

# Алекситимия как фактор формирования и поддержания аддикции

ПЛОТКИН Ф.Б.

Минский городской наркологический диспансер, Беларусь; e-mail: felplotkin@tut.by

*Раскрывается сущность феномена алекситимии как совокупности соматических, аффективных, когнитивных и вербальных нарушений, предрасполагающих к психосоматическим расстройствам и злоупотреблению психоактивными веществами (ПАВ). Детально рассматривается глубинная динамика процесса формирования вербального обозначения эмоций и его значение как адаптационного механизма, а также биологическое значение слова и языка в формировании личности и структурировании психической жизни. Обсуждаются различные теоретические подходы к объяснению феномена алекситимии. Указываются негативные особенности современной культуры, способствующие возникновению алекситимических расстройств. Описываются особенности психотерапевтического процесса у пациентов с алекситимией.*  
**Ключевые слова:** алекситимия, аддикции, психоактивные вещества, психотерапия

*Цивилизация есть передача информации.  
Если ты чего-то не можешь выразить, этого «чего-то» как бы не существует.  
Вроде и есть, а на самом деле нет...  
Когда станет нечего выразить и передавать, цивилизация закончится.  
Харуки Мураками [25]*

*Люди не столько сомневаются в том, что думают, во что верят,  
сколько в своей способности выразить это словами.  
Знамение культурного разрыва...  
Джон Фаулз [30]*

**Н**арколог в своей клинической практике часто сталкивается с пациентами, которые выглядят неспособными чувствовать или выражать свои чувства словами, различать разные аффекты, и возникает впечатление, что такие пациенты одинаково переживают радость, гнев, печаль, беспокойство и т.п. Они не в состоянии локализовать чувства внутри своего тела и особенно поражают недостатком фантазий, относящихся к внутренним влечениям и аффектам, изолированы от собственных желаний, особенно от желаний в сфере межличностных отношений. Их действия бывают импульсивно взрывными и в конечном счете глубоко деструктивными для других и для них самих. В 1967 г. Питер Сифнеос (Peter Sifneos) предложил для обозначения этой клинической картины термин *алекситимия* (цит. по [38]).

Понятие *алекситимия*, образованное от трех греческих слов (*a* — отсутствие, *lexis* — слово, *thymos* — эмоция), уже в течение нескольких десятилетий привлекает интерес значительного числа врачей — психиатров, интернистов, психотерапевтов, специалистов по нейрофизиологии и нейроанатомии в разных странах мира. Этот термин обозначает комплекс аффективных и когнитивных нарушений, проявляющихся в трудностях осознания и вербализации эмоций, трудностях дифференциации эмоциональных переживаний и телесных ощущений, бедности фантазий

и сновидений, механистичности и утилитарности мышления [8]<sup>1</sup>. Пик исследовательского интереса к изучению данного феномена относится к середине 80-х годов и во многом поддерживался благодаря первичной гипотезе участия алекситимии в патогенезе психосоматических заболеваний. Исследования показали, что, по крайней мере, у части больных соматоформные переживания и аффективная патология имеют общие механизмы, и алекситимия рассматривалась как вариант предрасположенности к развитию психосоматических и соматоформных расстройств [24, 26, 28]. В настоящее время это понятие употребляется значительно шире контекста психосоматических концепций, где оно первоначально возникло. Исследователи алекситимии единодушны в подтверждении факта ее существования и повторяющихся описаниях характерных признаков феномена. Алекситимия не имеет нозологической специфичности, что подтверждено регистрацией алекситимических характеристик у широкого круга больных с психическими и соматическими заболеваниями [4, 9, 17]. Отмечена предрасположен-

<sup>1</sup> Лексикон психиатрии ВОЗ определяет алекситимию как неспособность индивида осознавать свои собственные чувства или тревогу, часто связанную с предшествующим насилием или угрозой (например, с насилием в отношении детей, военными действиями, изнасилованием, бегством из мест проживания [20]).

ность лиц с алекситимией к алкоголизму и наркомагии, хотя в развитии никотиновой зависимости алекситимии отводится незначительная роль. Столь широкое распространение алекситимических характеристик среди больных и здоровых представителей человеческой популяции второй половины XX века позволило Р. de Marty сделать вывод о том, что «подобные аффективные трудности образуют часть личности нашего времени» (цит. по [8]).

