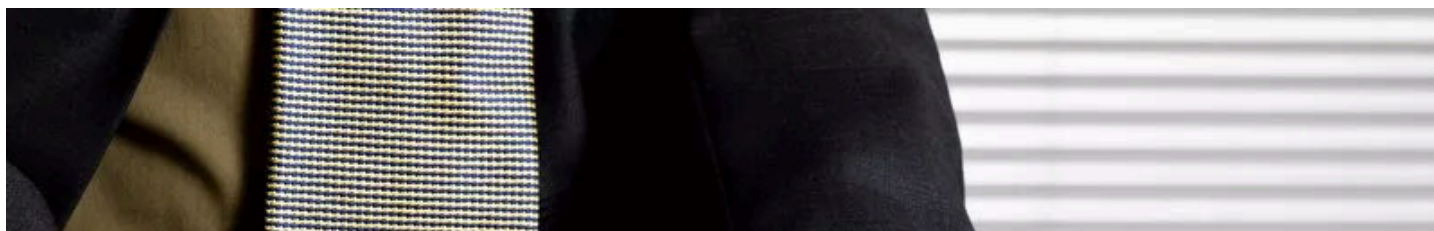


Ipocondriaci di tutto il mondo, unitevi. E fatevi vedere

di Davide D'Alessandro +



SEZIONI CERCA

ABBONATIACCEDI



L'ultimo libro di Nicola Ghezzani aiuta a fare luce su una patologia che investe, soltanto in Italia, milioni di persone. Come chiedere aiuto e come superarla

22 Settembre 2025 alle 14:47

[PARTECIPA ALLA CONVERSAZIONE](#)

Segui i temi

libri

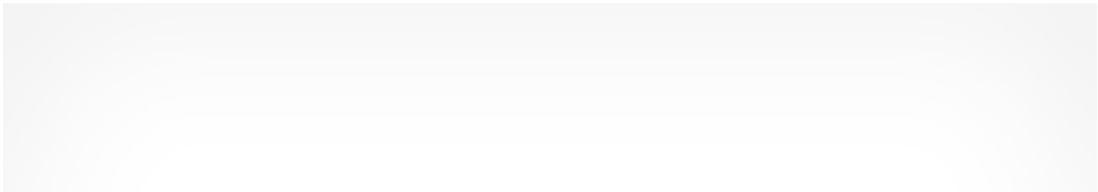


salute



"Dottore, perché al primo dolore di stomaco o di testa, ho paura di avere un tumore maligno e alla prima rigidità muscolare degli arti, la Sla?". Alzi la mano chi, più o meno, non abbia avuto una volta nella vita (o al ...giorno) il pensiero di questo tipo. Si chiama ipocondria. Che cos'è? Affidiamoci alla Treccani: "Costante apprensione per la propria salute e paura di avere un male più o meno grave o incurabile, basate non su dati oggettivi, ma su fantasie conscie e inconscie, con vari gradi di patologia (dalla nevrosi al delirio)".

PUBBLICITÀ



Chiaro? Se non basta, e non basta, ci viene in soccorso Nicola Ghezzani che, con “Ipocondria. La paura di ammalarsi, di morire, di impazzire”, edito da Franco Angeli, ha scritto un libro molto importante, mi verrebbe da dire decisivo, se non sapessi che al mondo, e con gli uomini, nulla può esserci di decisivo.

PUBBLICITÀ



In queste pagine, però, lo psicologo e psicoterapeuta, fondatore della Società Italiana di Psicologia dialettica, mette le cose a posto, dice come stanno e si occupa con magistrale competenza della paura primordiale, dell’universo delle fobie, dei messaggi provenienti dall’inconscio, di quelle tre paure che risuonano nel sottotitolo, fino ad arrivare alla spiegazione dei cardini di una psicoterapia dei valori, all’elenco degli strumenti utilizzabili, affidandosi ad alcuni casi clinici della sua lunga esperienza professionale.

Scrivono Ghezzani: “È stato un merito della psicologia esistenziale l’aver sottolineato quanto l’uomo sia un animale ansioso, un animale in qualche modo ‘tragico’ – come già suggerivano gli antichi greci – che ha coscienza della vulnerabilità e caducità della condizione umana e che si confronta con esse grazie alla coscienza religiosa, alla riflessione filosofica e alla creatività artistica. Secondo la psicologia esistenziale l’ansia è nient’altro che la risposta spontanea dell’uomo a quella malattia mortale che è la vita. Secondo questa concezione, l’ansia è un fenomeno universale e perciò stesso normale; essa diventa anormale (patologica), e da gestire caso per caso, ogni qual volta perda la misura e superi certi limiti di guardia. A questo modo l’ansia viene naturalizzata, normalizzata. Quindi dev’essere oggetto di una tradizionale, sebbene specifica, riflessione filosofica”. Tuttavia, non è questo l’approccio seguito da Ghezzani, il quale dimostra come la psicologia esistenziale confonda il dato comune dell’ansia esistenziale, propria di ogni

essere umano, con l'angoscia psicopatologica strutturata che è tutt'altra cosa, senza trascurare anche la confusione in cui incorrono altre psicoterapie “nelle quali prevale il pregiudizio medicalista che l'ansia patologica sia una sorta di disfunzione cerebrale del meccanismo istintivo della paura”.

In realtà, è la storia soggettiva della persona affetta da queste paure a dover essere indagata. Oggettivare il sintomo e il conflitto e demistificare il conflitto sono i primi passi di un cammino analitico e terapeutico capace di favorire la trasformazione strutturale e approdare a un cambiamento di contesto, a una vera liberazione interiore che permetta di raggiungere il benessere psicofisico richiesto.

Non è possibile farlo da soli. La signora che ha bussato al mio studio ponendo la domanda sulla paura del tumore o della Sla, è già un passo avanti sulla via della trasformazione. Non ha tenuto per sé, non ha sperato di poter fare da sé. La richiesta di aiuto, di farsi vedere e ascoltare, è un atto di grande umiltà, il primo segno per ritrovare, insieme, la via di una vita degna di essere vissuta. Con paure legittime, normali, non patologiche.