
Én és a monotróp figyelem: egy egységes autizmus elmélet

Fergus Murray – brit fizikatanár, író, népszerű blogger¹ és autista ember – az autizmusra jellemző egyfókuszú figyelemről és az ehhez társuló kognícióról ír. A tanulmány eredetileg a Brit Pszichológiai Társaság (The British Psychological Society – a brit pszichológus szakma reprezentatív szervezete) *The Psychologist* című magazinjának 2019. augusztusi számában jelent meg.

Az autizmust mind a mai napig rejtély övezi, olyannyira, hogy a leggyakrabban használt és legismertebb – habár az autista emberek körében nem kimondottan népszerű – jelképe egy puzzle darab. Az autizmusról alkotott pszichológiai elméletek általában kevésbé segítenek, főleg azért, mert még a legelfogadottabb elméletek is figyelmen kívül hagyják az autista emberek tapasztalatainak jelentős részét, sőt ártalmas tévképzeteket alakíthatnak ki az emberekben. A pszichológusok pedig az esetek többségében figyelemre se méltatják azt az egyetlen elméletet – a monotropizmust –, amely véleményem szerint, a legközelebb jár ahhoz, hogy meg tudja magyarázni ezt az egészet.

Ez régóta zavar engem mint autista embert, fizikatanárt és – most vallomás következik – mint az elmélet megalkotójának, Dinah Murray-nek² a gyermekét. Mivel én is a spektrumon helyezkedem el, ezért én se szívelem a legismertebb autizmus elméletek patologizáló, deficitekre épülő elméleti kereteit, és egyenesen gyűlölöm ezeknek az elméleteknek a gyakorlati következményeit: a feltételezést, hogy képtelenek vagyunk az empátiára és fogalmunk sincs arról, hogy mi zajlik mások fejében; hogy az autisztikus kogníciót eredendően “férfi” típusúnak írják le; illetve azt az elvárást is, hogyha egy bizonyos készséget lassan sajátítunk el gyermekkorunkban, akkor azzal életünk végéig nehézségeink lesznek.

Fizikatanárként majdnem ugyanannyira zavar, mint autista emberként, hogy a pszichológusok beérték olyan autizmus elméletekkel, amelyek képtelenek magyarázatot adni az autisztikus gondolkodásmód jelentős részére. Tegyük gyorsan hozzá, hogy én elsősorban fizikai és filozófiai, mintsem pszichológiai háttérrel rendelkezem, de azzal mindig is tisztában voltam, hogyha egy elmélet csak részben tudja megmagyarázni a megfigyelt jelenséget, akkor jobb elmélet után kell nézni. Ha vannak olyan dimenziók, amelyek tartósan magyarázat híján maradnak – mint például az autista emberek körében oly gyakori szenzoros különbségek –, akkor tényleg egy átfogóbb elméleti keretre van szükség. A részleges elméletek is hasznosak lehetnek, de könnyű abba a hibába esni, hogy az érvényességi területükön kívülre nyújtózunk velük, ami valódi problémákat okoz, például a feltételezést, hogy az autista felnőttek nem rendelkeznek tudatelméleti képességgel. Lehet, hogy csak az autista perfekcionizmusom mondatja ezt velem, de nem szeretem azokat az elméleteket, amik túl sok szálat hagynak elvarratlanul.

A monotropizmus sokkal átfogóbb magyarázatot kínál az autisztikus kognícióra, mint bármelyik “versenyháza”, ezért jó volt látni, hogy végre a pszichológusok körében is egyre elfogadottabbá kezd válni (lásd például Sue Fletcher-Watson meghatározó beszédét a 2018-as Autistica konferencián). A monotropizmus dióhéjban annyit jelent, hogy hajlamosak vagyunk jóval erősebben vonzódni ahhoz, ami igazán érdekel és foglalkoztat minket, mint az emberek többsége. Maga az elmélet az elme mint “érdeklődési rendszer” modelljére épül: mindannyiunkat sok minden érdekel és az érdeklődési körünk határozza meg a figyelmünk irányát. Különböző helyzetekben különféle dolgok iránti érdeklődésünk tör felszínre. Azonban egy monotróp elméletben mindig kevesebb féle érdeklődési terület aktiválódik, viszont ezek a feldolgozási kapacitásaink nagyobb

