Алекситимия: о чем говорит неспособность понять свои чувства?

Алекситимия – это психологическая проблема, характеризующаяся неспособностью вербализовать, т.е. выразить словами собственные эмоции. Причем, эта особенность никак не связна с умственными способностями индивида, а скорее демонстрирует специфику его нервной системы. Более того, многие люди, страдающие дефицитом осознания эмоций, обладают высоким уровнем интеллектуального развития.

По данным различных исследований алекситимии подвержены примерно 15% населения земного шара, при этом дефицит осознания эмоций может быть выражен более или менее ярко. Алекситимия бывает врожденной или приобретенной.

Наиболее часто приобретённый дефицит осознания эмоций встречается у мужчин пожилого возраста. Как правило, алекситимия является следствием ранее перенесенных психологических травм, потрясений, нервных срывов или пограничных расстройств личности. Навязывание норм поведения и запрет на открытое выражение эмоций с самого раннего детства также могут стать причиной алекситимии. В результате такого воспитания, став взрослым и самостоятельным, человек не может осознать и описать собственные эмоции.

Отсутствие механизма осознания и здорового проявления эмоций часто ведет к различным нарушениям и заболеваниям. Среди психосоматических последствий алекситимиии выделяют: ишемическое заболевание сердца, атеросколероз, аллергические реакции, мигрени, гастрит, язвенные заболевания и т.д. Кроме того, многие люди с дефицитом осознания эмоций имеют проблемы пищевого поведения, чаще всего люди с алекситимией подвержены перееданию.

Самым распространенным способом выявления и оценки уровня алекситимии на данный момент является Торонтская Шкала Алекситимии, представляющая собой опросник с несколькими вариантами ответов.

Кроме того, существует несколько способов зафиксировать проявления той или иной эмоции с физиологической точки зрения. Подобное исследование проводится в лабораторных условиях, измеряются такие показатели, как частота сердечных сокращений, электропроводность кожи, электромиография лицевого нерва и рефлекс испуга. Параллельно с исследованием человека просят фиксировать собственные эмоции. Особенностью людей с дефицитом осознания эмоций является то, что объективно человек испытал ту или иную эмоцию (что видно на специальном оборудовании), но в ходе самоотчета испытуемый эту эмоцию не регистрирует, так как не осознает ее. Исследования показывают, что алекситимики способны испытывать эмоции более интенсивно, если предварительно получают установку на испытание той или иной эмоции. То есть, осознание предполагаемой эмоции влияет на ее интенсивность.

Основными признаками алекситимии являются следующие проявления:

- трудность восприятия и описания собственных чувств. Не стоит путать алекситимию с отсутствием эмоций, ведь объективно человек испытывает всю гамму чувств. Основная трудность заключается в том, что, испытывая самые различные эмоции, индивид не способен вербализовать, т.е. описать их.

- трудности с фантазией. Люди с алекситимией имеют ограниченное воображение и предпочитают избегать работу, связанную с творческой деятельностью.

- редкие сновидения. Данный пункт тесно взаимосвязан с предыдущим, ведь именно фантазия отвечает за сновидения. Люди с дефицитом осознания эмоций видят сны крайне редко. Редкие сны у алекситимиков, как правило, представляют собой рутинные ежедневные занятия.

- структурное, шаблонное мышление; четкие, конкретные высказывания. Люди с алекситимией практически не умеют мечтать, что также является прямым следствием отсутствия фантазии.

- замена эмоций телесными ощущениями. Когда алекситимика просят описать его эмоции, он, как правило, начинает описывать свои телесные ощущения, например, боли, покалывание в определённых частях тела, головокружение или затруднение дыхания.

К сожалению, врожденная алекситимия или алекситимия, приобретенная в раннем детском возрасте, практически не поддается лечению. Приобретенная алекситимия поддается лечению, тем не менее, данный процесс требует достаточно большого количества времени и приложенных усилий.

Основным способом преодоления дефицита осознания эмоций является психотерапия. Может помочь гештальт-подход или психодинамическая терапия. Арт-терапия также является хорошим дополнением к основной терапии при лечении алекситимии.

Оригинальная статья: Elena Constantinou, Georgia Panayiotou, Marios Theodorou, - Emotion processing deficits in alexithymia and response to a depth of processing intervention, Biological Psychology, Sept 28, 2014

Автор перевода: Елисеева Маргарита Игоревна

Редактор: Симонов Вячеслав Михайлович

Ключевые слова: алекситимия, дефицит осознания эмоций интеллект, человеческий мозг, нервная система, эмоциональный интеллект

Источник фото: vseostresse.ru, huffingtonpost.com