

Questo volume è il frutto di un lavoro collettivo, realizzato dai relatori al Congresso Internazionale di Psiconeuroendocrinoimmunologia “Stress e Vita” che si è celebrato a Orvieto alla fine del 2011.

Il titolo del congresso e di questo volume nasce da una suggestione di Hans Selye, il padre della ricerca sulla neurobiologia dello stress: uno dei suoi libri più famosi si intitola *Stress of Life*. Noi abbiamo pensato di correggere una possibile immagine negativa che potrebbe venire dalla locuzione “Lo Stress della vita” rimarcando invece come lo stress non è di per sé negativo, anzi, come diceva lo stesso Selye, è l’essenza della vita, permea la vita fin dalla cellula. Per questo, troverete raccolti, in questo ricchissimo volume, saggi e comunicazioni che spaziano dallo stress cellulare fino allo stress da lavoro, da terremoto, da malattia, nonché qualificate esperienze di gestione dello stress realizzate con il metodo scientifico. Troverete anche studi sul buon stress, quello che Selye chiamava eustress e che George Chrousos in questo volume chiama eustasi, buon equilibrio.

Gli Autori di questo libro provengono da tradizioni scientifiche e professionali molte diverse tra loro: medici e ricercatori di varia specializzazione, psicologi di vario orientamento, sociologi, filosofi, studiosi della complessità. Eppure il lettore potrà facilmente rintracciare il filo rosso che unisce i numerosi contributi, che talvolta presentano anche un notevole spessore di approfondimento tecnico.

Il filo rosso è l’intenzione di rivedere la scienza dello stress, unificando le due grandi tradizioni di ricerca: quella neurobiologica che parte da Selye e giunge fino a Hugo Besedovsky, George Chrousos e Claudio Franceschi (tutti in questo volume) e quella psicologica che parte da Richard Lazarus e che è qui rappresentata da studiosi italiani (Lazzari, Bertini) e stranieri (Stan Maes).

In sintesi, mi pare si possa dire che Selye aveva ragione nell’affermare che gli stressors possono essere di varia natura - fisica, biologica, psicologica - e che tutti attivano l’asse dello stress. Al tempo stesso Lazarus aveva ragione nel sottolineare l’aspetto cognitivo, *l’appraisal*, il filtro emozional-cognitivo che individualizza la ricezione degli stressors psicosociali e che ci rende diversi di fronte allo stesso stimolo stressante.

Pensiamo che oggi questa sintesi sia disponibile nella Psiconeuroendocrinoimmunologia che, con il suo modello a network, che contempla la psiche come dimensione emergente dal livello biologico ma con una sua relativa autonomia in grado di retroagire sul cervello modificandolo, ci consente una lettura integrale dell’organismo sotto stress, apprezzando le specificità psicologiche e/o fisiche con cui si manifesta, senza perdere di vista l’intero.

Sono queste le nuove basi per rispondere alla domanda: “è possibile una scienza della salute? Oppure la scienza deve necessariamente occuparsi di malattie perché altrimenti si cade nel soggettivismo?”

In effetti la salute è un attributo del soggetto. È “una condizione di intrinseca adeguatezza”, per dirla con il filosofo Hans-Georg Gadamer o di “autoefficacia”, per usare le parole dello psicologo Albert Bandura, o di “equilibrio adattativo” per dirla con il medico sperimentale Hans Selye. La medicina contemporanea non contempla questo orizzonte essendo basata su una fisiopatologia e una nosologia che non prevede la persona in temporaneo disequilibrio, né l’attivazione delle risorse individuali come fattori di salute e di guarigione e che invece fonda la salute all’esterno della persona, confidando essenzialmente nel potenziale farmacologico del medico.

Questo volume dimostra che è in corso un cambio generale di paradigma di riferimento delle scienze della cura, per rimettere in primo piano il soggetto, senza abdicare alla spiegazione scientifica e tantomeno ai presidi pratici che essa offre.

Il filosofo della scienza Thomas Kuhn, delineando il superamento degli specialismi e dei micro-paradigmi che li sostengono, invocava la comparsa di scienziati bilingue, esperti cioè dei diversi linguaggi scientifici e quindi per questo capaci di abbattere le barriere disciplinari. Questo libro è un esempio che il progetto di unità della conoscenza e di sinergia tra specialisti è possibile.

(dalla Prefazione di Francesco Bottaccioli)