Алекситимия: с профессионального на человеческий



Сложные термины простыми словами

Алекситимия! Алексичто? Алексигде?
В кабинете у психолога:
Терапевт: Что ты сейчас чувствуешь?
Клиент: Усталость, голова болит.
Т: Это ощущения тела, а не чувство.
К: Чувствую себя плохо.
Т: Это оценка состояния, а не чувство.
К: Чувствую, что хочу бросить работу.
Т: Это мысль, а не чувство.
К: Не знаю…
Когда человек не может описать свои чувства словами и есть алекситимия.  Алекситимик способен ощущать эмоции, но не может о них рассказать.  Невысказанные чувства сохраняются в теле и приводят к болезням.
Качества людей с алекситимией:
1.      Они не понимают эмоций других людей, часто конфликтуют из-за недопонимания, с трудом заводят друзей.
2.      У них есть сложности с фантазией, воображением и творческими задачами.
3.      Они отрицают понятие интуиции
4.      Они не видят ярких, сюжетных снов
5.      У них развиты логическое и практическое мышление, но не фантазия.
Что Вы чувствуете? Можете ответить? Каждое мгновение своей жизни человек что-то чувствует. Загляните в список чувств, Вы найдете там слово или несколько, которые точно описывают Вашу эмоцию.

Список чувств

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Апатия | Зависть | Отстраненность | Страх |
| Безмятежность | Застенчивость | Отчаяние | Стыд |
| Безразличие | Злорадство | Оцепенение | Счастье |
| Беспокойство | Злость | Паника | Тоска |
| Беспомощность | Ликование | Подавленность | Тревога |
| Бессилие | Любовь | Покорность | Уважение |
| Бешенство | Месть | Превосходство | Уверенность |
| Благодарность | Надежда | Презрение | Удивление |
| Боязнь | Надменность | Преклонение | Удовлетворение |
| Вдохновение | Настороженность | Равновесие | Удовольствие |
| Вина | Невозмутимость | Равнодушие | Ужас |
| Возмущение | Негодование | Радость | Умиление |
| Волнение | Недоверие | Раздражение | Унижение |
| Воодушевление | Нежность | Раскаяние | Уныние |
| Восторг | Неловкость | Растроганность | Шок |
| Восхищение | Ненависть | Ревность | Эйфория |
| Высокомерие | Нетерпение | Симпатия | Ярость |
| Гнев | Неудобство | Скука |   |
| Гордость | Обида | Смущение |   |
| Горе | Обреченность | Соболезнование |   |
| Горечь | Озабоченность | Сожаление |   |
| Грусть | Омерзение | Сомнение |   |
| Досада | Опасение | Сострадание |   |
| Драйв | Отвращение | Сочувствие |   |
| Жалость | Отрешенность | Спокойствие |   |

 Автор статьи

****[**Полякова Наталья Александровна**](http://mipopp.com/index.php/sotrudniki/210-polyakova-natalya-aleksandrovna) - Сертифицированный семейный и процессуалльно-ориентированный терапевт. Страхи, панические атаки, телесные симптомы, депрессивные состояния, семейные проблемы, отношения, неуверенность в себе, проработка травматического опыта +7(925)5379840 Москва (м.Курская), Серпухов и онлайн.