

Juan Moisés De La Serna
Alexitimia

Содержание

Prefacio	5
Índice	9
Agradecimientos	10
Aviso Legal	11
Capítulo 1. Definiendo la alexitimia	12
Capítulo 2. El perfil de la alexitimia	17
Capítulo 3. Síntomas de la alexitimia	26
Конец ознакомительного фрагмента.	31

alexitimia

Un Mundo Sin Emociones

Dr. Juan Moisés de la Serna

www.juanmoisesdelaserna.es

Copyright © 2015

Prefacio

La alexitimia es un problema que es más frecuente de lo que se suele pensar, y que afecta a las personas dificultando la convivencia.

Desde hace unos años se está haciendo un esfuerzo por parte de los psicólogos por divulgar la importancia de la Inteligencia Emocional y de cómo utilizarlo en beneficio propio y de los demás.

Este libro sigue esta línea de divulgación sobre los últimos avances con respecto a la Inteligencia Emocional, aplicado en este caso al estudio y análisis de la alexitimia.

Objetivo:

El objetivo del libro es servir como primera aproximación para descubrir todas las claves sobre la alexitimia y cómo prevenirla, y en caso de sufrirla, aprenda cómo encontrar la solución, para con ello mejorar su convivencia con los demás.

Para ello se tratan los temas más relevantes ofreciendo resultados sobre las últimas investigaciones desarrolladas en los dos últimos años a lo largo del mundo sobre esta materia.

Todo ello explicado con un lenguaje claro y sencillo, alejado de los tecnicismos, explicando cada concepto, de forma que pueda servir como una verdadera guía de iniciación.

Descubra todas las claves sobre la alexitimia y cómo prevenirla, y en caso de sufrirla, aprenda cómo encontrar la

soluci3n, para con ello mejorar su convivencia con los dem3s.

Destinatarios:

- Profesionales de la salud que se tienen que quieren profundizar en el diagn3stico y tratamiento de la alexitimia.

- A profesores que quieren ofrecer informaci3n actualizada a sus alumnos sobre la alexitimia.

- A cualquier persona interesada en conocer por qu3 no es capaz de conocer y expresar correctamente sus emociones, ni puede interpretar adecuadamente la de los dem3s.

Tem3tica

A continuaci3n, se detallan cada uno de las tem3ticas principales de esta obra:

- 3mo decir "Te Quiero" y no morir en el intento?: Seguro que conoces a alguien, o te pasa a ti mismo, que en ocasiones tienes dificultades para expresar tus emociones, sobre todo si es a la hora de declarar tu amor diciendo, "Te Quiero"

Pero, adem3s, hay personas que en realidad no saben lo que sienten por las otras personas, y lo m3s preocupante, son incapaces de entender los sentimientos de los dem3s por uno mismo.

A esto es a lo que se denomina alexitimia, y est3 m3s extendido de lo que se suele pensar, estim3ndose que afecta a 1 de cada diez personas a nivel mundial.

Descubre todas las claves en este libro, 3 qu3 es?, 3 A qui3n afecta?, 3 Se puede tratar?

- 3 Se puede prevenir la alexitimia?: "Los hombres no lloran"

ha sido una coletilla usada durante mucho tiempo con los niños pequeños, haciendo que estos no supiesen expresar sus emociones de forma sana.

Lo que ha provocado una sociedad con "analfabetos emocionales" en palabras de Daniel Goleman, padre de la Inteligencia Emocional.

Descubre cómo desde el gobierno de Canarias se corrigen estos errores, educando a los niños para conocer y expresar adecuadamente las propias emociones, a la vez que se aprende a comprender y aceptar las emociones de los demás.

- ¿Sabes que altos niveles de alexitimia se asocian con problemas relacionados con el campo de la Psicología?: Si pensabas que sufrir alexitimia no tenía mayores consecuencias que "perder un amor" por no decirle "Te quiero".

Has de saber que el no saber cómo expresar tus emociones, ya sean estas positivas o negativas, van a asociarse con las adicciones, los trastornos de la alimentación o los trastornos de personalidad psicóticos.

Aprende cuál es esta relación y cómo se puede tratar, para superarlo.

Sin emociones estás
Eso te ha confundido
Pero no es preocupante
Porque así has nacido.
Convives con los demás
Eres un incomprendido

Has tenido que aprender

Y ya lo has conseguido.