В послесловии к книге А. Маслоу «Мотивация и личность» Рут Кокс подчеркивает, что одним из принципов гуманистической этики, разработанной А. Маслоу и развитой Дж. Бьюдженталем, является «осознание того, что такие эмоции, как боль, конфликт, скорбь, вина, гнев, являются частью человеческих переживаний, которые следует понять и даже оценить, а не скрывать и подавлять; выражение эмоций обнаруживает переживаемый смысл в жизни человека» [16]. Признание факта существования собственных чувств укрепляет эго и способствует сознательному контролю над разными импульсами и побуждениями [21]. Аффективная незрелость не позволяет алекситимическим пациентам использовать свои эмоции в качестве полезных сигналов. Примитивные эмоции с преобладанием физических реакций настолько неопределенны и недифференцированы, что могут только привлекать внимание к себе, но не к тому, о чем они сигнализируют. Например, такой пациент с болями в животе скорее мечтает о том, чтобы боль прошла, чем придает ей значение как знаку опасности [8]. Некоторые пациенты настолько изолированы от собственного аффекта, что их контакт со своим внутренним миром поддерживается лишь физическими или физиологическими сигналами: например «Я, должно быть, печален, если у меня слезы в глазах» или «Я, должно быть, смущен, если краснею» [38]. Для лиц с алекситимией характерно заметное нарушение образного мышления. Их мышление утилитарно и тесно связано с деталями внешних событий. Такой пациент не в состоянии организовать свои мысли в логичной, целостной форме. Отсутствие упоминания «человеческих» качеств, обезличенность делает мысли этих людей ориентированными на мир вещей (так называемое оперантное мышление). Мечты и фантазии подобных лиц отличаются простым содержанием, бедностью красок и отсутствием оригинальности. Имеется дефицит символической продукции: сновидений, фантазий, чувств, образов. Они припоминают очень незначительное количество как приятных, так и неприятных событий детства. Их способность порождать ассоциации крайне ограничена. Лица с алекситимией часто кажутся хорошо адаптированными и демонстрируют высокий уровень социальной конформности, но это «псевдонормальность», они механи-

чески проходят свой жизненный путь, как если бы жили по инструкции [28].

Заподозрить наличие алекситимии можно прежде всего по вербальной продукции. Основная ее характеристика — это скупое, подчас утомительное для слушателя, утилитарное и лишенное образности изложение фактов, внешних деталей событий в их хронологической последовательности. Речь лиц с алекситимией лишена нюансов, метафор, намека на чувство; характеризуется наличием длинных пауз, употреблением незначительного числа прилагательных, редким использованием аффективно нагруженных слов и более частым употреблением пассивных речевых конструкций<sup>2</sup>. При этом алекситимический субъект бессознательно ожидает, что время упорядочит его мысли, а слушатель сам догадается, в чем заключаются его нужды, переживания и потребности [8].

В учении о второй сигнальной системе И.П. Павлов зрением великого революционера эпохи увидел биологическое значение слова, ведь именно владение словом отличает человека как вид от других животных. Л.С. Выготский отмечал, что в онтогенезе психики человека в качестве универсального орудия, изменяющего психические функции, выступает языковой знак — слово, а механизм социализации преимущественно связан с усвоением языковых форм (цит. по [2]). По наблюдению Отто Вейнингера, «всякому отчетливому, ясному, пластическому ощущению точно так же, как каждой резко разграниченной мысли, прежде чем она впервые будет выражена в словах, предшествует, правда, чрезвычайно короткая стадия неясности» [6]. Пьер Тейяр де Шарден писал, что «позитивно мы схватываем в мире лишь одно внутреннее — непосредственно наше собственное, а тем самым путем непосредственного приравнивания, благодаря языку — и внутреннее других людей» [29]. Абрахам Маслоу считал, что «язык служит превосходным средством переживания и передачи номотетической информации, иначе говоря, превосходным средством категоризации. С его помощью предпринимаются попытки определять и передавать уникальное и специфическое» [23]. «Язык, — отмечал Мартин Хайдеггер, — мостит первые пути и подступы для всякой воли к мысли. Без слова любому действию не хватает того измерения, в котором оно могло бы найти себя и оказать воздействие. Язык никогда не есть просто выражение мысли, чувства и желания. Язык — то исходное измерение, внутри которого человеческое существо вообще

<sup>2</sup> Вышедший в свет в 1867 г. «Толковый словарь живого великорусского языка» В.И. Даля содержал около 200 тыс. слов. В «Словаре русского языка» А.С. Пушкина в четырех томах (Москва, 1956–1961) зафиксировано приблизительно 24 тыс. слов. Средний человек обходится примерно 2000 слов. Эллочка Щукина «легко и свободно обходила тридцатью» [12].

впервые только и оказывается в состоянии отозваться на бытие и его зов и через эту отзывчивость принадлежать бытию. *Эта исходная отзывчивость*, в истинном смысле достигнутая, *есть мысль*<sup>3</sup>. Мысля, мы впервые учимся обитанию в той области, где сбывается вынесение судьбы бытия...» [34]. «Язык, — подчеркивал Артур Шопенгауэр, — первое создание и необходимое орудие человеческого разума... Только с помощью языка разум осуществляет свои важнейшие создания: солидарную деятельность многих индивидов, целесообразное сотрудничество многих тысяч, цивилизацию, государство; далее, только с помощью языка творит он науку, сохраняет прежний опыт, соединяет общее в одно понятие, учит истине, распространяет заблуждение, рождает мышление и художественное творчество» [37].

