

GORDON J.G. ASMUNDSON
E STEVEN TAYLOR

LA PAURA DELLE MALATTIE

AFFRONTARE E SUPERARE L'ANSIA
PER LA SALUTE E L'IPOCONDRIA



Erickson

La paura delle malattie

TRADUZIONE/EDITING

ANDREA PIOLI

IMPAGINAZIONE

GESP SRL

ILLUSTRAZIONE DI COPERTINA

© STEVANOVICIGOR/iSTOCKPHOTO.COM

COPERTINA

RAISSA POSTINGHEL

DIREZIONE ARTISTICA

GIORDANO PACENZA

© 2005, *It's not all in your head*, The Guilford Press

© 2016 Eclipsi srl

© 2018 Edizioni Centro Studi Erickson S.p.A.

Via del Pioppeto 24

38121 TRENTO

Tel. 0461 950690

Fax 0461 950698

www.erickson.it

info@erickson.it

ISBN: 978-88-590-1750-9

Tutti i diritti riservati. Vietata la riproduzione con qualsiasi mezzo effettuata, se non previa autorizzazione dell'Editore.

*Gordon J.G. Asmundson
Steven Taylor*

La paura delle malattie

*Affrontare e superare
l'ansia per la salute e l'ipocondria*

Erickson

A mio padre Calvin (venuto a mancare mentre scrivevo questo libro) e a mia madre Eileen, che mi hanno insegnato a sognare e a osare, e a mia figlia Aleiia e mia moglie Kimberly, che mi hanno aiutato a tenere i piedi per terra

G. J. G. A.

*Ad Amy Sue Janeck e Alex Janeck Taylor
S. T.*

La prima edizione di questo volume è stata pubblicata prima dell'uscita della più recente edizione del Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders – DSM-5. Quindi nel testo, laddove non specificato diversamente, si fa riferimento al DSM-IV.

SOMMARIO

Notizie sugli autori	IX
Ringraziamenti	XI
Introduzione	XIII

PARTE I DA COSA DERIVA L'ANSIA PER LA SALUTE

Capitolo 1	Mi preoccupo troppo per la mia salute?	3
Capitolo 2	Le interazioni tra corpo e cervello	23
Capitolo 3	Ho anche altri disturbi d'ansia?	41
Capitolo 4	Sono forse depresso?	57

PARTE II SPEZZATE IL CIRCOLO VIZIOSO ANSIOGENO

Capitolo 5	Comprendere e gestire lo <i>stress</i>	73
Capitolo 6	Come eliminare i pensieri ansiogeni	99
Capitolo 7	Come eliminare i comportamenti ansiogeni	129

PARTE III MANTENETE I RISULTATI RAGGIUNTI

Capitolo 8	Imparate a rapportarvi con i medici	167
Capitolo 9	Aiutate i vostri familiari e i vostri amici a sostenervi	181
Capitolo 10	Mantenete i risultati raggiunti	197
Fogli degli esercizi		223