---AMOR---

Índice

Prefacio

Índice

Agradecimientos

Aviso Legal

Capítulo 1. Definiendo la alexitimia

Capítulo 2. El perfil de la alexitimia

Capítulo 3. Síntomas de la alexitimia

Capítulo 4. El Origen de la alexitimia

Capítulo 5. Consecuencias de la alexitimia

Capítulo 6. Bases Neuronales de la alexitimia

Capítulo 7. Alexitimia y Enfermedades Psicósomáticas

Capítulo 8. Alexitimia y Trastornos Psicológicos

Capítulo 9. Tratando la alexitimia

Capítulo 10. Trabajando por Prevenir la alexitimia

Capítulo 11. Conclusiones

Dedicado a mis padres

Agradecimientos

Aprovechar desde aquí para agradecer a todas las personas que han colaborado con sus aportaciones en la realización de este texto, especialmente al Gobierno de Canarias, al Dr. Pedro Luis Nieto, Secretario del Departamento de Psicología y Pedagogía en la Universidad CEU-San Pablo y a D^a. Virginia de la Iglesia, Especialista en dependencia emocional, alta sensibilidad y familia tóxica.

Aviso Legal

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea éste electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros medios, sin el permiso previo y por escrito del titular del copyright. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal).

Diríjase a C.E.D.R.O. (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con C.E.D.R.O. a través de la web www.conlicencia.com o por el teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

© Juan Moisés de la Serna, 2015

Primera edición: Diciembre del 2015

Texto Revisado: Mayo del 2016

Colección: Inteligencia Emocional

ASIN: B017YT296C

Depósito Legal: COI-157-2015

Capítulo 1. Definiendo la alexitimia

La atrofia del sistema límbico, va a descolorar la vida del individuo, no sólo en el aspecto emocional, sino en todos los ámbitos. Lo que hay que distinguir de las personas con altos niveles de alexitimia, que van a tener dificultades en relacionarse, tomar decisiones, conocer qué siente su propio cuerpo y cómo lo hacen los demás, lo que le va a convertir en un incompetente social, ya que el resto de las personas de su alrededor van a manejarse por claves emocionales, que él va a ser incapaz de ver ni de procesar, mostrándose frío y distante.

Etimológicamente la palabra alexitimia hace referencia a la incapacidad para describir los sentimientos. No se trata de una enfermedad en sí, sino de una forma de ser que puede verse expresada en variedad de enfermedades. Este tipo de personas van a tener un correcto funcionamiento del sistema límbico, lo que sucede es que no han aprendido a ponerlo en valor o simplemente se ha deshecho de su mundo emocional por considerarlo una debilidad o algo inútil.

La toma de decisiones de estas personas, será lo más parecido a las decisiones lógicas, frías y calculadas, las que a todos convendrán y que escasamente se toman, basadas en cálculos de pros y contras, donde aquella columna que más suma, se convierte en la decisión óptima, sin dar

pie a la improvisaci3n. Son personas que les da lo mismo aprender una receta de cocina, que un libro de derecho, que una novela rosa, ya que su vivencia va a ser la misma. Con marcados rasgos de personalidad encuadrados dentro del tipo D, hiperactivas, autoexigentes y con baja autoestima. Pero estas personas lejos de vivir sin emociones, como cabr3a pensar, lo que sufren es una desconexi3n entre el mundo emocional interno y su expresi3n externa, con lo que el cuerpo se va a convertir en el veh3culo a trav3s del cual dar salida a dichas emociones, produci3ndose una somatizaci3n de las mismas. Mostrando una mayor probabilidad de llegar a enfermar psicossom3ticamente, con afecciones como la colitis ulcerosa, 3lceras p3pticas, trastornos vasculares como hipertensi3n o cardiopat3as isqu3micas, adem3s de trastornos del estado de 3nimo como depresi3n y ansiedad. Y todo ello provocado precisamente por su incapacidad de dar salida a sus emociones por otros medios, como la palabra, la escritura, o simplemente rompiendo a llorar.

