

УДК 159.955.4

ВИДЫ И МЕХАНИЗМЫ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ АЛЕКСИТИМИИ*Д.Г. Трунов*

Пермский государственный университет, 614990, ул. Букирева, 15

e-mail: trunoff@hotmail.ru

Вводится термин «функциональная алекситимия» для обозначения трудностей в вербализации эмоционального опыта, не связанных с какими-либо органическими расстройствами. Рассматриваются различные виды и механизмы функциональной алекситимии: педагогическая, психологическая, лингвистическая. Предлагается схема коррекции функциональной алекситимии в условиях психологического консультирования.

Ключевые слова: функциональная алекситимия, педагогическая алекситимия, психологическая алекситимия, лингвистическая алекситимия, эмотивная лексика, эмоциональный опыт, вербализация.

Вероятно, в любом руководстве по психологическому консультированию можно прочесть, что едва ли не самым главным звеном в процессе психологической помощи являются «вопросы о чувствах». В то же время на практике вопрос «Что вы чувствуете?» является вопросом, на который, пожалуй, консультанту труднее всего получить ответ. В какой-то степени это естественно, потому что это действительно один из самых главных вопросов в консультировании, и если бы клиент знал ответ на этот вопрос, то, быть может, он просто не пришел на консультацию. Вот и получается, что вопреки ожиданиям консультанта, на вопрос «Что вы чувствуете?» он обычно получает ответ: «Не знаю». Чаще всего консультант интерпретирует этот ответ как «сопротивление», «нежелание думать» и даже не подозревает, что в данной ситуации отсутствие полноценного ответа на вопрос «Что вы чувствуете?» — это, в некотором смысле, естественное положение вещей...

Функциональная алекситимия

Термин «алекситимия» ввел американский психоаналитик П. Сифнеос (P. Sifneos) в 1969 г.; он образован от греч. α (отрицание), λεξις («слово») и θυμός («душа, чувства, мысли»), т.е. дословно: «недостаток слов для выражения чувств» [1]. В психологии и психиатрии этот термин означает, что человек не может выразить в словах свое эмоциональное состояние, чувства, настроение и т.д. Это происходит потому, что человек не связывает то, что с ним происходит — свой эмоциональный опыт, свои ощущения и т.д., — с определенными названиями.

Обычно психиатры и неврологи рассматривают затруднения в вербализации человеком своих чувств как симптом органического поражения головного мозга (врожденного или приобретенного, при котором повреждаются связи, ответственные за функцию распознавания висцеральных импульсов и вербального определе-

ния эмоций [1; 2]) или результат недоразвития центральной нервной системы (например, несформированность межполушарных взаимодействий [6]).

Однако кроме органических причин многие авторы (психологи и психотерапевты) указывают на другие факторы, приводящие к феномену алекситимии [1; 2; 4; 10]. В связи с этим появляется необходимость разграничения *органической* алекситимии и *функциональной* алекситимии. Последняя определяется как *трудность в вербальном описании эмоционального опыта, не связанная причинно с какими-либо органическими расстройствами*¹.

С чем же тогда связана функциональная алекситимия? На рис. 1 отражены различные виды алекситимий и, в частности, различные варианты и причины функциональной алекситимии.

Педагогическая алекситимия

Как уже говорилось, при алекситимии человек не соединяет свой эмоциональный опыт с определенными названиями. Для того чтобы разобраться в функциональных причинах алекситимии, необходимо задуматься, как вообще человек узнает о том, что такое-то ощущение или чувство соответствует такому-то слову? Очевидно, это знание он приобретает еще в детстве и оно как-то зависит от его воспитания. Как же ребенок узнает о том, что он чувствует? Видимо, первыми ему должны сообщить об этом его родители, называя то или иное его состояние, поведение соответствующими словами². Затем

он получает этот опыт от других людей и из других источников: из книг, фильмов и пр. Благодаря всему этому человек усваивает, что за определенными наименованиями — так называемой *эмотивной лексикой* — закрепляется определенное эмоциональное содержание (впечатления, ощущения и другие реакции). Если же по каким-либо причинам человек не приобретает опыта обозначения чувств (например, на эмоциональный опыт ребенка не обращалось специального внимания), то он приобретает педагогическую алекситимию, или имеет весьма скудный запас эмотивной лексики.

