Понимание эмпатии при аутизме

Автор: Оливия Гай-Эванс, магистр наук

Обновлено: 30 апреля 2025 г.

Рецензент: Сол Маклеод, доктор философии

https://www.simplypsychology.org/empathy-and-autism.html

Аутичных людей часто несправедливо стереотипно считают лишёнными эмпатии. Этот миф может обижать и вводить в заблуждение.

В действительности многие аутичные люди глубоко чувствуют эмпатию, хотя могут выражать её способами, которые нейротипичные люди сразу не распознают.



Миф: Лишены ли аутичные люди эмпатии?

Один из повсеместно распространённых мифов состоит в том, что аутичные люди просто не имеют эмпатии.

Эта идея укоренилась во время ранних исследований аутизма десятилетия назад, в которых аутичных людей описывали как «слепых к чужому разуму», то есть неспособных понимать мысли и чувства других людей.

Такого рода ранние теории предполагали общее отсутствие способности к восприятию чужой точки зрения при аутизме, что привело к стереотипу о том, что аутичные люди вообще не способны к эмпатии.

Истоки мифа

Психолог Саймон Барон-Коэн и другие в 1980-х и 1990-х годах выдвинули теорию о том, что аутизм связан с базовым недостатком понимания разума других (часто называемую отсутствием «модели психического»).

Это широко преподавалось и публиковалось, укрепляя представление о том, что аутичные люди по своей природе лишены эмпатии.

Живучесть мифа в обществе

Даже сегодня средства массовой информации и домыслы общества порой изображают аутичных людей как бесчувственных или равнодушных.

Фразы вроде «у аутистов нет эмпатии» по-прежнему встречаются в разговорах и статьях, несмотря на доказательства обратного.

Проверка реальности

Отсутствие эмпатии – это миф. Аутизм может влиять на то, как анализируется или демонстрируется эмпатия, но это не означает, что у аутичных нет эмпатии.

На самом деле, многие аутичные люди глубоко переживают по поводу чувств других. Мы должны отличать миф от реальности, чтобы избежать несправедливых ярлыков.

Этот миф может причинить значительный вред, о чём мы поговорим позже. Во-первых, важно понимать, что такое эмпатия на самом деле и какие формы она принимает.

Что такое эмпатия? Когнитивная и эмоциональная эмпатия

Эмпатия – это не одно простое качество, она состоит из разных компонентов. Два ключевых типа, которые часто обсуждаются, – это когнитивная эмпатия и эмоциональная эмпатия (также называемая аффективной эмпатией).

Разбор этих типов помогает прояснить, как аутичные люди могут проявлять эмпатию в некоторых формах, даже если им это трудно в других:

Когнитивная эмпатия

Это способность понимать точку зрения другого человека или то, что он может чувствовать и думать.

В некотором роде это похоже на чтение мыслей – выяснение психического состояния другого человека. Психологи часто связывают это с «моделью психического» или осознанием себя на месте другого.

Например, для того, чтобы заметить, что друг грустит, по его языку тела, используется когнитивная эмпатия.

Аутичным людям это может иногда быть сложно, особенно если социальные сигналы трудно уловимы.

Эмоциональная (аффективная) эмпатия

Это способность разделять или чувствовать эмоции другого человека. Это непроизвольная эмоциональная реакция – вы видите, что кто-то страдает, и переживаете в своей душе за этого человека.

Например, если ваш брат или сестра плачет, вы можете почувствовать слёзы или сочувствие к ним; это эмоциональная эмпатия.

Многие аутичные люди обладают сохранной или даже усиленной эмоциональной эмпатией, то есть они искренне и глубоко переживают эмоции других.



Можно ли иметь только одну разновидность эмпатии?

Иметь только одну разновидность эмпатии без другой возможно. Некоторым аутичным людям трудно расшифровать, что думает другой человек (когнитивная эмпатия), но при этом они с невероятной силой переживают, поняв, что человек расстроен (эмоциональная эмпатия).

С другой стороны, аутичный человек может рационально понимать, что кому-то больно, но чувствовать замешательство или неуверенность по поводу того, как эмоционально отреагировать в такой момент. Профиль эмпатии каждого человека уникален.

