

Autizmus és empátia: mi a valódi kapcsolat?

Az *Autism* folyóirat szerkesztőségi cikke, *Autism* 2020, Vol. 24(1) 3-6

Szerzők: **Sue Fletcher-Watson** (The University of Edinburgh, UK)

Geoffrey Bird (University of Oxford, UK)

E havi szerkesztőségi cikkünkben folytatjuk azt a sorozatot, melyben egy-egy újabb mítoszt rombolunk le a folyóirat hasábjain. Ezúttal az autizmus és az empátia közötti kapcsolatra összpontosítunk. Amellett érvelünk, hogy az autizmus-kutatásnak ez egy komoly kérdéseket felvető területe, ahol az elhibázott terminológia, a hibás mérések és elméletek következtében az a téves elképzelés alakult ki az autista emberekről, hogy képtelenek empátiát érezni, amely véleménynek súlyos negatív hatásai vannak.

Az empátia definíciója

Az empátiának nincs standard, általánosan elfogadott definíciója a kutatás területén. Az egyik szótár meghatározása szerint: „*mások érzelmei megértésének és átérzésének a képessége*”, a szinonimái között pedig az alábbiak szerepelnek: „*ráhangolódik a másik emberre, összhangban van vele, együttérző, megértő, érzékeny, egy hullámhosszon van valakivel, figyelmes, sorsközösséget érez, azonosul a másikkal, tudatában van, átérzi, rokonlelkű, összetartozás, közelség*”. Ha a rokonértelmű kifejezések hosszú felsorolásából indulunk ki, könnyen megérthetjük, hogy az empátia képességét miért tartják oly sokan emberi mivoltunk egyik meghatározó vonásának (Decety & Cowell, 2014), valamint azt is, hogy miért olyan nehéz pontosan megragadni és körülírni ezt a fogalmat – amiből az is következik, hogy vizsgálni is nehéz.

Sokkal pontosabban meghatározhatjuk az empátiát, ha egyes komponenseire bontjuk. Ahhoz, hogy valaki empátiát érezzen, először észre kell vennie, hogy a másik ember érez valamit – ehhez oda kell tudnia figyelni azokra a külső jelekre, amik a másik személy lelkiállapotát tükrözik. Egyes autista emberek – különösen a kisgyermek és a társuló értelmi sérüléssel rendelkező személyek – kevésbé veszik észre mások érzelmi jelzéseit. Bár tudjuk, hogy az autista gyermekek figyelme kevésbé irányul az emberek felé (Mundy, 2018) és lehetséges, hogy a felnőtteket is másféle irányultság jellemzi (Chita-Tegmark, 2016; azonban ezt vitatják, Johnson, 2014).

MONTÁZS projekt

A fogyatékos személyek számára nyújtott szakmai és közszolgáltatások hozzáférhetőségének kialakítása, fejlesztése - EFOP 1.9.2. – VEKOP-16-2016-00001

Nemzeti Fogyatékosügy- és Szociálpolitikai Központ Közhasznú Nonprofit Kft.

székhely: 1138 Budapest, Váci út 191.
telefon (+36 1) 450 3230; fax: (+36 1) 450 3235
e-mail: titkarsag@fszk.hu; <http://www.fszk.hu>
Nyilvántartásba vételi szám: E-000892/2014

SZÉCHENYI 2020



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE

Egy másik tényező ugyancsak mérsékli a társas figyelem mértékét, ez a monotropizmus – egy autista emberek által alkotott elmélet arról, hogy az autizmust egyfókuszú figyelmi rendszer határozza meg –, ami azt jelenti, hogy a figyelmük egyszerre csak egy információ-forrásból érkező ingereket preferál (Murray, Lesser, & Lawson, 2005). A monotróp figyelem is hozzájárulhat ahhoz, hogy valaki nem veszi észre mások társas jelzéseit, mert éppen valami más áll a figyelmének középpontjában.