NOTIZIE SUGLI AUTORI

Gordon J. G. Asmundson, dottore di ricerca, è professore e ricercatore in Psicologia e in Chinesiologia al *Canadian Institutes of Health Research*, studioso della salute all'Università di Regina in Canada e professore associato di Psichiatria all'Università di Saskatchewan. È l'editore nordamericano della rivista *Cognitive Behaviour Therapy*, l'editore del periodico *Cognitive and Behavioral Practice* per la sezione concernente la medicina comportamentale ed è coeditore del *Psychological Injury and Law* per la sezione relativa al Disturbo Post-Traumatico da Stress (PTSD). Inoltre, fa parte del comitato editoriale del *Journal of Anxiety Disorders*, del *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, del *Clinical Journal of Pain* e di moltissime altre riviste e periodici. Ha pubblicato, tra articoli di riviste e capitoli di libri, oltre 220 contributi scientifici, nonché sei volumi tra cui ricordiamo *Clinical Research in Mental Health* (2001, Thousands Oaks, CA: Sage; assieme a G. Ron Norton e Murray B. Stein), *Health Anxiety* (2001, New York: Wiley; assieme a Steven Taylor e Brian J. Cox) e *Treating Health Anxiety: A Cognitive-Behavioral Approach* (2004, New York: Guilford Press; assieme a Steven Taylor). È stato, infine, membro del gruppo di lavoro sui disturbi d'ansia per la revisione della quarta edizione del DSM (*Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*¹), ricevendo - per i suoi rilevanti contributi - premi da parte dell'*Anxiety Disorders Association of America*, del *Canadian Chapter of the International Association for the Study of Pain* e della *Canadian Psychological Association*. Negli ultimi tempi, in considerazione del suo lavoro pionieristico in merito ai rapporti tra disturbi d'ansia e dolore cronico, è stato eletto membro della *Royal Society of Canada*. I suoi attuali interessi - equamente divisi tra la ricerca clinica e il coordinamento della stessa - sono incentrati sull'individuazione di un adeguato *assessment* per i vari disturbi d'ansia (tra cui anche

¹ N. d. T. Manuale diagnostico e statistico dei disturbi mentali.

l'ansia per la salute, con i connessi dolori cronici o acuti), nonché sui meccanismi ad essi sottesi e sulla loro capacità di indurre modificazioni comportamentali e disabilità.

Steven Taylor, dottore di ricerca e psicologo clinico, è professore al Dipartimento di Psichiatria dell'Università della British Columbia (Canada), dove ha completato la propria formazione, iniziata all'Università di Melbourne in Australia. È stato abilitato alla pratica della psicoterapia cognitivo-comportamentale dall'*American Board of Professional Psychology*. Per 10 anni editore associato della rivista *Behaviour Research and Therapy*, è attualmente direttore del *Journal of Cognitive Psychotherapy*. Fa parte del comitato editoriale di varie riviste, tra cui il *Journal of Consulting and Clinical Psychology* e il *Journal of Abnormal Psychology*, e ha pubblicato - tra articoli e capitoli di libri - oltre 200 contributi scientifici. Ha pubblicato oltre 15 volumi sui disturbi d'ansia e altri argomenti ad essi correlati, e ha collaborato alla revisione del testo della quarta edizione del DSM. Infine, ha ricevuto premi dalla *Canadian Psychological Association*, dalla *British Columbia Psychological Association*, dall'*Association for Advancement of Behavior Therapy* e dall'*Anxiety Disorders Association of America*, ed è membro di varie associazioni accademiche, tra cui la *Canadian Psychological Association*, l'*American Psychological Association*, l'*Association for Psychological Science* e l'*Academy of Cognitive Therapy*. I suoi interessi di ricerca - finanziati dal *Canadian Institutes of Health Research* - sono incentrati sui meccanismi sottesi ai vari disturbi d'ansia e sul loro trattamento tramite la terapia cognitivo-comportamentale (*Cognitive Behaviour Therapy*).

RINGRAZIAMENTI

Desideriamo ringraziare tutti coloro che ci hanno supportato durante la stesura di questo libro: Kitty More, direttore esecutivo, che ci ha incoraggiato a portare avanti il nostro progetto e ha reso la nostra collaborazione un'esperienza fantastica; Christine Benton e Ron e Judy Norton, che - con le loro osservazioni precise e ponderate - ci hanno aiutato a rendere più fruibili diversi capitoli; John Walker, che ci ha gentilmente comunicato le proprie idee in merito al trattamento dell'ansia per la salute, nonché i numerosi pazienti che - attraverso le loro esperienze - ci hanno permesso di approfondire le nostre conoscenze su questo disturbo. Infine, non possiamo fare a meno di ringraziare i nostri familiari per il loro costante supporto e incrollabile affetto: Kimberly e Aleiia Asmundson, Amy Sue Janeck e Alex Janeck Taylor (che non era ancora nato quando stavamo scrivendo questo libro, ma stava dando calci al ventre della madre come un asso del *football*).