Понимание этих двух сторон эмпатии помогает развеять миф. У аутичных людей может быть разное соотношение когнитивной и эмоциональной эмпатии, но это не равнозначно отсутствию сострадания.

Результаты исследований: Аутизм и эмпатия

Выводы из научных исследований аутизма и эмпатии существенно эволюционировали в последние годы. Ранние исследования часто поддерживали стереотип, но более новые исследования рисуют более сложную картину. Вот некоторые ключевые результаты исследований и теории, которые помогают объяснить эмпатию при аутизме:

Ранние исследования – «слепота к разуму»

Ранние работы исследователей (таких как Барон-Коэн) предполагали, что аутичные люди не могут понимать мысли или чувства других, называя это «слепотой к разуму». Это интерпретировалось как недостаток эмпатии.

В течение многих лет учебники по психологии учили, что у аутичных людей всегда отсутствует «модель психического», что понималось, как отсутствие эмпатии.

Однако эти выводы были чрезмерными обобщениями, основанными на специфических тестах (например, чтение выражений лица или задачи с историями про «ложные убеждения»).

Проблема двойной эмпатии

В 2012 году прорывная идея аутичного исследователя Дамиана Милтона переосмыслила эту проблему.

Теория «двойной эмпатии» предполагает, что трудности в общении между аутичными и неаутичными людьми являются результатом взаимного недопонимания, а не однонаправленного отсутствия эмпатии.

Иными словами, аутичные люди могут социализироваться и сопереживать друг с другом (демонстрируя обычную эмпатию среди себе подобных), но при встрече разных стилей коммуникации появляются пробелы.

Дело не в том, что у аутичных людей нет эмпатии, а в том, что нейротипичные люди могут не понимать их способ её выражения, и наоборот.

Роль алекситимии

Исследователи обнаружили, что черта под названием алекситимия (трудности с распознаванием и описанием собственных эмоций) часто встречается совместно с аутизмом и может влиять на оценки эмпатии.

Одно исследование показало, что то, что выглядело как «нехватка эмпатии» у аутичных участников, в основном объяснялось наличием у человека алекситимии, а не самого аутизма.

Это означает, что аутичный человек, испытывающий трудности с распознаванием собственных эмоций, может также испытывать трудности с интерпретацией эмоций других людей, – однако аутичные люди без алекситимии, как правило, демонстрируют обычную эмпатию.

Коротко говоря, иногда эмпатию снижает не сам аутизм, а другое, отдельное состояние.

Взгляд аутичных людей на эмпатию

Новое исследование, опубликованное в Британском журнале психологии развития (2025), показало, что, хотя аутичные участники оценивали себя по уровню эмпатии хуже, чем их неаутичные коллеги, их объяснения демонстрировали выраженные способности распознавать и разделять эмоции других людей.

Исследователи предполагают, что распространённые заблуждения об аутизме могут влиять на такие заниженные самооценки, то есть аутичные люди могут усваивать стереотипы, которые недооценивают их подлинную способность к эмпатии.

Результаты нейробиологических исследований

Новые нейробиологические исследования дают обнадёживающие доказательства того, что аутичный и нейротипичный мозг, возможно, не так сильно отличается по способности к эмпатии.

Исследование 2022 года с использованием сканирования мозга не выявило существенных различий между аутичными и неаутичными людьми в ключевых областях мозга, связанных с эмпатией (таких как участки префронтальной коры и миндалевидного тела).

Это говорит о наличии фундаментальной способности к эмпатии. Более ранние теории о том, что так называемые зеркальные нейроны (клетки мозга, связанные с пониманием действий и чувств других людей) при аутизме «сломаны» также пересматриваются – недавние исследования показывают, что картина сложнее и не является простым дефицитом.

Это спектр

Точно так же, как аутизм представляет из себя спектр, эмпатия при аутизме не однообразна. Некоторые аутичные люди действительно могут испытывать большие трудности с эмпатией (особенно когнитивной эмпатией), в то время как другие могут быть исключительно эмпатичными.

Аутичные люди работают в том числе и консультантами, учителями или в сфере ухода за больными – виды деятельности, требующие наличие эмпатии.

Исследования и бесчисленные личные истории подтверждают, что многие аутичные люди эмпатичны, хотя это может проявляться различными способами.

