**CÓMO HACER FRENTE A LA HIPOCONDRÍA**

*Muchas personas sufren la sensación de padecer enfermedades graves al mínimo síntoma real o imaginario. La solución pasa por atajar los temores y aprender a pensar diferente.*

Muchas personas han padecido, o padecerán en algún momento de su vida, los efectos de la hipocondría o la sensación de padecer patologías graves, cuando en realidad no son más que nervios o ansiedad. Es sufrir la enfermedad sin tenerla.

*"Las conductas obsesivas obedecen al intento de resolver una ansiedad, a veces difusa, producto de miedos irracionales"*

El 10 de febrero de 1673, en el teatro del Palacio Real de París se representaba por primera vez la que se convertiría en la última obra de teatro escrita por el afamado Jean-Baptiste Poquelin, conocido como Molière. El comediógrafo francés dio vida e interpretó el personaje de Argan, conocido desde entonces como el "enfermo imaginario". Se trata de un burgués que cree estar siempre enfermo, con lo que logra los cuidados permanentes y tiernos de su esposa, Béline, aunque en realidad tanto ella como sus hijos y los médicos que le atienden esconden propósitos más mundanos, en una hilarante comedia de enredos en la que nació uno de los arquetipos más temidos en cualquier centro de urgencias: el hipocondriaco.

Suele nombrarse así a aquellas personas aquejadas de un pánico irracional a enfermar. Es una actitud que puede derivar en trastorno, al centrar la atención continuamente en los diferentes síntomas que todo cuerpo humano percibe sobre su propio funcionamiento. Por poco que nos prestemos a ello, captamos latidos del corazón, ruido intestinal, movimientos reflejos, sudoración, calor, frío, tensión, eccemas, protuberancias y un largo etcétera. Para el hipocondriaco son síntomas que interpreta como el desarrollo de una patología grave, seguramente la que le llevará a la tumba. Por eso son enfermos imaginarios.

Una manera de estar

**El hombre que tiene miedo sin peligro inventa el peligro para justificar su miedo (Alain)**

Ocuparse de la salud es hoy día casi un mandato. Para los hipocondriacos es una obsesión. Pasan de la ocupación a la preocupación porque están todo el día pendientes de "eso" que está ahí, el síntoma. Suelen ser personalidades ansiosas, conocidas en la terminología clínica como "clúster C", o sea, ansioso-temerosos, caracterizados por conductas perfeccionistas, pensamiento rígido en general e inflexibilidad a la hora de producir cambios en su comportamiento. Me apresto a aclarar que no todo el mundo que padece ansiedad hace de ello una personalidad, ya que todos somos proclives a un periodo de ansiedad o de depresión temporal.

Sin embargo, algunas personas desarrollan una manera de estar en la vida que gira alrededor de sus estados de inquietud. Puede que correspondan a temperamentos y personalidades ansiosas; no obstante, también las hay retraídas, inhibidas, aparentemente apacibles o temerosas. La clave no está solo en la personalidad, sino en la forma en la que han aprendido a resolver las dificultades de la existencia. Hay quien sabe expulsar sus temores arrojándolos hacia los demás, con las consecuencias que ello conlleva. Hay quien carga sobre sí mismo el miedo ante los obstáculos de la vida. Lo hace con pensamientos obsesivos.

La solución es el problema

**A cada día le bastan sus temores, y no hay por qué anticipar los de mañana (Charles Péguy)**

Vivir nos va planteando problemas que debemos afrontar. El temor ante la incertidumbre, enfermar de gravedad en el caso del hipocondriaco, acaba resolviéndose a menudo *anticipando* los escenarios posibles. Anticipar se convierte en un juego mental, una incesante racionalización, que pretende básicamente mantener una cierta ilusión de control. No obstante, ocurre todo lo contrario, ya que la incertidumbre se basa justamente en ignorar el resultado final de toda circunstancia, con lo cual aquello que se pretende una solución acaba deviniendo un obsesivo problema.