INTRODUZIONE

Avete per caso dei sintomi che il vostro dottore non sa spiegare? Temete che ci sia qualcosa che non va nel vostro corpo o di aver sviluppato una malattia? O, in ogni caso, conoscete qualcuno che corrisponde a questa descrizione? Non preoccupatevi, non siete affatto i soli! John, ad esempio, lamentava ogni giorno dei dolori lancinanti al torace, che lo avevano convinto di avere dei seri problemi al cuore e gettato nel terrore di dover morire di lì a poco. Con sua grande sorpresa, tuttavia, il dottore non riscontrò in lui alcun problema. John sentì il parere di altri tre medici, ma - ogni volta - gli fu spiegato come non avesse niente che non andasse (uno di loro, addirittura, gli disse che il problema "stava tutto nella sua testa"). Ciononostante, i suoi dolori persistettero, tanto che decise di evitare attività che gli affaticassero il cuore e cominciò a trascorrere ore su *internet* alla ricerca di possibili spiegazioni, perdendo del tutto il controllo di se stesso. Deybe, invece, era certa di avere un cancro allo stomaco, e temeva di dover incorrere in una morte lenta e dolorosa (come era accaduto anni prima a sua madre, che aveva coraggiosamente lottato contro la stessa malattia). Anche in questo caso, i dolori che provava erano reali e non un mero parto della fantasia; nessun medico e specialista - tuttavia - era in grado di individuarne la causa (un fatto, questo, che frustrava fortemente amici e familiari, che si sentivano impotenti e incapaci di intervenire).

Entro certi limiti, preoccuparsi per la propria salute è del

tutto normale: chi non ha mai attraversato momenti in cui ha temuto di ammalarsi o di aver adottato comportamenti che lo avrebbero portato a sviluppare una malattia? Alcuni, tuttavia, lo fanno eccessivamente, ed è fondamentale che capiate se è anche il vostro caso. State pensando troppo alla vostra salute? Vi capita che gli altri vi dicano di smetterla? Purtroppo, circa una persona su cinque è divorata da tali preoccupazioni, che spesso non sono riconoscibili come tali, dal momento che - sin da piccoli - la nostra cultura ci ha insegnato a guardare con sospetto a ogni modificazione corporea, monitorandola costantemente e se necessario sottoponendola all'attenzione del medico. Questo libro vi aiuterà a comprendere se e quanto l'ansia giochi un ruolo nella genesi dei vostri sintomi e - nel caso conosciate qualcuno che si preoccupa troppo per la propria salute - a capire cosa sta passando fornendovi utili idee su come aiutarlo.

I dolori avvertiti da Debye, ad esempio, non erano affatto causati dal cancro, ma da un eccessivo consumo di caffè associato a un persistente stato di ansia (a sua volta alimentato - fino a generare insonnia - dall'errata interpretazione dei sintomi stessi). La sua, come quella di John, non era affatto una patologia medica specifica, quanto piuttosto un disturbo - anch'esso purtroppo fastidioso e "invalidante" - chiamato "ansia per la salute". Solitamente, le persone stentano a credere a questa ipotesi, ma cos'avete da perdere nel considerarla? Una volta letto questo libro - infatti - avrete in ogni caso appreso qualcosa di importante, ovvero se e quanto i vostri stati ansiogeni condizionano il vostro benessere psicofisico (riuscendo pertanto a individuare le cause del vostro disturbo). Inoltre, tenete bene a mente una cosa: ottenere aiuto e migliorarsi è sempre possibile, dal momento che esistono strategie valide ed efficaci atte a questo scopo! Il difficile è iniziare: capire di avere un problema e avere il coraggio di affrontarlo. Una volta fatto questo, potrete facilmente apprendere e mettere in pratica una serie di strategie che vi permetteranno di gestirlo adeguatamente, proseguendo nel miglior modo la vostra vita. Questo libro potrà rappresentare, per voi e per i vostri cari, un valido aiuto per comprendere e superare le vostre paure, donandovi un nuovo sguardo sul mondo.