Подобно тому, как на ранних этапах онтогенеза существуют определенные и строго ограниченные сроки, в течение которых возможно формирование полноценных психических функций, видимо, имеются такие же ограниченные сроки для формирования вербального интеллекта, эстетических потребностей и системы цивилизованных этических отношений. Согласно блестящему наблюдению Стефана Цвейга, «то, что недобрал в мускулатуре, можно потом наверстать, но тяга к духовным высотам, восприимчивость души развиваются только в эти решающие годы становления, и лишь тот, кто рано научился раскрывать свою душу, способен позднее вобрать в нее целый мир» [36]. «... Может, именно в те годы, — вспоминает Фазиль Искандер, — я неосознанно полюбил ясность и четкость образа мысли, то дополнительное удовольствие, которое они доставляют сами по себе, независимо от своего содержания, более того, придают ей, мысли, какую-то аппетитность, как бы она ни была мала, облагораживают ее отсветом божественной гармонии и в конце концов делают ее частью всеобщего стремления человечества к ясности как единственной в конечном итоге задаче разума. Люди, не стремящиеся к ясности мышления, разумеется, в данных им скромных пределах или тем более стремящиеся к туманностям, могут рассматриваться как генетически поврежденные, увеличивающие мировой хаос вместо того, чтобы уменьшать его, что является прямой обязанностью каждого человека» [13].

Осознавание чувств и особенно их вербализация имеют чрезвычайно важное значение для адаптивного функционирования человека как личности без необходимости использовать психотропные эффекты психоактивных веществ (ПАВ). Качество вербального выражения эмоций во многом зависит от когнитивной переработки, итогом которой является символическое об-

означение эмоционального состояния. Паравербальные и вербальные формы экспрессии частично ингибируют вегетативный компонент эмоций по механизмам отреагирования. Таким образом, формирование вербального обозначения эмоций представляется одним из механизмов создания психосоматических взаимосвязей и косвенно свидетельствует о качестве аутокоммуникации. Процесс формирования вербального обозначения эмоций имеет адапционный характер: становятся понятными возникающие ощущения и компенсируется тревога, вегетативные сдвиги десоматизируются переводом на когнитивный уровень, используемые при этом словесные символы помогают структурировать и объяснять собственную психическую сферу и демонстрируют принадлежность к определенной культуре. В случае затруднения символического обозначения эмоций вновь возникает ряд приспособительных компенсаторных реакций, первой из которых является тревога, что, по механизму «порочного круга», усиливает вегетативные сдвиги. Основными этапами формирования символического обозначения эмоций являются: идентификация первичных телесных ощущений, объединение их в комплекс и обозначение комплекса с помощью индивидуальных символов, этап диссоциации с обращением к прошлому опыту и поиском похожего в увиденном, услышанном или кинестетически испытанном ранее с определением возможных причин эмоциональных переживаний, привлечение своего лексического запаса с ориентацией на культуральные особенности среды для определения нормативности итоговой группы словесных символов, вербальное обозначение чувства и предъявление его собеседнику. Прерывание вышеописанного процесса на одном из этапов внешне и определяется как алекситимия, а степень выраженности и особенности алекситимических характеристик зависят от уровня блока. Таким образом, алекситимия представляется как совокупность когнитивного, телесного и вербального компонентов, воздействие на которые может носить этапный характер [28]. R.D. Lane с соавторами считают, что алекситимия — это не просто неумение использовать слова для обозначения эмоций, а «более фундаментальное нарушение — неспособность к кодированию и переработке эмоциогенной информации» (цит. по [8]).

Осознание и выражение чувств полезно для индивида в двух базисных аспектах: облегчает межличностные отношения и развивает способность человека желать. Межличностные отношения алекситимиков характеризуются резко сниженной способностью к эмпатии. Вместе с тем, нарушенная способность выразить свои переживания словами и, значит, невозможность послать сигнал SOS другим людям приводят к тому, что алекситимным пациентам не удается полноценно использовать поддержку в межличностных отноше-

