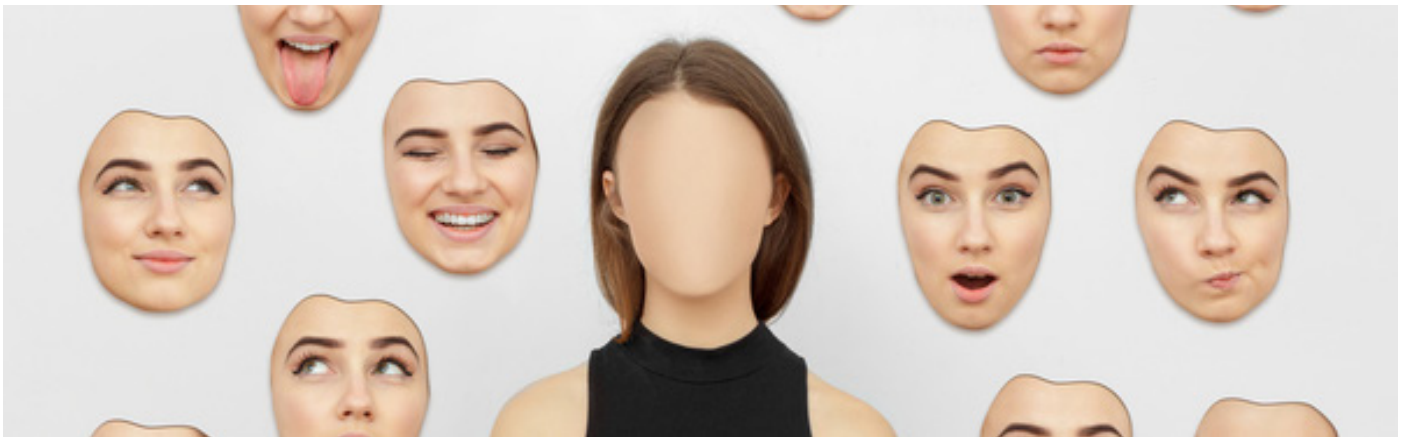


## *Alexitimia*

# La incapacidad para identificar y expresar las emociones



La Sociedad Española de Neurología (SEN) estima que un 10% de la población mundial ha perdido la capacidad de amar (un 8% de los hombres y un 2% de las mujeres). En 1972 el profesor de Psiquiatría Peter Sifneos introduce el término “alexitimia” (‘a’-sin-, ‘lexis’-palabra-, ‘thimos’-afecto-) para referirse a un trastorno producido por un desorden neurológico que imposibilita a la persona detectar sus propias emociones. Es por ello que las personas alexitímicas son incapaces de reconocer y poner nombre a sus emociones.

La importancia de sentir emociones es muy superior a lo que solemos pensar. “Las emociones influyen muchísimo en la atención, la memoria y el razonamiento, nos indican qué es lo importante y nos ayudan a tomar decisiones”, explica el profesor Pablo Duque. “Cuando no somos capaces de reconocer nuestras emociones, ni de interpretarlas, no podemos utilizar una información que es muy valiosa, lo que hace que sea mucho más complicado tomar decisiones y crear vínculos sociales.”

Es importante subrayar que las personas que padecen alexitimia lo que hacen es suprimir todo lo que son las emociones o sensaciones dolorosas, reprimir sus sentimientos, como un mecanismo de defensa. Pero no sólo de manera defensiva, de protección de sí mismas, se produce esta incapacidad relacionada con los sentimientos sino también como una forma de negación ante lo que pueden ser traumas como conflictos de diversa tipología.

Aunque inicialmente la alexitimia se observó en sujetos con desórdenes psicossomáticos, actualmente también se relaciona con toxicomanías, trastornos de la conducta alimentaria, psicopatías y estrés postraumático.

Los neurólogos han descubierto que los alexitímicos presentan una anomalía en la zona cerebral que se encarga de analizar y formular las emociones. En vez de desarrollar una actividad cerebral acorde al grado emotivo de cada escenario, las personas que sufren este desorden neurológico reflejan un proceso que varía de muy débil a muy intenso, el cual afecta la justa apreciación de cada emoción.

