

INTELIGÊNCIA EMOCIONAL: da Alexitimia ao Controlo Emocional*

RAMIRO VERISSIMO

Serviço de Psicologia Médica, Faculdade de Medicina do Porto. Porto.

RESUMO/SUMMARY

O objectivo deste estudo é explorar as relações do Controlo Emocional e da Alexitimia com a Inteligência Emocional.

O estudo transversal da amostra contemplou 251 estudantes universitários que preencheram a Escala de Expressão e Controlo Emocional (EEC), a Escala de Alexitimia de Toronto de 20 itens (TAS-20) e a Escala de Inteligência Emocional (EIS).

Os resultados mostram que ambos os constructos avaliados conjuntamente se correlacionam significativamente com a Inteligência Emocional: positivamente o Controlo Emocional e negativamente a Alexitimia em todas as suas dimensões.

Estes achados evidenciam que, quer o Controlo Emocional quer a Alexitimia, ao relacionar-se de modo significativo com a Inteligência Emocional conforme aqui avaliada, vêm confirmar essencialmente que Inteligência Emocional e Alexitimia são concepções fortemente sobreponíveis; porém de sentido inverso em termos fenomenológicos. O que vem de algum modo ao encontro da concepção dos indivíduos alexitímicos como carenciados a nível da regulação através do processamento cognitivo inerente ao Controlo Emocional; e como tal necessariamente também à Inteligência Emocional de que o Controlo Emocional acaba por se constituir como característica.

EMOTIONAL INTELLIGENCE: FROM ALEXITHYMIA TO EMOTIONAL CONTROL

The aim of the present study is to gain additional information about the relationship between emotional control and alexithymia, on one hand, and emotional intelligence on the other.

The subjects were 251 university students who completed the Emotional Expression and Control Scale (EEC), the 20-item Toronto Alexithymia Scale (TAS-20) and the Emotional Intelligence Scale (EIS).

The results show that both constructs explored are significantly related with emotional intelligence: emotional control positively and alexithymia negatively in all its dimensions.

These findings revealed that both emotional control and alexithymia are significantly related to emotional intelligence. Thus confirming that emotional intelligence and alexithymia are inverse but strongly overlapping constructs; albeit also consistent with previous reports that alexithymic individuals lack the regulation by cognitively processing inherent to emotional control, and necessarily also to emotional intelligence while recognizable as one of its characteristics.

Key Words: Alexithymia, Emotional Control, Emotional Intelligence

Palavras-chave: Alexitimia, Controlo Emocional, Inteligência Emocional

(* Este trabalho, apresentado pela primeira vez em Oslo no 23 European Congress on Psychosomatic Research 2000, foi apoiado pela Unidade 121/94 (FC&T).

INTRODUÇÃO

Desde há muito que os psicoterapeutas reconhecem a importância fulcral da função reflexiva¹; isto é, da capacidade para pensar e fazer incidir a reflexão quer sobre a sua própria vida mental e estados emocionais, quer sobre os dos outros. De facto a capacidade para pensar sobre a origem e significado dos sentimentos próprios na sua subjectividade - tendência de consciencialização - é crucial para a terapia por insight. Assentando na aptidão para elaborar representações mentais das emoções e outras experiências - mentalização -, esta capacidade evolui precocemente na vida à medida que a criança vai desenvolvendo uma "teoria da mente", reconhecendo-se intimamente relacionada com a sua competência em termos de regulação afectiva.

Um défice desta capacidade foi inicialmente descrito entre pacientes com problemas classicamente descritos como psicossomáticos^{2,3} e mais tarde também entre doentes de perturbações por stress pós-traumático⁴, perturbações de tipo toxifílico⁵ e perturbações do comportamento alimentar⁶. Onde Ruesch² e Bruch⁶ enfatizaram uma falta de consciência interoceptiva e dificuldade em descrever as experiências emocionais, Horney⁷ acentuou a pobreza da fantasia e uma orientação para acontecimentos externos em desfavor da experiência íntima. Na verdade, nas suas observações de pacientes psiquiátricos que se revelavam particularmente resistentes a uma aproximação analítica, Horney⁷ reconheceu que o concretismo paciente no modo de pensar e viver orientado para o exterior era um meio de compensar a falta de consciência relativa às experiências íntimas. Kelman⁸ constatou que estes pacientes recorriam a referências externas de um modo tão dominante que parecia constituir um modo de vida. Posteriormente Marty and DeBray⁹ introduziram a "vida operatória" para descrever este modo de estar na vida orientado para o exterior.

