# **Алекситимия**

Эмоции необходимы всем, ведь именно они наполняют нашу жизнь смыслом, диктуют нам наши желания и мечты, мотивируют и направляют нас. Не существует человека, который не испытывал бы эмоций и жил бы полноценной жизнью. Однако есть большое количество людей, которые не умеют правильно понимать и выражать свои чувства. Психологии называют их состояние термином «алекситимия». И сегодня мы подробно разберём, что представляет собой данное явление, как оно проявляется, почему возникает и как от него избавиться.

## **Что такое алекситимия?**

С точки зрения психологии, алекситимия – это неспособность адекватно понимать собственные эмоции и правильно воспринимать чужие. Это не значит, что человек вообще не испытывает эмоций или испытывает их неправильно. Это значит, что ****он неправильно их интерпретирует.**** Но эмоции всё равно оказывают влияние на него, воздействуя на его психическое состояние и заставляя принимать те или иные решения.

Термин имеет греческое происхождение. Он образован от слов λέξις (лексис – слово) и θυμός (тимос – чувство), а также приставки ἀ, обозначающей отрицание. Таким образом слово «алекситимия» ****можно перевести фразой «нет слов для чувств».**** В научной среде считается, что термин плохо передаёт смысл понятия. Но попытки заменить его не увенчались успехом, и он стал общепринятым.

Психологи утверждают, что алекситимия в той или иной степени присутствует примерно у 15% населения планеты. Это состояние может быть врожденным или приобретенным. На данный момент алекситимия ****не имеет статуса расстройства психики**** и отсутствует в международных классификаторах заболеваний вроде МКБ-10. Но это не мешает психологам и психотерапевтам признавать существование данной проблемы и искать способы борьбы с ней.

## **Признаки алекситимии**

Существует ряд характерных признаков, свойственных людям с алекситимией. Они не обязательно присутствуют все сразу или проявляются в полной мере. Но обычно присутствует хотя бы несколько их них. Наиболее часто встречаются следующие признаки:

1. ****Отсутствие эмпатии.**** Человеку обычно гораздо сложнее судить о чужих эмоциях, чем о собственных. Поэтому [эмпатия](https://yandex.ru/turbo/dnevnik-znaniy.ru/s/psixologiya/empatiya-v-psixologii-chto-eto.html?parent-reqid=1614705999522646-960784717666447605310890-production-app-host-vla-web-yp-266&utm_source=turbo_turbo) у людей с алекситимией практически всегда развита плохо или не развита вообще. Это не делает их бездушными, просто они ошибочно интерпретируют чужие эмоции.
2. ****Рациональность.**** Такие люди мыслят логично, стараются всё рассчитать и систематизировать. Быть расчётливым и рациональным не так уж плохо, но эмоциональности им действительно часто не хватает. Кроме того, им очень тяжело взаимодействовать с людьми, которые принимают решения, руководствуясь чувствами, а не логикой.
3. ****Тревожность.**** Как правило, у алекситимика присутствует весь спектр эмоций. Он ощущает какие-то непонятные иррациональные чувства и порывы, но не может правильно понять их или объяснить. И это часто тревожит его.
4. ****Отсутствие творческих способностей.**** Креативность, если она не связана с техническими идеями, основывается на эмоциях. Поэтому человек с проблемами эмоционального восприятия не способен создавать произведения искусства, которые находили бы отклик у других людей.
5. ****Бестактность.**** Как было отмечено выше, алекситимик лишен эмпатии. Он не понимает эмоций собеседника, поэтому тактичностью в общении похвастаться не может. Своей грубостью и безучастностью он часто отталкивает от себя тех, кто пытается с ним сблизиться. Но делает он это не со зла и часто даже сам этого не осознаёт.
6. ****Сниженная чувствительность к боли.**** Многие алекситимики переносят физическую боль гораздо легче, чем другие люди. Просто они придают гораздо меньшее значение болевым ощущениям, так же, как и другим чувствам.
7. ****Нежелание делиться впечатлениями.**** Обычно такой человек вообще избегает подобных разговоров, поскольку знает, что при этом у него возникает недопонимание с окружающими. Поэтому он практически никогда не делится с коллегами или приятелями историями о том, как он провёл выходные.
8. ****Неумение выражать эмоции.**** Если вы спросите у алекситимика, что он чувствует, он вам расскажет о физических чувствах. Если же спросить именно об эмоциональных переживаниях, скорее всего, он скажет, что не чувствует вообще ничего.
9. ****Способность сдерживать смех.**** Большинству людей, если их по-настоящему рассмешить, не удаётся сдержать смех. Человек с алекситимией прекрасно понимает, насколько смешна шутка, и сам он может отменно шутить, но при этом оставаться безучастным.

