

## **ОБРАЗ ТІЛА ПРИ АЛЕКСИТИМІЇ І АЛЕКСИТИМИЧНО-ПОДІБНИХ ПРО- ЯВАХ ОСОБИСТОСТІ**

Стаття присвячена вивченню образу тіла при алекситимічно-подібних і алекситимічних проявах особистості. Показано, що нарощування алекситимічних проявів є генеральним патерном у спотворенні частин тіла. Отримані результати дозволяють вести мову не лише про ускладнену функцію вербалізації і диференціації власних емоцій, але й про тілесний рівень психологічного функціонування, на якому відбиті прояви алекситимії.

*Ключові слова:* алекситимія, алекситимічно-подібні ознаки, тілесний образ.

**А.О. Макаренко**

## **ОБРАЗ ТЕЛА ПРИ АЛЕКСИТИМИИ И АЛЕКСИТИМИЧЕСКИ-ПОДОБНЫХ ПРОЯВЛЕНИЯХ ЛИЧНОСТИ**

Статья посвящена изучению образа тела при алекситимически-подобных и алекситимических проявлениях личности. Показано, что наращивание алекситимических проявлений является генеральным паттерном в искажении частей тела. Полученные результаты позволяют вести речь не только об усложненной функции вербализации и дифференциации собственных эмоций, но и о телесном уровне психологического функционирования, на котором отражены проявления алекситимии.

*Ключевые слова:* алекситимия, алекситимически-подобные признаки, телесный образ.

**A.O. Makarenko**

## **IMAGE OF THE BODY AT ALEXITHIMIA AND ALEXITHIMIC-SIMILAR SYMPTOMS OF THE PERSON**

The article is devoted to the study of body image in alexithimic-similar symptoms and alexitimicheskikh manifestations of personality. It is shown that increasing alexitimicheskikh manifestations is the general pattern of distortion of body parts. The obtained results allow us to talk not only about complicated function of verbalization and differentiation of one's own emotions, but also about the physical level of psychological functioning which reflects the manifestations of alexithymia.

*Key words:* alexithymia, alexithimic-similar symptoms, body image.

**Постановка проблеми.** В літературі [1] дотепер ведуться дискусії щодо природи феномену алекситимії та його статусу; значні розходження в розумінні природи алекситимії стимулюють нові дослідження, втім існує консенсус щодо когнітивних і афективних розладів при алекситимії, з'являються намагання пов'язати цей феномен з іншими категоріями як психопатології, так і психофеноменології. Історія питання починається з робіт, в котрих цей феномен описувався як притаманний психосоматичним хворим, автором терміну (P. Sifneos) було зроблено припущення, що не інтрапсихічний

конфлікт ініціює захворювання, а, навпаки, алекситимічний дефект, що створює конфліктну ситуацію у спілкуванні, призводить до напруження, що супроводжується патологічними фізіологічними реакціями. Ряд досліджень, що були спрямовані на встановлення наявності алекситимічного дефекту у психосоматичних хворих, відтворює картину коливань результатів від дослідження до дослідження та великий діапазон даних щодо присутності алекситимічних особливостей у групах досліджуваних [1]. Втім феномен алекситимії перетнув кордони вузької клінічної проблематики та зажив в психологічних дослідженнях у зв'язку з тим, що «в сучасній культурі існують доволі специфічні психологічні фактори, що сприяють росту загальної кількості негативних емоцій, що переживаються у вигляді туги, страху, агресії одночасно затруднюючи їх психологічну переробку» [5]. Життя «назовні» стає культурним нормативом, відмова від емоційної природи веде до внутрішньоособистісних та міжособистісних конфліктів; втрата навичок психогігієни емоційного життя призводять до труднощів у встановленні теплих довірливих контактів. Згідно літературним описам для осіб з алекситимією характерне особливе поєднання емоційних, когнітивних та особистісних проявів. Емоційна сфера алекситимічних індивідів не диференційована, вони не здатні до розпізнання та описання власного емоційного стану та емоційного стану інших людей. Когнітивна сфера характеризується як «стерильність та монотонність ідей», прив'язаність думок до тривіальних дрібниць, недостатня здатність до творчості, обмежене використання символів, відсутність думок, що стосуються внутрішніх установок, почуттів та бажань. Сукупність вище перерахованих ознак призводить до неможливості цілісного уявлення про власне життя та зниженої здатності до саморегуляції. Для можливості створення цілісної картини та розкриття загальних закономірностей, які притаманні особам з алекситимічним психічним складом, необхідні нові дослідження, які б розкрили нові аспекти, що характерні для алекситимії.