В целом, современные исследования развеивают старый миф о том, что аутизм означает отсутствие эмпатии. Вместо этого они указывают на различия в общении, различные индивидуальные особенности и внешние факторы, такие как алекситимия.

Аутичные люди способны понимать и сопереживать чувствам других, особенно в поддерживающей среде или когда между различными стилями общения наводятся мосты взаимопонимания.

Личный опыт: аутичные люди об эмпатии

Статистика и исследования важны, но рассказы самих аутичных людей могут быть ещё более ценными для понимания эмпатии с личной точки зрения.

Многие аутичные люди рассказывали, что они действительно испытывают эмпатию – часто эти переживания очень интенсивны. Вот несколько примеров и цитат, отражающих реальный опыт (имена опущены из соображений конфиденциальности):

«Когда кто-то, кого я люблю, страдает, я тоже чувствую эту боль. Я могу не знать, что при этом лучше всего будет сказать или сделать, но я так сильно переживаю, что от этого больно». – Взрослый аутичный человек описывает эмоциональную эмпатию.

«Я часто вбираю в себя эмоции людей, как губка. Если друг испытывает тревогу, внезапно я тоже начинаю тревожиться, и не всегда понимаю почему, пока не осознаю позже». – Другой аутичный человек о заражении чувствами других.

«Иногда я сопереживаю настолько глубоко, что меня это ошеломляет. Мне приходилось выходить из помещения, когда коллега плакала, потому что я тоже чуть не расплакалась». – Демонстрация того, как сильная эмпатия может ошеломлять.

«Я могу демонстрировать эмпатию не так, как ожидают люди, например, зрительным контактом или объятиями, но я могу попытаться решить проблему или тихо выслушать. Так я показываю, что мне не всё равно». – Аутичный человек об отличном способе проявления эмпатии.

Эти истории показывают, что аутичные люди, безусловно, способны к проявлению заботы и эмпатии. Однако то, как они это переживают или выражают, может не всегда соответствовать социальным нормам.

Также стоит отметить, что некоторые аутичные люди описывают свою эмпатию как «атипичную» – они могут испытывать сильную эмпатию к животным или проявлять глубокую эмпатию в определённых ситуациях, но не понимать прямых социальных сигналов.

Личные истории сильно различаются, но в совокупности они опровергают представление об «отсутствии эмпатии». Вместо этого они подчёркивают, что эмпатия имеет место, хотя иногда и выглядит по-другому.

Как эмпатия может выглядеть иначе у аутичных людей

Если аутичные люди эмпатичны, почему некоторые всё ещё ошибочно считают их неэмпатичными? Ответ часто заключается в различиях в общении и выражении эмоций.

Вот несколько примеров того, как эмпатия может проявляться по-разному у аутичных людей:

Запаздывающая или необычная эмоциональная реакция

Аутичный человек может реагировать на эмоции другого человека не сразу. Ему/ей может потребоваться дополнительное время, чтобы осмыслить, что чувствует другой человек.

Например, он/она может не начать утешать вас сразу же, как только вы начнёте плакать, но позже в тот же день он/она может по-тихому сделать для вас что-то доброе. Эта задержка может быть ошибочно воспринята как безразличие, хотя на самом деле это другой тайминг.

Выражение эмпатии поступками, а не словами

Вместо того чтобы сказать: «Мне жаль, что ты расстроен(а)» (что аутичному человеку может быть трудно сформулировать под воздействием эмоций), он/она может проявить заботу, решив для вас какую-нибудь реальную проблему, поделившись знаниями или сделав какой-нибудь продуманный жест.

Это эмпатия, проявляющаяся в решении проблем или в ориентированном на поступки отношении.

Быть ошеломлённым эмпатией

Парадоксально, но аутичный человек может казаться замкнутым или вообще не реагировать в эмоциональной ситуации, потому что переживает слишком сильно.

Если аутичный человек испытывает сильную эмпатию, то в качестве защитного механизма он/она может замкнуться или отстраниться. К сожалению, окружающие могут воспринять это как холодность.

В действительности же аутичный человек испытывает настолько сильные эмоции, что ему/ей приходится защищать себя от этого прилива чувств.