<sup>3</sup> Курсив М. Хайдеггера

ях. Окружающие никогда не знают, что такой человек чувствует; он производит впечатление лишенного спонтанности, безжизненного, тяжеловесного, вялого и скучного. Движения такого заблокированного индивида настолько нарочиты и не спонтанны, что кажутся натянутыми и ненастоящими<sup>4</sup>. К тому, кто не чувствует, не тянутся другие, он существует в состоянии одиночества, отрезанный не только от собственных чувств, но и от чувств других людей [38]. Осознание и выражение чувств также развивает способность человека желать. «Желания и потребности, — по образному описанию Дж. Бьюдженталя, — горючее для пламени жизни. Мы можем существовать без желаний не больше, чем огонь может гореть без топлива. Если мы хотим жить как можно более полной жизнью, следует как можно более полно знать свои желания и потребности. Мы состоим из пламени, и его танец — танец нашей жизни» [5]. Абрахам Маслоу подчеркивает, что «осознать свои желания, понять, что мы действительно хотим и нуждаемся в любви, уважении, знаниях, философии, самоактуализации и т.д., — все это психологическое достижение, требующее труда» [23]. «И наше счастье, — считал Артур Шопенгауэр, — если еще у нас осталось, чего желать и к чему стремиться, чтобы поддерживать игру вечного перехода от желания к удовлетворению и от него к новому желанию, — игру, быстрый ход которой называется счастьем, а медленный — страданием; чтобы не наступило то оцепенение, которое выражается ужасной, мертвящей жизнью, томительной скукой без определенного предмета, убийственным *Languor*»<sup>5</sup> [19].

Способность человека желать автоматически активизируется, когда ему помогают чувствовать. Если желания человека основываются на чем-то ином, чем чувства, например на рациональном размышлении или нравственных императивах, это уже не желания, а «долженствования» или «необходимости» и человек оказывается заблокирован от коммуникации со своим реальным «Я». Желание — это больше, чем мысль или бесцельное воображение. Желание содержит аффект и компонент силы. Если аффект заблокирован, человек не может испытывать собственные желания и весь процесс волеизъявления сходит на нет. Расстройство желаний не обязательно ведет к блокированности и психологическому параличу. Некоторые индивиды избегают того, чтобы желать, другим способом: они не дифференцируют свои желания, а быстро и импульсивно действуют под влиянием любого из них. Человек, действующий немедленно по любому импульсу или прихоти, избегает переживания

желаний так же искусно, как тот, кто душит и подавляет желания. Он избегает необходимости выбирать между различными желаниями, которые, если их переживать одновременно, могут противоречить одно другому. Компulsive индивид действует в соответствии с внутренними требованиями, которые не переживаются как желания. Он понуждаем к действию этой силой, часто против собственного желания, а если не следует этому понуждению, то ощущает острый дискомфорт [38].

Аддикты, как и другие травмированные индивиды, живут в мире действия и склонны к импульсивным действиям и соматическим реакциям вместо того, чтобы переживать и описывать аффективные переживания как значимые психологические события [10].

Зарубежными специалистами создано около 10 методов измерения алекситимии. Наиболее известной и высоковалидной является Шкала алекситимии Торонто (Toronto Alexithymia Scale — TAS). Русскоязычный вариант TAS был адаптирован в Психоневрологическом институте им. В.М. Бехтерева [1, 15].

Проводя клиническую работу с жертвами алкоголизма, Генри Кристал (в то время директор клиники для алкоголиков), отметил, что некоторые его пациенты неспособны дифференцировать свои чувства (к примеру, не могут отличать тревогу от депрессии), склонны к соматизации аффекта и не могут выражать свои чувства словами. В отношении последнего Кристал в 1982 г. позаимствовал термин *алекситимия*, введенный ранее P. Sifneos, и обозначил этим термином специфическую проблему, которая проявлялась у аддиктивных пациентов при попытке осознать и выразить свои чувства. Все эти люди, отвечая на вопрос о своем состоянии, не могут идентифицировать у себя различные эмоциональные состояния, например рассказать о том, больны ли они, устали или голодны, испытывают печаль или гнев. Они могут кратковременно проявлять блестящие умственные способности, но в конечном счете показывают, что их реакции вызваны скорее событиями и фактами, но почти не связаны с эмоциями [35].

Алекситимия обнаружена у многих пациентов с алкоголизмом и наркоманиями. Высокий уровень выраженности алекситимического радикала в структуре личности потребителей ПАВ способствует снижению их адаптивных возможностей и является одним из психологических факторов развития синдрома зависимости [22]. Нездоровые, повторяющиеся аспекты употребления ПАВ представляют собой попытки проработать болезненные аффективные состояния, для которых не существует слов, воспоминаний или иного символического представления. Вместо того, чтобы просто освободиться от мучительных, непереносимых или подавляющих чувств, люди, злоупот-

<sup>4</sup> Специалисты по семантике полагают, что различные комбинации мышц могут произвести 700 тыс. различных элементарных жестов (цит. по [3])

<sup>5</sup> *Languor* (лат.) — утомленность, болезненная слабость, недуг, истомы, упадок сил, истощение, скука, тоска, отсутствие энергии [19]

ребляющие химическими веществами, могут использовать их для управления аффектами, особенно когда эти аффекты оказываются трудно уловить, различить и дать им название [35]. Регресс эмоциональности к недифференцированным реакциям депрессии и тревоги особенно отчетливо виден в выборке пациентов с наркоманиями: «В абстиненции наркоманы испытывают симптомы депрессии и тревоги, но не жалуются на них и неспособны их описывать» [18].