PARTE I

DA COSA DERIVA L'ANSIA PER LA SALUTE

1

MI PREOCCUPO TROPPO PER LA MIA SALUTE?

Joan: «Devo subito fare qualcosa, altrimenti morirò!»

«Alcuni lunedì fa ho trascorso una giornata terribile, iniziata subito male a causa di un ingorgo in tangenziale che mi ha fatto arrivare tardi ad alcuni importanti appuntamenti. Lo stomaco mi ha fatto male tutto il giorno, dei crampi dolorosissimi. Le medicine che ho preso non sono servite a niente, e per cercare di calmarmi ho provato a convincermi che il mio malessere fosse semplicemente la conseguenza di una giornata stressante. Tuttavia, subito dopo, e poi nel corso della notte, ho cominciato a temere di aver qualcosa di serio, come un'ulcera o un cancro allo stomaco (mio padre, del resto, è morto di un tumore al colon appena passati i 50 anni). Nelle scorse settimane ho prestato continua attenzione a quest'ultimo, monitorandolo costantemente e preoccupandomi un sacco, perché in effetti mi stanno succedendo cose strane: avverto una nausea ripetuta e persistente, bruciori di stomaco e movimenti intestinali inusitati. Nelle scorse tre settimane ho consultato il medico tre o quattro volte, sentendomi sempre ripetere che non avevo niente, che dovevo soltanto tenere sotto controllo

l'alimentazione e per il resto stare tranquilla. Anche altri specialisti che ho sentito mi hanno confermato la stessa cosa. Io però non sono affatto d'accordo. È impossibile che i dolori che avverto derivino da *stress* o cattiva alimentazione: la verità è che ho un cancro allo stomaco, e se non interverrò subito sarò destinata a morire in poco tempo!».

Jonathan: «Cos'è che non va in me?»

«Da otto mesi, quasi tutti i giorni, mi sento fiacco e impacciato e avverto mal di testa e pesantezza alle gambe. Ho consultato il mio medico e altri specialisti per capire cosa avessi; inizialmente ero convinto di avere una semplice influenza, ma dopo tre settimane di sintomi costanti e ripetuti ho cominciato a temere di avere la SLA, la malattia che pochi anni fa ha ucciso mio zio. Il neurologo tuttavia - dopo avermi sottoposto a una nutrita serie di esami, inclusa la risonanza magnetica - mi ha assicurato che non l'avevo, e che non soffrivo neppure di altre malattie neurologiche come la sclerosi multipla. Uno specialista di medicina interna ha ipotizzato che avessi il linfoma di Hodgkin, date le mie abbondanti sudorazioni notturne, ma gli esiti degli esami sono stati negativi. I medici stanno cercando in tutti i modi di convincermi che non ho niente, ma sono sicuro che hanno tralasciato qualcosa di importante: i sintomi che avverto sono reali, ed è molto probabile che abbia la sclerosi multipla o un tumore al cervello!».

Bob: «I microbi sono dappertutto!»

«Da sempre ho la salutare abitudine di starmene lontano dai microbi, così infestanti da essere sostanzialmente dappertutto: nei pomelli delle porte, nei corrimano, nei ricevitori telefonici, negli sportelli bancomat, nei sedili dei gabinetti, sulle banconote e sulle monete. Chissà quante persone hanno toccato questi oggetti, e quali terribili