Az empátia folyamatának második lépése, amikor valaki észrevette a másik érzelmi megnyilvánulását és megpróbálja helyesen értelmezni ezt a viselkedést. A másik vajon örömeben vagy bánatában sír? A nevetése örömet tükröz, gúnyos kacaj vagy a frusztráció jele? Ez is egyike azoknak a lépéseknek, amik nehezebben mennek az autista embereknek (Harms, Martin, & Wallace, 2010), különösen (ahogy később részletesen látni fogjuk), ha az adott személynek már a saját érzelmei felismerése is gondot okoz, vagy ha azt várják tőle, hogy egy másik csoporthoz tartozó – vagyis nem autista – ember érzelmi jelzéseit értelmezze.

A harmadik lépés, ha az adott személy már észrevette és helyesen értelmezte a másik személy érzelmi jelzéseit, hogy átérzi – ráhangolódik, együttérez, tükrözi – a másik érzéseit. Hétköznapi értelemben leginkább ezt a lépést értjük empátia alatt. Ez az empátia alighanem legfontosabb és legnehezebben mérhető eleme is egyben, az egyetlen, kizárólag az empátiára jellemző komponens (amely egyetlen másik szociokognitív folyamatra sem jellemző). Amellett érvelünk, hogy ez az empátiának egyben azon eleme is, amelyik nem különbözik az autista embereknél.

Van még egy utolsó lépés is, amivel összefüggésben egy autista emberről tévesen azt feltételezik fel, hogy nem érez empátiát, ez pedig az adott reakció kiválasztása és annak kifejezése. A mások érzelmi jelzéseire adott reakciókat alapvetően befolyásolják a társadalmi normák és elvárások, amelyeket óhatatlanul a nem autista többség határoz meg. Ez is egy olyan terület, ahol a felszínen úgy tűnhet, mintha az autista emberek nem éreznének empátiát. A valóság azonban az, hogy egyszerűen ők nem azokat a megszokott válaszokat adják, mint a neurotipikus emberek.

Ahhoz, hogy megértsük, hogy az empátia hogyan jelenik meg az autista embereknél és ők hogyan élik meg azt, fel kell ismernünk a társas figyelemhez és az érzelmek feldolgozásához, valamint a normatív viselkedéshez kapcsolódó folyamatokat, amelyek körülveszik ezt a jelenséget. Ha az empátiát mint érzést nem választjuk külön ezektől az egyéb társas és kognitív tényezőktől, akkor nemcsak alábecsüljük az autista emberek empátiás szintjét, de egyben elmulasztjuk a lehetőségét is annak, hogy átfogó és ellenőrizhető elméletet alkothassunk az empátiáról.

Az empátia mérése

Azok a tanulmányok, amelyek arra hivatkoznak, hogy az autista emberek körében alacsonyabb szintű az empátia, gyakran támaszkodnak az ún. empátiakvóciensre (*Empathising Quotient*), mely kiszámítható egy 60 (vagy rövidített változatban 40) kérdéses, önbeszámolóra épülő kérdéssor alapján. (Baron-Cohen & Wheelwright, 2004). Gyors ránézésre is látható, hogy ez a mérési eszköz összemossa az empátia különböző elemeit, amelyek az empátia *kinyilvánításához* szükségesek. A kérdéssorban például az alábbi állítások szerepelnek: „Gyorsan észreveszem, ha a csoportból valaki furcsán vagy kellemetlenül érzi magát.” (Első elem: észreveszi mások érzéseit.); „Mások azt mondják, jól átérzem és megértem, hogy ők mit gondolnak és éreznek.” (Második elem: mások érzéseinek helyes értelmezése.); „Egyáltalán nem zaklat fel, ha másokat sírni látok.” (Harmadik elem: empátiát érez); illetve „Ha bárki megkérdezi tőlem, hogy tetszik-e a frizurája, akkor az igazat válaszolom, akkor is, ha nem tetszik.” (Negyedik elem: a társadalmi normáknak megfelelő reakció.)

Ezt a kvalitatív mérést valamilyen mértékben faktoranalízissel erősítik meg, ezáltal három részkálát állapítanak meg: a *kognitív empátiát*, az *érzelmi reakcióképességet* és a *társas készségeket* (Lawrence, Shaw, Baker, Baron-Cohen & David, 2004; Muncer & Ling, 2006), de a legtöbb kutatásban a kérdéssor összesített pontszámát (empátiakvóciens) használják.