Para designar a supramencionada dificuldade em identificar e descrever na sua subjectividade a experiência de sentimentos Sifneos¹⁰ cunhou o termo alexitimia, o que significa literalmente "ausência de palavras para afectos"; o constructo veio a ser depois mais elaborado¹¹ no sentido de incluir igualmente as características do "pensamento operatório"¹² no que este comporta de vida fantasiosa parca e estilo cognitivo caracterizado por certa preocupação com os detalhes do ambiente externo.

Tal como sugeriram King e colaboradores¹³ em relação à estrutura da inibição, quando analisamos resultados em estudos que recorrem ao preenchimento de questionários de auto-aplicação, devemos ser particularmente cautelosos no sentido de poder discriminar com rigor o

que é que está de facto a ser escrutinado. E assim procedemos num estudo anterior¹⁴ em que explorámos a repercussão de dois constructos relacionados com a não expressão das emoções - Alexitimia e Controlo Emocional - na Qualidade de Vida relativa à saúde entre doentes com Doença Inflamatória do Intestino que preencheram a Escala de Alexitimia de Toronto de 20 itens^{15,16}, a Escala de Expressão e Controlo Emocional¹⁷ e o Questionário da Doença Inflamatória do Intestino¹⁸ para avaliar a Qualidade de Vida. O estudo concluiu que alexitimia e controlo emocional desempenham um papel diferente e de algum modo inverso no que se refere ao estado de saúde subjectivo. E a diferença, de um ponto de vista teórico, residirá precisamente na capacidade de auto-consciencialização, uma vez que se postula a capacidade para consciencializar e reflectir sobre os sentimentos como um meio de regulação emocional; como tal constituindo-se na base da qualidade de vida.

Ora é exactamente este o aspecto enaltecido por Salovey e Mayer^{19,20} quando definem Inteligência Emocional: as pessoas com níveis de Inteligência Emocional mais elevados não só são capazes de identificar e descrever facilmente os seus sentimentos, bem como os dos outros, como também conseguem regular eficazmente estados de activação emocional quer em si mesmas quer nos outros, de modo a usarem as emoções adaptativamente²¹. Onde por um lado esta faceta do constructo da Inteligência Emocional que se refere à capacidade para "pensar sobre o que se sente" parece configurar aspectos anteriormente concebidos em termos da sua ausência em indivíduos alexitímicos, por outro lado os seus aspectos de regulação emocional parece sobrepor-se em parte ao constructo do Controlo, nomeadamente do Controlo Emocional. No entanto a alexitimia, enquanto défice de representação mental das emoções e capacidade reduzida para gerir afectos no contexto de uma sinalética²²⁻²⁴, constitui presumivelmente uma séria incapacidade ab initio, uma vez que Inteligência Emocional pressupõe consciência e avaliação dos sentimentos. Tal sobreposição foi desde logo reconhecida por Salovey e Mayer¹⁹, apesar da não existência de validação empírica que só se tornaria possível com a ulterior operacionalização do constructo. De facto algumas das repercussões desta falta de consciencialização emocional e clareza da avaliação e expressão das emoções, seja no próprio ou no outro, tornou-se aparente desde logo^{25,26}; no entanto só mais recentemente Schutte e colaboradores²⁷ desenvolveram e validaram uma escala de auto-preenchimento expressamente concebida para avaliar a Inteligência Emocional.

O objectivo deste estudo é explorar as relações entre

Controlo Emocional, Alexitimia e Inteligência Emocional. No âmbito do modelo explicitado antecipamos que o Controlo Emocional vai estar associado à Inteligência Emocional. E assim, por seu turno, deve confirmar as previsões de que a Alexitimia constitui um constructo inverso e fortemente sobreponível ao de Inteligência Emocional; de algum modo a sua antítese patológica, digamos, ao situar-se no outro extremo de uma previsível eficácia psicoterapêutica.

