

L'hipocondria

Dr. Miquel Masgrau Bartis

Hipocondriaca és una persona que està excessivament preocupada per la salut perquè interpreta qualsevol sensació física, per irrellevant que sigui, com indicatiu d'una malaltia greu. Dóna voltes i voltes a símptomes reals o imaginaris i, a falta de signes alarmants, està pendent del funcionament del seu organisme, de la intensitat dels batecs del seu cor, segueix amb angúnia la seva digestió, tota piga és un potencial càncer de pell i un mal de cap és viscut com un tumor cerebral. Els grans hipocondriacs centren la seva vida en el temor a la malaltia.

Els seus graus més lleugers són un fenomen força comú que afecta persones propenses quan viuen emocions fortes, com la que causa la malaltia o mort sobtada d'un familiar o amic, o també quan cerquen a internet l'origen d'un símptoma -la cibercondria-, actual font d'angunioses preocupacions sobre la pròpia salut. En aquest sentit, la divulgació mèdica té també un aspecte malsà, ja que, el de les malalties, i el de la medicina, és un llenguatge molt tècnic que en oïdes profanes es presta a mals entesos i afavoreix en gran mesura interpretacions pessimistes. Passa molt sovint que quan hom es troba malament i mira un llibre de medicina a la cerca d'un diagnòstic, reconeix molts dels símptomes que s'hi expliquen i s'identifica amb més d'una malaltia.

Des del punt de vista del metge, s'ha de tenir molta cura amb com es comuniquen els diagnòstics: s'ha de tenir en compte que moltes vegades, en comptes de tranquil·litzar, certes explicacions fomenten el temor a la malaltia i creen una imatge patològica d'un mateix.

- La hipocondria és un mal molt antic, del que es deia que s'originava d'una acumulació d'humors a sota les costelles, és a dir, a l'hipocondri, -seu dels humors de la melangia- i d'aquí el seu nom.
- Les noves tecnologies, tan competents a l'hora de objectivar les malalties, sembla que haurien d'ajudar a descartar aquests mals imaginaris, però tot sovint passa el contrari: la pressió que les multinacionals de la malaltia exerceixen sobre el mercat de la salut com a sector econòmic fa que avui dia és digui que una persona sana és un malalt poc estudiat, ja que si s'examina a fons, sempre es pot acabar trobant alguna excusa per col·locar els seus productes. En comptes de fomentar la salut, la indústria de la malaltia tendeix a convertir els sans en malalts en potència.
- Els mals sempre s'havien centrat en la percepció del malalt, i aquest era el referent del metge. Però avui dia el mal està lluny de les percepcions tant del pacient com del professional. Una persona pot trobar-se bé i fer bona cara, i en canvi estar greument malalta (com és el cas del càncer o el sida en els seus principis). És a dir, que trobar-se bé ja no és equivalent a estar sa; les dades ja no depenen només de l'observació directa sinó de la interpretació dels resultats de les anàlisis, a les que s'atorga la darrera paraula, perdent-se així els referents universals de la concepció de la salut i la malaltia.

Al contrari, són etiquetats d'hipocondriaques les persones que, tot i trobar-se malament, la medicina no pot demostrar el seu mal, com ha estat el cas de la fibromiàlgia o la fatiga crònica. En aquest cas, la hipocondria és un calaix de sastre per tots els mals no etiquetats.



Jean-Michel Moreau: *El malalt imaginari*

▫ Aquesta manca de credibilitat de les pròpies percepcions i de l'ull clínic, juntament amb l'estil de vida artificios, tant allunyat de la natura, porta a un desconeixement del propi cos i del caràcter cíclic de totes les coses, circumstàncies que estàn provocant una aprensió generalitzada, de la qual, quan les condicions són propícies, brota fàcilment la hipocondria.

El fet mateix d'agrupar els malestars en entitats ben definides, les malalties, és propi de la nostra cultura recent i, de la mateixa manera que els "perquè", impressiona des de la més tendra infància.

▫ Així, doncs, tenim per una banda una medicina tecnològicament molt avançada, que fa coses que fins fa poc haurien estat considerades miraculoses, i per l'altra, una gran part de la població que es creu malalta. De fet, es podria dir que avui vivim en una societat aprensiva, a un pas de l'hipocondria, doncs malgrat trobar-se bé, qualsevol trastorn objectivat es projecta cap a un desenllaç fatal (el colesterol que acabarà tapant la coronària, l'hipertensió que amenaça de rebentar l'arteria del cervell, etcètera). Ja no hi ha persones sanes, tots som, com a mínim, pre-malalts.