¹ Személyes oldalának elérhetősége: <https://oolong.co.uk/>

² Dinah Murray, PhD, eredetileg pszicholingvisztikából doktorált, független autizmus kutató, maga is autizmussal él. Az 1990-es évek kezdete óta több brit egyetemen dolgozott kutatóként és oktatóként, valamint számos érdekvédelmi kampányt kezdeményezett és vezetett. Több könyv és számos tanulmány szerzője.

részét lekötik, ezért nehezebben boldogulunk azokkal a dolgokkal, amik kívül esnek az adott pillanatban meglévő "figyelmi alagutunkon".

Az elméletet kifejítő eredeti, mára klasszikusnak számító cikk, a "Figyelem, monotropizmus és az autizmus diagnosztikai kritériumai" (*Attention, Monotropism and the Diagnostic Criteria for Autism*³) elsősorban arra összpontosít, hogy az elmélet hogyan tud meggyőző magyarázatot adni az autizmus összes, a diagnosztikai kézikönyvekben felsorolt jellemzőjére, és képes ezeket úgy összefogni, ahogyan semelyik más elmélet sem. A szerzők alapos munkát végeztek ezen a téren, viszont számomra a diagnosztikai kritériumok felettébb hiányosak, hiszen nem tartalmazzák az autista emberek tapasztalatait, emiatt nem is ezeket fogom elméleti keretként használni. Helyette az autizmusnak azokra a fő jellemzőire fogok koncentrálni, amiket belülről élnek meg az emberek, ezek: az autisztikus tehetetlenség; az eltérő szenzoros működés; a társas működés különbségei; valamint a fókuszált érdeklődés. Írásom végén kifejtem az elmélet gyakorlati alkalmazásokra kifejített hatását, megemlítem a fejlődési perspektíva szerepét és a jövőbeni kutatás lehetséges irányait.

Autisztikus tehetetlenség

Amire az autizmus terén a "végrehajtó működés diszfunkciójaként" hivatkoznak – azaz, hogy autista emberek nehezen tudnak elkezdni dolgokat, terveket végrehajtani, vagy hogy nehezen tudunk elszakadni attól, amit elkezdtünk csinálni –, annak egy jelentős részére sokan a hétköznapi szóhasználatban a jóval beszédesebb "autisztikus tehetetlenség" kifejezést szokták használni. Ez nem más, mint az állapot változásával szembeni ellenállás: nehezen tudják elkezdni, abbahagyni a dolgokat vagy irányt váltani. Az autista emberek életében megtapasztalt nehézségek többségében ez hangsúlyos szerepet tölt be, de egyben különlegessé és értékessé teszi az autisztikus gondolkodásmódot.

Nemigen tudok megbarátkozni a "végrehajtó működés zavara" címkével, mivel ez arra utal, mintha gond lenne az "irányítással". Szerintem szerencsésebb, ha úgy gondolunk rá, hogy ez a gondolatunk lendülete, sodrása, ami előrevisz minket, és amivel sokszor olyan következtetésekre jutunk, amelyek másokban talán fel sem merülnek. Ha a tehetetlenség fogalmában gondolkozunk, akkor azt is jobban megérthetjük, hogy miért kellemetlen számunkra, ha félbeszakítják a tevékenységünket, vagy ha megváltozik az eredeti terv. Képzeljünk el egy gondolatokkal és érzésekkel púposan megrakott bevásárlókocsit, amivel hirtelen gyors irányváltásra kényszerülünk.

Fergus Murray (álmévén: [Oolong](#))

fizikatanár és író, Edinburgh-ben él. 2010-ben, 32 éves korában kapott autizmus diagnózist.