Confundiendo probabilidades con posibilidades, el enfermo imaginario se deslizará por cada síntoma de su cuerpo descubriendo en él la sospecha de la futura perturbación por la que debe acudir lo antes posible a un médico que confirme su autodiagnóstico. El facultativo le quitará hierro al asunto y le despachará con un "solo son nervios". Sin darse cuenta, nuestro paciente impaciente ha aprendido una lección: acudir a la consulta le permite disminuir la ansiedad. Entonces, cuando vuelva a sentirse ansioso volverá a repetir la única conducta que le sirve para evitar su sufrimiento. Cada situación repetida anticipa la siguiente, se refuerza, con lo cual la solución (ir al médico) se convierte de nuevo en el problema.

Lo complejo del caso es que a pesar de la evidencia de no tener ninguna enfermedad, el pensamiento le impedirá gozar de su súbita salud recobrada. Tardará poco en volver a rumiar sobre la posibilidad de que el médico esté equivocado, que no haya tenido en cuenta otros síntomas y sobre todo la terrible certeza de que el síntoma vuelve a aparecer. Y entonces empieza de nuevo esa noria imparable.

El poder de la mente

**El que teme sufrir ya sufre el temor (proverbio chino)**

El enredo de la hipocondría pone en evidencia algunas claves que tienen que ver con nuestra estructura mental. Tal vez la más reveladora es su capacidad de materializar y somatizar aquello que pensamos. ¡Cuántos niños han logrado un estado febril o provocarse mareos para no ir al colegio! El enfermo imaginario vive traspuesto por la duda de los síntomas, si los exagera o incluso los genera. Y aun sabiéndolo, ignora cómo parar ese vendaval de miedos que suben y bajan a su antojo.

La obsesión es un plano superior de la ansiedad. Sabemos que miedo y ansiedad son como uña y carne. Las conductas obsesivas y compulsivas obedecen al intento de resolver una ansiedad, a veces difusa, producto de miedos irracionales. El problema es que ahora la obsesión hipocondriaca tiene vida propia. Lo que entró por la puerta del miedo ha construido un pensamiento circular que crea sus propios síntomas. Para solucionarlo hay que aprender a pensar de forma diferente y hay que atajar esos miedos que seguramente vienen de lejos. Al igual que ocurría con Argon, cabe descubrir qué beneficios secundarios o función cumple la enfermedad imaginaria. Cierto que da mala vida; sin embargo, en nuestra complejidad somos capaces de rellenar nuestros sufrimientos y vacíos aunque sea a base de obsesiones.

Molière, cuando representó la obra por cuarta vez, sintió que moría de veras. Sus compañeros echaron el telón al verlo desmayarse y lo llevaran a su casa, donde murió al cabo de poco. Vestía un traje amarillo, razón por la cual los actores temen salir a escena con ese color. ¿Superstición? ¿Obsesión? ¿Manías? La mente es muy poderosa a la hora de relacionar datos y hechos, aunque sean irracionales.

**10 REGLAS PARA AFRONTAR EL PÁNICO**

Los investigadores Mathews, Gelder y Johnston proponen este ideario:

1. Las sensaciones no son más que una exageración de las reacciones corporales normales al estrés.

2. No son, en absoluto, perjudiciales ni peligrosas; solamente desagradables. No sucederá nada peor.

3. Deje de aumentar el pánico con pensamientos atemorizadores.

4. Observe lo que está sucediendo realmente en su cuerpo, no lo que tema que pudiera pasar.

5. Espere y deje tiempo al miedo para que se pase. No luche en contra ni huya de él. Simplemente acéptelo.

6. Cuando deja de aumentarlo, el miedo comienza a desaparecer.

7. Objetivo es aprender a afrontar el miedo sin evitarlo. Una oportunidad de progresar.

8. Piense en el avance que ha conseguido y lo satisfecho que estará cuando lo consiga.

9. Cuando se sienta mejor, mire a su alrededor y planee qué va a hacer a Continuación.

10. Comience de forma tranquila, relajada. No hay necesidad de esfuerzo ni prisas.

**PARA SABER MÁS**

**1. Libros**

- 'El enfermo imaginario', de Molière. Octaedro, 1999.

- 'No hay noche que no vea el día', de Giorgio Nardone. Herder, 2004.

- 'Hipocondría', de María Dolores Avia. Martínez Roca, 1993.

**2. Películas**

- 'Todo en un día', de John Hughes. Paramount, 1986.

- 'La extraña pareja', de Gene Saks. Paramount, 1968.

- 'Hannah y sus hermanas', de Woody Allen. Orion Pictures, 1986