За время нашей многолетней работы в наркологическом стационаре нам неоднократно встречались зависимые от алкоголя пациенты с описанной выше симптоматикой. Ничего не зная в то время о феномене алекситимии, мы, основываясь лишь на вербальной экспрессии пациентов в ходе первичной беседы и в процессе психотерапии без каких-либо дополнительных психологических обследований недогнувшей рукой вписывали им в историю болезни диагноз: «*олигофрения в ст. легкой дебильности*» или «*алкогольная энцефалопатия*».

Существуют различные теоретические объяснения феномена алекситимии. Психоаналитические подходы, отраженные в классических работах J. Nemiah, P. Sifneos и J. McDougall, оценивают алекситимию как дефицитарное явление, т.е. выпадение определенных аспектов эмоционального функционирования, возникающих при нарушениях взаимодействий мать — дитя в раннем довербальном периоде и приводящих к грубой задержке в развитии эмоциональности и символических функций.

Исследователи психоаналитического направления полагают, что алекситимия может быть и вторичной: транзиторные регрессивные состояния обусловлены травматизацией или заболеваниями во взрослой жизни и также выполняют функцию примитивного защитного механизма. Этот вид психологической защиты от непосильных переживаний может также формироваться в детстве.

Ряд исследователей рассматривает алекситимию как дефицитарное нарушение эмоциональности и предлагает объединить различные соматические и психические расстройства, связанные с алекситимией, под общим названием «*нарушений эмоциональной регуляции*» [8].

J. Nemiah и P. Sifneos эмпирически связывали алекситимическое расстройство с нарушениями в области палеостриального тракта, в результате чего, по их мнению, и происходит подавление импульсов от лимбической системы к коре головного мозга. В некоторых экспериментальных работах было установлено, что левое полушарие не распознает эмоциональных переживаний, возникающих в правом полушарии вследствие их нарушенного взаимодействия (по причине «*функциональной комиссуротомии*»).

К этой нейроанатомически-нейрофизиологической гипотезе близка другая, рассматривающая алекситимию как дефект развития головного мозга. При этом предполагают дефект мозолистого тела или билатеральную либо аномальную локализацию центра речи в правом полушарии (цит. по [27]).

Высказывались гипотезы о возможных семейных факторах алекситимии: ведь способность использовать эмоциональный язык развивается в семейных взаимодействиях. Дети учатся регулировать эмоциональные проявления с помощью «*социальных правил экспрессивности*», являющихся нормами семьи или культуры и определяющих — при каких обстоятельствах и в каких приемлемых формах эмоция может быть выражена. Набор правил, запрещающих интенсивные переживания и эмоциональные проявления в семье, подавляет аффективное развитие ребенка, чья способность интегрировать эмоции в свою психологическую структуру зависит и от способности родителей к осознанию и вербализации чувств. Трудности при описании своих эмоций у взрослых были отмечены как при низком уровне материнской заботы, так и при гиперопеке матери в детстве.

Социокультуральный подход при рассмотрении причин алекситимии предполагает, что социальное научение и культуральные детерминанты играют важную роль в происхождении алекситимии. Пациенты из низших социальных классов явно характеризуются более высокими показателями алекситимии. По мнению M. Jouhamaa, этот факт поднимает «старый вопрос, не является ли алекситимия хотя бы отчасти артефактом — люди, не привыкшие или не обученные говорить о своих эмоциях, могут быть ошибочно расценены как лишенные эмоций?» (цит. по [8]).

По нашему мнению, одной из причин, способствующих возникновению алекситимии в нашей стране, является отсутствие у молодежи сформировавшейся привычки к постоянному чтению, которое является наиважнейшим средством познания мира и формирования полноценной личности. Более того, классические произведения русской и зарубежной литературы издаются сейчас для школьников в кратком виде; описание красот природы, размышлений и эмоциональных переживаний героев опускаются, излагаются лишь факты в их хронологической последовательности, что в точности соответствует оперантному мышлению алекситимиков<sup>6</sup>.

В настоящее время отмечается формализация общения, опосредованного техническими средствами. Эпистолярное искусство погребено за ненадоб-

<sup>6</sup> К примеру, в книге «*Вся русская литература в пересказе для школьников*», изданной в 2007 г. в Минске издательством под громким названием «*Современная литература*», роман Ф.М. Достоевского «*Преступление и наказание*» «усечен» до 46 страниц (!)

ностью. Молодежь общается путем SMS-сообщений или с помощью кратких односложных предложений в Интернете, да еще сопровождающихся модой сознательно делать в словах ошибки. Современная массовая псевдокультура, развившаяся как уродливое проявление технократической цивилизации, основанной на культе потребления, создает систему ложных ценностей. Активно навязываясь в СМИ и рекламе, она болезненно искажает картину мировосприятия и мироощущения, патологически влияет на психику человека [2].