"Az édesanyám, Dinah (Murray) munkájában az elmével mint érdeklődések rendszerével foglalkozott. Még csak 8 éves voltam, amikor beadta a disszertációját „Nyelv és érdeklődés” címen. Egy pár évvel később, Uta Frith A rejtély nyomában (Explaining the Enigma) című könyvében olvasott az autizmusról. Jól emlékszem az izgatottságára, amikor rádöbbsent, hogy az elméletét könnyen módosítani lehet úgy, hogy jóval többet meg tudjon magyarázni a „rejtély”-ből, mint Frith vagy mint korábban bárki más.

Tehát én úgy nőttem fel, hogy ismertem a monotropizmust, sőt azóta is számtalan alkalommal folytattunk anyámmal kimerítő beszélgetést erről a témáról. Mindig tudtam, hogy az én gondolkodásmódom inkább ehhez a megközelítéshez áll közel, mégis évekre volt szükségünk ahhoz, hogy mindketten teljes mértékben azonosulni is tudjunk vele. A mi autizmusunk többféle szempontból is atipikus - nem vagyunk introvertáltak, azt sem lehet mondani, hogy híján lennénk a társas készségeknek, és roppant szerteágazó az érdeklődési körünk (még ha olykor teljes mértékben felemészt is minket). A félrevezető nevű "női autizmus" címke profilja meglepően jól leír minket, igaz erről akkoriban még a mostaninál is jóval kevesebbet lehetett tudni. Az autista emberek társaságában eltöltött rengeteg időre volt ahhoz szükség, hogy felismerjük, nemcsak a monróp "szemüvegünknek" köszönhetően tudjuk könnyen megérteni az ő gondolkodás-módjukat, hanem azért is, mert sok esetben kísértetiesen hasonlít a mi gondolkodásmódunkra".

³ Az angol nyelvű tanulmány elérhetősége: Murray, D., Lesser, M., & Lawson, W. (2005). Attention, monotropism and the diagnostic criteria for autism. *Autism*, 9(2), 139-156.

Ez a jelenség a monotróp irányultság természetes következménye. Mindegy, hogy konkrétan mi iránti érdeklődés köti le a monotróp elmét, a teljes feldolgozási kapacitásának hirtelen a jelentős részét kezdi el használni. Természetes, hogy ez megnehezíti azt, hogy valaki "irányt váltson" – különösen, ha számításba vesszük, hogy a mi gondolati ösvényeink mindig bevésődnek az elménkbe, és hogy az autisztikus gondolatok mélyebb barázdákat szántanak, mint egy átlagos, hétköznapi elme gondolatai.

Szenzoros különbségek

Az autista embereknek könnyebb, ha egy időben csak egy csatornán érkező információt kell feldolgozni. Jelentős erőfeszítést igényel, hogy egyszerre több, párhuzamos forrás között osszuk meg a figyelmünket, és néha ez nem is sikerül. A monotropizmust intenzitás jellemzi, amely az érdeklődés fókuszában lévő dologra irányul, és ez szinte teljesen felemészti a feldolgozási kapacitást, amiből egyébként jutna még más ingerekre vagy érdeklődési területre is. Ez gyakran jelent problémát társas helyzetekben. Az autizmust olykor összekeverik a siketséggel, főleg a kisgyermekeknél: ha valami másra figyelünk, akkor egy auditív inger számunkra kellemetlen zavaró tényező, amit a legszívesebben figyelemre se méltatnánk, vagy észre sem veszünk.

Ugyanakkor a helyzet fordítottja is fennállhat: ha nem tudunk kizárni egy ingert, akkor azt borzasztó tolatodónak éljük meg. Szerintem ezt két dolog együttes hatása okozza, egyrészt kellemetlenül érezzük magunkat, mert a figyelmünk egyfolytában elterelődik arról, amire figyelni szeretnénk, másrészt hajlamosak vagyunk arra, hogy bármit, ami bekerül a tudatunkba, intenzíven átéljünk. Az agyunk jelentős kapacitást összpontosít arra, amire éppen figyelünk, ami megmagyarázza a tudatos figyelem intenzitását, és azt is, hogy miért okoznak fájdalmat nekünk azok az ingerek, amiket nem tudunk kizárni és emiatt elvonják a figyelmünket. Mindennek valószínűleg van egy fejlődési jellemzője is: azok az agyi idegpályák, amiket rengeteg stimuláció ér, megerősödnek, vagyis az autista emberek valószínűleg hosszú távon is hajlamosak a hiperérzékenységre azokon a szenzoros területeken, amelyek intenzív figyelmet kapnak, és hipoérzékenységre azokon a csatornákon, amiket rendszeresen kizárnak a figyelmükből.

