

▶ ΑΡΘΡΟ

Αλεξιθυμία, τι είναι πραγματικά;

Σκεφτήκατε ποτέ γιατί κάποιοι άνθρωποι δυσκολεύονται να μιλήσουν για το πώς αισθάνονται και να εκφράσουν τα συναισθήματά τους; Γνωρίζετε άτομα που όταν αντιμετωπίζουν δύσκολες καταστάσεις τείνουν να εστιάζουν στο τι συμβαίνει γύρω τους και να μην αναφέρονται στις σκέψεις και στα συναισθήματα που έχουν; Αναρωτιέστε γιατί κάποιοι άνθρωποι όταν νιώθουν άσχημα όπως σε μια έντονη διαφωνία, μια απώλεια ή μια αποτυχία δεν μπορούν να προσδιορίσουν το τι ακριβώς νιώθουν; Όλα αυτά τα χαρακτηριστικά υποδεικνύουν ένα χαρακτηριστικό προσωπικότητας που ονομάζεται αλεξιθυμία.

Περίπου ένας στους δέκα ανθρώπους παρουσιάζει αυτό το χαρακτηριστικό και πιο συγκεκριμένα αντιμετωπίζει δυσκολίες στην αναγνώριση και βίωση των συναισθημάτων καθώς και αδυναμία στην εξεύρεση λέξεων για περιγραφή των συναισθηματικών εμπειριών. Άτομα με τα πιο πάνω χαρακτηριστικά παρουσιάζουν μια τάση εστίασης στα γεγονότα που συμβαίνουν στον εξωτερικό κόσμο παρά στο πώς αισθάνονται ή σκέφτονται, γεγονός που συχνά προκαλεί συγκρούσεις με άτομα του περιβάλλοντός τους και προβλήματα στις κοινωνικές τους αλληλεπιδράσεις. Συχνά δεν έχουν επίγνωση των συναισθημάτων τους και παρερμηνεύουν τις σωματικές φυσιολογικές αλλαγές που συνδέονται με τα συναισθήματα (π.χ. αυξημένος καρδιακός ρυθμός όταν είναι αγχωμένοι) με σωματικά συμπτώματα μιας ασθένειας. Λόγου χάρι όταν αισθάνονται αναστατωμένοι δεν γνωρίζουν αν αισθάνονται λύπη, φόβο ή θυμό, αλλά μπορεί να παραπονεθούν για πόνους, ζαλάδες, αρρυθμίες κ.λπ., για τα οποία συνήθως δεν εντοπίζεται οργανική αιτία. Πολλοί άνθρωποι έχουν αλεξιθυμικά χαρακτηριστικά, σε ελάχιστο βαθμό, άλλοι σε μεγαλύτερο και άλλοι σε υψηλό βαθμό. Μάλιστα τα επίπεδα μπορεί να διαφοροποιούνται ανάλογα με τις συνθήκες της ζωής καθώς φαίνεται ότι τα επίπεδα αλεξιθυμίας μπορεί να αυξηθούν μετά από μια έντονη τραυματική εμπειρία. Σύμφωνα με διάφορες μελέτες τα άτομα που παρουσιάζουν υψηλά επίπεδα αλεξιθυμικών χαρακτηριστικών τείνουν να βιώνουν έντονη δυσφορία στην καθημερινή τους ζωή και βρίσκονται σε αυξημένο κίνδυνο για την εμφάνιση διαφόρων ψυχολογικών, ψυχοσωματικών και ιατρικών προβλημάτων υγείας όπως κατάθλιψη, ιατρικές ανεξήγητα προβλήματα υγείας, και καρδιαγγειακές παθήσεις, ενώ παράλληλα έχουν αυξημένο κίνδυνο πρόωρης θνησιμότητας. Επιπρόσθετα, τα άτομα με υψηλά επίπεδα αλεξιθυμίας συχνά αντιμετωπίζουν δυσκολίες στις διαπροσωπικές τους σχέσεις ως προς τη σύναψη και διατήρηση κοινωνικών δεσμών, καθώς συχνά χαρακτηρίζονται ως πιο "απόμακρα" και "συναισθηματικά ψυχρά". Για όλους αυτούς τους λόγους είναι ιδιαίτερα σημαντικό να με-



Της **Μαρίας Παντελή***



Όταν οι άνθρωποι δεν βρίσκουν τις λέξεις για να περιγράψουν το πώς νιώθουν...

λετήσουμε τους μηχανισμούς που προδιαθέτουν τα συγκεκριμένα άτομα στο να βρίσκονται σε αυξημένο κίνδυνο για την εμφάνιση διαφόρων ψυχολογικών και ιατρικών προβλημάτων.

