

Simona Ceccanti*

La psiche tra salute e malattia. Evidenze ed epidemiologia

di David Lazzari
EDRA, MILANO, 2019.

David Lazzari pone al centro del suo nuovo libro il concetto di psiche, che definisce come “elemento regolatore tra equilibri interni ed esterni, tra le esigenze fisiologiche e quelle del contesto”. Tale ruolo “regolatore” è ciò che permette l’integrazione di più sistemi a livelli diversi di complessità (biologico, psicologico, sociale).

Come in altri suoi testi, anche in questo nuovo lavoro Lazzari parte dagli studi sullo stress, considerato il ponte tra il biologico e lo psichico, per poi andare ad allargare progressivamente la visuale sul rapporto tra mente-corpo e tra salute e malattia. Questo ampliamento di prospettiva avviene a partire da una mole enorme di dati ricavati dalla ricerca scientifica ed epidemiologica degli ultimi anni (le “evidenze” del sottotitolo). Tali conoscenze, attinte dalla biologia, dalla neurofisiologia, dalle scienze psicologiche e sociali, permettono all’autore di mettere in primo piano il ruolo svolto dalla mente nel mediare in maniera soggettiva le esperienze che gli individui fanno nei loro contesti sociali e relazionali e come ciò influenzi in maniera diretta i nostri livelli di salute complessiva.

I dati che vengono riportati, anziché appesantire il testo, lo rendono *vivo* e permettono la costruzione di un puzzle complesso, che piano piano diventa sempre più comprensibile ed incontestabile anche ai *non addetti ai lavori* dell’area psicologica. La costruzione del puzzle finisce per mostrare quanto le scissioni e il riduzionismo, tra psichico e biologico, rischino di farci perdere di vista l’obiettivo, ovvero la possibilità di migliorare i nostri livelli di salute e aumentare il nostro potenziale umano. Lazzari lo sintetizza molto bene utilizzando una citazione dall’ultimo lavoro di Damasio “Una visione esaustiva dell’omeostasi deve includere l’applicazione di questo concetto a sistemi in cui menti coscienti, con il potere di decidere, singolarmente oppure in gruppi

*Psicologa, lavora presso U.O.C. Psicologia Ospedaliera, Presidio Ospedaliero di Livorno, Azienda UsI Toscana Nord Ovest. E-mail: simonaceccanti@uslnordovest.toscana.it

sociali, possono interferire con i meccanismi regolativi automatici e creare nuove forme di regolazione vitale” (Damasio, 2018).

Il volume è diviso in due parti. La prima parte è scritta interamente dall'autore ed è costituita da sei capitoli che si susseguono per successive stratificazioni, ciascuna delle quali consente un livello di comprensione sempre maggiore del concetto cardine del testo. La psiche, in quanto tassello sovraordinato, permette l'integrazione di più livelli di sistemi, a partire dal biologico fino ad arrivare al sociale. La cosiddetta “mente ecologica” per dirla alla Bateson (1972).

Nei primi due capitoli vengono analizzati gli studi sulla risposta fisiologica allo stress come meccanismo di adattamento, gli studi sull'epigenetica e su come questi saperi si intersechino con le conoscenze derivanti dalla psicologia (la teoria dell'attaccamento, gli studi sulle conseguenze delle esperienze avverse infantili, il cosiddetto studio ACE). Nei capitoli successivi viene analizzato l'impatto del disagio psicologico sulla salute e sulla qualità della vita, sia individuale che collettiva, fino ad arrivare ad evidenziare quanto e perché sia importante investire sulla psicologia, come strumento di prevenzione e cura.

A questo punto i tasselli del puzzle ci sono tutti e lasciano intravedere il quadro complessivo che l'autore sembra volerci far notare con chiarezza e che può essere riassunto nel titolo che egli ha dato a un paragrafo del libro: “il trattamento psicologico, un farmaco epigenetico” (p. 197). Tale frase ambiziosa - che Lazzari riprende da Stahl (2012) - delinea una visione della nostra professione che si apre a 360 gradi, sia per attingere da discipline apparentemente distanti dalla nostra, sia per permettere a queste stesse discipline di poter finalmente usufruire del sapere delle scienze psicologiche, grazie ad un linguaggio comprensibile e condiviso.

