SIN PALABRAS

Hay personas que no pueden hablar de lo que sienten. Y aun peor: no son capaces siquiera de reconocer sus sentimientos, los matices de la emoción. Lo que no logran decir busca otras vías de escape, a través del cuerpo: desde úlceras y problemas respiratorios hasta adicciones y trastornos de la alimentación. El problema se llama alexitimia. En esta nota, cómo reconocerlo y tratarlo

POR **EDUARDO CHAKTOURA** ILUSTRACION **NUNÖ**

"Cuando peleo con mi marido, siento mareos y me trago la bronca". "Los fines de semana no puedo conmigo: me pongo ansioso, como enjaulado". "Mi mujer dice que vivo en la mía, que no soy demostrativo ni con ella ni con los chicos. No entiendo el reclamo". "Cuando murió mi madre, no lloré". "Está todo bien, no sé por qué me mandaron acá".

Son algunos de los testimonios de los pacientes que llegan al consultorio con problemas gastrointestinales, presión arterial, asma, artritis. El listado de enfermedades se extiende y, en muchos casos, los trastornos pueden convertirse en cuadros clínicos severos y riesgosos. Detrás de estos síntomas suele esconderse un denominador común: la alexitimia, una palabra que deriva del griego y que significa "sin palabras para los afectos o sentimientos" (a: sin; lexis: palabra, léxico; timio: afecto).

"En sí misma, la alexitimia no es una enfermedad: es una traba o limitación que tienen ciertas personas para vivir bien consigo mismo y con los demás", anticipa el doctor Roberto Sivak, médico psiquiatra y psicoanalista, coordinador del equipo de Psicosomática de la División Salud Mental del Hospital Alvarez.

Hay quienes parecen incapaces de expresar verbalmente las emociones, debido a la dificultad que tienen para identificar, entender o describir lo que sienten.

Cuántas veces dijimos: "No tengo palabras", "me siento extraño", "tengo un nudo en la panza", "se me cierra la garganta", "me falta el aire", "no sé qué me pasa" o, simplemente, no nos dimos por enterados de que

"ESAS PALABRAS QUE NO LLEGAN, ESOS SENTIMIENTOS QUE NO RECONOCEMOS, SON PASAJES DE IDA A UN MUNDO DONDE REINAN LA CONFUSION, LA INSATISFACCION Y LAS APARIENCIAS"

dentro de nosotros se estaba librando una batalla. Esas palabras que no llegan, esos sentimientos que no reconocemos, son pasajes de ida a un mundo donde reinan la confusión, la insatisfacción, las apariencias.

Es que la alexitimia se presenta como una perturbación cognitivo-afectiva. En otras palabras, una dificultad para diferenciar las sensaciones corporales de los sentimientos. No es que la persona no tenga afectos sino que no puede distinguir matices o intensidades. No es que uno sea limitado en su vocabulario; ocurre que las palabras no aparecen a la hora de hablar de todo o, al menos, de "algo" de lo que nos pasa.

"Generalmente una persona con alexitimia llega al consultorio cuando se quiebra físicamente o cuando la familia, los amigos o los compañeros de trabajo lo «empujan» a consultar. Lo que les pasa es que sienten una gran dificultad para disfrutar o para relacionarse con los demás", explica Sivak.

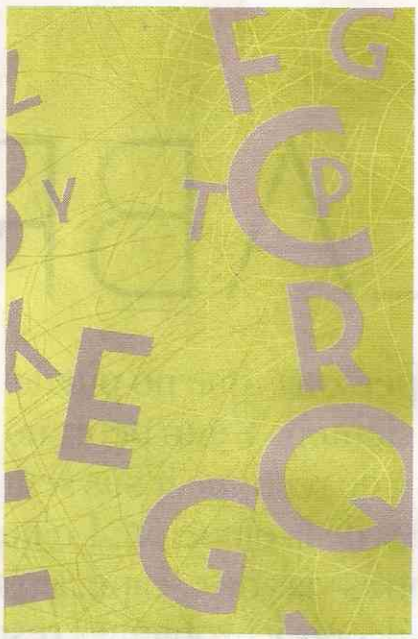
"La consulta se concreta recién cuando el paciente vive situaciones extremas de estrés o después de momentos traumáticos", reafirma la licenciada en psicología Adriana Wiater, coautora, junto a Sivak, del libro *Alexitimia, la dificultad para verbalizar afectos*. La experiencia frente a tantas consultas e investigaciones les permite a ambos confirmar que "los pacientes nunca se presentan por motu proprio porque, en general, no tienen registro de la implicancia psíquica que está en juego".