**Метою** даної статті є формування уявлень про взаємозв'язок алекситимічно-подібних і алекситимічних проявів особистості та образу тіла.

**Характеристика вибірки та методів дослідження.** Групи були паритетні за віком, статевим добром, станом здоров'я, соціально-демографічними та іншими показниками (рис. 1.).

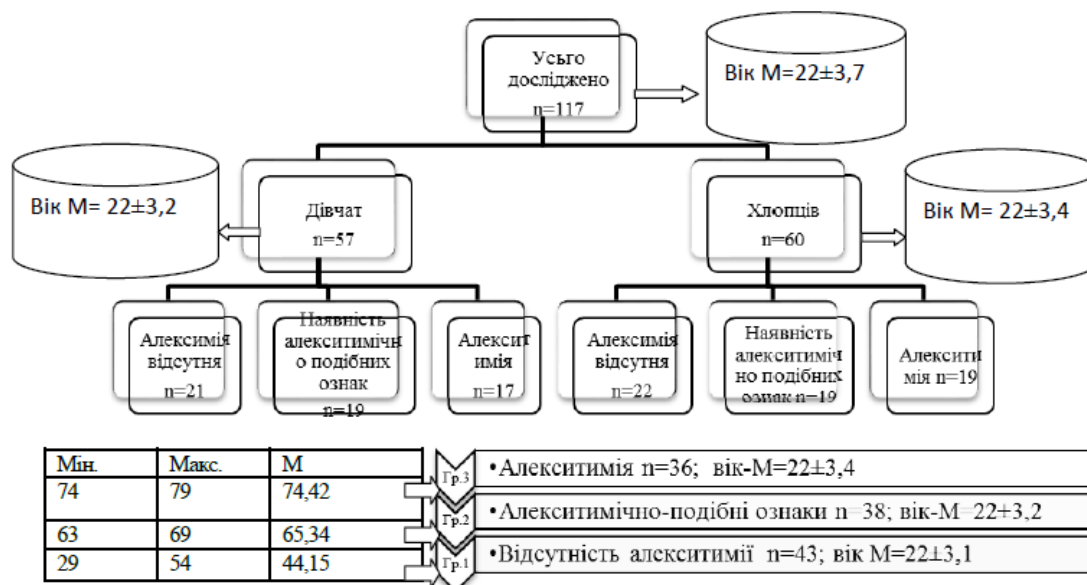


Рис. 1 Дизайн дослідження.

*Методи дослідження.* Для діагностики алекситимії була використана Торонтська алекситимічна шкала (ТАШ) (адаптація НДІ ім. Бехтерева); для діагностики емоційного інтелекту було використано опитувальник емоційного інтелекту «Емін» (Д. В. Люсін); для діагностики несвідомого образу тіла було використано методику промірів М. Фельденкрайза (адаптація І. Соловйової). Для верифікації даних було вивчено емоційний інтелект у трьох досліджуваних групах (табл.1). За результатами опитувальника емоційного інтелекту була встановлена наявність значущих розбіжностей між групами практично за усіма шкалами. Отже, результати свідчать, що при збільшенні алекситимічних ознак здатність до розуміння власних емоцій та емоцій інших людей та управління ними значно нижча, ніж при відсутності алекситимічного складу (Гр.1).

