

⇒ Flash ⇐

## Il programma di riabilitazione IKEA per il mal di schiena

*Norton M, Mochon D, Ariely D, Journal of Consumer Psychology, 2012*  
*Mochon D, National Public Radio, 2013*

---

*Alessandra Negrini*

L'effetto IKEA è un fenomeno psicologico/comportamentale descritto nel 2012 dai ricercatori Michael Norton, Daniel Mochon e Dan Ariely e si riferisce all'affetto che le persone hanno sviluppato col tempo nei confronti dei mobili da assemblare a partire dai kit IKEA.

Mochon lo ha spiegato così: “Immaginate di dover costruire un tavolo: può succedere che venga fuori un po' storto. Probabilmente vostra moglie o il vostro vicino lo vedrebbero per quello che è: un pezzo scadente di lavorazione. Ma per voi, quel tavolo può sembrare bello davvero, perché siete stati voi a crearlo; è il frutto del vostro lavoro. E questa è l'idea che sta dietro all'effetto IKEA.”

Perché non lasciare che i pazienti che soffrono di mal di schiena cronico costruiscano i propri programmi riabilitativi, includendo una riattivazione continua ed esercizi gradualmente, il tutto potenziato dai principi della terapia cognitivo-comportamentale?

In questo modo i pazienti, al posto di essere passivi recipienti di programmi di riabilitazione, potrebbero essere loro stessi gli ideatori, con l'aiuto delle informazioni e dei mezzi forniti dai professionisti. Invece di dire al paziente: “La stiamo inserendo in un programma di allenamento che comprende stretching, rafforzamento e riabilitazione funzionale, ispirandosi in questo modo al lavoro a cottimo”, un medico potrebbe semplicemente chiedere: “Quali attività ritieni interessanti e divertenti?”.

Non esistono prove scientifiche che dimostrino che un programma di esercizi per il mal di schiena cronico sia migliore di un altro. Così, se a una persona piace fare trekking, ad un'altra cavalcare e ad una terza fare yoga, perché non lasciare loro praticare queste discipline?

Esiste però anche un aspetto negativo dell'effetto IKEA: quando le persone costruiscono e poi distruggono le proprie creazioni, oppure falliscono nel completarle, l'effetto IKEA svanisce.