Son varias las investigaciones realizadas para conocer las causas y el origen de esta dificultad. "Hay muchos estudios, pero no resultados concluyentes, sobre cuánto puede influir la genética en todo esto", explica Wiater. "Hay muchas hipótesis que intentan explicar cierta disfuncionalidad en la conexión entre los hemisferios cerebrales, así como entre otros sistemas neuronales", detalla la psicóloga, para quien "si hay algo que resulta contundente es la influencia de los niveles culturales y educativos de cada persona y su contexto".

Como en todo, la cultura determina. El sistema familiar y el entorno social son claves. Creencias tan antiguas como eso de que "los hombres no lloran" dejaron su huella y recortaron canales de expresión. Un padre narcisista, por dar otro ejemplo, seguramente restringe o limita la expresión emocional de su hijo. Mucho más hondo calarán las historias de familias con antecedentes o realidades de violencia o abuso.

"Los alexitímicos son correctos, extremadamente aplicados. Suelen ser reservados, aislados, con pocos amigos y limitadas capacidades de esparcimiento. Suelen sentirse perdidos o ansiosos los fines de semana, cuando disminuyen los compromisos habituales", puntualiza el doctor Sivak, en busca de un perfil aproximado.

"Las personas con tendencia a la alexitimia son muy responsables y cumplidoras con sus actividades laborales. Las amas de casa, por demás cuidadosas con las tareas y el orden doméstico. Son indicios de sobreadaptación en un escenario de pseudonormalidad", advierte la psicóloga. Es que siempre en las personas hay mecanismos para la defensa o la supervivencia.



Una escala
ORIENTADORA

Se pueden conocer los valores de alexitimia de cada persona siguiendo los puntajes que arroje el test o la *escala de alexitimia*, adaptada a nuestro país por la licenciada Martina Casullo (UBA). Cualquier profesional de la salud capacitado podrá administrar y evaluar a quien lo solicite, siguiendo un cuestionario en el que sólo habrá que leer con atención las consignas y poner la cruz en la columna que corresponda: Generalmente (SI)/ A veces/Nunca (NO).
Solo hay que responder a 26 frases sencillas (por ejemplo: "Cuando lloro, sé por qué lo hago", "Puedo contar lo que siento sin problemas", "Fantaseo sobre el futuro", etc.). Los resultados, en el marco de una entrevista apropiada, ayudarán al profesional a orientar a quien consulta.

(Más información: *Cultura y alexitimia*, Casullo-Páez, Ed. Paidós)

FANTASIAS LIMITADAS

Las personas con alexitimia suelen tener un pensamiento simbólico reducido o ausente. Esto no significa que tengan limitaciones intelectuales, sino que no hay suficiente capacidad para fantasear o salir en busca de recursos.