▫ No ens hem de deixar enganyar pel qualificatiu de "imaginari". La malaltia pot ser imaginària, però no així el patiment. L'hipocondríac es troba, de fet, en una situació molt complexa. D'una banda els metges no el poden ajudar, ja que quan li diuen que no és res, la tranquil·litat que li proporcionen és efímera, i el que el pacient sol fer és canviar de metge, per cercar-ne un altre que sigui capaç de trobar una base orgànica al seu malestar. És una mena de "doctor shopping" activitat que no està exenta de perill, ja que cada metge ha de descartar en primer lloc les malalties orgàniques, i sotmet a l'hipocondríac a proves, fàrmacs o cirurgia, exposant-lo a uns efectes secundaris, els quals seran atribuïts a la suposada malaltia, alimentant així els motius de preocupació. I això, si no cau en mans d'un xarlatà, que en faci el seu agost.

Tanmateix, la major part del hipocondríacs en són conscients, i van trampejant la situació, convivint amb el seu patiment.

▫ També hi ha altres hipocondríacs que viuen convençuts del seus mals fins al punt de que témen anar al metge i que els confirmi la gravetat del seu cas. D'aquesta manera, passen els anys en un estat permanent d'angoixa, i només la impressió de patir una altra malaltia greu esvaeix la preocupació de l'anterior.

▫ En tot cas, l'hipocondríac cau en un cercle viciós: l'exagerada atenció al seu cos el fa sentir més intenses les sensacions físiques de manera que són interpretades com signes de malaltia greu, i la por i l'ansietat que se'n deriven exciten encara més aquestes sensacions que el reafirmen en la seva creença.

▫ L'hipocondríac és un malalt imaginari? El fet que el seu organisme funcioni, que no tingui cap lesió ni pateixi cap trastorn orgànic, que la seva malaltia estigui només en la imaginació, no vol pas dir que estigui sa, ja que s'ho passa molt malament, moltes vegades pitjor que si de debò patís una alteració orgànica. De fet, tot sovint s'arriba al despropòsit de desitjar tenir un mal real. La incapacitat d'acceptar una interpretació tranquil·litzadora, fa de l'hipocondríac greu un malalt incòmode, amb qui no es pot fer altra cosa que calmar-lo temporalment, i és per això que freqüenta la consulta, sol·licita noves exploracions a la recerca d'aquesta momentània tranquil·litat. Tampoc encaixa bé en la psiquiatria, ja que no pot deixar de pensar que està malalt, i no accepta de cap manera que el problema no estigui en els símptomes sinó en el pensament.

Si bé la preocupació per mals que no existeixen acaba provocant el desencadenament de mals reals, les patologies mentals que solen seguir al mal imaginari -ansietat, insomni, depressió o obsessions- no són en aquest cas més que conseqüències d'un patiment que arrela

en la incomprensió del llenguatge del cos -una manca de comunicació entre el cos i la ment- juntament al temor a la malaltia. Caiem en la hipocondria quan som incapaços de trobar el sentit a les emocions, i en comptes d'avorriment, carencies afectives, frustració o dol, sentim mal de panxa, dolor articular, mal de cap o fatiga.

▫ És a dir, que l'hipocondriac té un problema molt més greu del què sembla. Té un mal: la ment preocupada, un mal que li impedeix gaudir de la vida, un mal difícil de curar, ja que com més és preocupa més s'enfonsa. L'urgència de suprimir els símptomes no fa més que augmentar la seva intensitat i disparar encara més la por a la malaltia. Però, per altra banda, quan realment té un problema de salut, ni la família ni moltes vegades el metge, li donen cap importància. Passa com en el conte del pastor mentider, que ningú se'l creia quan el llop es menjava les seves ovelles.

Què es pot fer? Consells per hipocondriacs

En els grans hipocondriacs solen fracassar totes les estratègies mèdiques ja que a la que se n'adonen de que no se'ls considera malalts de debò, se senten incompresos i abandonen el tractament. De fet, l'hipocondriac no vol un tractament, sinó que està convençut de que té una malaltia orgànica i exigeix una explicació física dels seus mals. En la hipocondria la preocupació és el problema.

Les persones amb tendència a l'hipocondria han de tenir en compte que el seu malestar és refractari a l'ajuda externa, i que superar-lo depèn sobretot d'ells mateixos. Aquest és un dels casos més clars en els que la salut està a les seves mans; no s'ha d'anar a buscar a fora el que es troba dins d'un mateix.

▫ La primera providència estriba en deixar de parlar de malalties, en no fer partícips els altres dels propis temors. Tot i que parlar-ne es viu com una descàrrega, el que es fa és donar vida i existència real a les pors, i dificulta alliberar-se'n. Al comunicar el temor, és fa gros si els altres en fan cas, o genera frustració i sentiment d'incomprensió si no li donen importància. En general, l'hàbit de queixar-se, a més de ser pesat per les persones properes, és contraproductiu pel mateix malalt.