Для полноценного усвоения эмотивной лексики необходимо наличие в педагогическом прошлом человека «вербальной обработки» эмоционально значимых ситуаций, включающей обязательно три компонента (условия): (1) достаточно большой запас эмотивной лексики у родителей, (2) обозначение родителями эмоциональной реакции ребенка тем или иным словом или словосочетанием, относящимся к эмотивной лексике, (3) позитивное принятие эмоциональной реакции ребенка его родителями. В дальнейшем наличие первого и второго компонента обеспечивает знание эмотивной лексики, а наличие третьего компонента позволяет применять эти знания по отношению к себе³.

¹ Термин «функциональная алекситимия» представляется нам более удачным, чем «вторичная алекситимия», предложенный I. Fukunishi [1]

² А среди родителей ответственность за развитие эмотивной лексики, в первую очередь, возлагается на мать [4; 10]. Это связано, во-первых, с тем, что обычно мать чаще находится рядом с ребенком в эмоциональных ситуациях, чем другие родственни-

ки, а во-вторых, с тем, что женщины по сравнению с мужчинами обладают сами более широким запасом эмотивной лексики.

³ Третий компонент может рассматриваться как фактор не только педагогической, но также психологической алекситимии.



Рис. 1. Виды алекситимий

Чаще всего «жертвами» педагогической алекситимии становятся, конечно, мальчики (то есть будущие мужчины). В основном это связано с социокультурными факторами, в частности с гендерными педагогическими стереотипами, ограничивающими, во-первых, вербальную коммуникацию родителей с мальчиками в эмоционально значимых ситуациях, а во-вторых, окрашивающими эту коммуникацию в негативные тона. Другими словами, с мальчиками либо не говорят об их чувствах, либо воспринимают их переживания негативно. В результате мы имеем «настоящих мужчин», то есть мужчин, которые «не распускают нюни», «не жалуются», «не плачут» и т.д. Конечно, педагогически обусловленные социокультурные стереотипы «закрытого», «сдержанного», «невозмутимого» и т.д. человека присущи не только мужчинам, но и женщинам. Последние также ограничиваются в выражении

своих чувств. Помимо некоторых социальных преимуществ такого воспитания, мы встречаемся с рядом серьезных проблем психологического и медицинского характера. В частности, по данным многочисленных исследований, имеется корреляция между распространением психосоматических заболеваний и алекситимией¹.

Психологическая алекситимия

Психологическая алекситимия — следующий вид функциональной алекситимии; она тесно переплетается с педагогической, но в то же время имеет свои специфические индивидуально-психологические факторы.

Психотравматическая алекситимия — это частный случай психологической алекситимии, обусловленный наличием психотравмирующей

¹ Обзор литературы по этому вопросу см. в [2].

ситуации, при которой блокируется переживание тех или иных чувств в силу их высокой интенсивности, в силу того, что на них наложен «социальный запрет», их не принято выражать вслух, в силу их резкого несоответствия собственной Я-концепции, в силу боязни «не справиться со своими эмоциями, если они начнут выходить» и т.д. Защита от мучительного переживания чувств, возникающих в психотравмирующей ситуации, естественным образом приводит к «вытеснению» этих чувств из сферы сознания и к невозможности их последующего вербального описания и выражения.

Ситуативная алекситимия — это также частный случай психологической алекситимии, обусловленный ситуативно-коммуникативными факторами: стеснение, стыд, нежелание «раскрываться», недоверие к консультанту, отсутствие гарантий психологической безопасности, боязнь быть непонятым, боязнь осуждения и т.д.

В других случаях человек может достаточно позитивно относиться к своему эмоциональному опыту и достаточно хорошо ощущать его, но тем не менее он не может описать этот опыт в словах. Причинами этому могут быть самые разные. Например, *многообразие чувств*, которые испытывает человек. В этом случае человек чувствует слишком много, чтобы просто ответить на вопрос «Что вы чувствуете?». Другая причина — *противоречивость чувств*, которые испытывает человек. В этом случае вопрос «Что вы чувствуете?» вводит его в замешательство, так как, отвечая на него, он будет противоречить сам себе или выглядеть крайне нелогичным или просто «ненормальным». Эти и другие причины могут вызывать алекситимию, которая консультантом будет

восприниматься как «сопротивление» и вызовет ответные непрофессиональные реакции.