MÉTODOS

A amostra, recolhida entre os alunos de uma escola médica - correspondendo a um nível de instrução de 13.5 anos -, é constituída por 251 estudantes (89 do sexo masculino e 162 do sexo feminino), com uma idade média de 19.41 anos (DP = 1.73). Os participantes, todos caucasianos e voluntários, foram abordados em 15 dias consecutivos na sua qualidade de estudantes que durante esse período frequentaram as aulas práticas nas respectivas turmas.

Todos os entrevistados preencheram as traduções portuguesas da versão de 20 itens da Escala de Alexitimia de Toronto (TAS-20), da Escala de Expressão e Controlo Emocional (EEC) e da Escala de Inteligência Emocional (EIS); a TAS-20 e a EIS usam uma escala de pontuação de tipo Likert em cinco pontos e a EEC uma em quatro pontos.

O TAS-20 é um instrumento fiável e bem validado que faculta uma pontuação global em Alexitimia bem como pontuações referidas aos três factores que extraem os componentes mais representativos do constructo: F1 = dificuldade em identificar sentimentos; F2 = dificuldade em descrever sentimentos; F3 = pensamento orientado externamente^{15,16}. Tal como descrito anteriormente^{14,28}, a equivalência transcultural entre a adaptação portuguesa do TAS-20 e a versão original inglesa foi alcançada pelo método de retroversão. A avaliação das propriedades psicométricas da tradução portuguesa do TAS-20 numa amostra heterogénea²⁸ demonstrou a sua coerência interna traduzida por um coeficiente alfa de Cronbach de 0.75 para a escala como um todo - oscilando entre 0.67 e 0.87 em diferentes sub-amostras homogéneas -; no presente estudo situou-se nos 0.78 - Quadro 1 -.

A EEC é uma escala de 18-itens com um formato de pontuação de tipo Likert em quatro pontos que foi desenvolvida por Bleiker et al¹⁷ para avaliar como reagem de um modo geral os indivíduos quando se sentem irritados, ansiosos, ou deprimidos. Baseando-se em parte no Inventário de Estado-Traço da Expressão da Irritação (STAXI) de Spielberger²⁹ e na Escala de Controlo Emocional de Courtauld concebida por Watson e Greer³⁰, o EEC dá origem a subescalas com pontuações para Expressão

Emocional-in (EEI) (por exemplo, 'Quando tenho receio ou estou preocupado, escondo as minhas preocupações'), Expressão Emocional-out (EEO) (por exemplo, *Quando me sinto triste ou estou muito em baixo, digo o que sinto*), e Controlo Emocional (EC) (por exemplo, *Quando estou zangado ou muito aborrecido, controlo os meus actos*). As sub-escalas da EEC resultam de seis itens cada uma e demonstraram adequada coerência interna e fiabilidade teste-reteste¹⁷. Neste estudo - Quadro I - os coeficientes alfa das sub-escalas oscilaram entre 0.86 e 0.88.

A EIS resulta de um questionário de 33-itens desenvolvido por Schutte et al²⁷ para avaliar a Inteligência Emocional. Tal como a TAS-20 e a EEC, a equivalência transcultural da tradução portuguesa da EIS foi assegurada através do método da retroversão. A fiabilidade split-half da versão da escala utilizada neste estudo é de 0.80 - Quadro I.

Quadro 1 - Estudo de coerência interna^(*)

(N=251)	Alfa
<i>EIS</i>	0.80
<i>TAS-20 Gl</i>	0.78
<i>EEC-c</i>	0.88

^(*) Coeficiente alfa de Cronbach

*Nota: EIS = Escala de Inteligência Emocional.
TAS 20-Gl = Pontuação global em alexitimia.
EEC-c = Controlo da Expressão Emocional.*

As comparações entre o sexo masculino e o feminino - Quadro II - foram efectuadas com recurso ao teste t de Student para amostras independentes. As associações foram avaliadas através da análise das matrizes de correlações produto-momento com os coeficientes r de Pearson - Quadro III - Os cálculos estatísticos foram efectuados com recurso ao programa de estatística Statistica for Windows Versão 5.0³¹.

RESULTADOS

Os valores obtidos no estudo da coerência interna das medidas utilizadas - Quadro 1 -, conforme mencionado anteriormente na metodologia a propósito da descrição dos instrumentos adoptados, recaíram dentro da gama reconhecida como aceitável. Assim, como se pode observar, para a Escala de 33 itens de Inteligência Emocional, situou-se nos 0.80. Já para a Alexitimia conforme avaliada globalmente pela TAS-20 foi de 0.78; o que inclusive se

situa ligeiramente acima dos valores médios indicados para o mesmo tipo de população no referido relatório sobre o seu estudo psicométrico²⁸. A sub-escala de Controlo Emocional do EEC por seu turno ascendeu aos 0.88.