Таблиця 1

Різниця у емоційному інтелекті між групами досліджуваних

Шкали «Емін»	Гр.1-Гр.2 (t)	Гр.1-Гр.3 (t)	Гр.2-Гр.3 (t)
1. Міжособистісний емоційний інтелект	3,39	14,63	4,51
2. Внутрішньоособистісний емоційний інтелект	2,45	7,98	9,86
3. Розуміння емоцій	6,08	12,51	4,53
4. Управління емоціями	1,32	4,81	7,27

За результатами промірів за М. Фельденкрайзом було отримано низку значущих розбіжностей між групами у спотворенні частин тіла (табл.2)

## Відсоткове розподілення спотворень в бік збільшення/зменшення частин тіла

№ з/п	Частини тіла	+/-	Гр. 1 %	Гр. 2 %	Гр. 3 %
1	Ширина голови	+	29	100	100
		-	71		
2	Ширина рота	+	71	100	100
		-	29		
3	Ширина шиї	+	12	34	28
		-	83	66	72
4	Ширина плечей	+	100	100	100
5	Ширина талії	+	100		
		-		100	100
6	Ширина стегон	+	100		
		-		100	100
7	Ширина одного стегна	+	29	53	23
		-	71	47	77
8	Довжина стопи	+	100	29	
		-		71	100
9	Висота голови	+	51	100	100
		-	49		
10	Довжина шиї	+	54	100	100
		-	46		
11	Торс до талії	+	100	100	100
12	Торс до промежини	-	100	100	100
13	Висота ноги	+	100	54	58
		-		46	42
14	Довжина руки	+	100	100	100
15	Ширина грудної клітки	+	44	52	
		-	56	48	100

Було встановлено, що спотворення частин тіла в бік збільшення або зменшення відмічено у всіх трьох групах. Проте, при відсутності алекситимії спотворення мають менший відсоток, при цьому при збільшенні алекситимічних ознак збільшується відсоток спотворення тієї чи іншої частини тіла. Значні спотворення в бік збільшення в Гр. 2 та Гр. 3 спостерігалися у спотворенні ширини голови, ширини плечей, висоті голови, торсу до талії та довжині шиї, остання частина тіла спотворена найбільше з усіх. В бік зменшення спотворено ширину рота, ширину стегон, довжину стопи, ширину талії, ширину грудної клітки та торс до промежини. Інтерпретація отриманих даних обґрунтувалась з точки зору енергетичних процесів [2] та проєктивного смислу функціонального значення частин тіла [4]. Голова, як осередок інтелекту та контролю над тілесними

імпульсами, спотворена як в групі осіб з алекситимічно-подібними ознаками, так і в групі з алекситимією, причому картина спотворень у групах аналогічна як при сприйнятті ширини, так і довжини голови, що виявляється в поширенні та видовженні цієї частини тіла. Отже, тілесний рівень також відображає алекситимічний конфлікт, що пов'язаний зі свободою вияву імпульсивної поведінки. Поряд з тим особи з низькими показниками алекситимії (Гр.1) мають деяку незначну розузгодженість між реальним та вдаваним розумінням голови як у її ширині, так і довжині, при цьому тенденція при спотворенні ширини відмічається в бік звуження цієї частини, в той час як при промірі довжині голови розподіл між досліджуваними майже однаковий, що свідчить про відсутність генерального фактору, що стоїть за патерном спотворень при алекситимії, а має різноманітне походження. Перебільшення ширини плечей спостерігалось в трьох групах досліджуваних з тенденцією до збільшення по мірі нарощування алекситимічності. Перебільшення ширини плечей може свідчити про зверхкомпенсацію почуття тілесної неадекватності та сексуальну амбівалентність. Торс до талії перебільшено також в усіх групах досліджуваних зі збереженням тенденції до зростання відповідно нарощуванню алекситимічних ознак, дзеркальним перевертнем даного проміру є промір торсу до промежини, який навпаки демонструє значне і навіть майже відповідне торсу до талії спотворення у вигляді скорочення цієї частини тіла. Ширина талії в групах осіб з алекситимічними ознаками спотворена в бік звуження цієї частини тіла. В літературі тілесно орієнтованого напрямку та проективної діагностики талія служить розділенню тіла на верх і низ. З функціональної точки зору це розмежування відділяє істотно відмінні області тіла. Отже, звужена, здавлена талія вказує на роздільність тіла на дві половини. Зона від талії до промежини є осередком страху, гніву та сексуальних переживань, зменшення відстані цієї зони тіла вказує на те, що на життєдіяльність цієї частини тіла витрачається набагато менше енергії, ніж ця частина вимагає, натомість, на зону до талії витрачається більше енергії, ніж ця зона вимагає. Також при алекситимічному складові звужена ширина грудної клітини; слід відмітити, що звуження цієї зони тіла А. Лоуен вважав серйозним відхиленням та описував його як притаманний шизоїдним особистостям [2, 72]. Найбільше спотворення відмічено у довжині шиї, при цьому при відсутності алекситимії розподіл спотворень відмічено як в бік зменшення, так і в