Конечно, установка исключительно на материальные блага не является чем-то совершенно новым. Еще А. Шопенгауэр писал, что «... невероятно большое число людей по своей природе решительно неспособно к каким-нибудь иным целям, кроме материальных, и даже не может понимать других целей» [37]. Ориентацию характера, коренящуюся в восприятии себя как товара, а собственной ценности как меновой, Эрих Фромм назвал *рыночной ориентацией*. Сам принцип рыночной ориентации предполагает легкость контактов, поверхностность связей. Первостепенным интересом такого человека являются деньги и успех; он не отдает себе отчета в том, что его самые важные человеческие возможности остаются нереализованными, и он утрачивает себя в процессе поиска того, что кажется ему наилучшим для него [33].

В информационно-психологическом поле, как никогда прежде, сказывается зависимость каждого члена социума не только от семантических (смысловых) и эмоциональных составляющих, но и от языка тех информационных потоков, которые несут СМИ. Тиражируются ложные социально-психологические и культуральные модели и социальные мифы, т.е. системы, задающие, объясняющие и передающие способы понимания, переживания и действия. Все это ярко отражено в семантике и лексике языка.

Стремление расширить рынок привело к упрощению языка, текстов, идей и к примитивизации и вторичному «одичанию» потребителя. Язык множества периодических изданий — яркий пример смеси подросткового «тинейджерского» «слэнга» с жаргоном околोकриминальной среды. Уже почти не удивляет употребление такой лексики с экранов телевизоров обозревателями, ведущими программ и дикторами [2]. Информация, поступающая через монитор компьютера, с экрана телевизора, даже через телефонную трубку, схематична, упрощенно формализована. Она апеллирует преимущественно к формальной логике, а следовательно функционально связана преимущественно с левым полушарием. Как следствие минимизируются связанные с правым полушарием эмоциональность, духовность человека [7]. Эмоциональная жизнь индивида, палитра его ощущений ярко

проявляются в рисунке его голоса и речи. С помощью голоса и речи через эмоциогенные структуры мозга происходит модуляция симпатической и парасимпатической нервной системы и управляемых ими эрготропной и трофотропной функций, это могут быть активация и уравнивание или дизрегуляция, характеризующая дистресс [31].

Особенностью современной молодежной субкультуры стало движение. Традиционный отдых в барах заменила ночная дискотека, где танцуют до утра. Акомпанементом для танцев служит специфическая музыка — оглушительная, пульсирующая, непрерывная, нескончаемая. На дискотеках ее громкость достигает 100—110 дБ (громкость работающих на полную мощность двигателей реактивного самолета на взлете в непосредственной близости от него составляет 120 дБ). Танцы под такую музыку сопровождаются яркими световыми вспышками с различной длиной волны, следующими одна за другой с большой частотой. Эта музыка содержит в себе значительное количество очень низких звуков, лежащих в инфразвуковом диапазоне (частота колебаний ниже 10 Гц) и находящихся ниже уровня слухового восприятия. Оставаясь для человека неслышимыми, эти звуки, тем не менее, вызывают резонансные колебания мозговых структур.

Непосредственным результатом такого комплексного физического воздействия на мозг (и прежде всего на его подкорковые структуры) является изменение психического состояния человека — он впадает в своеобразный примитивный транс. В дальнейшем отмечаются неопределенные ощущения напряжения и тревоги. При этом снижаются когнитивные функции. Человек становится восприимчивым к упрощенным тоталитарным лозунгам и рекламному жаргону, у него облегчается формирование патологических связей по типу сверхценных идей. Культура и образ жизни, навязанные извне, не соответствующие архетипу, не могут соответствовать психофизиологическим паттернам, обеспечивающим соматическое и душевное здоровье. Душевный дискомфорт, зачастую неосознанный, вызывает повышенную готовность к алкоголизации или другим аддиктивным реализациям [31]. За деструктивные, патогенные воздействия на восприятие, эмоции, мышление, внимание, память, интеллект здоровых и больных средствами массовой информации и рекламы никто не отвечает [14]<sup>7</sup>.

Мы столь тщательно рассмотрели глубинные механизмы осознания эмоций и их вербализации, ибо

<sup>7</sup> Е.В. Безносюк и М.Л. Князева (Курс психотерапии и клинической психологии Московской медицинской академии им. И.М. Сеченова) считают, что «реклама в настоящий исторический момент приобрела вид информационной агрессии и в духовном, и в психическом аспектах представляет собой угрозу национальной безопасности» [2].

значение этих процессов в структурировании психической жизни чрезвычайно важно. Отсутствие систематической привычки выражать свои переживания в понятных для окружающих словах может, в свою очередь, приводить к стойкой утрате способности осознавать и выражать эмоции» [8].

На наш взгляд, ограниченный вербальный интеллект, минимизация и формализация общения, массивное деструктивное влияние СМИ наряду с другими причинами приведут к тому, что алекситимические характеристики будут встречаться у все большего числа представителей молодого поколения, что чревато ростом психосоматической патологии и потребления ПАВ.