## Clasificación de la alexitimia

Los expertos en la materia clasifican dicha enfermedad en dos clases fundamentales:

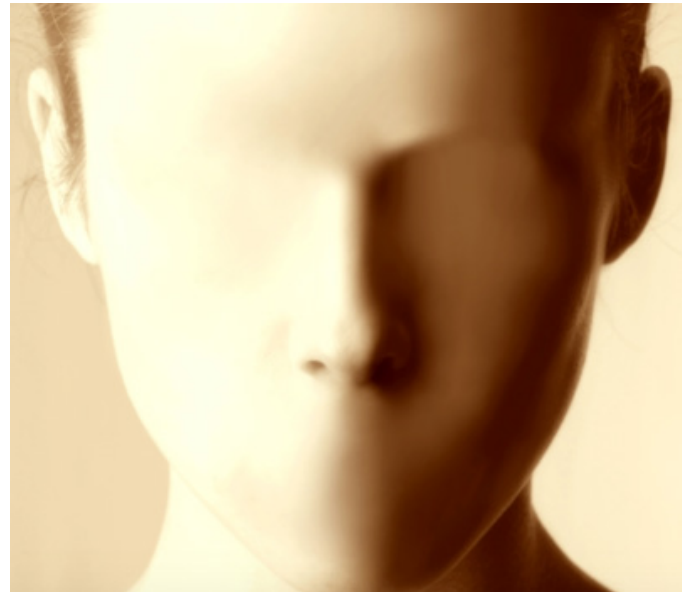
**Alexitimia primaria:** aquella que tiene su origen en una cuestión biológica, por lo que aparece como consecuencia de un defecto o deficiencia neurológica que es fruto de factores hereditarios.

**Alexitimia secundaria:** surge a partir de una serie de situaciones dramáticas vividas por un individuo tanto en la infancia como en la edad adulta.

## Características de personas alexitímicas

- Dificultad tanto para identificar como para describir emociones y sentimientos.
- Reducida capacidad para la fantasía.
- Problemas tanto para identificar como para describir emociones y sentimientos.
- Problemas para diferenciar lo que son las sensaciones que experimenta su cuerpo respecto de lo que son sentimientos.
- Notoria preocupación por lo que son los hechos externos o los detalles.
- Baja capacidad de introspección y de fantasías; son personas con una vida interior muy baja. Tienen una mínima tendencia a la ensoñación.
- No detectan ni reconocen las emociones en los demás. Falta de empatía.
- Hablan muy poco.
- Son excesivamente prácticos y racionales. Su estilo cognitivo (forma de pensar) se orienta hacia lo externo y lo concreto.
- Muestran una importante dificultad a la hora de manejar los afectos; les cuesta establecer y mantener vínculos afectivos. Este hecho hace que desarrollen relaciones sociales inadecuadas caracterizadas por la dependencia emocional o el aislamiento social.
- Problemas sexuales; ausencia de deseo o impotencia.
- Son impulsivos; reaccionan de forma desproporcional ante emociones que ellos mismos son incapaces de identificar.

Este hecho supone una importante interferencia en la vida cotidiana del paciente, dificultándole enormemente las relaciones interpersonales, ya que las personas que le rodean difícilmente son retroalimentadas por cómo sus actos influyen al alexitími-



co (por ejemplo, son incapaces de manifestar entusiasmo ante una buena noticia). Es por ello que a menudo parecen personas frías y demasiado pragmáticas.

A todo ello se le une el importante nivel de sufrimiento emocional que acompaña a la alexitimia y que el paciente no sabe definir, lo que le dificulta enormemente la tarea de autorregular su emoción.

## Tratar la alexitimia

Si la alexitimia no se trata puede degenerar en depresión, aislamiento social por falta de empatía y desarrollo de problemas psicosomáticos. En algunos casos, deriva en problemas de alcoholismo, drogas y trastornos alimentarios.

El primer paso es que el afectado entienda qué es la alexitimia y que sea consciente, en su caso, del origen. Después, someterles a talleres de inteligencia emocional, entrenamiento en habilidades sociales y que valoren los logros que van alcanzando. En el tratamiento, a los alexitímicos “se les enseña a identificar sus emociones y las de los demás, compartirlas”, precisa la psicóloga Julia Vidal, quien asegura que se termina aprendiendo y que serán capaces de repetir comportamientos que tengan consecuencias positivas.



**Imma Badia Camprubí**  
Secretaria de Acció Sindical  
y Salut Laboral de FEUSO