

⇒ Flash ⇐

Perchè il mal di schiena devasta la sensazione di benessere?

Kahneman D, Thinking, Fast and Slow, 2011

Alessandra Negrini

I punteggi nel test di valutazione della qualità di vita (QoL) nelle persone che soffrono di lombalgia cronica sono spesso lievemente peggiori dei punteggi negli individui paralizzati in seguito a traumi del midollo spinale.

Secondo il Premio Nobel Daniel Kahneman, “niente nella vita è importante come quello a cui si sta pensando”. Nel suo famoso libro *Thinking, Fast and Slow* ha parlato degli individui paraplegici, spiegando come molte persone li immaginino di cattivo umore a causa del loro continuo soffermarsi sulla paralisi e sulle conseguenti limitazioni. Questo accade realmente nei giorni e nelle settimane seguenti il trauma, ma, con il passare del tempo, la situazione in cui vivono diventa loro familiare e nelle attività quotidiane come il lavoro, la lettura o le uscite con gli amici si comportano esattamente come tutte le altre persone, tornando ad avere normali livelli di felicità.

Secondo Kahneman, un discorso diverso è riservato agli individui che soffrono di dolore cronico, a coloro che sono costantemente esposti a rumori o che sono gravemente depressi. Il dolore e il rumore sono biologicamente impostati per essere segnali che attraggono l'attenzione, mentre la depressione alimenta il circolo vizioso dei pensieri negativi. Per alcune persone, la lombalgia cronica diventa un focus continuo, con effetti devastanti sulla loro sensazione di benessere.

Un fattore che Kahneman non ha però considerato è l'esistenza di persone con lombalgia cronica in grado di affrontare la propria vita senza dover combattere continuamente con il proprio dolore. Cosa differenzi gli individui costantemente concentrati sul dolore cronico da quelli che non lo sono non è ancora del tutto chiaro. Con molta probabilità entrano in gioco altre caratteristiche e attitudini personali.