

COLUMNA PSICOLOGIA AL DIA

LUNES 19 DE JULIO DEL 2021

EL TEMA DE HOY

PERSONA ALEXITÍMICA

DRA. EN PSIC. LAURA ÁLVAREZ ALVARADO.

Las personas alexitímicas también se enamoran, pero no saben cómo amar. Este tipo de relaciones afectivas habitan la frialdad, la soledad y ese vacío afectivo donde faltan las palabras, miradas y los nutrientes emocionales más básicos. Vivir con una pareja alexitímica puede ocasionar un gran sufrimiento, ya que en estos lazos afectivos la empatía suele ser la gran ausente. Así mismo, es común que uno de los miembros encare a la otra persona para reclamarle esa ausencia de afecto en la relación.

Soledad, incertidumbre, incompreensión estos y otros sentimientos son los que experimentan esas personas que comparten vida con un alexitímico. Ahora bien, no podemos dejar de lado la propia realidad de quien padece esta condición psicológica que muchos definen como un desorden neurológico y otros como un trastorno psicológico con condicionantes sociales. El alexitímico ama, se enamora, siente, tiene sentimientos, es feliz, se emociona y sufre al igual que cualquier otra persona. Sin embargo, ahí reside el auténtico problema, son incapaces de expresar aquello que sienten y, a su vez, tampoco entienden los códigos emocionales de quienes les rodean.

La pareja alexitímica jamás nos dirá si está enfadada, feliz, emocionada o preocupada. para estas personas, cualquier emoción que estén sintiendo es un misterio; no es más que un conjunto de experiencias fisiológicas donde percibir la tensión, la inquietud, un dolor de estómago, etc. no podrán expresar lo que sienten porque no saben qué sucede en su cuerpo. No pueden dar nombre a las emociones a pesar de estar sintiéndolas. Las personas alexitímicas son incapaces de identificar las emociones de los demás.

No entenderán, por ejemplo, por qué la pareja se siente dolida por determinadas conductas.

Tampoco será capaz de comprender por qué no es feliz, qué necesita, qué le entristece, por qué cambia de humor.

Si en algún momento la pareja le pide tener una conversación íntima, se sentirá incapaz. Tener que profundizar en ese tipo de aspectos emocionales es algo incómodo para el alexitímico. Se trata de un aspecto que no sabe manejar, que no ve, que no entiende. Así mismo, el estilo de comunicación del alexitímico también es muy llamativo.

No les agradan las reflexiones, los dobles sentidos, el lenguaje poético, irónico o romántico. Su enfoque siempre es muy lógico, concreto y literal. De ahí que la comunicación con ellos sea siempre muy rígida y, sobre todo, tan dificultosa como frustrante.

Es esencial que el alexitímico cuente con apoyo psicológico. Es el único modo de que la relación de pareja se sostenga. Se trabaja en ella para que el paciente encuentre mecanismos y habilidades para mejorar su empatía, su comunicación y la expresión emocional.

**Estimado lector si desea algún tema en especial o asistir a
Consulta favor de comunicarse a los. Tels. (998) 2-89-83-74 y al
(998) 2-89-83-75 EXT: 101 Y 102.**

E-mail laurisalbavera@hotmail.com

Página Web: www.clinicadeasesoriapsicologica.com

Sabías Que... Hay personas que viven con pensamientos catastróficos.

En un mundo cada vez más incierto e imprevisible, no paran de aumentar los casos de la ansiedad anticipatoria. Solo quien lo sufre sabe lo que es pensar casi a cada instante que algo malo va a suceder, todos esos pensamientos con llevan a los ataques de pánico. Vivir con ansiedad anticipatoria es no poder respirar porque la incertidumbre y la preocupación nos quitan el aire. Es ser víctimas de una mente que se apresura y se empeña en traernos los resultados más fatales. Pocas experiencias resultan tan invalidantes como la de quedar bloqueados por esa angustia permanente, donde nuestro cuerpo y pensamientos están alteradas por el miedo.

Si pudiéramos describir de manera simple qué es la ansiedad anticipatoria, diríamos básicamente que es ese mecanismo por el cual, la mente intenta predecir el futuro y crea una proyección negativa ante un hecho que aún no ha ocurrido. Las personas pasamos una buena parte de nuestro tiempo preocupadas. Esto no supone por sí mismo ningún problema siempre y cuando, eso sí, dichas preocupaciones las manejemos de manera adecuada. ¿De qué manera? Haciendo uso de un nivel de ansiedad justo y equilibrado. Con un enfoque mental flexible y positivo mediante el cual poder encarar las dificultades del día a día.

Vivir con ansiedad no es vivir. Es quedar paralizados en una antesala donde la mente se empeña en predecir el futuro y susurrarte a su vez, las terribles consecuencias que pueden ocurrir. No importa lo que tengas proyectado, no importa lo que tengas que hacer hoy, mañana o dentro de cinco años, todo saldrá mal. Así mismo, a esa sensación de alerta constante le acompaña la sensación de inseguridad, de tristeza por sentirnos indefensos y también de ira y enfado por no saber qué hacer.

El pensamiento es obsesivo, abundan las distorsiones cognitivas, Donde solo vemos una realidad claramente sesgada, un mundo que no

tiene presente porque solo situamos nuestra mirada en un futuro altamente negativo. Tener miedo es normal. Pero dejar que el miedo nos domine por completo no lo es.

La emoción sentida no tiene por qué definir tu conducta. Sentir miedo y angustia por algo es completamente normal. Admite esas emociones, normalízalas, no permitas que definan tu comportamiento al dominar tus pensamientos.

Quien tiene el control de tus pensamientos eres tú. Así que no dejes que tu mente ronde demasiado tiempo por esos agujeros negros donde habita el miedo que paraliza. Oxigena tu mente, flexibiliza el pensamiento focalizándolo en el exterior para relajarte, para hallar el equilibrio en el momento presente. Lo que importa es el ahora, el mañana aún no ha sucedido.

Si sufres de ansiedad anticipatoria acude a terapia psicológica para que puedas controlar esos pensamientos y empezar a vivir tu presente.

Psic. Jesús Albavera Álvarez

Tel: 2-89-83-75 Ext.102

Página Web: www.clinicadeasesoriapsicologica.com