malattie avranno sviluppato! Spesso inoltre, nel tentativo di evitare la diffusione dei microbi, si ottiene l'effetto contrario: quando infatti copriamo i colpi di tosse e gli starnuti con le mani, non ci rendiamo conto che con quelle stesse mani utilizzeremo di lì a poco la fotocopiatrice, aggiungeremo crema al nostro caffè e saluteremo i nostri colleghi con un'amichevole pacca sulla spalla. E questo è solo l'inizio! Pensiamo infatti a cosa succederà quando andremo in bagno: i nostri microbi si diffonderanno alla porta, al sedile del *water*, allo sciacquone, aggiungendosi a quelli di tutte le persone passate in precedenza, le quali spesso (come molti miei colleghi) non si saranno nemmeno lavate le mani una volta espletati i loro bisogni! A mio avviso non c'è niente di peggio dei bagni. Quelli pubblici, poi, cerco di evitarli il più possibile, ma se proprio ho un'urgenza inderogabile cerco di proteggermi utilizzando i piedi, con i quali apro la porta, alzo e abbasso il sedile del *water* e tiro anche lo sciacquone. Nelle ultime settimane ho cominciato a usare i guanti per affrontare tutte le situazioni non gestibili con le strategie suddette. Essendosi rivelati utili in moltissimi casi, ho iniziato a indossarli con regolarità. I miei familiari e amici dicono che mi preoccupo troppo, che ho una vera e propria fobia, ma questo per me non rappresenta un problema: se anche sono un po' fissato, si tratta di una fissazione utile e salutare!».

Ognuno di noi, di tanto in tanto, si preoccupa per la propria salute, spesso anche solo per capire le ragioni delle sensazioni che avverte; e ognuno di noi si è almeno una volta chiesto se il proprio mal di stomaco dipendesse da ciò che aveva mangiato o non fosse piuttosto il sintomo di un'ulcera, se il proprio mal di testa e i propri occhi infiammati fossero conseguenza di una giornataccia o di un tumore al cervello, se il dolore avvertito al petto fosse il sintomo di un problema cardiaco e se la stanchezza cronica recente - anziché dipendere da un sovraccarico di lavoro - non fosse piuttosto l'avvisaglia di qualcosa di più serio come la sclerosi multipla.

Quando nel 2003 vi fu l'epidemia di SARS, molti di coloro che erano stati a contatto con persone che avevano la tosse si convinsero che avrebbero sviluppato la malattia; inoltre, chi ha o ha avuto un grave problema di salute come un infarto o un cancro tende a preoccuparsi moltissimo per la propria salute. Molto spesso tali preoccupazioni sono però eccessive: Joan, per esempio, si era convinta di avere un cancro al colon a dispetto delle smentite ricevute dai tre diversi medici che aveva consultato. Tale atteggiamento è purtroppo assai comune, e tocca circa il 20% della popolazione.

Dal momento che state leggendo questo libro, sono pronto a scommettere che il vostro medico non è stato in grado di dare una spiegazione soddisfacente ai sintomi che avvertite, fatto che ovviamente vi impedisce di ottenere sollievo e conforto. Se ogni giorno trascorrete un bel po' di tempo a monitorare le vostre sensazioni corporee, se temete che il vostro corpo stia smettendo di funzionare correttamente o di soffrire di una malattia che non vi è stata ancora diagnosticata, se i vostri familiari e amici vi chiamano "ipocondriaci" o dicono che avete la fobia dei microbi, se nonostante le rassicurazioni dei medici continuate a temere di avere dei gravi problemi di salute, non preoccupatevi: questo capitolo vi aiuterà a ottenere una visione oggettiva e realistica della vostra situazione, liberandovi dai dubbi e dalle questioni che vi stanno assillando!

Vi insegnereemo infatti un modo diverso di guardare alle vostre sensazioni corporee, primo e ineludibile passo per comprendere se vi state preoccupando eccessivamente. Nel far questo vi porremo numerose domande, invitandovi anche a compilare un questionario di autovalutazione riguardante l'intensità della vostra ansia. Molto probabilmente le spiegazioni che vi proporremo inizialmente non vi soddisferanno, come ripetutamente dimostrato dalla pratica clinica. Tuttavia, attraverso il nostro approccio cognitivo-comportamentale, vi insegnereemo a comprendere come le sensazioni corporee che così tanto vi preoccupano siano la maggior parte delle volte non tanto i sintomi di una determinata e specifica malattia, quanto piuttosto il risultato di una condizione di *stress* e affaticamento (una volta acquisita tale consapevolezza, potrete tranquillizzarvi e dedicarvi ad altro di più interessante). D'altronde cosa vi costa provare?

