

Алекситимія: психологічний зміст «маски нормальності»

Катерина Царьова,

Дніпропетровський НДІСЕ, м. Дніпро, Україна, ORCID: <https://orcid.org/0009-0002-0898-8773>,
e-mail: tsareva.katrina@gmail.com

Алекситимія є доволі поширеним явищем у сучасному світі. Кожна особа, у якої сформовані ознаки алекситимії, «придушує» свою індивідуальність, власне бачення, поведінку й узагалі існує у світі, де навколишнє середовище та саме життя не викликають у неї нічого, окрім нудьги.

Ключові слова: алекситимія; «маска нормальності»; «лоскутна особистість»; «постільна залежність»; «гедоністична здібність»; «людина мінімаркету».

Alexithymia: The Psychological Essence of the «Normalcy Mask»

Kateryna Tsarova

Alexithymia is a quite widespread phenomenon in the modern world. Individuals displaying signs of alexithymia tend to «suppress» their individuality, their unique perspective, behavior, and, in general, exist in a world where the environment and life itself evoke nothing but apathy.

Keywords: alexithymia; «normalcy mask»; «fragmented personality»; «bedroom dependency»; «hedonistic inclination»; «The Convenience Store Woman».

Уперше тему алекситимії порушив японський психіатр Сайто Сатору, що має власну психіатричну практику в Токіо: його досвід ґрунтується на прикладі героїв повісті Мурата Саяки «Людина мінімаркету», яка здобула премію Акутагави за 2016 рік, і на прикладі власної практики клієнтів, що страждають на цей розлад.

Алекситимією називають психологічний стан особистості, за якого людина, утративши здатність до визначення та виявлення власних емоцій, змушена намагатися виглядати нормальною в очах інших, що своєю чергою потребує багато психічної енергії.

У психіатрії існує термін «алекситимія» (грец. негативний префікс *ἀ* та дві основи *λέξις* (слово) і *θυμός* (почуття, емоції)). Цей термін визначає психологічний стан, коли особистість не здатна оцінювати й описувати власні емоції. Під час підвищеного напруження та стресу (обумовлених воєнним станом), щоб мати цілісне уявлення про своє життя й навколишню реальність, яка постійно змінюється, індивід повинен усвідомлювати та розрізняти, що він відчуває. Однак слід ураховувати, що існують люди, не здатні до цього. Вони не розуміють, у яких ситуаціях у них виникає певна емоція. Особливості алекситимії виявляються у таких людей у ті моменти, коли їх охоплює гнів, смуток або будь-яке інше сильне почуття, яке вони не в змозі визначити й висловити. Саме тому на запитання «Які Ви зараз відчуваєте емоції?» людина, яка страждає на алекситимію, відповідь: «Не знаю. Жодних». Вона дасть таку відповідь, тому що не може ідентифікувати емоції, а не тому, що не відчуває жодних емоцій.

Слід зауважити, що в разі страждання на алекситимію розвиваються не тільки негативні емоції, а й позитивні: людина не здатна відчувати такі почуття, як радість або наснага, вона втрачає здатність отримувати задоволення від життя, що спричиняє втрату мотивації до діяльності, від якої раніше людина отримувала задоволення.

Гедоністичну здібність людини визначено як рису характеру — здатність отримувати насолоду практично від усього, життєрадісність, яка акумулює людину на самовідновлення. У алекситиміків навпаки — не вдається виробити навіть прагнення до задоволення, що стає підґрунтям почуття депресії від систематичних невдач породжувати задоволення, а людина продовжує носити «маску нормальності», приховуючи свої психологічні особливості від оточуючих і, власне, від себе.

Для того щоб іще глибше зрозуміти природу алекситимії, повернімося до жінки Кокура Кейко, про яку йдеться у повісті «Людина мінімаркету». Героїня працювала в тому самому мінімаркеті (комбіні) продавчиною 18 років, мала за життєве правило жодній людині не виказувати своїх почуттів і суджень, зрештою створила «лоскутну

особистість». Зазначена особистість склалася із копіювання поведінки, звичок і манер жінок, які складали оточення героїні, яких Кокура вважала правильними та які викликали в неї захоплення. Розпочинаючи зміну, Кейко не просто перевдягається в робочу уніформу: вона перетворюється у функцію, у «людину мінімаркету». На перший погляд, ця зручна стратегія дає їй змогу адаптуватися, пристосуватися до власного оточення (референтної групи). Приховавши свою індивідуальність в уніформу, яка містить гіркий і травматичний досвід минулого (пресинг з боку вчителів, нарікання невдоволених нею батьків), вона вдячна тому, що за допомогою запозичених від інших навичок виконує запропоновані обов'язки.

Неможливість «переробити» за допомогою сублімації власний травматичний досвід і не перебувати в емоційному стані жалоби заважають опрацювати психічний досвід та інтегрувати його у структуру особистості. Саме тому доступність до афекту дорослого типу (перероблення будь-яких складних емоцій) відсутня в алекситиміків, що й викликає та підтримує емоційний вакуум.

Зіткнення із власним емоційним вакуумом або, наприклад, негативними виявами з боку оточення можуть акумулювати реакцію сильного занепокоєння, що своєю чергою спричиняє спроби змінити власне життя та налагодити ті його сфери, які раніше залишалися поза увагою. Саме ці спроби додати яскравих фарб у життя можуть порушити й без того тендітний душевний баланс особистості, яка страждає на алекситимію, через що може виникнути «постільна залежність».

«Постільна залежність» — це стан регресії до своєрідного «первинного сну» — сноподібного стану, властивого немовлятам. Доросла людина або підліток, які відмовляються відчувати будь-які емоції або будь-що, згодом просто втрачають цю здатність і, як наслідок, впадають у стан алекситимії.

Цей стан регресії має тенденцію затягувати, немов трясина, засмоктувати життя людини та її буденність щоразу дужче, чим спричиняє значні проблеми й перешкоди; витягнути із неї — нелегке завдання, а без залучення досвідченого спеціаліста — практично неможливе.

Утікати від власної історії життя та «операційно мислити» характерно для алекситимії, це також допомагає відрізнити її від депресії та депресивних станів: настільки сильне бажання людини бути або принаймні здаватися нормальною.

Резюмуючи викладене вище, можна дійти висновку, що людина, яка страждає на алекситимію, «придушує» свою індивідуальність і існує у світі, де навколишнє середовище та саме життя не викликає в неї нічого, окрім нудьги.

Значний розлад в афективному й символічному функціонуванні (а саме так психоаналітики називають алекситимію), нездатність до рефлексивного самоусвідомлення (яка дає змогу індивіду визначити випробовуване ним почуття як доречний відгук на його самооцінку) спонукає судових експертів до пошуку способів доречного й більш глибокого дослідження індивідуально-психологічних особливостей підекспертної особи.

Уважаємо за доцільне нагадати, що цей феномен може мати придбаний характер (як наслідок психологічних захистів особистості під час травматичного досвіду); на практиці його можна ідентифікувати, починаючи з підліткового віку.

Перелік джерел посилання

1. Сатору С. Алекситимия: эмоциональный разрыв, скрывающийся под маской нормальности / Nippon.com: веб-сайт. URL: <https://www.nippon.com/ru/column/g00391/> (дата звернення: 15.07.2023).
2. Кристал Г. Интеграция и самоисцеление. Аффект, травма и алекситимия. Москва, 2006. 800 с.