бік збільшення, в той час як у групах з алекситимічним складом відслідковано значне збільшення цієї частини тіла. Структурно шия є з'єднувальною ланкою між тілом (імпульсивним життям) та головою (раціональним контролем). Видовжена шия відображає дисоціацію між тілом і головою. Загалом можна констатувати, що на «верх» згідно промірів витрачається значно більше енергетичних ресурсів, ніж на «низ». «Низ», що співвідноситься передусім з областю сексуального функціонування представлений також спотвореннями ширини стегон у групах з алекситимічними ознаками, при цьому патерн спотворень зберігається як і в промірах інших частин тіла з тенденцією до збільшення у

Гр.3. В тілесно-орієнтованій психотерапії [2] стопи розглядаються як відчуття «опори», «вкорінення», «енергетичного з'єднання з землею під ногами». Коли людина добре заземлена, вона впевнена, що має ґрунт під ногами, якість заземлення відображає почуття безпеки. Довжина стопи в групі досліджуваних з алекситимічно-подібними ознаками має спотворення як в бік видовження цієї частини тіла, так і в бік скорочення, проте більшість (71%) досліджуваних саме скорочували цю зону, в групі з алекситимічними ознаками всі досліджувані в суб'єктивному сприйнятті цієї зони зменшили цю частину, що свідчить про відчуття невпевненості і скутості. Важливо відмітити, що при наявності алекситимічного психічного складу спостерігається звуження рота, що, можливо, вказує на слабкість вербальної продукції, а також на блокування плачу та гніву [2]. Слід відмітити, що в цілому картина спотворень при алекситимічно-подібному і алекситимічному психічному складі нагадує структуру тіла, яка описується А. Лоуеном як шизоїдна. Вірогідно, мова насправді йде про те, що «заперечення життя в будь-якій формі (в тому числі алекситимічне заперечення – *авт.*) – це прояв шизоїдної тенденції, і в цьому сенсі кожна емоційна проблема містить шизоїдне осердя» [2, С. 27].

Висновки. Особи, що володіють алекситимічним та алекситимічно-подібним психічним складом мають труднощі в усвідомленні реального тілесного образу. Алекситимічна елімінація емоцій, скутість та сірість емоційних проявів, особистісна дефіцитарність кореспондує з тілесним образом, який здобуває алекситимічної специфічності відповідно до ступеню виразності алекситимічного компоненту.

## Список літератури

1. Былкина Н. Д. Алекситимия (аналитический обзор зарубежных исследований) // Вестник Московского ун-та.– Сер.14.– Психология.– 1995.– №1.– С.43-53.
2. Лоуэн А. Предательство тела. – Екатеринбург: Деловая книга, 1999. – 300 с.
3. Маховер К. Проективный рисунок человека. – М.: Смысл, 2012. – 158 с.
4. Холмогорова А., Гаранян Н. Эмоциональные расстройства и современная культура // Московский психотерапевтический журнал. – 1999.– №2.– С.61-90.