

GIOIA/psicologia

# Cyberco



**Sono la variante "digitale" dei malati immaginari. Per loro la Rete è più importante del medico di base. Al minimo sintomo, la consultano per chiarire i mille dubbi che li assalgono. Col risultato di credersi spacciati anche se sono sani come pesci**

di Rossana Campisi

**A cinque minuti dalla mezzanotte** del 31 dicembre Romain Faubert, quasi quarantenne, fugge. È a una festa di Capodanno in una casa nel pieno centro di Parigi. All'improvviso schizza fuori, scavalcando gli altri ospiti e generando scompiglio. Perché nella sua testa ha già immaginato lo scenario: un paio di minuti e sarà tutto un diluvio di auguri, baci e abbracci, con il contorno di virus e batteri che ne consegue... Oltre a essere un fotografo per un dizionario medico online, Romain ha un'ossessione: per i sintomi (interni, del corpo) e gli agenti inquinanti (esterni). Per essere precisi, è un supercondriaco, termine che dà anche il titolo

alla commedia francese (da noi in sala il 13 marzo) che ha Dany Boon come protagonista (Romain è il suo alter ego), regista e sceneggiatore, ovviamente ipocondriaco anche fuori dal set. Uno come tanti? Tantissimi, stando alle statistiche.

## Tutta colpa di Google?

Li troviamo soprattutto incollati al pc, gli ipocondriaci. Per loro Internet è infatti il luogo dove chiarire ogni dubbio sulla propria salute dopo il medico di base e prima del farmacista. Cybercondriaci sono del resto il 32,4 per cento degli italiani, secondo una ricerca del Censis. Cercano forum, collezionano indicazioni per codificare sintomi, consultano medici via Twitter, si iscrivono alle mailing list di MedicItalia, Pagine mediche e Dica33. Lo fanno per sedare l'ansia e programmare ennesime visite specialistiche. La cybercondria, secondo quanto risulta da uno studio di Thomas Fergus della Baylor University di Waco (Texas), può essere più dannosa della tradizionale ipocondria: basta una ricerca veloce sul web per trovare informazioni, spesso senza valenza scientifica, ma capaci di scatenare vere e proprie reazioni di terrore in chi è predisposto a pensieri catastrofici.

## Una vera e propria ossessione

«Quando il pensiero sulla salute diventa fisso, simile a una vera ossessione, bisogna fermarsi e consultare un medico», taglia corto Valeria Egidi Morpurgo, psicoterapeuta e coautrice del libro *L'ipocondria e il dubbio. L'approccio psicoanalitico* (FrancoAngeli, 22,50 euro). «Si tratta di una malattia antichissima riconosciuta un tempo come variante della me-

# ndriaci



## Terrorizzato da virus e batteri

In queste pagine, alcune immagini tratte da *Supercondriaco*, diretto e interpretato da Dany Boon. Il film esce nei cinema italiani il 13 marzo.

lanconia, una forma di depressione. Nelle pagine de *Il malato immaginario* di Molière emerge una delle possibili cause: il bisogno di affetto». Dunque, una motivazione diffusa che genera però una malattia insidiosa. Che isola dagli altri – i parenti, spesso esasperati, maltrattano gli ipocondriaci, il medico li evita – e rende schiavi dell'ansia. E dei dubbi, che diventano vere e proprie ossessioni: «Sì, sono andato dal medico, ma forse non gli avrò spiegato bene tutti i miei disturbi e quindi la diagnosi è sbagliata di sicuro». E ancora: «L'esame negativo è di tre mesi fa, adesso tutto potrebbe essere cambiato, forse sono già ammalato...». Come sottolinea la specialista, «gli psicoanalisti francesi hanno dedicato molti studi al tema. Per loro l'ipocondriaco è colui che sente di avere un corpo difettoso, misterioso, solo perché non è stato amato abbastanza nell'infanzia».

## Rassicurare senza assecondare

Sottovalutare il disturbo non serve. Prenderli in giro ancor peggio: qualcuno ha minacciato di suicidarsi per la paura della sofferenza. «Se diventa una patologia, bisogna affiancare i farmaci alla psicoterapia. Chi vive accanto a un soggetto di questo tipo dovrebbe rassicurarlo senza assecondarlo. Anche il medico dovrebbe dedicargli più tempo, magari ascoltando il paziente piuttosto che prescrivere esami su esami. Del resto, conoscere e capire il proprio corpo correttamente non è semplice», conclude la Morpurgo. E se il disturbo sembra essere più diffuso tra le donne, negli uomini appare più difficile da trattare, soprattutto perché sono più restii all'introspezione.

## SCOPRI SE SEI A RISCHIO

Se rispondi sì a tutte queste cinque domande, forse è il caso di fare due chiacchiere con un esperto di ipocondria.

- 1 Controlli almeno tre/quattro** volte al giorno una parte del corpo pensando che ci sia qualcosa che non va.
- 2 Per ogni sintomo** chiedi il consulto di almeno cinque/sei specialisti diversi.
- 3 Cerchi informazioni** su Internet ogni volta che ti viene l'ansia per qualche sintomo che riguarda il tuo organismo.
- 4 Non ti fidi delle diagnosi mediche** e cerchi conferma ai tuoi dubbi parlando con chiunque dei tuoi problemi.
- 5 Fuggi da tutto ciò che ha a che fare con la medicina:** dalle serie tv come Dr. House alle visite di routine: l'angoscia è insostenibile.

## Un pericoloso corpo a corpo

«Io la chiamo "ansia per la salute"», spiega Maria Teresa Cascio, psicologa di orientamento cognitivo-comportamentale a Milano, specializzata nel trattamento degli ipocondriaci e collaboratrice di [www.nienteansia.it](http://www.nienteansia.it), un sito che offre anche test di autovalutazione (vedi box sopra). «Si vive pensando sempre alla morte, così in terapia si lavora sulle interpretazioni alternative dei sintomi. Tra i pazienti, c'è chi evita tutto ciò che riguarda la medicina, perché troppo angosciante, e chi si concentra invece ossessivamente su ogni funzione corporea al punto da cercare conferme da solo alle proprie diagnosi, naturalmente quasi sempre sbagliate, che ultimamente riguardano soprattutto tumori o Aids. Del resto, se mi concentro sul mignolo per oltre dieci minuti, lo sentirò pulsare e arriverò persino a percepire una sorta di dolore!». Questo atteggiamento si chiama body checking, ruba tempo prezioso e può essere pericoloso. «A parte quelli che vanno in giro con le mascherine, ho avuto una paziente che per la paura del tumore al seno si è provocata delle lesioni proprio dovute alla manipolazione eccessiva», conclude l'esperta. □