Внимание к особым ситуациям

Некоторые аутичные люди проявляют сильную эмпатию, которая возникает в определенных ситуациях (например, когда они видят страдающее животное или несправедливость), даже если им трудно понять слабо различимую грусть друга.

У них может быть огромный запас сострадания к проблемам, которые находят отклик у них лично или понятны логически, даже если эмоциональное взаимодействие при личном общении трудно.

Различия языка тела и тона голоса

Нейротипичная эмпатия часто демонстрируется через выражение лица, тон голоса и быструю эмоциональную взаимность во время разговора («О нет, это ужасно – ты в порядке?» со страдальческим выражением лица).

Аутичные люди могут не использовать тот же язык тела или тон голоса, поэтому их беспокойство может не проявляться так, как от них ожидают.

Они могут быть внутренне очень обеспокоены, но при этом иметь нейтральное выражение лица по причине характерного для нейроотличных стиля общения.

Важно не путать уплощённый аффект или избегание зрительного контакта с отсутствием эмпатии – человек может просто выражать свои чувства иначе или испытывать дискомфорт от зрительного контакта, несмотря на то, что ему/ей совершенно не безразлично.

Подитоживая, аутичная эмпатия может не быть согласованной с типичными социальными сигналами, но зачастую она присутствует в полной мере.

Просвещение как аутичных, так и неаутичных людей по поводу этих особенностей, может помочь преодолеть недопонимания (например, обучение неаутичных людей распознавать и ценить эти не

бросающиеся в глаза проявления заботы, а аутичных людей – некоторым способам выражения своих чувств).

Вред стереотипа об отсутствии эмпатии

Ложный стереотип о том, что аутичные люди не обладают эмпатией, не просто неверен - он также вреден. Вера в этот миф может негативно влиять на аутичных людей множеством способов:

Дегуманизация и стигма: Навешивание на группу людей ярлыка «не способных к эмпатии» может заставить других воспринимать их как менее чувствующих, или как «в меньшей степени людей».

Социальная изоляция: Если сверстники, учителя или коллеги считают, что аутичному человеку безразличны другие, они могут исключать или избегать его/её. Аутичные люди могут оказаться в социальной изоляции, лишённые возможности продемонстрировать свою неравнодушную натуру.

Влияние на психическое здоровье: Стигма, связанная с тем, что человека считают неэмпатичным или безразличным, может негативно сказаться на психическом здоровье аутичных людей. Постоянное ощущение, что тебя не понимают или осуждают, может способствовать развитию тревожности или депрессии.

Проблемы, связанные с идентичностью и маскировкой: Миф об эмпатии усиливает потребность маскироваться, чтобы вписаться в общество – человек может заставлять себя демонстрировать ожидаемые проявления эмпатии (например, имитировать выражения лица), просто чтобы избежать негативной оценки, даже если это утомляет.

Влияние на получение поддержки и услуг: Если специалисты (врачи, терапевты, педагоги) придерживаются стереотипа об отсутствии эмпатии, они могут недооценивать эмоциональные потребности аутичного человека или не оказывать ему/ей надлежащую поддержку.

Очевидно, что стереотип об эмпатии наносит реальный вред. Опровержение и исправление этого мифа имеет решающее значение не только для благополучия отдельных людей, но и для построения более понимающего и инклюзивного общества.

Аутичные люди постоянно отстаивают факт, что они чувствующие человеческие существа – их собственный опыт и научные исследования подтверждают это.

Ссылки

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. https://doi.org/10.1093/brain/awq060

Campbell-Templeton, S., Branney, P., & Mitchell, P. How do autistic people view their empathic capacity? British Journal of Developmental Psychology. https://doi.org/10.1111/bjdp.70009

Shirayama, Y., Matsumoto, K., Osone, F., Hara, A., Guan, S., Hamatani, S., Muneoka, K., Sato, K., Okada, A., & Yokokawa, T. (2022). The Lack of Alterations in Metabolites in the Medial Prefrontal Cortex and Amygdala, but Their Associations with Autistic Traits, Empathy, and Personality Traits in Adults with Autism Spectrum Disorder: A Preliminary Study. Journal of Autism and Developmental Disorders, 54(1), 193. https://doi.org/10.1007/s10803-022-05778-7