No Quadro II apresentam-se as médias e desvios-padrão da idade, bem como da pontuação em Inteligência Emocional, da pontuação global no TAS-20 e da de Controlo da Expressão Emocional; com uma idade média de cerca de 19 anos e meio, ressaltam desde logo como diferenças mais significativas entre estes jovens o controlo emocional mais elevado entre os do sexo masculino ($i > 0.000$) e de igual modo, como se de uma *conditio sine qua non* se tratasse, uma maior facilidade aparente em identificar sentimentos ($i > 0.001$) a par de um modo de pensamento sobretudo mobilizado para estímulos do meio exterior ($i > 0.000$).

Quadro II - Descrição Geral da amostra

	Total (N=251)	Homens (n=89)	Mulheres (n=162)	T ^(*)	p
	Média ± DP	Média ± DP	Média ± DP		
Idade	019.41 ± 01.73	019.61 ± 02.68	019.30 ± 00.82	1.368	0.173
EIS	127.62 ± 10.64	126.51 ± 11.23	128.24 ± 10.28	- 1.233	0.219
TAS-20 gl	049.37 ± 09.01	048.97 ± 09.28	049.59 ± 08.88	- 0.521	0.603
DIF	018.56 ± 05.41	17.04 ± 04.85	19.40 ± 05.53	- 3.363	0.001
DDF	014.72 ± 03.88	14.67 ± 03.83	14.74 ± 03.92	- 0.130	0.897
EOT	016.09 ± 03.73	17.25 ± 04.15	15.45 ± 03.32	3.746	0.000
EEC c	015.40 ± 03.71	016.76 ± 03.59	014.65 ± 03.57	4.468	0.000

(*) t de Student

Nota: EIS = Escala de Inteligência Emocional.
TAS-20 gl = pontuação global em alexitimia;
DIF = Dificuldade em Identificar Sentimentos;
DDF = Dificuldade em Descrever Sentimentos;
EOT = Pensamento Orientado Externamente.
EEC c = Expressão e Controlo Emocional.

A matriz rectangular com os coeficientes de correlação produto-momento - Quadro III - entre a TAS-20 e a EEC, por um lado, e a EIS por outro, evidenciam que ambos os constructos explorados se relacionam de modo significativo com a Inteligência Emocional: positivamente o Controlo Emocional ($i < 0.044$) e negativamente a alexitimia ($i < 0.000$) em todas as dimensões avaliadas: dificuldade em

Quadro III

Matriz de correlações^(*): EIS x TAS-20 e Controlo Emocional

(N=251)	TAS-20						EEC			
	TAS-20-GI		DIF		DDF		EOT			
	R	p	r	p	r	p	r	p		
EIS	-0.46	0.000	-0.37	0.000	-0.34	0.000	-0.21	0.001	0.13	0.044

(*) r de Pearson

Nota: EIS = Escala de Inteligência Emocional.
TAS-20 gl = pontuação global em alexitimia;
DIF = Dificuldade em Identificar Sentimentos;
DDF = Dificuldade em Descrever Sentimentos;
EOT = Pensamento Orientado Externamente.
EEC c = Expressão e Controlo Emocional.

identificar sentimentos ($i < 0.000$), dificuldade em descrever sentimentos ($i < 0.000$) e pensamento orientado externamente ($i < 0.001$).

DISCUSSÃO

Os resultados, tal como formulado na hipótese prévia, vieram mostrar que quer a alexitimia quer o controlo emocional desempenham um papel de relevo na inteligência emocional. Deste modo confirmando que alexitimia e inteligência emocional são constructos que se sobrepõem fortemente embora em direcções opostas tal como sugerido nos estudos de Schutte et al²⁷ com recurso ao TAS³², e de Parker et al²⁶ usando quatro factores de segunda ordem do Inventário do Quociente Emocional (EQ-i) de Bar-on³³ para abordar as características consideradas nucleares na inteligência emocional. No entanto de realçar que tais valores não vão a ponto de tornar redundante o constructo estritamente definido de alexitimia. Vão ainda de encontro a descrições anteriores segundo as quais os indivíduos alexitímicos têm falta da regulação inerente ao controlo emocional¹⁴ e necessariamente portanto – embora obviamente não de modo suficiente – à inteligência emocional.