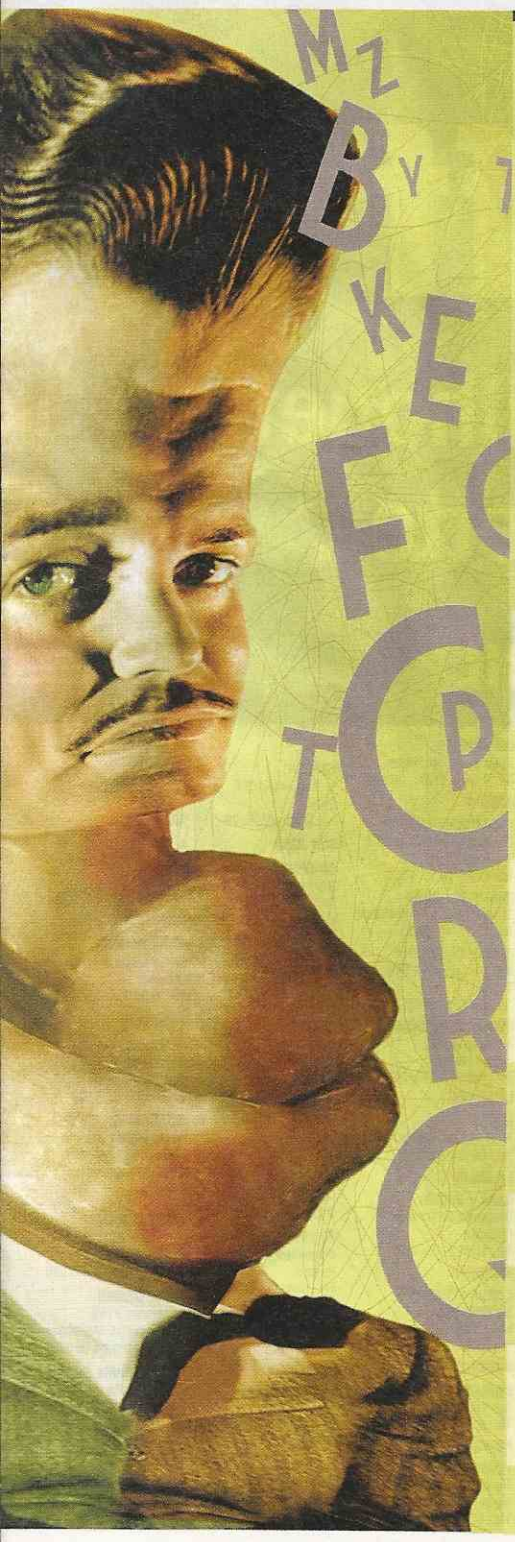
La mayoría de los investigadores creen que los alexitímicos sueñan poco y nada o, a lo sumo, el contenido de sus sueños es pobre y realista por culpa de esta limitación de la vida imaginaria. La falta de palabras, la reducida capacidad fantasiosa y expresiva, parece convertirlos en personas impulsivas.

Imaginemos un volcán. Si la montaña tuviera posibilidades de decir: "Estoy enojada, muy enojada; no quiero esto para mí pero... allá va mi enojo", mucho más leve sería la erupción. Quien no reconoce lo que siente o le faltan las palabras para explicarlo, será muy posible que caiga en "erupciones" como expresiones de conflicto.

Los alexitímicos suelen convertirse en personas agresivas con el entorno, pero fundamentalmente consigo mismas.

"Es recurrente ver casos de adicción al alcohol o consumo de drogas frente a situaciones de estrés o de gran tensión", explica Wiater. El doctor Sivak resalta la importancia de este aspecto: "Son personas que sue-

"ANTE SITUACIONES TRAUMATICAS O DE ESTRES AGUDO SE REGISTRA UNA SUERTE DE ANESTESIA Y RETRAIMIENTO EMOCIONAL", ROBERTO SIVAK, PSIQUIATRA Y PSICOANALISTA



Identikit de la
ALEXITIMIA

Más allá de la necesidad de discriminar entre cuadros leves, moderados y severos, hay que identificar dos tipos de alexitimia: la primaria y la secundaria. La primera se refiere a una predisposición personal, un rasgo de personalidad que ha acompañado a la persona por toda su vida. La secundaria ocurre como respuesta a un trauma psicológico intenso. Las personas reprimen el dolor como un mecanismo de defensa para evitarlo y esconder el trauma. Esta segunda forma puede ser temporal o terminar alojándose en la persona. Hay rasgos que permiten reconocer e identificar a un paciente alexitímico. Los rasgos esenciales forman parte del núcleo del trastorno. Los rasgos accesorios suelen estar presentes en casi todos los casos. Aquí, algunos de ellos:

RASGOS ESENCIALES

- Pensamiento simbólico reducido o ausente: el sujeto no puede expresar sus sentimientos, tensiones, deseos o emociones.
- Limitada capacidad para fantasear: la persona no encuentra la forma de representar sus deseos o simbolizar sus tensiones.
- Dificultad para expresar sus propios sentimientos con palabras: el sujeto no tiene mucha conciencia de su realidad psíquica, no puede diferenciar sentimientos o estados emocionales. Como es incapaz de verbalizar, expresa sus demandas en términos físicos.

RASGOS ACCESORIOS

- Es conformista, se sobreadapta a lo que otros determinan o consideran.
- Tiende al aislamiento o a relaciones de dependencia.
- Es impulsivo porque no elabora previamente sus expresiones.
- Se resiste a la psicoterapia tradicional porque le cuesta realizar una introspección e identificar sus conflictos por la incapacidad de simbolizar.