Amikor túlterheltek vagyunk, gyakran segít, ha kontrollálható vagy kiszámítható ingerek érnek minket. A "stimmelés", a "repkedés", a "hintázás" vagy a dűnyögés mind olyasmi, amit mi teszünk és érzünk, anélkül, hogy gondolkoznunk kellene rajta, és ezek segítségével sokkal könnyebb kizárni más ingereket, valami másra figyelni, vagy akár csak kezdeni valamit a túlterheltség érzésével.

Társas különbségek

A társas működés különbsége sokszor lényegében nem más, mint szenzoros különbség. Mivel a helyzetek többségében képtelenek vagyunk sokféle szenzoros csatornán egyszerre érkező ingerek feldolgozására, ezért a kimondott szavak, a testbeszéd és a szemkontaktus kombinációja hatalmas kihívás elé állít minket. Vegyük még hozzá az autisztikus tehetetlenséget is, és megérthetjük, hogy az autista embereknek a legtöbbször miért van szükségük hosszabb feldolgozási időre – sőt azt is könnyebben belátjuk, hogy miért nehéz követniük a váltakozó (oda-vissza) jellegű neurotipikus párbeszédet.

A monotróp feldolgozás azt is megmagyarázza, hogy az autista emberek miért hajlamosak a dolgok szó szerinti értelmezésére (nem véletlenül hírhedtek erről). A politróp elmét egyszerre többféle dolog is foglalkoztatja, egyszerre többféle csatornán érkeznek az ingerek és az információk, kívülről és belülről egyaránt. Ők könnyedén felismerik például a társas jelzéseket és erőfeszítés nélkül értik meg a metaforákat vagy a közvetett nyelvhasználatot. Egy monotróp elme viszont arra van kondicionálva, hogy az egyik dologból közvetlen módon következik egy másik. A legtöbb autista ember idővel persze megérti a metaforákat, de közülük is sokan számolnak be arról, hogy először a kifejezés szó szerinti jelentése jut eszükbe, és szükségük van még egy pillanatra ahhoz, hogy ezt feldolgozzák és behelyettesítsék a metafora mögötti valós szándékkal.

Az autisztikus fókusz azt is jelenti, hogy mi lemaradunk sok mindenről, amit mások észrevesznek, de alighanem mások is lemaradnak – csak éppen más dolgokról. Egyes pszichológusok, például Peter Vermeulen "kontextusvakságról" beszélnek: ez ugyan egy hasznos fogalom, de folyamatosan mindannyian alkotjuk a saját kontextusainkat, ezért talán szerencsésebb lenne erre

a dologra úgy gondolni, mint a “nem illeszkedő figyelmi jelentőségre”⁴, hogy Damian Milton esszégyűjteményének címét vegyük kölcsön. Lehet, hogy én lemaradok a te kontextusodról, de te se tételezd fel, hogy érted az enyémet anélkül, hogy utánajárnál.

A többi elme modellezése rengeteg feldolgozási kapacitást felemészt, ami kívülről természetesnek, erőlködés nélkülinek tűnhet, de ez soha nem magától értetődő. Ha a kérdéses elme jelentősen különbözik a miénktől, a folyamat jóval nehezebbé válik. Amikor az autista embereknek ez nem sikerül, akkor nem arról van szó, hogy *képtelenek* lennének rá – az “elmevakság” fogalma rettentően félrevezető –, hanem inkább arról, hogy nem mindig marad annyi feldolgozási kapacitásunk, amivel ezt hatékonyan meg tudnánk oldani, mivel a figyelmünket éppen erőteljesen valami más köti le.

