

---

# Dolore cronico e qualità della vita

**Autore:** Antonella Ritacco

**Fonte:** Città Nuova

**Come il dolore cronico può influenzare la vita delle persone? Quali aspetti entrano in gioco e non dovrebbero essere sottovalutati nella comprensione e nel trattamento? E quando si tratta di dolore cronico senza un riscontro fisico, cioè senza una diagnosi comprovata, come convivere con esso?**

Sebbene il dolore abbia medesimi circuiti, reazioni ed effetti, occorre fare una differenza tra **dolore cronico per una diagnosi comprovata**, in cui cioè la causa del dolore è chiara, e **dolori cronici per pazienti i cui sintomi sono presenti, ma la funzionalità degli organi - dalle indagini effettuate - non risulta compromessa** e non è dunque possibile formulare una diagnosi secondo i criteri medici soliti. Per i primi sapere quale è la fonte del dolore indica una via per il trattamento, sebbene non sia sempre di facile l'accettazione della diagnosi e l'iter delle cure. Per i secondi l'iter diagnostico è tortuoso e snervante, non ci sono evidenze cliniche, a volte ci sono solo sospetti e spesso la comunicazione a livello medico-paziente e da paziente a sistema sociale di riferimento è carente di empatia. **Samira Peseschkian**, nel suo recente libro scritto in tedesco "**Der Schmerz und seine Komplizen**" (tradotto "**Il dolore ed i suoi complici**") (Ed. Herder, 2019) analizza come funziona e si mantiene il dolore cronico, cosa produce a livello comportamentale e sociale nella persona, e come si può intervenire su questo meccanismo consolidato. Lo fa in base alla sua esperienza come paziente, ai suoi studi come medico e sulla base degli studi avviati da suo nonno, **Nossrat Peseschkian** (psichiatra) sui pazienti con dolori cronici. Dal suo lento calvario, passando attraverso diagnosi ipotetiche o false, l'autrice racconta come appaia tutto così incerto quando la causa del dolore non è subito trovata. **La presenza stessa dei sintomi viene messa in dubbio** con un sovraccarico di insicurezza emotiva nel paziente, con un senso di discriminazione per non sentirsi compreso o riconosciuto, e troppo velocemente stigmatizzato. Non sapendo come parlarne, diventa difficile anche mettere al corrente gli altri, si può arrivare fino ad avvertire il bisogno di doversi giustificare, di **sentirsi in colpa** per il da fare che si arreca agli altri nei momenti di convivialità sociale o il non poter rispettare i propri impegni. Ci si può sentire in colpa per i tentativi di verificare se veramente i sintomi ci sono, cercando di comprendere fin dove il proprio corpo può ancora funzionare, tentativi che spesso finiscono in un aggravio dei sintomi, ma necessari per **comprendere quali siano i propri attuali personali limiti**; oppure si provano sensi di colpa per non darsi abbastanza da fare nell'evitare i dolori, poiché si avverte di non avere ancora la situazione sotto controllo. Un primo step importante in questi casi è **attivare la propria resilienza**, non c'è medico o rimedio che possa togliere il dolore in modo miracoloso, piuttosto occorre assumere una posizione attiva ed utilizzare le proprie risorse interne per **ascoltare il proprio corpo e cooperare con lui**. Una volta che il circuito del dolore si è attivato, esso tende ad autoalimentarsi attraverso quelli che la Peseschkian chiama **complici del dolore**. Il dolore spesso crea **disturbi del sonno**, dormendo male si abbassa il nostro livello di soglia del dolore, per cui si innalza la sensibilità al dolore e la percezione degli stimoli dolorosi diventa più forte. Questo meccanismo funziona come un circolo vizioso che si autoalimenta. Attraverso la memoria del dolore che il corpo mantiene, si genera una **aspettativa del dolore**. Cioè il dolore che si è abituati a sentire, diventa dolore atteso. Anche lo **stress**, che di norma può essere controbilanciato nella nostra quotidianità attraverso attività ricreative, nei pazienti con dolore cronico è un ulteriore carico che per essere bilanciato richiede molto più impegno. Lo stress non è uguale per tutti: per alcuni agisce a livello fisico, per altri a livello emotivo, per altri a livello sociale o cognitivo. Inoltre si genera nella persona **ansia per il futuro**, legata all'incertezza per come si evolveranno le cose, cosa si potrà ancora fare e questi pensieri rinforzano ulteriormente la percezione del dolore. Ed infine, non di poco conto, c'è la difficoltà a partecipare alla vita sociale con

---

il conseguente senso di esclusione fino al senso di inutilità che molte persone riferiscono. **Imparare a conoscere il proprio corpo**, a differenziare i giorni l'uno dall'altro, prendersi cura dei propri bisogni di base come ad es. il sonno, l'alimentazione, l'igiene personale (fisica e mentale), prestare attenzione al ritmo sonno veglia, al movimento, alla meditazione o preghiera, ad esercizi di rilassamento, a mantenere i contatti sociali, sono azioni che devono poter far parte della routine quotidiana o quantomeno della struttura settimanale. Mantenere spazi di curiosità, rispolverare hobbies e garantirsi piccole attività ricreative frequenti hanno la funzione non solo di allietare l'animo, ma anche di **ingannare il cervello distraendolo dal quel circuito del dolore atteso che si è innescato**. Continuare a prendersi cura di sé e rimanere empatici con se stessi rafforza il processo costante di accettazione del dolore e consente di non identificarsi con esso.

---

**Sostieni l'informazione libera di Città Nuova! Come? [Scopri le nostre riviste](#), [i corsi di formazione agile](#) e [i nostri progetti](#). Insieme possiamo fare la differenza! Per informazioni: [rete@cittanuova.it](mailto:rete@cittanuova.it)**