

## **STRESS BILANCIATO**

A due anni di distanza da “Mente e salute” (Franco Angeli 2007) David Lazzari ci regala un nuovo libro che appare come una continuazione di quel lavoro. Mentre in “Mente e salute” il tema era potremmo dire la Psiconeuroendocrinoimmunologia vista dal lato dello psicologo, qui, nella *Bilancia dello stress*, il tema è apparentemente più circoscritto: lo stress. In realtà, il libro è ancora una volta a tutto campo, pur nella sua “continenza” (230 pagine di formato tascabile). Il lettore troverà, in questo scorrevole testo, innanzitutto un’analisi approfondita del ruolo dello stress in salute e in malattia che sgombra il campo da molti equivoci diffusi non solo nell’opinione comune ma anche in ambiti professionali. Lazzari - che insegna Psicologia Medica alla Facoltà di Medicina di Perugia, polo di Terni, che i nostri lettori ben conoscono per l’assidua e apprezzata collaborazione a questa rivista e per essere un esponente della Società Italiana di Psiconeuroendocrinoimmunologia - chiarisce ripetutamente che lo stress non va inteso come un evento eccezionale, un fenomeno del tipo “on-off”, acceso-spento. In realtà, scrive, “ogni evento, fatto, situazione, stimolo esterno o interno all’individuo, di natura fisica, biochimica o psicosociale mette in moto il sistema dello stress per ripristinare l’equilibrio” . Lo stress è quindi un “sistema di riequilibrio sempre in azione”(pp. 51-52). Insomma una bilancia. L’Autore scandaglia tutti gli elementi che portano alla taratura iniziale della bilancia (genetica epigenetica) e ai comportamenti soggettivi che possono squilibrarla nel corso della vita individuale contribuendo al sorgere delle più comuni malattie. La parte finale è dedicata alla bilancia in pratica. Qui Lazzari mette in campo la sua esperienza professionale di responsabile del Servizio di psicologia dell’Azienda Ospedaliera S. Maria di Terni e mostra come si possa adottare nella pratica clinica il modello della bilancia dello stress. Insomma, un bel libro, molto utile a chi studia e a chi lavora con lo stress.

**David Lazzari**

*La bilancia dello stress. Uno strumento per capire, misurare e gestire*

**Liguori, Napoli 2009**

**pp.232 € 16,90**

**RECENSIONE DI FRANCESCO BOTTACCIOLI, PNEINEWS DICEMBRE 2009**