Пациентов с высокими показателями алекситимии относят к категории наиболее трудных для оказания психотерапевтической помощи, так как большинство психотерапевтических подходов предполагает хотя бы относительно сохранную способность использовать собственные эмоции в качестве важных символов. Практическое значение алекситимии в первую очередь определяется тем, что наличие алекситимических характеристик у пациентов существенно затрудняет создание терапевтического альянса и является одним из предикторов отрицательного прогноза. В работе психотерапевта с аддиктивными пациентами одна из наиболее выраженных трудностей связана с проблемой вербального общения из-за ограниченного лексикона пациента. Вместе с тем, неспособность переживать обычный аффект, свойственная алекситимикам, представлена лишь у ограниченного числа представителей всей популяции аддиктов. Для большинства же аффекты доступны или по меньшей мере представлены в поведении. Пациентам доступны интерпретации, они могут их переживать и в конечном счете интегрировать. Следовательно, надеясь прийти к сути понимания аддикции, мы не должны рассчитывать обнаружить ее в алекситимии как таковой. Аддиктивные больные в общем больше поддаются лечению, чем грубо ограниченные пациенты, по-настоящему страдающие от алекситимии [11]. «Однако ничто, — тонко подметил Эрих Фромм, — ни помощь аналитика или другого человека не может заменить труднейший процесс анализа пациентом собственных ощущений и переживаний, происходящих в его душе» [32].

Закончим наши рассуждения высказыванием одного из корифеев современной психотерапии Ирвина Ялома: «Как природа не терпит пустоты, так мы, человеческие существа, не терпим неопределенности. Одна из задач терапевта — увеличить у пациента ощущение определенности и контроля. Способность объяснить и упорядочить события своей жизни в соответствии с неким связным и предсказуемым паттерном отнюдь не маловажная. Назвать нечто опреде-

ленным именем, определить его место в цепочке причинно-следственных связей значит начать чувствовать его контролируемым. Наше внутреннее переживание или поведение уже не представляется пугающим, чуждым, неуправляемым: мы ведем себя определенным образом (или испытываем определенное внутреннее переживание) вследствие чего-то, что можем назвать или идентифицировать». «Потому что» дает нам контроль (или ощущение контроля, что феноменологически эквивалентно контролю» [38].

### Список литературы

1. Алекситимия и методы ее определения при пограничных и психосоматических расстройствах: Метод. пособие / Психоневрологический ин-т им. В.М. Бехтерева / Сост. Д.Б. Ереско [и др.]. — СПб., 1994. — 16 с.
2. Безносюк Е.В., Князева М.Л. Психологический анализ и психопатологические феномены современной культуры // Рос. психiatr. журн. — 2003. — №5. — С. 4—14.
3. Берн Э. Исцеление души. Трансакционный анализ в психотерапии. — Екатеринбург: Литур, 2004. — С. 80.
4. Бурцев А.К. Алекситимия и соматогенные депрессии // Журн. психiatr. и мед. психологии. — 1999. — №1. — С. 29—36.
5. Бьюдженталь Дж. Наука быть живым. Диалоги между терапевтом и пациентами в гуманистической терапии / Пер. с англ. — М.: Независимая фирма «Класс», 2005. — С. 301.
6. Вейнингер О. Пол и характер. — М.: Латард, 1997. — С. 88.
7. Галкин В.А. Поколение маргиналов // Психотерапия. — 2006. — №4. — С. 42—46.
8. Гараян Н.Г., Холмогорова А.Б. Концепция алекситимии // Соц. и клинич. психиатрия. — 2003. — Т. 13, №1. — С. 128—145.
9. Гузова Е.С. Феномен алекситимии в структуре неврозов и методы его психотерапевтической коррекции: Автореф. дисс. на соискание ученой степени к.м.н. 14.00.18. — Кыргыз. Рос. славян. ун-т. — Бишкек, 1998. — 23 с.
10. Джекобсон Дж. Преимущество полимодального подхода к пониманию аддиктивного поведения // Психология и лечение зависимого поведения / Под ред. С. Даулинга. — М.: Независимая фирма «Класс», 2004. — С. 199.
11. Доддс Лэнс М. Психическая беспомощность и психология аддикции // Психология и лечение зависимого поведения / Под ред. С. Даулинга. — М.: Независимая фирма «Класс», 2004. — С. 151—164.
12. Ильф И., Петров Е. Двенадцать стульев. — Минск: Юнацтва, 1981. — С. 136.
13. Искандер Ф. Школьный вальс, или энергия стыда // Яблоны, шелестящая под ветерком. Автобиографическая проза. — М.: Материк, 2002. — С. 51.
14. Карпов А.М. Неучтенная конкуренция психиатрической помощи // Психическое здоровье. — 2007. — №5. — С. 60—63.
15. Клиническая психология: Учебник. 2-е изд-е / Под ред. Б.Д. Карвасарского. — СПб.: Питер, 2006. — С. 873.
16. Кокс Р. Наследие Абрахама Маслоу // Мотивация и личность / Пер. с англ. — 3-е изд-е. — СПб.: Питер, 2007. — С. 310.
17. Корень С.В. Сравнительное изучение внутренней структуры алекситимии в норме и у пациентов с униполярной депрессией эндогенного и органического генеза // Психическое здоровье. — 2006. — №10. — С. 22—25.
18. Кристал Г. Нарушение эмоционального развития при аддиктивном поведении // Психология и лечение зависимого по-