▫ La hipocondria és un trastorn difícil de corregir des d'una perspectiva analítica, perquè el mal està en el pensament, en la preocupació mateixa, i com més protagonisme se li dona, pitjor. Així en comptes de lluitar contra la hipocondria i voler-la superar, el que cal fer es procurar mantenir un bon estat d'ànim i harmonitzar el món de les emocions, que són les que enterboleixen la ment i afavoreixen el pessimisme.

▫ Un cop s'és conscient de la naturalesa hipocondriaca del malestar, s'ha de deixar de buscar interpretacions de símptomes en enciclopèdies, internet o en l'intercanvi d'opinions amb d'altres malalts. Cal allunyar-se de l'òrbita de la medicina, ja que el que la cura és la vida, i per això hom s'ha de centrar més que mai en els seus aspectes positius.

▫ El que s'ha de fer és mirar lluny, exterioritzar-se, integrar les sensacions en el conjunt per relativitzar-les, i deixar de mirar-se el món des del propi melic. Aquesta mirada és imprescindible per deixar de temer les sensacions del propi cos; des de la distància és més fàcil observar-les i acceptar-les. El cos ha de deixar de ser font de dolor i temor per transformar-se en generador de confiança i plaer.

▫ L'ànim negatiu fa que ens tanquem dins nosaltres mateixos, orienta la ment cap al pesimisme i fomenta emocions negatives que fàcilment aboquen en símptomes físics que seran magnificats per les males expectatives.

▫ Les medicines holístiques i, sobretot, les tècniques orientals d'harmonització de l'energia, són de gran ajuda en aquests casos, en la mesura en que situen el problema en el seu context global, en el qual la malaltia i la mort deixen de tenir aquest caire tan catastròfic. Aquestes tècniques propicien experimentar la sensació des d'un punt de vista més ampli, des del qual és més fàcil trencar la cadena sensació-temor.

-La relaxació és la clau; en alleugerir la pressió de la ment, permet que s'harmonitzi i posi en comunicació la part més instintiva del cos –origen de les sensacions– amb les facultats mentals superiors.

-La hipocondria no deixa de ser una suggestió mal orientada, que s'hauria de transformar mitjançant la visualització en suggestió positiva.

▫ En definitiva, el procés de sanació de la hipocondria requereix els mateixos condicionants que qualsevol altra afecció: un canvi d'actitud, en el qual la salut ocupi el lloc de la malaltia, i la vitalitat el lloc de la vellesa. Es tracta de confiar i acceptar la vida tal com ve, que és el millor antídote de la por. Això vol dir acceptar també la malaltia com un fet natural, la qual cosa no implica de cap manera resignació sinó al contrari, acceptar-la amb una actitud positiva, lluny del lament i l'autocompassió, de la passivitat i de la por.

La malaltia no s'ha de veure com quelcom aliè al cos, com una agressió que ve de l'exterior, sinó com una reacció del cos que tendeix a la curació i, en conseqüència, s'ha de col·laborar amb ella. Oposar-se a la malaltia, lluitar contra ella amb fàrmacs "anti" crea una tensió contraproduent, en el sentit que bloqueja les resposta curativa del cos. I al contrari, la relaxació, la tranquil·litat i un estat de la ment serè és imprescindible per restablir la connexió amb el cos. Això s'aconsegueix deixant d'adreçar el pensament a una entitat nosològica abstracta, que en realitat no existeix, i orientant-lo envers la salut i el benestar.

▫ La prevenció fonamental de la hipocondria és l'educació. La malaltia ha ocupat un lloc important en la infantesa de molts hipocondriacs adults, sigui perquè han estat malalts ells mateixos o algú proper, sigui perquè la malaltia ocupava un lloc preminent en les converses del seu entorn, de manera que han crescut en el temor de les malalties, amb la idea de que el cos humà és fràgil.

La hipocondria s'aprèn. Donar massa importància als mals dels nens, portant-los continuament al pediatra i a urgències, és la principal font d'una futura hipocondria. El nen amb carències afectives pot trobar en la malaltia el camí més fàcil de cridar l'atenció de pares massa distants. La sobreprotecció, l'educació basada en la por, el sentir el dolor com quelcom espantós que cal evitar de totes totes... L'alarma dels pares davant les reaccions naturals del cos del fill és la primera causa evitable d'hipocondria. En canvi, acceptar les febrades, les caigudes, etcètera com fets naturals, enforteix el caràcter i evita que l'infant esdevingui una persona temerosa del seu cos.