

Αλεξιθυμία: Σύγχρονα θεωρητικά και ερευνητικά δεδομένα

Η έννοια της αλεξιθυμίας είχε προταθεί από τον Πέτρο Σιφναίο και τον John Nemiah στη δεκαετία του '70, για να περιγράψει τις δυσκολίες ορισμένων ασθενών, οι οποίοι έπασχαν από τις κλασσικές ψυχοσωματικές νόσους, να εκφράζουν με λέξεις τα συναισθήματά τους, να διαχωρίζουν τις συγκινήσεις από τη σωματική αίσθηση και να έχουν φαντασιωσική ψυχική δραστηριότητα. Ο Σιφναίος μάλιστα προχώρησε στη δημιουργία ενός ερωτηματολογίου, που γρήγορα έγινε δημοφιλές στους ερευνητές της ψυχοσωματικής. Τριάντα χρόνια μετά το ερώτημα είναι αν η έρευνα έχει οδηγήσει σε συμπεράσματα για την αιτιοπαθογένειά της, τη σχέση της αλεξιθυμίας με τις ψυχοσωματικές νόσους ή και άλλες ψυχικές διαταραχές και, τέλος, για τις θεραπευτικές επιπτώσεις.

Για το πρώτο, τις έρευνες και τις υποθέσεις που αφορούν στην αιτιολογική διασαφήνισή της. Η ψυχαναλυτική έρευνα υποστηρίζει δύο συμπληρωματικές υποθέσεις. Η πρώτη υπόθεση αποδίδει την αλεξιθυμία σε μια πρώιμη συναισθηματική καθήλωση της συναισθηματικής ανάπτυξης και της διαφοροποίησης των αναπαραστάσεων εαυτού, που κατά την Joyce McDougall εξισούται με τη ναρκισσιστική παθολογία (θεωρία της αλεξιθυμίας ως ναρκισσιστικού χαρακτηριστικού). Κατ' άλλους, η αλεξιθυμία εκφράζει τη μαζική χρήση ανώριμων μηχανισμών άμυνας (θεωρία της αλεξιθυμίας ως άμυνας). Πιο πρόσφατα, η Buccì παρουσίασε ένα σύνθετο μοντέλο βασισμένο σε γνωσιακές και ψυχαναλυτικές αρχές, σύμφωνα με το οποίο το αλεξιθυμικό άτομο δεν διαθέτει σύμβολα (λεκτικά και εξωλεκτικά) για σωματικά συμπτώματα. Η αποσύνδεση αυτή έχει ως αποτέλεσμα την παθοφυσιολογική απάντηση, όταν υπάρχει ένα συναισθηματικό ερέθισμα, χωρίς όμως να ενεργοποιείται το γνωσιακό σύστημα. Η θεωρία αυτή υποστηρίζεται από εμπειρικές έρευνες που δείχνουν ότι υφίστανται ελλείμματα στη γνωσιακή διαδικασία και στη ρύθμιση του συναισθήματος.

Από την πλευρά της νευροβιολογικής έρευνας διατυπώθηκε η υπόθεση ότι η αλεξιθυμία μπορεί να έχει σχέση με τη λειτουργική αποσύνδεση των δύο ημισφαιρίων.

Για το δεύτερο, τη σχέση των αλεξιθυμικών χαρακτηριστικών με την εμφάνιση ψυχοσωματικών νόσων, οι ενδείξεις που υπάρχουν σήμερα υποστηρίζουν την ισχυρή συσχέτιση με την υπέρταση και τις φλεγμονώδεις νόσους του εντέρου. Έχει βέβαια διατυπωθεί η υπόθεση ότι ασθενείς με κατάθλιψη, κρίσεις πανικού ή σωματοποιητική διαταραχή εμφανίζουν υψηλές βαθμολογίες αλεξιθυμίας, αλλά οι έρευνες δεν οδηγούν σε ασφαλή συμπεράσματα. Αντιθέτως, οι ασθενείς με διαταραχές διατροφής, σύμφωνα με εμπειρικές έρευνες, παρουσιάζουν σε υψηλό βαθμό αλεξιθυμία. Το εύρημα αυτό ίσως να εξηγεί τη δυσχέρεια που έχουν αρκετοί ανορεκτικοί / βουλιμικοί ασθενείς να εκφράσουν και να αντιληφθούν ρεαλιστικά τις εικόνες του σωματικού εαυτού και των συναισθηματικών συγκρούσεών τους.

Τέλος, αν και γενικώς συνεχίζει να είναι αποδεκτό ότι η αλεξιθυμία είναι ένα χαρακτηριστικό που δύσκολα τροποποιείται θεραπευτικά, ένα νεώτερο δεδομένο αφορά στην ομαδική ψυχοθεραπεία, στην οποία ενσωματώνονται τεχνικές που ευοδώνουν τη συναισθηματική εκφραστικότητα, την εστίαση σε φαντασίες και όνειρα και την εξωλεκτική εκφραστικότητα. Υπάρχουν ενδείξεις ότι τέτοιες θεραπείες έχουν θετικά αποτελέσματα στην αλεξιθυμία και στα σωματικά συμπτώματα ή νοσήματα των θεραπευομένων.

Γρ. Βασιλαματζής

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

1. McDougall J. The psychosoma and the psychoanalytic process. in: Mc Dougall J: Plea for a Measure of Abnormality, 1980:337-396.

2. Parker J. Alexithymia: relationship with ego defences and coping styles. *Compr Psychiatry* 1998, 39:91-98.
3. Bucci W. Symptoms and symbols: a multiple code theory of somatization. *Psychoanal Inquiry* 1997, 17:151-172.
4. Jula A. Alexithymia: a facet of essential hypertension. *Hypertension* 1999, 33:1057-1061.
5. Porcelli P. Alexithymia and functional gastrointestinal disorders: a comparison with inflammatory bowel diseases. *Psychother Psychosomatics* 1999, 68:263-269.
6. Taylor GJ. Relationships between alexithymia and psychological characteristics associated with eating disorders. *J Psychosom Res* 1996, 41:561-568.
7. Taylor GJ. Disorders of Affect Regulation: Alexithymia in Medical and Psychiatric Illness. Cambridge University Press, Cambridge, 1997.