Il sapere psicologico è un sapere necessario, non perché lo dicono gli psicologi, ma perché i disturbi dell'area emotiva e relazionale hanno un costo enorme sia per gli individui che ne soffrono che per la collettività; perché potersi occupare della psiche degli individui consente di occuparsi contemporaneamente anche della salute del loro corpo; perché occuparsi della salute mentale degli individui, del loro livello di *distress*, permette di fare una scommessa positiva sulle generazioni successive e quindi consente di fare prevenzione. Tutto questo Lazzari te lo mostra: *il puzzle è lì, è completo. Guardalo.* - Sembra che egli dica in questo suo lavoro.

La seconda parte di questo libro è invece affidata ai contributi di Nicola Artico, Francesco Bottaccioli, Daniel De Wet, Mirko La Bella, Vittorio Lingiardi, Davide Mazzoni, Laura Muzi e Paolo Riva.

Ciascuno di questi autori fornisce un punto di vista più approfondito e specifico su alcuni dei tasselli del puzzle, con uno sguardo orientato soprattutto agli aspetti positivi, vitali e di risorsa. Ancora una volta il focus è rivolto alla peculiarità delle scienze psicologiche, che si occupano del funzionamento mentale degli individui, delle loro relazioni, delle aree di resilienza e non solamente dei loro dis-funzionamenti.

Occuparsi di psiche, quindi, significa occuparsi di benessere individuale e collettivo; di ciò che ci connette agli altri, di ciò che può migliorare le relazioni con le nostre emozioni; di ciò che promuove e facilita i rapporti tra gli individui e i loro ecosistemi. In questo senso, la valutazione psicologica individuale deve essere orientata, come sostengono Lingiardi e Muzi nel loro contributo, all'individuazione delle risorse, oltre che alla ricerca della patologia, così come gli interventi psicologici - compresa la psicoterapia - possono e devono poter essere valutati in termini di *esiti*, pur tenendo conto di tutte le problematiche che può comportare l'attribuire una qualche forma di cambiamento ad interventi complessi e multifattoriali come sono quelli psicologici, come emerge invece dal contributo di Artico e De Wet.

L'impressione complessiva che si ricava dalla lettura di questo libro è che esso sia soprattutto un inno alla passione dell'autore per la psicologia e per i nuovi orizzonti di conoscenza e di intervento che si stanno aprendo, grazie all'integrazione tra biologia, neuroscienze, epigenetica e studi sul trauma. Tutto ciò può portare a dare delle risposte diverse agli individui e alle comunità, in termini di prevenzione e miglioramento dello stato di salute complessivo e soprattutto in termini di crescita del potenziale umano, inteso come "la possibilità di esprimersi, realizzarsi, relazionarsi, dare senso alla propria esistenza di esseri umani" (p. 87).

BIBLIOGRAFIA

- Bateson, G. (1972). *Steps to an Ecology of Mind*. San Francisco: Chandler Publishing Company (Trad. it: 1977)
- Damasio, A. (2018). *The Strange Order of Things: Life, Feeling, and the Making of Cultures*. USA: Random House (trad. it. 2018).
- Stahl, S.M. (2012). Psychotherapy as an epigenetic "drug": Psychiatric Therapeutics target symptoms linked to malfunctioning brain circuits with psychotherapy as well as with drugs. *Journal of Clinical Pharmacy and Therapeutics*, 37(3), 249-253. doi: 10.1111/j.1365-2710.2011.01301.x

Conflitto di interesse: gli autori dichiarano che non vi sono potenziali conflitti di interesse.

Approvazione etica e consenso a partecipare: l'articolo non contiene elementi che possano portare al riconoscimento del paziente.

Ricevuto per la pubblicazione: 22 aprile 2020.
Accettato per la pubblicazione: 27 giugno 2020.

©Copyright: the Author(s), 2020
Licensee PAGEPress, Italy
Ricerca Psicoanalitica 2020; XXXI:283
doi:10.4081/rp.2020.283

This article is distributed under the terms of the Creative Commons Attribution Noncommercial License (by-nc 4.0) which permits any noncommercial use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original author(s) and source are credited.