Un estudio realizado por la Universidad Banaras Hindu (India) cuyos resultados han sido publicados en la revista cient3fica S.I.S. Journal of Projective Psychology and Mental Health, investiga sobre la relaci3n entre la salud y la alexitimia. Para lo cual analizaron a ciento cincuenta adultos donde se evaluaba la alexitimia, la salud mental y las vivencias de emociones positivas y negativas. Los resultados indican que altos niveles de alexitimia est3n relacionados con una mayor probabilidad de

enfermar con trastornos psicológicos, explicado en parte, por el componente de anhedonia de la propia alexitimia, con el que se pierde la vivencia positiva de las emociones, favoreciendo de esta forma mayores experiencias negativas.

En definitiva, son personas totalmente normales, desarrollando una vida en sociedad, únicamente en el aspecto de las relaciones sociales tienen más dificultad, ya que el amor, el cariño, incluso la amistad, están basados en las emociones que se comparten. Cuando no las hay, o se manejan mal, las personas se rigen por otros principios como son, el compañerismo o la conveniencia.

Los afectados conocen su vida íntima y personal, pero no saben cómo sienten otros, por lo que muchas veces lo consideran algo normal, que exista gente más alegre que otros. Igualmente, los de su alrededor suelen entender que la persona es así y no hacen por buscarle ayuda. Eso dificulta que busquen a un profesional para tratar estas carencias. El propio Daniel Goleman, padre de la Inteligencia Emocional comenta sobre ello:

El porcentaje de la población afectada por la alexitimia se calcula que es sobre un 10% de la misma, es decir, de cada diez personas que se conoce, por probabilidad, uno de ellos muestra altos niveles de alexitimia, y con ello problemas de relaciones interpersonales por su falta de entendimiento del mundo emocional propio y de los demás, y por una inadecuada respuesta al mismo.

Los familiares buscan solucionar los problemas de la persona,

sin saber qué le pasa, pero viendo las consecuencias que tiene sobre sus relaciones sociales o con otras psicopatologías como las adicciones. Es por ello que necesitan entender que aquello se puede mejorar, no conformarse con decir eso de "es así", y conociendo que existe un tratamiento poder llevar a la persona al mismo. Una vez que la familia es consciente de las dificultades por las que atraviesa la persona con alta alexitimia, hay que saber que no es una enfermedad, y que se puede tratar, mejorando así su calidad de vida y sus relaciones sociales. Hay que tener en cuenta que no existen asociaciones ni para personas con alexitimia ni para sus familiares, pues no es una enfermedad en sí mismo, aunque sí un problema de índole social y personal, pero en el que los que lo sufren se acaban acostumbrando sin buscar solución para ello.

En el polo opuesto a las personas que tienen altos niveles de alexitimia, se encontrarán las personas con alta sensibilidad.

<<La alta sensibilidad es un rasgo de carácter que predispone a tener una sensibilidad mayor que la media. Estas personas sienten más y con más intensidad y esto hace que sean muy permeables al entorno. La persona altamente sensible se caracteriza por exceso de emotividad, sensibilidad ante la crítica y el juicio externo, se cansan rápidamente.

Generalmente tienen baja energía, sensibilidad a los ambientes y lugares, sentido de la belleza y talento artístico, poseen una visión más profunda, son perfeccionistas

y se frustran rápidamente ante los fracasos, necesitan un tiempo para estar a solas, son entregados con los demás, con capacidad de implicación cuando algo les apasiona, empáticos y observadores.

A nivel personal tiene problemas para soltar determinadas emociones. Una de los grandes retos del dependiente emocional es su enorme dificultad para establecer unos límites claros y concisos con los demás, de esta forma, la persona altamente sensible puede ser una candidata ideal a sufrir situaciones de abuso o dependencia emocional.

Virginia de la Iglesia, Especialista en dependencia emocional, alta sensibilidad y familia toxica>>

Un extremo con respecto a la vivencia emocional, que al igual que en el caso de altos niveles de alexitimia, va a dificultar la convivencia con sus semejantes, debido al desajuste entre lo que los demás esperan como respuesta emocional adaptada a las circunstancias en concreto.

Capítulo 2. El perfil de la alexitimia

Se denomina alexitimia, a la dificultad de identificar en el otro y en uno mismo las emociones; con problemas para expresar la vida emocional interna; además muestra alto grado de conformismo social, dificultades para las relaciones interpersonales, escasa introspección, con limitada capacidad de imaginación, estallidos de ira y personalidad inmadura: introvertidos, pasivo-agresivos o pasivo-dependientes.