Korántsem meglepő az empátiakvóciens dominanciája az autizmus-szakirodalomban. Az önbeszámolón alapuló mérési módszerek gyorsak és olcsók. Viszont az már meglepő, hogy autista önkéntesek csoportjánál használnak egy efféle mérőeszközt. Mostanra már olyannyira mindent áthat az autista emberek empátiahiányának mítosza, hogyha egy autista önkéntes azt állítja magáról, hogy nincsenek hiányosságai az empátia terén, akkor ezzel nemcsak az orvosi és a tudományos szakma túlnyomó többségének a véleményét kérdőjelezi meg, hanem akár a saját diagnózisát is kétségbe vonja. Mindezek következtében a résztvevők hajlamosak empátiás hiányosságokról beszámolni, még akkor is, ha egyébként gyakran éreznek empátiát mások iránt. Ráadásul az ehhez hasonló mérőeszközökben megfogalmazott kérdések gyakran pontatlanul vagy homályosan vannak megfogalmazva: nem tisztázott, hogy kihez vagy melyik csoporthoz kellene a kitöltőnek viszonyítania önmagát; honnan tudhatja a kitöltő, hogy gyorsan észrevesz-e dolgokat; valamint több kérdés is azon alapul, hogy mások hogyan észlelik a kitöltő kompetenciáját. Ha a ‘mások’ alatt neurotipikus embereket értenek, akiknek gyakran okoz gondot az autista emberek érzelmeinek és mentális állapotának a felismerése (Edey et al., 2016; Sheppard, Pillai, Wong, Ropar & Mitchell, 2016), akkor könnyen belátható, hogy az efféle eszközökkel nyert információknak korlátozott az értéke.

Az empátia mérésének kísérleti módszerei kulcsszerepet játszhatnak abban, hogy rávilágítsanak az empátia valós természetére autizmusban, és megkülönböztessék a figyelemtől, az érzelmek felismerésétől és a normatív viselkedési

reakciótól. Tania Singer és kollégái (2004) például a fájdalomérzés-mintázatot használták az empátiával kapcsolatos agyi aktivitás felméréséhez. A kísérlet során először rövid áram-inger alkalmaztak, hogy feltérképezzék azokat az agyterületeket, amelyek akkor aktivizálódnak, amikor a személy fájdalmat érez. A kísérlet második részében az agynak ezeket a területeit vizsgálták, miközben a résztvevő egyik szerette kapott áramingert. Ezzel a technikával felismerhető az empátiás agyi aktivitás – a vizsgált személy agyában megjelenik a fájdalom érzése akkor, amikor a szerette fájdalmat érez. Amikor autista emberek egy csoportjánál használták ezt a módszert, azt állapították meg, hogy körükben a fájdalomra adott válaszként tipikus empátia volt megfigyelhető (Bird et al., 2010). Ha pontosabban meg akarjuk érteni, hogy mi a valódi kapcsolat az empátia és az autizmus között, rendkívül fontos az efféle mérési módszerek használata, és olyan további módszerek kidolgozása is, amelyek nem a fájdalomérzetre épülnek, és amelyek alkalmazhatók az értelmi sérüléssel vagy nyelvi zavarral rendelkező emberek körében is.

Az empátiáról alkotott elméletek

Az empátiát vizsgáló kutatások többségével kapcsolatban egy további problémát jelent, hogy az empátiát gyakran egy kalap alá veszik vagy összemosás más szociokognitív folyamatokkal, például a tudatelméleti képességgel. Ez az összemosás – legalábbis részben – annak köszönhető, hogy az empátiáról nagyon kevés kognitív modell áll rendelkezésre, illetve annak, hogy az empátiának nincs egyezményes, általánosan elfogadott definíciója. A következménye pedig, hogy az empátia kérdéskörét – tévesen – az autizmus egyik meghatározó elemének tekintik. Az autizmusról alkotott elméleti modellek terén két kulcsfontosságú fejlemény is történt, amelyek segítenek különbséget tenni az empátia, illetve mások komplex mentális állapotainak a megértése között. Az első nagy jelentőségű fejlemény, hogy egyre nagyobb figyelmet kap az alexitímia (a saját és mások érzelmei felismerésének nehézsége), amit korábban az autizmus egyik tünetének tekintettek. Az alexitímia különbözik az autizmustól – sem nem szükséges, sem nem elégséges feltétele az autizmus diagnózisnak; vannak autista emberek, akiknek nincs alexitímiájuk és nem autista emberek, akiknek van – viszont jóval gyakrabban fordul elő az autista (és más neurodivergens) emberek, mint a neurotipikus népesség körében. A legújabb kutatási eredmények szerint az autizmus atipikus tudatelméleti képességgel igen, de atipikus empátiával nem jár, ezzel szemben az alexitímia atipikus empátiával jár együtt, de atipikus tudatelméleti képességgel nem (Brewer, Happé, Cook & Bird, 2015).