Fuente: *Alexitimia, la dificultad para verbalizar afectos* (Sivak y Wiater).

len tener un historial de molestias físicas. De hecho, es muy común que tiendan a la automedicación para paliar eso que tanto los aqueja. Los ansiolíticos suelen ser buscados por su rápido efecto ante cuadros de ansiedad, por conflictos que la persona con alexitimia no termina de registrar ni comprender". Según la licenciada Wiater, "con pastillas, alcohol, drogas, pareciera que la persona con alexitimia necesita anestesiar el afecto para no sentir".

Como siempre, solemos caer en los extremos, pero a la hora de reconocer esta problemática, bastante común entre los argentinos, debemos tener en claro que "hay grados de alexitimia leve, moderada y severa ", tal como confirman los especialistas.

No todos son volcanes, pero siempre hay peligro de erupciones; algunas esperables, otras no. La alexitimia guarda relación con el estrés, la ansiedad y la depresión. Sin embargo, en cada caso juega papeles distintos.

"La alexitimia suele ser una respuesta natural ante situaciones de estrés agudo o trauma psíquico; producto de catástrofes, muerte violenta de personas cercanas, tortura, abuso sexual, entre otras – explica Sivak–. En estos casos límite se registra una suerte de anestesia y retraimiento emocional. Es un modo de protección del psiquismo que puede quedar como secuela", advierte el psiquiatra, a la hora de empezar a entender esta dificultad como factor de riesgo patológico.

Los pacientes alexitímicos son propensos a padecer ansiedad crónica, por esta imposibilidad de alcanzar una definición concreta de sus emociones. Por otro lado, es muy común confundir ciertos síntomas de la alexitimia con la depresión. Una cosa es no poder expresar lo que uno siente y la otra es no tener deseos de sentir.

"Hemos realizado varios estudios que demuestran que ambos cuadros (alexitimia y depresión) se pueden asociar; sin embargo –explica Wiater–, hay que dejar en claro que la depresión es un cuadro clínico mucho más amplio. La alexitimia es un indicador clínico, con clara presencia en casos depresivos severos."

PALABRAS PARA NO ENFERMAR

¿Qué y cuánto de lo psíquico están en juego en cada enfermedad? En otras palabras: ¿puede ser la alexitimia la causa

"LA ALEXITIMIA PODRIA SER UN FACTOR DE VULNERABILIDAD FRENTE A SITUACIONES DE SOBRECARGA PSIQUICA EN LAS QUE SE RESPONDE CON EL CUERPO", ADRIANA WIATER, PSICOLOGA

exclusiva de las enfermedades psicosomáticas? Desde un primer momento se la estudió siguiendo esta pista.

Pocos se animan hoy a cuestionar la relación entre lo psíquico y lo somático. Cuerpo y mente se han integrado para hablar de la salud del hombre. Es de avanzada entender que todo trastorno o enfermedad es un fenómeno físico, psicológico y cultural.

"En las enfermedades psicosomáticas hablamos de factores de riesgo y de multicausalidad – explica Wiater–; y la alexitimia podría ser un factor de vulnerabilidad frente a situaciones de sobrecarga psíquica en las que se responde con el cuerpo."

Sivak completa la respuesta: "Podemos decir que la alexitimia es un factor de predisposición comprobado para una frecuencia elevada y de mayor gravedad en ciertas enfermedades".

"Ulcera duodenal, anorexia nerviosa, obesidad, artritis reumatoidea, asma bronquial, alcoholismo, abuso de drogas"; este sería el *ranking* de enfermedades recurrentes por efecto de la alexitimia, tal como concuerdan Sivak y Wiater.

Estos cuadros son abordados cada día en el hospital, privilegiando las actividades grupales y la prevención, en la que deben tenerse en cuenta la interconsulta y el trabajo interdisciplinario.