Даже прекрасно осознавая, что в общении с другими людьми слишком уж часто возникает недопонимание, алекситимик всё равно склонен считать, что проблема не в нём, а в окружающих. Его собственные действия и слова кажутся ему правильными и хорошо продуманными, а чужие – нелогичными и иррациональными.

## **Причины алекситимии**

Алекситимия – это особенность психики, которая может передаваться по наследству или развиваться под влиянием внешних факторов. Как правило, наследственная предрасположенность способствует тому, чтобы у человека развилась приобретенная форма алекситимии. При этом большинство факторов, которые могут её спровоцировать, связаны с воспитанием в раннем возрасте. К таковым относятся:

1. ****Игнорирование переживаний ребенка родителями.**** Каждый день ребенка полон событий и впечатлений. Что-то у него получается, что-то не получается. И всё это имеет для него огромное значение. Но родители часто не понимают этого, игнорируют переживания ребёнка или не придают им значения. В результате он просто не знает, как относиться к собственным эмоциям и со временем учится их игнорировать.
2. ****Отсутствие эмоциональной обратной связи в детстве.**** В процессе развития для ребенка очень важно, чтобы родители объясняли ему, почему он испытывает те или иные чувства. Именно так развивается его [эмоциональный интеллект](https://yandex.ru/turbo/dnevnik-znaniy.ru/s/samosovershenstvovanie/emocionalnyj-intellekt-chto-eto.html?parent-reqid=1614705999522646-960784717666447605310890-production-app-host-vla-web-yp-266&utm_source=turbo_turbo), который в будущем позволит более тонко управлять собственными эмоциями и правильно интерпретировать чужие. Если же ребенок по каким-то причинам не получил ответов на все вопросы и чего-то не понял, он действительно может не понимать, что чувствует и почему.
3. ****Запрет на эмоции.**** В некоторых семьях запрет на проявление эмоций является нормой. Особенно часто с этим сталкиваются мальчики, которых отцы стараются вырастить «настоящими мужчинами». Обычно такой отец убеждён, что его сын должен быть сильным и суровым, а любые чувства – это проявление слабости. Мужчина, воспитанный с таким [стереотипами](https://yandex.ru/turbo/dnevnik-znaniy.ru/s/psixologiya/chto-takoe-stereotip-ponyatie-primery.html?parent-reqid=1614705999522646-960784717666447605310890-production-app-host-vla-web-yp-266&utm_source=turbo_turbo), и сам считает так же.

Последний фактор может подействовать и на взрослого человека, который по каким-то причинам ведёт замкнутый образ жизни или вынужден скрывать эмоции. К примеру, если это военный, сотрудник спецслужб или других силовых ведомств, он сам запрещает себе быть эмоциональным. Работая в таких условиях на протяжении десятилетий, человек может разучиться понимать собственные переживания.

## **Виды алекситимии**

Стремясь более точно понять, что такое алекситимия и почему она возникает, исследователи выделили две формы данного расстройства: первичную и вторичную. Они отличаются своей природой и некоторыми особенностями проявления. Для эффективного лечения очень важно правильно определить, какая именно форма присутствует у пациента.

### Первичная алекситимия

Это дефицит эмоциональных реакций, имеющий физиологическую природу. Он может быть обусловлен особенностями функционирования нервной системы или нарушениями в её работе. Инстинктивные импульсы, вызывающие эмоциональные реакции, воздействуют на мозг и другие системы организма. Но при этом они минуют процесс осознания и мысленной регуляции, из-за чего человеку сложно идентифицировать собственные переживания.

До 85% всех пациентов с расстройствами аутистического спектра страдают от первичной алекситимии. Из-за своей физиологической природы она практически не поддается психотерапевтической коррекции. Для улучшения состояния таких пациентов ****необходимо кардинально менять условия их жизни.**** У них должно быть меньше стрессов и больше возможностей развивать свой эмоциональный интеллект. Для этого им нужно учиться определять свои эмоции по различным признакам, чтобы компенсировать недостаток природной способности к этому.