Лингвистическая алекситимия

Наконец, можно говорить о функциональной алекситимии, которая не столько зависит от педагогического прошлого или психологического настоящего, сколько связана с *принципиальной* невозможностью найти адекватные языковые средства для обозначения внутреннего опыта.

Кроме этого, существует еще один чисто семиотический фактор, затрудняющий вербальное выражение эмоционального опыта. Еще Ф.Ницше писал, что языковой знак — это не совсем подходящий инструмент для обозначения внутренней реальности, так как интроспективный язык не способен уловить тонкости психической жизни человека. «Гнев, ненависть, любовь, сострадание, страсть, радость, горе — все это имена для обозначения *крайних* состояний: средние и низкие степени их ускользают от нас, а между тем они-то и ткнут тонкую паутину, составляющую наш характер, и нашу судьбу» [8. С. 45]. Это приводит к тому, что человек просто «не всматривается» в ту часть психического опыта, для которой «не достает слов», «потому что там трудно точно мыслить»; человек может лишь *смутно* осознавать то, что не выражено в словах, поскольку для сознания человека «там, где прекращается область слова, прекращается также область бытия» [Там же].

Таким образом, тонкость, индивидуальность, изменчивость внутреннего мира не может полнокровно существовать в языке как «более грубой среде». Эта неподдающаяся описанию часть психической реальности про-

должает существовать лишь в области нерелеферируемого, а значит — неосознаваемого.

А.Маслоу считал, что язык предназначен для описания «внешней», а не психической реальности. И хотя, по его мнению, «этот недостаток действительно может быть в какой-то мере восполнен поэтическим или возвышенным стилем, но большинство переживаний все равно остаются невыразимыми и вообще не могут быть описаны никакими словами» [7. С. 124]. Не предназначенные непосредственно для описания психической жизни языковые знаки могут служить по отношению к ней лишь опосредованным *иносказательным* средством. Эмотивная лексика — это метафорическая попытка определить скрытое внутреннее, через явное внешнее, попытка часто неудачная, но единственно возможная [9].

Любопытно, что, по словам О.Мандельштама, именно «в русской поэзии чаще, чем в какой-либо другой, повторяется тема старого сомнения в способности слова к выражению чувств» [5. С. 59]. И это, несмотря на то, что по исследованиям А.Вежбицкой, именно в русском языке более всего по сравнению с другими языками разработано поле эмотивной лексики, отражающей самые разные нюансы психического опыта [3].

Таким образом, ответ «Не знаю», который может иногда очень раздражать консультанта, — это нормальная реакция на невозможность уложить богатство психического опыта в имеющиеся слова, это искренняя, но неудачная попытка подобрать название для событий своей внутренней жизни. Именно в этот момент — перед лицом спрашивающего консультанта — человек особенно ощущает диссонанс между вопросом «Что вы чувствуете?» и многообразием своего эмоционального опыта. Возможно,

клиенты, не отвечающие на этот вопрос, напротив, *слишком* хорошо чувствуют то, что с ними происходит, и одновременно с этим они понимают, что не могут найти подходящих слов для описания своих чувств, что «мысль изреченная есть ложь»¹.

Заключение

Подводя итоги обсуждения темы функциональной алекситимии, следует заметить, что все ее виды (педагогическая, психологическая и лингвистическая) очень тесно взаимосвязаны. В каждом конкретном случае было бы очень трудно определить наверняка, почему человек не может вербализовать свой эмоциональный опыт, например, связано ли это с многообразием чувств, которые он испытывает (психологический фактор), или с объективными ограничениями эмотивной лексики, существующими в языке (лингвистический фактор), или с недостаточным словарем (активным и пассивным) эмотивной лексики у данного человека (педагогический фактор). Тем не менее одна из главных задач психолога-консультанта, от которой зависит успех его работы, состоит в том, чтобы помочь клиенту преодолеть функциональную алекситимию, с какими бы факторами ни была она связана. Это означает, что консультант не просто ограничивается вопросом «Что вы чувствуете?», а берет на себя ответственность за процесс *совместного* поиска подходящих слов для описания эмоционального опыта клиента.