Cos'è l'“ANSIA PER LA SALUTE”?

Per descrivere l'ampia gamma di preoccupazioni che le persone hanno per la propria salute, gli esperti utilizzano spesso l'espressione “ansia per la salute”, di cui occorrerà chiarire subito il significato analizzando separatamente le parole che lo compongono.

Salute

Spesso si tende a identificare la salute con la mera assenza di malattia, asserendo che una persona è sana se non ha virus, tumori, ulcere o altre patologie invalidanti; noi tuttavia, al pari di molti altri esperti e professionisti, ci opponiamo risolutamente a tale definizione. Essere sano è ben diverso dal semplice non essere malato! La salute è infatti identificabile con una condizione generale di benessere, che comprende componenti fisiche, emozionali e sociali. Chi è sano si sente bene fisicamente, è generalmente soddisfatto e di buon umore, ed è inserito in una rete vivace e proficua di rapporti interpersonali. Possiamo anche pensare alla salute come a un *continuum* avente come estremi da una parte la più grande sofferenza e dall'altra l'estrema gioia (quest'ultima è la definizione utilizzata dall'OMS¹ a partire dagli anni '40). Ad alcuni forse tale definizione sembrerà troppo impegnativa, perché fa della salute un obiettivo assai complesso da raggiungere, che come abbiamo accennato richiede il contemporaneo raggiungimento del benessere in tre diverse sfere (fisica, emotiva e sociale). Ma “complesso” non è sinonimo di “impossibile”; sforziamoci quindi in tutti i modi di conquistarla!

Ansia

Provate un attimo a pensare alle volte in cui vi siete sentiti ansiosi per motivi che non riguardavano la vostra salute. Vi siete sentiti in pericolo? Incerti rispetto a cosa sarebbe potuto accadere? Stressati o addirittura esauriti?

L'ansia subentra tutte le volte in cui si teme stia per succedere qualcosa di negativo ma si è incerti sul suo effettivo realizzarsi. La proverete, per esempio, se accingendovi a tenere un discorso in pubblico comincerete a chiedervi se tutto andrà bene e se ri-

¹ Organizzazione Mondiale della Sanità (N. d. T.)

uscirete a evitare inciampi e intoppi; oppure se - trovandovi in un quartiere isolato e sconosciuto - penserete che potreste essere derubati da qualche losco individuo che vi trascinerà in un angolo buio. L'anticipazione del pericolo combinata all'incertezza produce un *mix* esplosivo di agitazione e turbamento, quel vago sentore che qualcosa di brutto o addirittura di terribile sia sul punto di accadere.

L'ansia determina inoltre modificazioni fisiologiche e comportamentali; quando siamo ansiosi, il nostro corpo si prepara a reagire alla potenziale minaccia: il battito cardiaco accelera, i muscoli si contraggono, il respiro si fa affannoso, si può sudare o sentirsi nauseati ecc. Dal momento che la fonte del pericolo è ignota e indefinita, non è affatto facile capire qual è la cosa migliore da fare, un fatto che purtroppo può determinare gravi conseguenze negative. Il rischio maggiore è quello dell'“autosabotaggio”: preoccuparsi troppo dei possibili esiti negativi di un'azione può precludere la bontà e l'efficacia dell'azione stessa. Se infatti si trascorre troppo tempo a preoccuparsi, si rischia di perdere di vista l'obiettivo principale e di non considerare le strategie e i comportamenti che potrebbero guidarci verso il successo.