### Вторичная алекситимия

Данная форма дефицита эмоциональных реакций имеет психологическую природу и чаще всего обусловлена отрицанием эмоций. Причины этого отрицания бывают разными. К примеру, это могут быть различные защитные реакции психики, такие как отрицание, вытеснение, подавление и прочие. Поскольку эмоции блокируются или вытесняются, они часто не осознаются, но могут при этом приводить к соматическим или даже психическим расстройствам.

Вторичная алекситимия хорошо поддаётся психотерапевтической коррекции. При этом сложность лечения зависит от того, насколько давно возникло расстройство. Если оно уходит корнями в детство, то избавиться от него будет сложнее. А наиболее благоприятным прогноз оказывается в случаях, когда алекситимия развилась уже во взрослом возрасте (например, как реакция на психическую травму или стрессовые обстоятельства).

То, что избавиться от вторичной алекситимии легче, вполне логично. Человеку уже знакомы все эмоции, он просто потерял способность правильно идентифицировать и интерпретировать их. Вернуть данную способность взрослому человеку гораздо проще, чем научиться понимать эмоции, если он никогда этого не умел.

Таким образом, при лечении первичной и вторичной алекситимии ставятся разные задачи. В первом случае человек обучается понимать свои и чужие эмоции с нуля, а во втором просто вспоминает, как это делается. Определить форму и степень расстройства с достаточно высокой точностью позволяет специальный тест, разработанный Торонтской школой алекситимии (TAS).

## **Профилактика**

Теперь, когда мы выяснили, что такое алекситимия и насколько она опасна, можно с уверенностью утверждать, что этого состояния желательно избегать. Лучшей профилактикой в данном случае является грамотное воспитание, и это дополнительная ответственность, которая ложится на родителей.

С раннего возраста ребёнок должен понимать, насколько важно правильно интерпретировать свои эмоции, не подавляя их, а используя как важный инструмент самоконтроля. Никаких запретов на чувства быть не должно. Если воспитать ребёнка по таким давлением, то во взрослом возрасте ему будет очень тяжело избавиться от привычки подавлять собственные эмоции.

Ещё одним важным профилактическим средством является развитие воображения и творческого мышления. Этим необходимо заниматься и в детстве, и во взрослом возрасте. Родители должны всячески поощрять выражение ребенком собственных чувств, поскольку это неотъемлемое право каждого человека. Разумеется, речь не идёт о том, чтобы учить ребенка нарушать дисциплину, демонстрируя свою индивидуальность.

## **Лечение**

Самый первый шаг заключается в том, чтобы точно диагностировать, какая форма алекситимии присутствует у пациента и насколько сильно она выражена. Для этого используется упомянутый выше тест Торонтской школы алекситимии. Дальнейшее лечение является комплексным. Его основу составляет психотерапия, дополнительно могут назначаться лекарственные препараты, позволяющие повысить эффективность лечения и закрепить результат.

Работа психотерапевта заключается в том, чтобы обучить клиента правильно интерпретировать свои чувства и управлять эмоциями. Благодаря этому снижается [психосоматический эффект](https://yandex.ru/turbo/dnevnik-znaniy.ru/s/psixologiya/psixosomatika-chto-eto-takoe-primery-prichiny-vidy.html?parent-reqid=1614705999522646-960784717666447605310890-production-app-host-vla-web-yp-266&utm_source=turbo_turbo) и снижается риск различных заболеваний, которые он может вызывать. Довольно часто для снятия внутреннего напряжения человеку достаточно просто научиться плакать или злиться, выпуская эмоции, а не сдерживая их в себе.

## **Заключение**

Алекситимия – это достаточно распространенное расстройство, с которым живёт примерно 15% населения нашей планеты. Несмотря на то, что на данный момент она не считается заболеванием и не входит в классификаторы вроде МКБ-10, это достаточно серьезная проблема, с которой приходится работать психотерапевтам во всем мире.

Людям с этой особенностью психики тяжело строить личные отношения, им сложнее регулировать своё психоэмоциональное состояние. Довольно часто алекситимия становится причиной других психических и психосоматических расстройств. Поэтому каждому человеку, который столкнулся с ней, очень важно своевременно обратиться к психотерапевту и начать лечение – это позволит значительно улучшить качество жизни.