A másik kulcsfontosságú fejlemény, hogy mostanában egyre nagyobb figyelmet kap az autista emberek nem autista többséghez viszonyított, csoporton kívüli státusza. Egyre több kutatás állapítja meg következtetésként, hogy egyes folyamatokat, amelyeket korábban az autizmussal összefüggő „deficitként vagy hiányosságként”

azonosítottunk, pontosabban értelmezhetünk, ha az interakció és a kommunikáció nehézségeiként tekintünk rájuk, amelyek kölcsönösen, mindkét irányban fennállnak az autista, illetve a nem autista csoport tagjai között. Damian Milton rendkívül meggyőzően írja le mindezt a „kettős empátia problémájáról” írt cikkében (2012).¹ Legfőbb eredményei közé tartozik, hogy rámutat arra a tényre, hogy a nem autista emberek számára nehézséget okoz az autista emberek érzelmi megnyilvánulásainak az értelmezése (Edey et al., 2016; Sheppard et al., 2016). Gernsbacher, Stevenson és Dern (2017) egy frappáns megoldással úgy módosították az *autizmus spektrum kvóciens (AQ)* kérdőívet, hogy mérni lehessen a csoporton belüli és a csoporton kívüli státusznak a jellemzők eloszlására gyakorolt hatását. Arra a következtetésre jutottak, hogy a módosított mérőeszközzel, amelyben hangsúlyt kapott a csoporton kívüli státusz, a mért autizmuskvóciens (pontszám) autista és nem autista embereknél is magasabb. A legfrissebb kutatási eredmények pedig arra is rámutatnak, hogy két autista ember közötti interakció során jobb megértést és nagyobb összhangot lehet tapasztalni, mint autista-nem autista párok esetében, nemcsak az interakcióban részt vevő felek, hanem az elfogulatlan, külső megfigyelők véleménye szerint is (Crompton, Fletcher-Watson & Ropar, 2019). Ha visszatérünk az empátia szótári definíciójához, a következő szinonimákkal találkozhatunk: *„ráhangolódik... azonosulni tud... sorsközösséget érez”*. Ha a kifejezésnek ezt a jelentését vizsgáljuk, akkor további kutatásokra van szükség ahhoz, hogy pontosabban megérthessük, hogyan zajlik az empátia megélése és kifejeződése két autista ember között.

A közösségre gyakorolt negatív hatás

Az empátia természetesen korántsem az egyetlen olyan pszichológiai fogalom, amelyre nem rendelkezünk pontos definícióval, sem precíz, objektív mérési módszerrel. Az empátia kérdése azonban – legalábbis az autizmus terén – azért érdemel kiemelt figyelmet részünkről, mert jelentős mértékű negatív hatást gyakorolhat az autista emberek életére. Mind a mai napig túlságosan gyakran fordul elő, hogy az autizmust ezzel az feltételezett „meghatározó vonással” jellemzik. A szakirodalomban arra is találni példát, hogy az empátia hiánya miatt az autizmust a terrorizmussal hozzák összefüggésbe (Palermo, 2013), de az autista emberek pusztá létezését már egy konkrét filozófiai érvelésben is használták ellenérvként: *„Kennett amellet érvel, hogy az autizmus miatt tarthatatlan az empátia tézise, mivel az autista egyének nem rendelkeznek az empátia képességével, mégis képesek erkölcsi alapon mérlegelni és ítéletet alkotni...”* (Aaltola, 2014, p. 79). A nem autista emberek részéről nem igényel túlzott mértékű empátiát, hogy átérezzék, mennyire káros hatást gyakorolt ez a narratíva eddig is, és gyakorol továbbra is az autista emberek életére. Ami azonban ennél is rosszabb, hogy joggal