«Коррекция» функциональной алекситимии в условиях психологического консульти-

¹ Строчка из известного стихотворения Ф.Тютчева «Silentium» (1830), которое можно квалифицировать как «апологию» функциональной (лингвистической) алекситимии.

рования основана на том, что не клиент рассказывает консультанту о своем эмоциональном опыте (он не может это сделать «по умолчанию»), а консультант сам делает предположения о тех или иных чувствах клиента на основании полученной от него информации. Задача психотерапии, по мнению А. Маслоу, «в большей мере заключается в обобщении в едином понятии всевозможных осознаваемых, но безымянных, а потому “бессознательных” субъективных переживаний, или, если еще проще, в том, чтобы дать безымянному переживанию наименование» [7. С. 170]. Этот процесс «именования» можно представить в виде следующих этапов:

1. Консультант задает клиенту обычные вопросы, направленные на исследование проблемной ситуации, например: что произошло? что вы делали? что вы говорили? что вы хотели сказать? о чем вы думали? и др.

2. Консультант получает ответы от клиента и эмпатически осмысливает их с точки зрения содержащегося в них эмоционального подтекста.

3. Консультант вербализует чувства клиента, то есть подбирает названия для того эмоционального опыта, который по его предположению испытывает клиент. Консультант строит свои фразы в форме эмпатических высказываний, например: «Если я вас правильно понял, вы обиделись на него?».

4. Клиент «примеряет» на себя эмпатические высказывания консультанта и предоставляет ему обратную связь. Так в форме диалога происходит подтверждение, уточнение и более точная дифференциация чувств клиента.

Такого рода «разговор о чувствах» не вызывает «сопротивления» клиента (в отличие от прямого вопроса «Что вы чувствуете?») и при-

водит к следующим психотерапевтическим эффектам: появление у клиента навыка вербального формулирования эмоционального опыта¹; более глубокое понимание, осознание и принятие клиентом своего эмоционального опыта; появление «нового» эмоционального опыта, который не был концептуализирован клиентом.

Список литературы

1. Былкина Н.Д. Алекситимия (аналитический обзор зарубежных исследований) // Вест. Моск. ун-та. Серия 14. Психология. 1995. № 1. С. 43-53.
2. Былкина Н.Д. Развитие зарубежных психосоматических теорий // Психол. журн. 1997. № 2. С. 149-160.
3. Вежбицкая А. Язык. Культура. Познание: М.: Русские словари, 1996.
4. Курек Н.С. Эмоциональное общение матери и дочери как фактор формирования аддиктивного поведения в подростковом возрасте // Вопр. психол. 1997. № 2. С. 48-60.
5. Мандельштам О. Слово и культура: Статьи. М.: Сов. писатель, 1987.
6. Манелис Н.Г., Касаткин В.Н., Горина Н.С., Виноградова Н.М., Чиркова О.Ю. Нейропсихологическая модель мозговой организации высших психических функций у детей, страдающих бронхиальной астмой // Вопр. психол. 2000. № 1. С. 46-53.
7. Маслоу А. Психология бытия. М.: Рефл-бук; К.: Ваклер, 1997.
8. Ницше Ф. Утренняя заря: Мысли о моральных предрассудках. Свердловск: Воля, 1991.
9. Трунов Д.Г. Иносказательная природа самоотчуждения как социокультурного феномена: автореф. ... канд. филос. наук. Пермь, 2000.
10. Холмогорова А.Б., Гаранян Н.Г. Культура, эмоции и психическое здоровье // Вопр. психол. 1999. № 2. С. 61-74.

¹ При этом речь не идет о научении клиента новым словам, а именно об опыте вербализации, т.е. о связывании своего эмоционального опыта с уже известными словами.

THE TYPES AND MECHANISMS OF FUNCTIONAL ALEXITYMIA

D.G. Trunov

Perm State University, 15, Bukirev str., Perm, 614990

The term «functional alexitymia» is entered for indication of the difficulties in verbalisation of the emotional experience without some organic disorders. They are considered different types and mechanisms functional alexitymia: pedagogical, psychological, linguistical. It is offered scheme to correction functional alexitymia in the psychological consultancy.

Keywords: functional alexitymia, pedagogical alexitymia, psychological alexitymia, linguistical alexitymia, emotive lexicon, emotional experience, verbalisation.