Στο Κέντρο Εφαρμοσμένης Νευροεπιστήμης (ΚΕΝ) διεξάγονται μελέτες με στόχο την κατανόηση των πιο πάνω μηχανισμών αλλά και την ανάπτυξη μεθόδων για μείωση των υψηλών επιπέδων αλεξιθυμικών χαρακτηριστικών, της δυσφορίας που προκαλούν στην καθημερινή ζωή, αλλά και της πρόληψης των συνεπειών τους στην ποιότητα της ζωής. Μια πρόσφατη συστηματική βιβλιογραφική μελέτη από το εργαστήριο Κλινικής Ψυχολογίας και Ψυχοφυσιολογίας του ΚΕΝ υποδεικνύει ότι τα άτομα με υψηλά αλεξιθυμικά χαρακτηριστικά τείνουν να παρουσιάζουν μειωμένες ψυχοφυσιολογικές αντιδράσεις (π.χ. μειωμένη επίδρωση και καρδιακό ρυθμό) κατά τη διάρκεια



επεξεργασίας στρεσογόνων καταστάσεων σε σχέση με τα άτομα με χαμηλά επίπεδα αλεξιθυμικών χαρακτηριστικών. Αυτές οι μειωμένες αντιδράσεις φαίνεται να οδηγούν σε λιγότερη ενεργοποίηση στον οργανισμό για να μπορέσει να ανταποκριθεί στις προκλήσεις που αντιμετωπίζει, με αποτέλεσμα να υπάρχει μια ανεπαρκής αντίδραση ως

προς αυτές τις στρεσογόνες καταστάσεις. Έρευνες που βρίσκονται ακόμη σε αρχικό στάδιο από το εργαστήριο μας υποστηρίζουν ότι όταν τα άτομα με υψηλά αλεξιθυμικά χαρακτηριστικά υποβοηθούνται στο να εστιάζουν στο πώς αισθάνονται όταν βιώνουν συναισθηματικές καταστάσεις, τότε παρουσιάζεται αύξηση στις ψυχοφυσιολογικές τους αντιδράσεις και κατά συνέπεια βελτίωση ως προς την αντιμετώπιση και διαχείριση των προκλήσεων. Κλείνοντας, η περαιτέρω κατανόηση των μηχανισμών που συμβάλλουν στην ανάπτυξη ψυχολογικών και ιατρικών προβλημάτων στα άτομα με υψηλά επίπεδα αλεξιθυμίας αναμένεται να συμβάλει στην ανάπτυξη αποτελεσματικών παρεμβάσεων για πρόληψή τους και στη μείωση της δυσφορίας που προκαλούν.

Σε περίπτωση που θα θέλατε να μάθετε περισσότερες πληροφορίες για τις έρευνες που διεξάγονται στο ΚΕΝ, σχετικά με την αλεξιθυμία και τους μηχανισμούς που εμπλέκονται στην ανάπτυξη ιατρικών και ψυχολογικών προβλημάτων μπορείτε να επικοινωνήσετε με το ΚΕΝ στο τηλέφωνο 22895190, ή να αποστείλετε ηλεκτρονικό μήνυμα στο cap@ucy.ac.cy.

*Bsc, MSc, MA, Ειδικής Επιστήμονας Έρευνας, Κέντρο Εφαρμοσμένης Νευροεπιστήμης, Πανεπιστήμιο Κύπρου

▶ ΑΡΘΡΟ

Πού βασίζονται οι σχέσεις μας

"Η βροχή έχει μια ιδιαίτερη Σιωπή, Μια δική της Ευαισθησία. Έναν δικό της έρωτα"

Τα ανθρώπινα προβλήματα δεν είναι απλά, είναι πολύ περίπλοκα. Για να τα κατανοήσουμε, απαιτείται υπομονή και βαθιά διεύδυση και έχει ύψιστη σημασία το να τα κατανοήσουμε σαν άτομα και να τα λύσουμε για λογαριασμό μας.