L'ansia è simile ma non identica alla paura: quest'ultima è infatti una risposta emotiva che si attiva a seguito di una minaccia specifica e determinata (per esempio un ladro che ci punta un coltello alla gola, un orso che ci si para improvvisamente davanti), e che pertanto non presenta elementi di mistero o di incertezza.

L'ansia e la paura non hanno in ogni caso soltanto aspetti negativi: possono infatti aiutarci a cavarsela e a comportarci al meglio in varie circostanze, permettendoci di affrontare adeguatamente le sfide di tutti i giorni grazie alla scossa di adrenalina che producono. Come potremmo sfuggire a un orso (o almeno tentare di farlo) se non ne avessimo paura? Come potremmo affrontare un esame o un colloquio di lavoro? Tornando all'esempio fatto in precedenza, quello di una persona che debba tenere un discorso in pubblico, occorre notare che un moderato grado di ansia può essere a tale scopo utile e proficuo. Colui che deve parlare si preparerà infatti al meglio, predisporrà adeguatamente il materiale, imparerà qualche barzelletta atta a

rompere il ghiaccio e organizzerà una presentazione stimolante capace di catturare l'attenzione del pubblico, mentre un individuo presuntuoso e sicuro di sé sino all'eccesso potrebbe trovarsi impreparato o essere costretto a improvvisare. Tuttavia, qualora l'ansia sia eccessiva, la sensazione di incertezza e di apprensione raggiungerà picchi intensissimi e si protrarrà a lungo, andando a detrimento della prestazione (facendo il solito esempio, una persona troppo ansiosa prima di tenere un discorso sarà più facilmente soggetta a bloccarsi o a non presentarsi neppure). Purtroppo, in molti casi, l'ansia che proviamo condiziona negativamente le nostre vite e ci impedisce di gestire al meglio le nostre sfide quotidiane, con il risultato che ci sentiamo spesso depressi, che i nostri rapporti interpersonali e sociali peggiorano, che perdiamo il lavoro, che entriamo in una spirale negativa dalla quale non sappiamo come uscire. D'altronde, recenti ricerche hanno evidenziato come i disturbi d'ansia rappresentino il problema di salute mentale più diffuso in Nord-America, assai più della depressione.

Ansia per la salute

A questo punto siamo finalmente in grado di fornire una definizione dell'espressione "ansia per la salute". È la sensazione - subdola e corrosiva - che il nostro benessere fisico sia minacciato da qualcosa di ignoto e di terribile che potrebbe accadere. Come tutte le forme d'ansia, anch'essa implica cambiamenti comportamentali, fisiologici e nelle credenze e nei pensieri della persona; e anch'essa può variare da un grado moderato a uno grave e acuto, rappresentando nel primo caso una condizione transitoria - talvolta espressione di una condivisibile premura nei confronti di determinate modificazioni o sensazioni corporee - e nel secondo uno stato logorante e invalidante (come nei succitati casi di Joan, Jonathan e Bob). Quando l'ansia per la salute è sproporzionata e persiste al di là di qualsiasi rassicurazione medica, si parla di "Ipocondria" o "Disturbo d'Ansia di Malattia", un disturbo che condiziona tutte le componenti della salute e che può essere risolto soltanto individuando e comprendendo i fattori cognitivi e comportamentali che lo alimentano e lo mantengono.

LE MIE SENSAZIONI CORPOREE SONO IMMAGINARIE O REALI?

Chiariamo subito una cosa: ciò che provate è assolutamente e “solidamente” reale. Infatti, chi non si preoccuperebbe per un mal di testa persistente o per un mal di stomaco che lo tormenta tutte le mattine? Il punto è un altro: tali sensazioni non sono sempre sintomi di malattia (anzi lo sono raramente), ma in molti casi generano preoccupazioni crescenti e incontrollabili.