¹ A kettős empátia kérdésről korábban megjelent írás elérhető: https://fszk.hu/wp-content/uploads/2020/04/Efop192_Damien-Milton_cikk_mb_fin.pdf

vonhatunk párhuzamot a gondozóotthonokban az autista személyek emberi jogainak – kétségbeejtően gyakori – megsértése és a leírásukra használt dehumanizáló nyelvezet között, amelybe beletartozik, hogy azt a címkét ragasztjuk az autista emberekre, hogy nem éreznek empátiát, ahonnan már csak egy lépés választ el minket attól, hogy leszögezzük: egyáltalán nincsenek érzéseik (Yergeau, 2013).

Mit is tehetnénk, mit csinálhatnánk jobban? Az első lépésnek feltétlenül annak kell lennie, hogy figyelembe vesszük azt, amit az autista emberek elmondanak nekünk arról, hogy ők hogyan élik meg az empátiát. Autista emberek így írták le a személyes élményeiket: “...az empátia rendszer hiperébersége...” (Elcheson et al., 2018, p. 189), vagy “...intenzív, kontrollálhatatlan empátia...” (Williams, 1998, p. 59). Egy online cikkben Hari Srinivasan az alábbiakat fogalmazta meg az autizmusról és az empátiáról:

“...és persze számos elmélet született már az autizmusról, beleértve azt a feltételezést is, hogy az autista emberek nem éreznek empátiát... Ha szenzoros diszfunkció van, akkor túlzott mértékben rá vagy hangolódva a környezetre, amibe beletartozik az összes ember érzése is, akikkel interakcióba lépsz – a ki nem mondott érzéseiket is beleértve. Ezek hatására előfordul, hogy úgy érzem magam, mintha egy „érzelmi hullámvasúton” ülnék: a kimondott szavaikon kívül ezzel a folyamatos, pergőtűzként érkező információ-áradattal is meg kell próbálnom kezdeni valamit. A neurotipikus emberek azt gondolhatják, hogy mi, autisták képtelenek vagyunk empátiát érezni. A valóság ezzel szemben az, hogy az empátiát mi történetesen másképpen fejezzük ki. Ha valaki az arckifejezésünk vagy a testbeszédünk alapján méri fel a reakciónkat, akkor könnyen lehet, hogy azt tapasztalja, ezek nem felelnek meg a társadalmilag megszokott vagy elvárt reakciónak.”²

Ezek a személyes beszámolók a kutatásoknak egy jelentős eredménnyel kecsegtető útjára hívják fel a figyelmet, annak a vizsgálatára, hogy az autista emberek szenzoros profilja milyen módon befolyásolja a saját érzéseik és mások érzéseinek átélését. Az újabb kutatások arra utalnak, hogy az autista emberek hajlamosabbak lehetnek a tárgyak megszemélyesítésére (White & Remington, 2019), amiből az következik, hogy az empátia megjelenési formája nemcsak intenzívebb az autista embereknél, de jóval átfogóbb és szélesebb körű is, mint a neurotipikus emberek esetében. Az autizmus és az empátia kapcsolatát vizsgáló kutatások létjogosultsága vitán felül áll, de ezen túlmenően elengedhetetlen, hogy a kutatások egyrészt szilárd módszertani alapokra épüljenek, másrészt beépítsék az autista emberek személyes tapasztalatát mint nézőpontot is.