Estas características de personalidad van a afectar tanto en su vida íntima como en sus relaciones interpersonales, mostrándose frías, superficiales y distantes; estableciendo relaciones de pareja basadas en el beneficio mutuo y no en los sentimientos de cariño. No se trata de que estas personas se crean superiores a otros, por esa distancia que siempre mantienen, como pudiese parecer, sino que es la consecuencia de su incapacidad de saber qué está sintiendo en su interior, y qué sentimientos le despierta la persona que tiene delante.

Esta inmadurez ante los sentimientos que le incapacita para identificar y expresar los propios, también le impide poder empatizar o comprender los sentimientos de las personas que les rodean. Estas personas con altos niveles de alexitimia suelen manifestar en mayor medida alteraciones psicossomáticas, debido a la disociación entre el mundo interno (vivenciado) y

el externo (expresado), además de ser más propensos a sufrir problemas relacionados con el campo de la Psicología como las adicciones, los trastornos de la alimentación, o los trastornos de personalidad psicopáticas.

El perfil de quien tiene altos niveles de alexitimia sería de un varón, durante toda su vida, con dificultades para relacionarse, lo que le puede llevar a sufrir trastornos del estado de ánimo y adicciones. La alexitimia no se considera una enfermedad como tal, sino un rasgo de personalidad, uno puede tener un nivel más elevado o reducido de ello.

El problema es que cuando tienes elevados niveles de alexitimia o una personalidad alexitímica, es cuando empiezan a surgir las dificultades de relación, al no entender las emociones de los demás ni las propias, ni saber expresar correctamente las emociones propias.

Desde la aproximación de la medicina psicosomática se entiende que el cuerpo y la mente son una unidad, y lo que le sucede a uno le pasa también a otro. De ahí, que algunos autores hablan que cerca del 90% de las enfermedades tiene un origen psicosomático, es decir, se originan en la mente y se exteriorizan en el cuerpo, por lo que la intervención tiene que ser global, atendiendo tanto a los aspectos físicos como a los psicológicos.

Actualmente estos conceptos han sido corroborados al descubrirse la P.N.I.E. (PsicoNeuroInmunoEndocrinología), una rama que engloba distintas disciplinas, y desde donde se ha

observado una interdependencia entre cada uno de los sistemas, el psicológico, el neuronal, el inmunitario y el endocrino. De forma que si uno de ellos enferma, se van a resentir el resto de los sistemas.

Igualmente, desde la aproximación del P.N.I.E. se recomienda una intervención global, en cada uno de los sistemas, y no sólo en la parte enferma del paciente. Así se ha comprobado cómo existe una mayor predisposición a sufrir determinadas enfermedades psicosomáticas en función del tipo de personalidad.

Las personas con personalidad tipo A, que son aquellas más agresivas, competitivas y proactivas, suelen tener mayor tendencia a sufrir problemas físicos asociados a trastornos cardíacos, ya sean ataques o arritmias. En cambio, las personas con personalidad tipo B, que son eminentemente tranquilas y reflexivas muestran una protección natural para los problemas coronarios.

La alexitimia es una atrofia del sistema psicológico, en concreto de los aspectos emocionales, por la cual la persona que lo sufre es incapaz de expresarse adecuadamente sus emociones y de interpretar correctamente los sentimientos de los otros, pero ¿Existe relación entre la personalidad y la alexitimia?

Esto es precisamente lo que se ha investigado desde la Universidad de Shahid Beheshti, la Universidad Islámica Azad, la Universidad Tarbiat Modarres y Universidad de Teherán (Irán), cuyos resultados han sido publicado en la revista científ-

fica The International Journal of Indian Psychology.

En el estudio participaron ciento cincuenta personas, de los cuales sesenta y cinco eran mujeres, seleccionados al azar de entre los usuarios de servicios médicos que estaban siendo tratados por depresión. De los cuatro tipos de personalidad más comunes, los autores se decantaron por analizar únicamente la personalidad tipo C y D.

La personalidad tipo C está asociado a personas afables y abiertas, pero que no comparten sus sentimientos negativos, preocupaciones o tristezas con los demás.

La personalidad tipo D por su parte está asociado a alto nivel de auto-exigencia, con comportamiento hiperactivo, baja autoestima y falta de asertividad, quien lo padece tienden a sufrir en mayor grado casos de trastornos emocionales, úlceras pépticas, trastornos vasculares como hipertensión y cardiopatías isquémicas.

