

Alexitimia: ¿Por qué no puedo expresar mis emociones?

No hay dolor ante la pérdida, tristeza ante las despedidas, rabia ante una injusticia ni entusiasmo ante una buena noticia ... ¿Te imaginas cómo sería **no saber reconocer ni expresar tus propias emociones?**

No hace mucho tiempo leí la historia de Lucas, un chico que llevaba varios años con su novia, la cual había cortado la relación al sentir que él no expresaba sentimiento alguno por ella, ni le demostraba amor. Lucas no manifestaba, aparentemente, sufrimiento ninguno, y cuando le preguntaron cómo se sentía, él respondió: "No sé, creo que mal". Lucas no podía poner "una etiqueta" a aquello que estaba sintiendo y no entendía porque era incapaz de expresar sus sentimientos. Tiempo más tarde descubrió que padecía **ALEXITIMIA**.

Tristemente, el caso de Lucas, no es aislado, al menos **un 10% de la población mundial ha perdido la capacidad de amar**, según estima la Sociedad Española de Neurología (SEN).

Esto se produce debido a un trastorno neurológico conocido como alexitimia, que **impide a las personas afectadas identificar las emociones que experimentan así como expresarlas verbalmente**. Ya sean positivas o negativas, teniendo en cuenta que todas tienen una función adaptativa y por tanto tienen una función en cada momento de nuestra vida.

El profesor de psiquiatría, Peter Sifneos, fue el creador de este término, que lo introduce en los años setenta y lo hace a partir de las raíces griegas 'a': sin, 'lexis': palabra y 'thimos': afecto ("**sin palabras para los afectos**"). Hay que tener en cuenta que existen dos grados de afectación; la *alexitimia primaria* (producida porque las estructuras neurológicas que están vinculadas con las emociones están dañadas), y la *secundaria* (que se produce como consecuencia de una serie de situaciones dramáticas vividas por una persona tanto en la infancia como en la edad adulta).

¿Cuántas veces cuando nos han partido el corazón, cuando hemos creído morir de desolación, de decepción ... no hemos dicho eso de: "¡Ojalá no sintiera nada!"? Sin ser realmente conscientes de lo que ello implica y significa.

Una de las principales consecuencias de este trastorno es que dificulta, entre otras muchas cosas, **las relaciones interpersonales**. Se dice de las personas alexitímicas que no poseen habilidades empáticas y tienen **grandes dificultades para comprender y**

responder con eficacia a los sentimientos de otras personas. Es por ello que parecen personas sin sentido del humor, calladas, frías y distantes.

Pero es que además, es algo que no sólo afecta a las personas que la padecen, sino también a todos aquellos que están a su alrededor. **¿Cómo te sentirías si tu pareja fuera incapaz de demostrarte el amor que siente por ti?, ¿Cómo te sentirías al ver que no es capaz de hacer llegar sus emociones a vuestro hijo?, ¿y si te pasara a ti?**

Existen muchas personas que padecen estas y otras situaciones similares sin saber lo que realmente les está sucediendo.

Afortunadamente **existe tratamiento** para todos aquellos afectados, que debe contemplar el empleo de técnicas que ayuden al paciente a reconocer, identificar y poner nombre a sus emociones.