## ДИСКУССИОННАЯ ТРИБУНА

- ведения / Под ред. С. Даулинга. — М.: Независимая фирма «Класс», 2004. — С. 80—118.
19. Латинско-русский словарь. — М.: ООО «Издательство АСТ»; Минск: Харвест, 2002. — С. 473.
20. Лексикон психиатрии ВОЗ. — Киев: Сфера, 2001. — С. 295.
21. Лоуэн А. Радость / Пер. с англ. — Минск: ООО «Попурри», 1999. — С. 310.
22. Лукьянов В.В. Роль алекситимического радикала в структуре личности больных с алкогольной зависимостью // Психосоматическая медицина: Сб. материалов 2-го Междунар. конгр. — СПб.: Реноме, 2007. — С. 104—105.
23. Маслоу А. Мотивация и личность / Пер. с англ. 3-е изд.-е. — СПб.: Питер, 2007. — 352 с.
24. Мосолов С.Н. Клиническое применение современных антидепрессантов. — СПб.: Мед. информ. агентство, 1995. — 566 с.
25. Мураками Х. Слушай песню ветра. Пинбол 1973: Романы / Пер. с япон. — М.: Эксмо, 2004. — С. 24—25.
26. Попов Ю.В., Вид В.Д. Клиническая психиатрия. — М.: Экспертное бюро, 1997. — 491 с.
27. Провоторов В.М., Чернов Ю.Н., Лышова О.В. Алекситимия // Журн. неврологии и психиатрии им. С.С. Корсакова. — 2000. — №6. — С. 66—70.
28. Соложенкин В.В., Гузова Е.С. Алекситимия (адаптационный подход) и психотерапевтическая модель коррекции // Соц. и клинич. психиатрия. — 1998. — №2. — С. 18—25.
29. Тейяр де Шарден П. Феномен человека. — М.: Наука, 1987. — С. 121.
30. Фаулз Дж. Бедный Коко. Пять повестей: Сб. — М.: АСТ; АСТ МОСКВА, 2006. — С. 275.
31. Фетисова О.Г. Возможности профилактики алкоголизма и других аддикций с помощью правильной темпоритмиотонационной организации речи // Человек и алкоголь — 2007: Материалы 1-го междисциплинар. науч. конгр. — СПб.: Реноме, 2007. — 127 с.
32. Фромм Э. Иметь или быть? Психоанализ и религия: Сб. — М., 1990. — С. 288.
33. Фромм Э. Человек для себя / Пер. с англ. и послесл. Л.А. Чернышевой. — Минск: Коллегиум, 1992. — 253 с.
34. Хайдеггер М. Поворот // Время и бытие: Сб. ст. и выступления / Пер. с нем. — М.: Республика, 1993. — С. 254—255.
35. Ханзян Э.Дж. Уязвимость сферы саморегуляции у аддиктивных больных: возможные методы лечения // Психология и лечение зависимого поведения / Под ред. С. Даулинга. — М.: Независимая фирма «Класс», 2004. — С. 28—54.
36. Цвейг С. Вчерашний мир. — М.: Вагриус, 2004. — С. 55.
37. Шопенгауэр А. Мир как воля и представление. Собрание сочинений в 5 т. — М.: Изд-во «Московский клуб», 1992. — Т. 1. — 395 с.
38. Ялом И. Экзистенциальная психотерапия / Пер. с англ. — М.: Независимая фирма «Класс», 2004. — 576 с.

## ALEXITYMIA AS A FACTOR OF ADDICTION FORMING AND SUPPORTING

**PLOTKIN F.B.** Minsk City Addiction Centre, Belarus

*The essence of alexitymia phenomenon as a totality of somatic, affective, cognitive and verbal disturbances, predisposing psychosomatic disorders and psychoactive substance abuse (PSA) has been described. Deep-laid dynamics of the process, forming emotions verbal meaning and its significance as an adaptive mechanism alongside with a biological word and language sense in personality shaping and psychic life structuring has been examined in detail. Various theoretical approaches towards alexitymia phenomenon interpretation has been discussed. Modern culture negative aspects promoting the development of alexitymia disorders phenomenon have been pointed out. Psychotherapeutic process peculiarities in alexitymia patients has been examined in particular.*

*Key words: alexitymia, addictions, PSA (psychoactive substance abuse), psychotherapy*