A todos ellos se les pasaron cuatro cuestionarios estandarizados, el primero para evaluar la personalidad tipo C, a través del Eysenck Type C Personality Test; el segundo para evaluar la personalidad tipo D, a través del Denollet Type D Personality Test y una última prueba para analizar los niveles de alexitimia del paciente a través del T.A.S.-26 (Toronto Alexithymia Scale).

Los resultados muestran una correlación positiva significativa entre las personas con personalidad tipo C y la alexitimia, así quien mostraba mayores niveles de personalidad

tipo C, también lo hacía con respecto a la alexitimia. No se haya esta relación entre los que tienen personalidad tipo D y la alexitimia. No encontrándose diferencias significativas en función del género, aunque las mujeres han obtenido puntuaciones más elevadas de alexitimia que los hombres.

Los resultados parecen claros entre el tipo de personalidad tipo D y la alexitimia, lo que se explica según los autores por la teoría de Sifneos sobre las bases de la alexitimia y la incapacidad de expresar las emociones, aspecto definitorio de la personalidad tipo D, donde la persona es incapaz de expresar las emociones negativas.

A pesar de estar bien establecida la relación entre la personalidad tipo A y los problemas coronarios, en el estudio también se debería haber incluido su estudio y análisis, e incluso con respecto a la personalidad tipo A, con lo que poder presentar una panorámica más general sobre la relación entre los tipos de personalidad y la alexitimia.

Entre las limitaciones del estudio, está que los investigadores no corroboraron el diagnóstico con pruebas específicas sobre depresión, igualmente no han recogido sobre la gravedad de la enfermedad, el tiempo que llevan padeciéndose o el tratamiento que reciben al respecto.

Igualmente se desconoce de los participantes las variables sociodemográficas que pueden estar influyendo como variables extrañas en los resultados de la investigación. Igualmente hay que tener en cuenta las características propias de la población

objeto de estudio, por lo que antes de concluir al respecto hay que realizar nuevas investigaciones en otras poblaciones.

Pero no toda imposibilidad de comunicar emociones puede considerarse alexitimia, ya que puede estar influido por las propias deficiencias comunicativas de la persona, que abarca no sólo el mundo emocional sino a la expresión incluso del lenguaje verbal y no verbal, tal y como en el caso de los pequeños con problemas de desarrollo, como por ejemplo con el Autismo, actualmente denominado Trastorno del Espectro Autista según el manual de diagnóstico clínico D.S.M.-V (siglas en inglés de Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales, actualmente en su versión quinta).

Una de las aportaciones más controvertidas al respecto, es la que hace referencia al estudio del autismo y en concreto a la teoría del "Cerebro Extra Masculino", donde el autor Simon Baron-Cohen de su "descubrimiento", explica algunos de los rasgos "típicos" que se encuentran entre los afectados por el autismo, como son los problemas de la comunicación, tanto al expresar sus emociones, necesidades y deseos, como en percibir e interpretar correctamente la de los demás, lo que se traduce en una baja capacidad empática.

La empatía es por definición una de las habilidades más desarrolladas, junto con el lenguaje, por parte de las mujeres, frente a los hombres, pero en los autistas está aún menos presente. El autor de esta teoría, evaluó en distintos estudios dos aspectos que fueron: la empatía y la sistematización,

entendida la primera como la capacidad de identificar los pensamientos y emociones de otros, y de responder con una emoción apropiada; la sistematización por su parte, hace referencia a la capacidad de extraer reglas de funcionamiento del medio ambiente, esto es, regularidades sobre cómo funcionan las cosas. Lo que hallamos en sus investigaciones, fue que el hombre tiene mayor capacidad de sistematización que de empatía, lo contrario que la mujer.

Las personas afectadas por el autismo por su parte tienen una sobrecapacidad para la sistematización mayor que en cualquier hombre, en detrimento de la empatía que es mucho menor que los hombres, es decir, tienen maximizadas las habilidades "masculinas" en estos aspectos.