O facto de neste estudo não se terem encontrado diferenças entre homens e mulheres no que respeita à sua inteligência emocional – contrariamente ao que se pode constatar no relatório de Schutte²⁷ –, pode dever-se à origem da amostra; designadamente extraída de uma população nivelada através de uma selecção extremamente rigorosa das suas aptidões escolares. E estas, se relacionadas à partida com capacidade cognitiva, também podem estar presumivelmente relacionadas com a inteligência emocional uma vez que estes constructos, apesar de intrinsecamente diferentes, se reconheceram como estando intimamente relacionados.

Se bem que investigando capacidades mentais referidas à consciencialização e o processamento cognitivo das emoções na sua relação com a alexitimia e a inteligência emocional, tal como o sugerem trabalhos anteriores²⁶, o presente estudo também indicia as possíveis implicações da inteligência emocional em relação à saúde mental e física, uma vez que o controlo emocional já foi implicado¹⁴ como factor protector do estado de saúde subjectivo. E a alexitimia só por si já há muito que se reconhece associada a situações de doença^{24,34,35} e a uma acrescida mortalidade de todos os tipos³⁶.

Baseada nos primeiros trabalhos de Salovey e Mayer, a escala de inteligência emocional utilizada, embora como ficou dito seja um instrumento fiável, apenas fornece uma pontuação global. Pelo que acaba por perder um pouco da riqueza de um constructo que entretanto evoluiu a partir

de uma conceptualização multifactorial complexa. O que deverá ser contemplado em futuras investigações que visem ajudar a esclarecer, por exemplo, a relação com o *coping* implicado na saúde que se pode reconhecer entre as suas características; tal como com outros aspectos que também se podem presumir desde logo como capazes de afectar decisivamente o prognóstico.

RECONHECIMENTO

O autor não pode deixar de lavar a sua gratidão a Reuven Bar-On pela riqueza e detalhe das sugestões críticas que enriqueceram a redacção final deste relatório.

