

Alexitimia: quando l'emozione fa paura

■ **Malattia silente che in pochi conoscono.**
Alcuni spunti per riconoscerla, per capirla, per prevenirla.



DI PAOLO DAMIANIS*

paolo.damianis@gsh.it

Tempo di lettura: 4 minuti

* Laureato in psicologia con lode e specializzato in Psicoterapia, psicologo abilitato, dal 2006 è Coordinatore Psicopedagogico della Cooperativa Sociale GSH ove svolge anche attività in qualità di formatore in ambito educativo.

L'alexitimico non sa cosa prova, non distingue un'emozione da qualunque segnale del corpo.

ziosamente ma prima o poi sviluppano dei sintomi chiari, vi è tuttavia una malattia, che in realtà è una forma di disabilità, che può distruggere la qualità della vita di chi ne è colpito e di chi ha relazioni importanti con lui senza che nessuno se ne accorga. Molte persone vivono per tutta la loro esistenza questa situazione e non conoscono nient'altro. Di che malattia si tratta? Che conseguenze ha? Perché non ce ne accorgiamo? Come si fa a prevenirla o a curarla?

L'alexitimia è una malattia che colpisce la relazione tra una persona e le sue stesse emozioni. L'alexitimico è un soggetto che non sa dare un nome alle emozioni proprie o altrui, non comprende il senso delle emozioni, scappa da situazioni che comportano un coinvolgimento emotivo, quando un film o uno spettacolo TV hanno dei risvolti psicologici cambia semplicemente canale. Non sa cosa prova nelle diverse circostanze della vita, non sa riflettere su se stesso e sulle spinte emotive alle proprie azioni, non distingue un'emozione da un qualunque segnale del corpo, ha poca immaginazione, zero produzione artistica, il suo modo di esprimersi è monotono e piatto, ha interessi limitati e ripetitivi, fa le solite cose, vuole fare solo "le sue cose", è infastidito da chiunque cerchi un contat-



Ci sono malattie che balzano subito agli occhi, chi si ammala di influenza o chi soffre per una distorsione muscolare percepisce immediatamente il proprio problema. Altre malattie crescono silen-

to emozionale con lui che lo distrae dalle "sue cose". In alcuni casi tende ad essere dipendente da sostanze (anche sostanze alcoliche o gli eccessi di cibo) e dal gioco d'azzardo. Può sviluppare diverse malattie psicosomatiche a carico dell'apparato gastro-intestinale, dell'apparato cardio-circolatorio, può soffrire di ipertensione, di disturbi della sessualità e di disturbi d'ansia. Vivere con un alexitimico è difficile e frustrante.

Di fronte a richieste emotive importanti tende ad essere evitante, non scambia affetto, non è affidabile nei momenti di difficoltà, non risponde ai bisogni emozionali dei figli o del partner nemmeno in situazioni estreme.

Il rifugiarsi in abitudini ripetitive è la sua caratteristica comportamentale più tipica. Alcuni oggetti, arredi di casa, l'auto o la moto, capi di abbigliamento ecc. diventano più importanti delle persone e di qualunque relazione. Capaci di far morire un figlio per salvare un vaso cinese alcuni alexitimici gravi sembrano chiedere al mondo di conservare soltanto gli scambi con "le proprie cose" e tutto il resto vada pure in rovina: una sorta di gretta auto-limitazione dell'esistenza che lentamente disumanizza e trasforma l'essere umano in un robot, focalizzato soltanto sul tipo di batterie che lo alimentano.

Naturalmente un alexitimico non si renderà mai conto della propria condizione: dal suo punto di vista non vi è un "altro" modo di stare al mondo. Anche se le persone della sua famiglia o i colleghi cerche-



L'alexitimia è una malattia che colpisce la relazione tra una persona e le sue stesse emozioni.

ranno di farglielo notare utilizzerà gli stessi meccanismi di negazione e diniego che ha verso le proprie emozioni per togliere significato a ciò che gli altri gli attribuiscono.

L'alexitimia è socialmente tollerata, anzi, al mondo del marketing pubblicitario un essere umano dipendente a livello esistenziale da cose inanimate ("le sue cose") fa certamente molto comodo: il mercato proporrà nuove cose adatte a diventare "le sue cose" ed egli automaticamente cercherà di averle.

Tra "Essere" e "Avere" l'alexitimico non solo ha "scelto" l'essere, ma ha "scelto" anche un "avere" monotono e senza passioni, senza crescita, se non per lento accumulo; troppe cose per un alexitimico non sono gestibili: anche se possedesse il mondo tenderebbe a rimanere in orbita attorno ad un limitato numero di oggetti concreti e maneg-

giabili o situazioni ripetitive che costituiranno l'insieme preziosissimo delle "sue cose". Il tipo di emotività è naturalmente piatta e monotona: percepisce solo il disagio quando si allontana dagli oggetti da cui dipende e la rassicurazione quando si ricongiunge con essi. Il resto è solo noioso.

Ci sono diversi modi per diagnosticare l'alexitimia: esistono test standardizzati come il TAS-20 o il colloquio clinico psicodiagnostico.

Per la prevenzione è importante imparare a riconoscere le proprie emozioni, fermarsi ad intervalli diversi durante la giornata e chiedersi "che cosa sento ora" cercando di dare un nome all'emozione.

La cura può essere svolta attraverso un percorso di "alfabetizzazione emozionale", attraverso la consulenza psicologica o nei casi più gravi la psicoterapia. ■

■ **La cura: un percorso di "alfabetizzazione" emozionale attraverso la consulenza psicologica o la psicoterapia.**