Según un estudio realizado en la Universidad de Cambridge (Inglaterra) cuyos resultados han sido publicados en la revista científica *Brain, A Journal of Neurology*, estas manifestaciones serían debidas a un exceso de masculinización cerebral, provocada por altos niveles de testosterona en el útero materno. Lo que explica por qué este trastorno del desarrollo se produce cuatro veces más en niños que en niñas, aspecto que está actualmente cuestionado, ya que se ha planteado sobre si efectivamente existen estas diferencias, o más bien se trata de un sesgo en el diagnóstico por parte de los evaluadores a la hora de determinar la presencia de autismo en niños frente a niñas, quienes diagnostican antes y en mayor número a ellos frente a ellas.

<<En el autismo existen dificultades para percibir adecuadamente las expresiones emocionales de los demás. Saber "leer" la expresión emocional en la cara de alguien nos parece una tarea sencilla, pero es mucho más compleja de lo que aparenta, pues exige el manejo de muchos procesos perceptivos y cognitivos, para "traducir" los signos que un rostro te ofrece, a una "etiqueta" que nos permita saber qué emoción está sintiendo la otra persona.

En la literatura científica sobre este tema se insiste en que los niños con autismo van aprendiendo a reconocer emociones con la edad y también con entrenamientos específicos, que les ayudan mucho a comprender qué podrán estar sintiendo las personas que les rodean. Las dificultades cognitivas que tienen los niños con autismo no les impiden entender completamente las emociones de los demás, pero sí que les entorpecen este proceso. Algunos podrán pensar que el origen es una dificultad en la comprensión de las emociones en sí, pero es una alteración más compleja, pues lo que fallan son los procesos perceptivos, atencionales, y de formación de conceptos que son necesarios para acabar concluyendo que la cara que esa persona está poniendo "tiene que ser" porque está sintiendo tal emoción.

Esto hace que las relaciones sociales sean mucho más imprevisibles. A todos nos gusta saber a qué atendernos cuando nos dirigimos a otra persona. Le miramos a la cara y si interpretamos que esa es una cara de enfado decidimos que lo que

le vamos a decir puede esperar a otro día. A las personas con autismo les cuesta mantener relaciones con las otras personas, entre otros motivos, porque les cuesta estar seguros de lo que sentimos. Es como si te relacionaras con un grupo de gente que llevaran puestas máscaras que te impidieran "leer" sus expresiones faciales. Al llegar a la edad adulta, buena parte de estas dificultades persisten, pero la experiencia personal y el entrenamiento les puede ayudar mucho.

Dr. Pedro Luis Nieto, Secretario del Departamento de Psicología y Pedagogía en la Universidad C.E.U.-San Pablo (España)>>

Una visión, la del autismo, y sus dificultades de comunicación, incluido los aspectos emocionales, que recuerdan que se trata de un proceso aprendido y automatizado empleado para ver e interpretar la emoción de los demás y ajustando la respuesta al mismo, proceso que no es algo sencillo, sino que se compone de múltiples pasos intermedios, y que el fallo en alguno de ellos puede dar como consecuencia, una alteración en la expresividad correcta de la emocionalidad, con todas las consecuencias sociales que acarrea al no ser capaz de entender cómo sienten los demás para poder así adaptar el comportamiento a sus emociones.

Capítulo 3. Síntomas de la alexitimia

En todos se producen emociones, sólo que existe una incomprensión de las mismas por parte de los alexitímicos, es como si escuchasen un idioma que desconocen, por ejemplo, el chino, saben que les quiere decir algo su propio cuerpo, o las emociones de otra persona, pero son incapaces de entender qué es. Son personas que sienten como los demás, en el sentido de que reciben los mismos impactos emocionales a través de la publicidad, los medios sociales, o directamente de persona a persona, pero parecen permeables, no porque no les afecte, sino porque no llegan a entender lo que se les quiere transmitir, luego el proceso de comunicación se ve interrumpido.

El problema está en el procesamiento y en el reconocimiento de las emociones, se ruborizan, sienten taquicardia, y palpitaciones, pero no lo atribuyen a un sentimiento de amor, o de odio. De ahí la importancia de la reeducación para que les sirva para conocerse y saber qué es, y cómo reaccionar adecuadamente.

Según Nemiah, la alexitimia se caracteriza por mostrar una dificultad para identificar y describir sentimientos; para distinguir los sentimientos de las sensaciones corporales del arousal emocional; pobreza de la vida fantasmática y por un estilo cognitivo externamente orientado. Cuando existe una

base biológica que lo sustenta, los síntomas van a estar ahí desde el principio, pero a medida que se crece, y va teniendo más experiencias y relaciones sociales, se van haciendo más evidentes las carencias. Luego en la juventud y la madurez serán las etapas en donde más se puedan expresar los síntomas de la alexitimia.