² <https://www.dailycal.org/2019/04/28/it-really-is-a-spectrum/>

Hivatkozások

1. Decety, J., & Cowell, J. M. (2014). The complex relation between morality and empathy. *Trends in cognitive sciences*, 18(7), 337-339.
2. Mundy, P. (2018). A review of joint attention and social-cognitive brain systems in typical development and autism spectrum disorder. *European Journal of Neuroscience*, 47(6), 497-514.
3. Chita-Tegmark, M. (2016). Social attention in ASD: a review and meta-analysis of eye-tracking studies. *Research in developmental disabilities*, 48, 79-93.
4. Johnson, M. H. (2014). Autism: demise of the innate social orienting hypothesis. *Current Biology*, 24(1), R30R31.
5. Murray, D., Lesser, M., & Lawson, W. (2005). Attention, monotropism and the diagnostic criteria for autism. *Autism*, 9(2), 139-156.
6. Harms, M. B., Martin, A., & Wallace, G. L. (2010). Facial emotion recognition in autism spectrum disorders: a review of behavioral and neuroimaging studies. *Neuropsychology review*, 20(3), 290-322.
7. Baron-Cohen, S., & Wheelwright, S. (2004). The empathy quotient: an investigation of adults with Asperger syndrome or high functioning autism, and normal sex differences. *Journal of autism and developmental disorders*, 34(2), 163-175.
8. Muncer, S. J., & Ling, J. (2006). Psychometric analysis of the empathy quotient (EQ) scale. *Personality and Individual differences*, 40(6), 1111-1119.
9. Lawrence, E. J., Shaw, P., Baker, D., Baron-Cohen, S., & David, A. S. (2004). Measuring empathy: reliability and validity of the Empathy Quotient. *Psychological medicine*, 34(5), 911-920.
10. Sheppard, E., Pillai, D., Wong, G. T. L., Ropar, D., & Mitchell, P. (2016). How easy is it to read the minds of people with autism spectrum disorder?. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 46(4), 1247-1254.
11. Edey, R., Cook, J., Brewer, R., Johnson, M. H., Bird, G., & Press, C. (2016). Interaction takes two: Typical adults exhibit mind-blindness towards those with autism spectrum disorder. *Journal of Abnormal Psychology*, 125(7), 879.
12. Singer, T., Seymour, B., O'Doherty, J., Kaube, H., Dolan, R. J., & Frith, C. D. (2004). Empathy for pain involves the affective but not sensory components of pain. *Science*, 303(5661), 1157-1162.
13. Bird, G., Silani, G., Brindley, R., White, S., Frith, U., & Singer, T. (2010). Empathic brain responses in insula are modulated by levels of alexithymia but not autism. *Brain*, 133(5), 1515-1525.
14. Brewer, R., Happé, F., Cook, R., & Bird, G. (2015). Commentary on "Autism, oxytocin and interoception": Alexithymia, not Autism Spectrum Disorders, is the consequence of interoceptive failure. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 56, 348-353.

15. Milton, D. E. (2012). On the ontological status of autism: the 'double empathy problem'. *Disability & Society*, 27(6), 883-887.
16. Gernsbacher, M. A., Stevenson, J. L., & Dern, S. (2017). Specificity, contexts, and reference groups matter when assessing autistic traits. *PLoS one*, 12(2), e0171931.
17. Crompton, C. J., Fletcher-Watson, S., & Ropar, D. (2019, September 24). Autistic peer to peer information transfer is highly effective. <https://doi.org/10.31219/osf.io/j4knx>
18. Palermo, M.T. (2013). Developmental disorders and political extremism: a case study of Asperger syndrome and the Neo-Nazi subculture. *Journal of Forensic Psychology Practice*, 13;4, 341-54.
19. Aaltola, E. (2014). Affective empathy as core moral agency: Psychopathy, autism and reason revisited. *Philosophical Explorations*, 17(1), 76-92.
20. Yergeau, M. (2013). Clinically significant disturbance: On theorists who theorize theory of mind. *Disability Studies Quarterly*, 33(4).
21. Elcheson, J., Stewart, C., Lesko, A., Willey, L. H., Craft, S., Purkis, Y., ... & Campbell, M. (2018). *Spectrum Women: Walking to the Beat of Autism*. Jessica Kingsley Publishers.
22. Williams, D. (1998). *Autism and sensing: The unlost instinct*. J. Kingsley.
23. White, R. C., & Remington, A. (2019). Object personification in autism: this paper will be very sad if you don't read it. *Autism*, 23(4), 1042-1045.

Forrás: <https://journals.sagepub.com/doi/full/10.1177/1362361319883506>

Fordította: Gether Dénes

Lektorálta: Dr. Simó Judit