BIBLIOGRAFIA

1. FONAGY P, TARGET M: Attachment and reflective function: their role in self-organization. *Devel Psychopathology* 1997; 9: 679-700.
2. RUESCH J: The infantile personality. *Psychosomatic Medicine* 1948; 10: 134-144.
3. SIFNEOS PE: Clinical observations on some patients suffering from a variety of psychosomatic diseases. *Acta Medicina Psychosomatica* 1967; 7: 1-10
4. KRISTAL H: Massive psychic trauma. New York: International Universities Press, 1968
5. KRISTAL H & RASKIN H: Drug dependence. Detroit: Wayne State University Press, 1970
6. BRUCH H: Eating disorders: obesity, anorexia nervosa, and the person within. New York: Basic Books, 1973
7. HORNEY K: The paucity of inner experiences. *American Journal of Psychoanalysis* 1952; 12: 3-9
8. KELMAN N: Clinical aspects of externalized living. *American Journal of Psychoanalysis* 1952; 12: 15-23
9. MARTY P, DEBRAY R: Current concepts of character disturbance. In S. CHEREN (Ed.) *Psychosomatic medicine: Theory, physiology, and practice*, Vol. 1. Madison, CT: International Universities Press, 1989; pp 159-184
10. SIFNEOS PE: The prevalence of alexithymic characteristics in psychosomatic patients. *Psychother Psychosom* 1973; 22: 255-262
11. NEMIAH JC, FREYBERGER H, SIFNEOS PE: Alexithymia: A view of the psychosomatic process. In OW Hill (Ed.) *Modern trends in psychosomatic medicine*, London: Butterworths, 1976; 3: pp 430-439
12. MARTY P, DE M'UZAN M: La "pensée opératoire". *Revue Française de Psychanalyse* 1963; 27 (Suppl): 1345-1356
13. KING LA, EMMONS RA, WOODLEY S: The structure of inhibition. *J Res Personality* 1992; 26:85-102
14. VERÍSSIMO R, MOTA-CARDOSO R, TAYLOR GJ: Relationships between alexithymia, emotional control, and quality of life in patients with inflammatory bowel disease. *Psychother Psychosom* 1998; 67: 75-80
15. BAGBY RM, PARKER JDA, TAYLOR GJ: The Twenty-Item Toronto Alexithymia Scale - I. Item selection and cross-validation of the factor structure. *J Psychosom Res* 1994; 38: 23-32
16. BAGBY RM, TAYLOR GJ, PARKER JDA: The Twenty-Item Toronto Alexithymia Scale - II. Convergent, discriminant, and concurrent validity. *J Psychosom Res* 1994; 38: 33-40
17. BLEIKER EMA, VAN DER PLOEG HM, HENDRIKS JHCL, LEER JH, KLEIJN WC: Rationality, emotional expression and control: Psychometric characteristics of a questionnaire for research in psycho-oncology. *J Psychosom Res* 1993; 37: 861-872
18. GUYATT G, MITCHELL A, IRVINE EJ, SINGER J, WILLIAMS N, GOODACRE R, TOMPKINS C: A new measure of health status for clinical trials in inflammatory bowel disease. *Gastroenterol* 1989; 96: 804-10
19. SALOVEY P AND MAYER JD: Emotional Intelligence. *Imagination, Cognition, and Personality* 1990; 9, 185-211
20. MAYER JD, SALOVEY P: What is emotional intelligence? In P SALOVEY, DJ SLUYTER (eds). *Emotional development and emotional intelligence: educational implications*. New York: Basic Books, 1997, pp 3-34
21. SALOVEY P, HSEE CK, MAYER JD: Emotional intelligence and the self-regulation of affect. In DM WEGNER, JW PENNEBAKER (eds). *Handbook of mental control*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall, 1993, pp 258-277
22. KRISTAL H: *Integration and self-healing: affect, trauma, and alexithymia*. Hillsdale, NJ: Analytic Press, 1988
23. LANE RD, SCHWARTZ GE: Levels of emotional awareness: a cognitive developmental theory and its application to psychopathology. *Am J Psychiatry* 1987; 144: 133-143
24. TAYLOR GJ, BAGBY RM, PARKER JDA: *Disorders of affect regulation: alexithymia in medical and psychiatric illness*. Cambridge: Cambridge University Press, 1997
25. DAVIES M, STANKOV L, AND ROBERTS RD: Emotional intelligence: In search of an elusive construct. *Journal of Personality and Social Psychology* 1998; 75, 989-1015
26. PARKER JDA, TAYLOR GJ, AND BAGBY RM: The relationship between emotional intelligence and alexithymia. *Personality and Individual Differences* 2001; 30, 107-115
27. SCHUTTE NS, MALOUFF JM, HALL LE: et al. Development and validation of a measure of emotional intelligence. *Personality and Individual Differences*. 1998; 25: 167-177
28. VERÍSSIMO R: Versão Portuguesa da Escala de Alexitimia de Toronto de 20-itens. Adaptação linguística, validação semântica e estudo de fiabilidade. *Acta Médica Portuguesa* 2001; 14: 529-536
29. SPIELBERGER CD: *State-Trait Anger Expression Inventory*, STAXI, Professional Manual. Odessa, FL: Psychological Assessment Resources, 1988
30. WATSON M, GREER S: Development of a questionnaire measure of emotional control. *J Psychosom Res* 1983; 27: 299-305
31. *Statistica for Windows*. Statsoft, Inc. 1993
32. TAYLOR GJ, RYAN D, BAGBY RM: Towards the development of a new self-report alexithymia scale. *Psychotherapy and Psychosomatics* 1985; 44: 195-199
33. BAR-ON R: *Bar-On emotional quotient inventory*. Toronto: Multi-Health Systems Technical Manual, 1997
34. LUMLEY MA, TOMAKOWSKY J, AND TOROSIAN T: The relationship of alexithymia to subjective and biomedical measures of disease. *Psychosomatics* 1997; 38, 497-502
35. VERÍSSIMO R: *Doença Inflamatória do Intestino. Factores Psicológicos (Tese de doutoramento)*. Porto: Faculdade de Medicina da Universidade do Porto, 1997
36. KAUKANEN J, KAPLAN GA, COHEN RD, JULKUNEN J, SALONEN JT: Alexithymia and risk of death in middle-aged men. *Journal of Psychosomatic Research* 1996; 41, 541-549