A pesar de esta sintomatología, es difícil que la persona acuda a consulta por un problema de alexitimia, debido a que escasamente es consciente de que lo sufre y sus consecuencias. Con un ejemplo quizás quede más claro, el daltónico tiene una incapacidad total o parcial de ver determinados colores, y puede ser consciente de que en el semáforo hay distintos colores, pero no los ve. Sabe que la gente se suele comportar en función de colores que no ve. Eso puede ser frustrante en un momento determinado, pero se acaba uno acostumbrando a lo que vive y lo que ve; e incluso puede aprender que el rojo, es el color de arriba, el amarillo el de en medio y verde el de abajo, y todo eso sin verlos, pudiendo tener un desempeño automovilístico como el resto de los ciudadanos. Pues igual pasa con el entrenamiento con alexitimia, que pueden aprender a vivir en un mundo emocional aun sin sentirlos.

Piense que está viendo una televisión vieja en blanco y negro, por mucho que le digan los demás con información que se puede ver mejor si resintoniza, hasta que no se le enseña cómo hacerlo va a seguir viendo los mismos canales que el resto, pero en blanco y negro. Pues lo mismo le pasa

a una persona con alexitimia, que no es cuestión de más información si no de formación especializada.

Los rasgos definitorios de una personalidad con altos niveles de alexitimia son: externamente estas personas pueden presentarse como narcisistas, centradas en su propio mundo, evitando los compromisos y las relaciones sociales, psicoactivas, no esperando de los demás, si no anticipándose a propuestas y actividades, mostrando un afecto inadecuado tanto en su emocionalidad como en su intensidad, con un estilo de comportamiento impulsivo, guiado por las propias necesidades, si tener en cuenta a los demás.

Estas personas parecen guiarse únicamente por sus impulsos de conseguir lo que quieren sin medir las consecuencias de sus actos, y en muchos casos no ajustándose a las circunstancias donde actúan. Escasamente se les ve llorando, con un estado casi constante de tensión personal, agitación, e inquietud que puede llevarles a la irritabilidad, frustrándose por todo, cuando no alcanzan sus ambiciosos objetivos, mostrando síntomas inespecíficos de problemas de salud, pero de los que se queja mucho.

Hay que tener en cuenta que al alexitímico o mejor dicho la persona con altos niveles de alexitimia no se la considera que sufra una patología, ya que se trata de una característica de personalidad más. Aunque sí va a tener unas consecuencias sobre todo en el ámbito de las relaciones sociales, pero eso no lo convierte en patológico. Por ejemplo, en la persona introvertida

cuando tiene altos niveles de esta característica de personalidad, la persona va a tener dificultades a la hora de relacionarse con los demás, entablar amistad, e incluso relación íntima; pero nadie considera que una persona excesivamente introvertida es alguien que tiene un problema patológico; pues igual pasa con la alexitimia.

Igualmente hay que distinguir las consecuencias de altos niveles de alexitimia con los motivados por otros rasgos de personalidad, como en el caso de los neuróticos, los obsesivos o los histéricos; pero estas diferencias no tienen por qué ser evidentes externamente, ya que se relacionan mucho con el mundo interior, la forma de pensar y vivir las propias experiencias y emociones, por lo que para poder establecer un correcto diagnóstico sobre la persona es preciso la exploración por parte de un especialista. Diagnóstico que por otra parte no va a hacer si no constatar cómo es la persona, pero que a partir de ahí se precisa de un tratamiento especializado para el reaprendizaje del mundo emocional por parte de la persona, con el que compensar sus deficiencias mostradas hasta el momento, con la que poder tener una vida plena emocionalmente, con capacidad de expresar y de comprender las emociones de los demás adecuadamente.

Sólo hay que ponerse en la piel de una persona que tiene altos niveles de alexitimia, para comprender el sufrimiento psicológico que esto puede conllevar, viviendo como en una especie de niebla constante en donde se confunden los

sentimientos y deseos que no están en ningún caso claro, pero si ya de por sí puede resultar frustrante no saber lo que uno quiere, mucho más frustrante es no entender lo de los demás, sobre todo si te demandan una respuesta clara al respecto.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.