

Autismespectrumstoornissen en empathie

Door Jennifer Copley (Voor het laatst bijgewerkt op 21 mei 2011)

Vertaling: G.C. Meinen

In het verleden is men ervan uitgegaan dat mensen met autismespectrumstoornissen (ASS'ers) niet in staat waren om empathie te hebben, omdat ze geen Theory of Mind zouden hebben; in andere woorden, ze konden niet begrijpen wat anderen voelen of dachten, daardoor zouden gevoelens van empathie niet aangewakkerd worden.

Degenen met ASS hebben misschien een tekort in cognitieve empathie (het voorspellen hoe andere mensen zich zullen gedragen in reactie op hun emoties, en het begrip van waarom mensen zich gedragen zoals ze zich gedragen), maar er is echter veel bewijs dat ze een teveel aan emotionele empathie (het voelen van emoties van anderen) hebben in plaats van een tekort.

Bewijs dat mensen met een autistische spectrum stoornis empathie hebben

Volgens Smith (2009) hebben bevindingen van verschillende studies niet alleen aangetoond dat mensen met ASS empathie voelen, maar ook dat de ASS'ers empathie eigenlijk ervaren in een sterkere mate dan neurotypische (mensen die geen autisme hebben) mensen:

- In situaties die empathie oproepen tonen hoog functionerende autistische kinderen meer emoties dan normale kinderen.
- De gezichten van autistische volwassenen vertonen een verhoogde elektromyografische reactie op toonbeelden van blijdschap en angst dan de gezichten van andere mensen.
- Autistische kinderen hebben normale elektrodermatologische reacties als ze kijken naar afbeeldingen van mensen in nood.
- Volwassenen met Asperger vertonen persoonlijk ongemak in reactie op het lijden van anderen.
- Mensen die werken met, wonen met en zorgen voor personen met autisme melden dat deze mensen buitengewoon gevoelig zijn in reactie op emoties van andere mensen.

Er zijn aanwijzingen dat de amygdala (een onderdeel van het brein dat belangrijk is bij het vormen van emoties) van mensen met ASS overgevoelig is (Dalton et al., 2005). Veel mensen die werken met autisme, of die familieleden met ASS hebben, hebben opgemerkt dat zij extreem intuïtief zijn wat betreft de emoties van andere mensen, zelfs als diegenen deze emoties proberen te verbergen (Smith, 2009).

Verschillende studies geven aan dat mensen met ASS geen gebrek hebben aan empathie maar er in plaats daarvan door overweldigd worden. Bijvoorbeeld: volwassenen met het Asperger-syndroom behaalden dezelfde resultaten als de neurotypische controlepersonen op een test wat betreft empathie; het enige verschil was dat degenen met Asperger syndroom hoger scoorden op de metingen van persoonlijk ongemak (Rogers et al., 2007).

Waarom veel mensen geloven dat mensen met autisme een gebrek hebben aan empathie

Het onjuiste geloof dat mensen met ASS geen empathie hebben stamt uit de traditionele theorieën over autisme dat diegene met autisme gebrek hebben aan een Theory of Mind, of dat autisme een extreme vorm is van het minder empathische "mannelijke brein". De veronderstelling dat mensen met ASS geen empathie hadden werd ondersteund doordat deze mensen redelijk laag scoorden op bepaalde empathie-tests, sociale interactie probeerden te vermijden en soms botte opmerkingen maakten die de gevoelens van anderen kwetsen.

Echter, in plaats van dat ze een gebrek aan empathie hebben, leren degenen met ASS zichzelf misschien aan om hun empathische reacties te onderdrukken of te ontwijken als een vorm van zelfbescherming (Caldwell, 2006). Dit kan leiden tot testresultaten die wijzen op een gebrek aan empathie en zelfs tot het geloof dat ze emotionele empathie missen (Smith, 2009).

Het maken van ongevoelige opmerkingen of acties is voornamelijk vanwege dat deze afstammen van een onvermogen om de invloed van zulke opmerkingen of acties op anderen te kunnen voorspellen in plaats van een koele onverschilligheid of een behoefte aan wreed zijn. Mensen met ASS zouden per ongeluk de gevoelens van anderen kwetsen omdat ze het sociale begrip missen dat kan voorspellen hoe de ander zich voelt over wat er tegen hen is gezegd. ASS'ers hebben er vaak spijt van dat ze de gevoelens van anderen hebben gekwetst (Smith, 2009), wat aanduidt dat ze geen kwaad wilden doen.

ASS en sociale vermijding

De wereld van degenen met ASS is een wereld vol met verhoogde prikkels en emoties waar alles intenser is, zowel plezier als verdriet. Mensen met autisme hebben vaak problemen met het identificeren en reguleren van hun emoties, waardoor ze liever mensen in nood ontwijken om te voorkomen dat ze zelf emotioneel te zwaar belast worden. In andere woorden, de empathische reactie is zo groot dat een individueel met ASS vaak te getraumatiseerd of te verward is om steun te leveren in een emotionele crisis.

Makram et al. (2007) hebben gesuggereerd dat diegenen met ASS zich sociaal terugtrekken, zich ongepast gedragen of obsessief letten op details in emotioneel geladen situaties om zichzelf te beschermen tegen extreme emotionele opwinding. Oogcontact ontwijken of niet kijken naar gezichten is één van de strategieën die ASS'ers gebruiken om hun empathische reacties te verminderen (Smith, 2009). Als iemand met autisme overweldigd is door emoties zou deze misschien weglopen bij iemand die overstuur is als een vorm van zelf-defensie, en daardoor koud en ongevoelig lijken. Hoewel sommige mensen met ASS, vooral als ze aan de hoog-functionerende kant van het spectrum zitten, in staat zijn om hun eigen emotionele overgevoeligheid te beheersen zodat ze in staat zijn om comfort en steun te bieden aan een vriend of familielid die hulp nodig heeft.

Talrijke anekdotische verslagen van degenen op het spectrum suggereren dat ASS'ers problemen hebben bij het scheiden van hun gevoelens en die van een ander. Ze zuigen de emoties van anderen op en reflecteren die dan, dus als degenen om hen heen negatieve emoties uiten (of proberen negatieve emoties te onderdrukken), is de kans groot dat de persoon met ASS ook negativiteit uit. Daarom is het uitermate belangrijk dat degenen die wonen en werken met mensen met autisme zoveel mogelijk een positief-emotionele sfeer onderhouden.

Bronnen:

Caldwell, P. (2006). *Finding You Finding Me: Using Intensive Interaction to Get in Touch With People Whose Severe Learning Disabilities Are Combined With Autistic Spectrum Disorder*. London, UK: Jessica Kingsley.

Dalton, K.M.; Nacewicz, B.M.; Johnstone, T.; Schaefer, H.S.; Gernsbacher, M.A.; Goldsmith, H.H.; Alexander, A.L.; Davidson, R.J. (2005). "Gaze Fixation and the Neural Circuitry of Face Processing in Autism." *Nature Neuroscience*, 8(4), 519–526.

Rogers, K.; Dziobek, I.; Hassenstab, J.; Wolf, O.T.; & Convit, A. (2007). "Who Cares? Revisiting Empathy in Asperger Syndrome." *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 37, 709–715.

Smith, A. (2009). "The Empathy Imbalance Hypothesis of Autism: A Theoretical Approach to Cognitive and Emotional Empathy in Autistic Development." *Psychological Record*, 59(3), 489-510.