Allora cosa le causa? Vi sono varie ipotesi e possibilità: cambiamenti nel regime alimentare, sovraccarichi di lavoro, variazioni nelle abitudini di sonno. Se per esempio, non abituati a farlo, divorerete nella stessa sera alcuni *burritos*, è assai probabile che non li digerirete e avvertirete una forte agitazione di stomaco (specialmente se li avrete conditi con salse pesantissime). Esistono poi una serie di malanni o acciacchi che presentano gli stessi sintomi di gravi malattie: alcune protuberanze al seno sono fibromi benigni e non tumori, la mancanza di coordinazione può essere dovuta alla stanchezza e non alla sclerosi multipla, i mal di testa possono dipendere dallo *stress* e non da grumi di sangue accumulatisi nel cervello. Altre volte le sensazioni che ci preoccupano sono il risultato dell’ansia stessa, che come abbiamo detto provoca una serie di reazioni corporee (respiro corto e affannoso, accelerazione del battito cardiaco, senso di oppressione al torace, tensione muscolare, stanchezza, vertigini, mal di stomaco, nausea, gonfiore, diarrea, rossore, vampane di calore, tremori e mancanza di equilibrio).

Qualunque sia la loro origine, ricordate però una cosa: sono del tutto innocue! Se invece comincerete a preoccuparvi che siano sintomi di una malattia, entrerete in un circolo vizioso che non farà altro che alimentarle e mantenerle! O che addirittura le renderà ogni giorno più acute e gravose! Pertanto, l’obiettivo principale di questo libro sarà quello di insegnarvi a liberarvi dell’ansia che tali sensazioni vi provocano (o comunque a gestirla al meglio), prima che questa vi trascini inesorabilmente in una spirale ripida e buia.

IL CIRCOLO VIZIOSO DELL’ANSIA

La prima cosa che dovrete fare sarà imparare a stabilire se avete o meno un reale disturbo. Innanzitutto dovete ovviamente con-

sultare il medico, che molto spesso risolverà il vostro caso con una breve visita. Come abbiamo già detto, un mal di stomaco, un senso di impaccio, un giramento di testa o una sensazione di pesantezza al cuore possono avere moltissime origini, e non sono per forza riconducibili a una malattia. È importante che il vostro medico le esamini al più presto, in modo che possiate sentirvi sollevati o, nell'eventualità peggiore, che siate subito sottoposti a cure appropriate (il che accade in genere abbastanza spesso). Per esempio Jeff, dopo aver avuto per cinque giorni consecutivi un terribile mal di testa che il *Moment* non era riuscito a placare, si è recato preoccupato dal proprio medico, che gli ha diagnosticato in un batter d'occhio un'infezione alle cavità nasali e gli ha prescritto un antibiotico che ha risolto il suo problema nel giro di un paio di giorni. Ciò non accade però in tutti i casi.

Quando il vostro medico di base e altri specialisti escludono la presenza di patologie, non vi resta che cercare una spiegazione alternativa. Molti non fanno altro che consultare medici ripetutamente. È capitato anche a voi? Avete anche voi sperato in una spiegazione medica del vostro problema? Sentire costantemente il parere di esperti non è però del tutto positivo; se da un lato ci rassicura convincendoci che è tutto a posto, dall'altro produce una rassicurazione effimera, che in breve tempo lascia nuovamente spazio alle preoccupazioni, prolungando di fatto la spirale ansiogena.

Sarah: «Il mio medico pensa che sia una sciocca»

Sarah, temendo che il nodulo che aveva al seno fosse un tumore, si recò per l'ennesima volta dal medico, che le ripeté che non aveva niente, le ricordò i risultati degli esami e la invitò a stare tranquilla e a piantarla di recarsi continuamente da lui (negli ultimi 7-8 mesi c'era stata ben 12 volte!).

Lei tuttavia insistette: «Mi spiace seccarla, ma non riesco proprio a smettere di preoccuparmi. Il cancro ha letteralmente divorziato la mia famiglia, portandosi via mia nonna, mia madre e una mia zia, guarda caso quando avevano la mia stessa età!». Ad ogni modo, il medico riuscì subito a rassicurarla, ed si sentì momentaneamente sollevata. Ma