
¿CIBERCONDRIA???

Con motivo del *Mobile World Congres*, diversos medios de comunicación se pusieron en contacto conmigo para recabar mi opinión como profesional de la salud sobre cómo afecta el uso del smartphone y, en general, las nuevas tecnologías en nuestra vida cotidiana.

Acostumbro a advertir siempre a mis interlocutores que por mi formación tiendo siempre a normalizar y buscar la parte positiva de las cosas, pienso que es una forma sana de avanzar por la vida puesto que las patologías ya surgen por sí mismas y no hace falta que las provoquemos.

Por tanto, considero que no soy la persona más adecuada si sólo acuden a mi buscando el morbo que produce la patologización del uso del smartphone o de otras tecnologías. No me gusta sumarme a ningún tipo de alarmismo y, mucho menos, al que los medios de comunicación intentan generar sobre la implantación de Internet en nuestra sociedad.

Es evidente que todos debemos acostumbrarnos al buen uso de las nuevas tecnologías que la sociedad de la información y de la comunicación nos ofrece con una frecuencia que, a veces, no nos permite asimilar los cambios que producen en nuestro entorno y en nosotros mismos.

Kenneth J. Gergen (1991) nos dice que *el uso de las tecnologías propicia el aumento de las relaciones, haciendo que el contacto humano sea más frecuente y duradero. Si este uso se lleva hasta el extremo se puede llegar a un estado de saturación del yo.*

Me permito esta referencia a una de las figuras más relevantes del "Construccionismo Social" ya que considero que es uno de los marcos teóricos donde mejor se pueden desarrollar los protocolos de la Terapia Breve Estratégica.

Volviendo al tema que nos ocupa, en medio de una entrevista para una televisión de ámbito estatal surge la pregunta

¿Qué opinas de la Cibercondria?

Aunque podía deducir fácilmente a que se refería este nuevo termino, le pregunte a la periodista sobre el significado de esta palabra, a lo que ella me respondió que se trataba de un trastorno virtual que se daba

por el uso de Internet en la localización de síntomas de enfermedades por parte de determinadas personas que sufrían esta patología.

Si buscamos Cyber- en el diccionario de la RAEL, nos dice:

- del inglés, De cibernético
- *Elemento compuesto que indica relación con redes informáticas. Cibernauta, ciberespacio.*

Evidentemente, cibercondria no aparece. Como prefijo *Cyber* implica relación con el mundo virtual y *condria* aporta la parte de patología que nos permite criminalizar el uso de Internet como fuente de nuevos trastornos mentales.

Mi respuesta inmediata fue que tanto los hipocondriacos como los patofóbicos tradicionalmente han buscado información sobre su supuesta sintomatología en enciclopedias, revistas especializadas, libros, ... Internet, sin lugar a duda, constituye un medio de información casi inagotable en el que conseguir datos que les permitan confirmar el síntoma de la enfermedad que creen padecer. Aunque haya numerosas webs que lo desmientan, siempre aparece alguna, que según como se interprete, permite confirmar sus sospechas. Son las típicas contradicciones en que nos hace caer el Dr. Google si no disponemos de la formación suficiente para poder discriminar la veracidad de la información.

Por tanto, para mí detrás del término Cibercondria no se esconde ningún trastorno mental generado por el uso de las Nuevas Tecnologías.

Debemos entender que Internet por si misma es incapaz de generar una adicción o cualquier otro tipo de trastorno. Internet es un entorno en el que las patologías tradicionales se expresan en su versión virtual, pero en ningún caso se han generado sólo por el uso de la Red.

El lenguaje ordena nuestro pensamiento, y según como lo utilicemos

¡Las palabras son como balas!

Tal como nos dice Wittgetstein, usando palabras como cibercondria, que no aportan nada nuevo a la psicopatología, disparamos auténticos balazos al uso de las Nuevas Tecnologías con la única finalidad de aplazar la revolución social que significa su implantación.

También hay palabras relacionadas con el entorno virtual que pueden llevarnos a diagnósticos erróneos tal y como nos dice la psicóloga Júlia Pascual que, en la tercera edición del curso: "*Miedo, pánico y fobias*

desde la *Terapia Breve estratégica de Giorgio Nardone* que imparte en la UOC, planteaba la siguiente cuestión en uno de los debates:

¿Qué opináis de la nomofobia? Pensando en el diagnóstico operativo que realiza un terapeuta breve estratégico: ¿Se podría considerar un tipo de fobia? ¿Sería una tipología de fobia distinta? ¿Qué opináis al respecto?

Nomofobia, indudablemente el vocablo fobia puede llevarnos inconscientemente a considerar que se trata de un tipo de trastorno al que podemos aplicar alguno de los protocolos que para los trastornos fóbicos nos ofrece la TBE de Giorgio Nardone, lo cual nos llevaría con toda probabilidad a un fracaso terapéutico ya que el miedo típico de las fobias en la nomofobia es producido por una dependencia, que requiere un abordaje terapéutico muy particular.

Como vemos en este ejemplo el poder de la palabra es incalculable y debemos tener sumo cuidado en generar nuevas etiquetas diagnósticas que pueden crear prejuicios sobre el uso de las mal llamadas Nuevas Tecnologías.

Los cambios tecnológicos siempre han generado miedo a los humanos, sobre todo en el período de la implementación de su uso de forma generalizada.

Nos dice el profesor y sociólogo Manuel Castells en su artículo en La Vanguardia de 1 de junio de 2013:

"Internet no es una nueva tecnología, porque nació en 1969. Pero su difusión global y su penetración en todos los ámbitos de nuestra existencia han suscitado reacciones tan viscerales como desinformadas sobre su nocividad".

Esta búsqueda de "nocividad" es la que percibo siempre cuando me requieren para hablar de las supuestas "nuevas patologías" que genera la implantación de Internet con el objetivo de crear más miedo del que ya supone para muchas personas adentrarse en un mundo virtual desconocido.

Para acabar su artículo *Internetfobia* el profesor Castell nos dice:

"La imagen deformada de Internet proviene del alarmismo de los medios de comunicación, aterrorizados por su supervivencia como medios unidireccionales controlados por el dinero y el poder, a pesar del periodismo profesional. De la fobia de intelectuales que perdieron el monopolio de la palabra. Del miedo de los gobiernos a una ciudadanía informada capaz de auto-comunicarse y auto-organizarse. Del temor de burocracias que basan su autoridad en el control de la

información. Y de nuestro miedo a saber quiénes somos detrás de las celosías de la hipocresía social. Temer Internet es temer la libertad.

Todas estas premisas nos permiten aceptar que a pesar de los muchos beneficios que genera esta tecnología, en su entorno virtual se expresan los trastornos reales en una versión que muchas veces requiere un abordaje específico.

Desde la psicoterapia debemos tener presente que el objetivo de nuestra intervención siempre debe tender a restablecer y promover el buen uso de la tecnología que está implementada en todos los ámbitos de nuestra sociedad de la Información y la Comunicación.

Estamos en un mundo que con el uso de Internet ha evolucionado hasta hacer indistinguibles e inseparables el entorno real y el virtual.

Nando Roig- abril 2018