un periodo di cambiamento che riguarda un mutamento nell'ambito delle certezze individuali;
- **Il Deficit** è una situazione nella quale l'individuo non è in grado di far fronte ai bisogni e alle richieste.

Anche se questi tre tipi di situazioni stressanti si attivano contemporaneamente, Weiss (1976) suggerisce che possono essere correlate temporalmente, secondo la successione:

Crisi, Transizione, Deficit.



Jacobson (1986), basandosi sul precedente studio osserva che se le situazioni stressanti sono sequenziali, sono necessari differenti tipi di supporto nei differenti momenti.

- Nella Crisi, la forma di aiuto più utile è il supporto emozionale;
- Nella Transizione, il principale tipo di supporto sociale è il supporto cognitivo;
- Nelle situazioni di Deficit, il supporto pratico è necessario per recuperare le risorse.

L'analisi di Jacobson (1986), sul tipo di supporto e sul momento in cui fornirlo, evidenzia che possono esserci eventi traumatici che nel tempo richiedono diversi tipi di supporto sociale.



Nota Bibliografica

- Sgarro M.(1998), "Il Sostegno Sociale", Edizioni Kappa Roma;
- Joseph S.(2000), "Dopo il trauma: supporto sociale e salute mentale", in :Disturbo post-traumatico da stress, di W. Yule Mcgraw-Hill;
- Giovannini D. e Speltini G., (1994) "Coinvolgimento emozionale, condivisione sociale e strategie di fronteggiamento negli operatori sanitari" in: "Come logora Curare", a cura di G. Trombini, Zanichelli, Bologna.