APRENDER A SENTIR Y A COMUNICAR

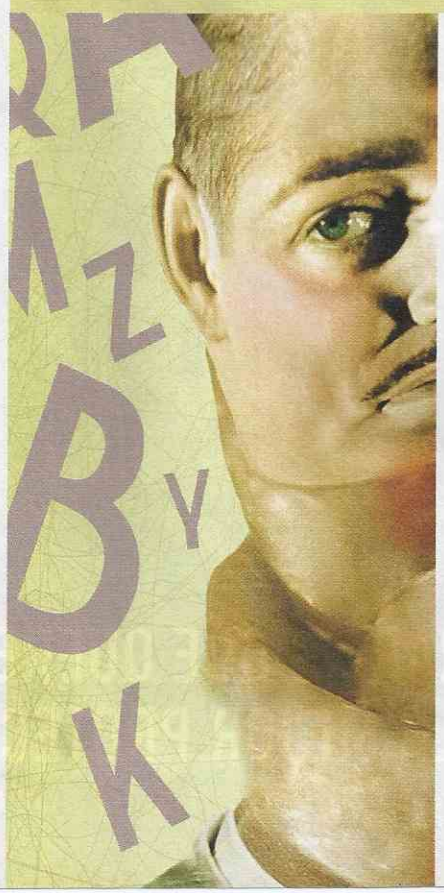
Como siempre, el primer paso es un diagnóstico apropiado. Luego, los médicos abordarán cada aspecto clínico desde su especialidad y, en forma conjunta, será clave el trabajo psicoterapéutico. Tanto en terapias individuales como en grupales, lo que se intenta es trabajar sobre los "significados emocionales".

El desafío de los terapeutas está en trabajar para que los pacientes no abandonen la terapia. La mayoría de los alexitímicos interrumpe el tratamiento por enojo, aburrimiento o impotencia.

Para una terapia eficaz habrá que encontrar caminos que nos permitan llegar adonde conviven el afecto y la palabra. El psiquiatra chileno Fernando Lolas subraya en la obra de Sivak y Wiater que "el sistema verbal es un constituyente esencial del afecto, tanto en sus dimensiones conscientes como en las inconscientes".

Dígalo CON LETRAS

Cuando no hay palabras que decir, puede que exista la posibilidad de escribirlas. Las palabras están ahí, encerradas; hay que descubrirlas, darles la posibilidad de que salgan y digan. Rescatamos una vez más la figura de la escritura terapéutica. Cuando se escribe, escribe el cuerpo y se hace cuerpo eso que uno piensa y siente. Está científicamente comprobado que "nos brinda la posibilidad de acceder a nuestro innato potencial creativo, así como a descubrir nuestras emociones y pautas de pensamiento más inconscientes", señala el psicólogo norteamericano James Pennebaker, director del Departamento de Humanidades de la Universidad de Austin, en Texas, Estados Unidos, de reciente paso por Buenos Aires. Así sean palabras sueltas, aparentemente sin sentido, "la escritura contribuye a reducir el estrés mental, reforzar la autoestima e incluso a fortalecer el sistema inmunológico", asegura el psicólogo, como base sustentable de su teoría.
Mónica Bruder, psicopedagoga y doctora en psicología, discípula de Pennebaker en la Argentina, propone una herramienta ideal para abordar aspectos psicosomáticos: el cuento terapéutico. "Los cuentos terapéuticos son historias cuyo eje central son situaciones críticas que haya vivido la persona y cuya resolución siempre es feliz", explica Bruder, quien, además de adultos, atiende a niños con asma –una patología de fuerte influencia psicosomática–, que surge después de vivir situaciones traumáticas, como el divorcio de los padres, algún peligro de abuso o violencia, entre otras causas.
Las puertas que se abren en los cuentos terminan siendo las llaves necesarias para resolver conflictos en la vida real. Las palabras aparecen. Los pensamientos se enlazan con la emoción y algo cambia, mejora.



El ser humano necesita verbalizar sus sentimientos y emociones, convertir en palabra y en diálogo sus afectos. "El diálogo es con uno mismo, con los otros, con el pasado, con el futuro", dice Lolas.

El diálogo es la concreción, la puesta en acto de las emociones. Primero uno conoce, reconoce, identifica; luego lo representa, lo simboliza, le pone palabras. Por esto, médicos y terapeutas deben enseñarle al paciente a descubrir las conexiones que existen entre sus reacciones físicas y sus afectos. Y para que esto sea posible, habrá que ofrecerle nuevas herramientas y recursos para ganar en flexibilidad e imaginación.

Esto demuestra que, más allá de las técnicas que ofrece cada modelo, una de las pistas para el éxito terapéutico es trabajar sobre la individualidad. Cada paciente con su texto y su contexto. La persona, la situación, el ambiente, la circunstancia; todos suman a la hora de salir en busca de las palabras y la posibilidad de echarlas a volar. ✖

revista@lanacion.com.ar