Δεν μπορούν να κατανοηθούν με εύκολες συνταγές ή συνθήματα, ούτε και μπορούν να λυθούν στο δικό τους το πεδίο από ειδικούς, που εργαζόμαστε πάνω σε μια ιδιαίτερη γραμμή, γιατί αυτό οδηγεί

μονάχα σε νέα σύγχυση και αθλιότητα. Τα διάφορα προβλήματα μας, μπορούν να κατανοηθούν και να λυθούν, μόνο όταν έχουμε επίγνωση του εαυτού μας, σαν μια ενιαία πορεία, δηλαδή όταν κατανοούμε ολόκληρη την ψυχολογική μας συγκρότηση. Και κανείς θρησκευτικός ή πολιτικός ηγέτης, δεν μπορεί να μας δώσει το κλειδί της κατανόησης. Για να καταλάβουμε τον εαυτό μας, πρέπει να έχουμε επίγνωση της επαφής μας όχι μόνο με ανθρώπους, αλλά και με την ιδιοκτησία, με τις ιδέες και με τη φύση. Αν πρόκειται να επιφέρουμε μίαν αληθινή επανάσταση στις ανθρώπινες σχέσεις, που είναι η βάση κάθε κοινωνίας, πρέπει να υπάρξει μια ριζική αλλαγή στις ιδέες μας, τις αξίες και τις απόψεις. Οι σχέσεις που βασίζονται σε εντυπώσεις δεν μπορεί ποτέ να είναι ένα μέσο απελευθέρωσης από τον εαυτόν. Και

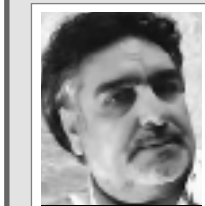
όμως οι περισσότερες σχέσεις μας, βασίζονται στις αισθησιακές εντυπώσεις μας, είναι δηλ. το αποτέλεσμα της επιθυμίας μας για προσωπικό όφελος, για άνεση, για ψυχολογική εξασφάλιση.

Η σχέση μας προς τον γύρω κόσμο είναι ένας καθρέφτης που σε αυτόν μπορούμε να δούμε τον εαυτό μας και όλες του τις δράσεις. Και μόνον όταν οι τρόποι δράσης του εαυτού μας κατανοηθούν μέσα στις αντιδράσεις αυτής της σχέσης, τότε μόνον υπάρχει δημιουργική απελευθέρωση από τον εαυτόν. Η φιλοσοφία και η θρησκεία διατυπώνουν ορισμένες μεθόδους, με τις οποίες μπορούμε να φθάσουμε στην πραγμάτωση της αλήθειας. Αλλά το να ακολουθούμε μια μέθοδο, είναι σαν να μένουμε χωρίς δική μας σκέψη και ολοκλήρωση, όσο ωφέλιμη και αν φαίνεται να είναι η

μέθοδος αυτή στην καθημερινή κοινωνική ζωή μας. Η ώθηση για συμμόρφωση, που είναι η επιθυμία για εξασφάλιση, γεννάει φόβο και φέρνει στο προσκήνιο τις πολιτικές και θρησκευτικές αυθεντίες, τους ηγέτες και τους ήρωες, που ενθαρρύνουν την υποταγή και από τους οποίους κυριαρχούμε με κτηνώδη ή λεπτεπίλεπο τρόπο. Αλλά το να μην συμμορφωνόμαστε δεν είναι παρά μια αντίδραση εναντίον της αυθεντίας και δεν μας βοηθάει καθόλου στο να γίνουμε ακέραια, πλήρη ανθρώπινα όντα. Όταν εξαρτόμαστε εσωτερικά, τότε η παράδοση έχει μεγάλη επιβολή πάνω μας. Και ένας νέος που σκέφτεται σύμφωνα με τις παραδόσεις, δεν μπορεί να ανακαλύψει εκείνο που είναι καινούργιο. Όταν συμμορφωνόμαστε, γινόμαστε κοινοί μιμητές, τροχοί μέσα σε μια σκληρή

κοινωνική μηχανή. Εκείνο που εμείς σκεπτόμαστε έχει σημασία, όχι εκείνο που άλλοι θέλουν να μας κάνουν να σκεπτόμαστε. Όταν συμμορφωνόμαστε προς την παράδοση, γρήγορα γινόμαστε αντίγραφα εκείνου που θα έπρεπε να είμαστε. Η μίμηση εκείνου που θα έπρεπε να είμαστε προκαλεί τον φόβο και ο φόβος σκοτώνει τη δημιουργική σκέψη. Ο φόβος αμβλύνει τον νου και την καρδιά, έτσι που δεν είμαστε πια ξυπνητοί στην πλήρη σημασία της ζωής. Γινόμαστε αναισθητοί στις ιδίες μας τις λύπες, στο πέταγμα των πουλιών, στα χαμόγελα και τις δυστυχίες των άλλων. Μόνον η αγάπη και ο ορθός τρόπος του σκέπτεσθαι θα φέρουν αληθινή επανάσταση.

*Παθολόγος-Βελονιστή-Παραψυχολόγος Προέδρου Παγκύπριου Ομίλου Παραψυχολογίας



Του δρος **Γιώργου Πισάρα***