Fókuszált érdeklődés

A monotropizmus elméletének az autista személy érdeklődése áll a középpontjában, ahogy ez a kezdetektől fogva meghatározó az autizmus jellemzésében. Ezért is annyira szembeötlő, hogy szinte teljesen hiányzik az autizmus legelfogadottabb elméleteiből, sőt, gyakorlatilag az autizmusról alkotott pszichológiai elméletek mindegyikéből. A diagnosztikai kritériumok “korlátozott” és “repetitív” érdeklődést említenek, csak hogy az autizmusra jellemző “speciális érdeklődésnek” a legmarkánsabb jellemzője az, hogy mennyire fókuszálunk ezekre (vagy ezek hatására mennyire tudunk fókuszálni) az érdeklődési területekre, és nem az, hogy ezek mennyire korlátozottak vagy repetitívek.

Minden ember szenvedélye repetitív – az intenzív érdeklődésnek már csak ilyen a természete. Amikor az emberek “korlátozott érdeklődésről” beszélnek, akkor a legtöbb esetben azt értik ezalatt, hogy egyszerűen képtelenek elképzelni, hogy minket teljesen hidegen hagynak azok a dolgok, amik oly fontosnak tűnnek az ő szemükben. Igaz, hogy intenzíven és viszonylag hosszú ideig érdeklődhetünk csupán néhány dolog iránt, de ezek igenis változnak az évek múlásával, sőt néha ennél jóval rövidebb időtávon is. Ami engem illet: sok minden érdekel, van köztük olyan is, ami már gyermekkorom óta izgatja a fantáziám, és ezek többsége valóban teljes mértékben magával ragad, amikor velük foglalkozom. Ha elbeszélgetünk autista felnőttekkel az őket foglalkoztató dolgokról, akkor hamar kiderül, nevetséges azt feltételezni, hogy az érdeklődési körük “korlátozott” lenne.

Viszont az igaz, hogy a többi emberhez képest rendkívül erőteljesen vonz és kitartóan leköt minket az érdeklődésünk tárgya. Roppant nehéz bármi másra gondolnunk, amikor teljesen elmerülünk egy témában, és nagyon nehéz elképzelnünk, hogy ez másokat szinte teljesen hidegen hagy. Ez az adottság kimondottan áldásos számos területen – az intenzív koncentrációs képesség elengedhetetlen többek között a természettudományok, a matematika, a műszaki tudományok, a zene, a művészetek és a filozófia terén. Természetesen nem csak az autista emberek képesek rendkívül intenzíven fókuszálni (hiperfókusz) vagy tartósan érdeklődni egy adott terület iránt – csak hogy az autista emberek pszichéjének ez a hétköznapi képessége oly sokszor marad kiaknázatlan a munkahelyek és iskolák erre való felkészültségének hiánya miatt.

A monotropizmus-elmélet gyakorlati haszna

Ha a gyakorlati vonatkozásokról ejtünk szót, a legfontosabb, hogy *a saját kontextusában értsük meg a gyermeket vagy felnőttet*. Ez a gondolat nem kizárólag a monotróp megközelítésre jellemző, viszont ismereteim szerint semmi más nem mutatja be ennyire kristálytisztán, hogy ez miért kulcsfontosságú. Az érdeklődési körre tekintünk úgy, mint egy témára, amit fel lehet használni, amire építeni lehet. Ismerjük fel, hogy az adott ember miért lelkesedik és tanuljuk meg, hogyan tudunk bekerülni abba a „figyelmi alagútba”, ami együtt jár a monotróp fókusszal, ahelyett, hogy folyton „beletenyerelelnék” és megpróbálnánk kirángatni az illetőt abból a flow állapotból, ami

⁴ Az eredeti angol kifejezés (*'mismatch of salience'*) arra utal, hogy komoly szétcsúszás lehet abban, hogy mit tart kiemelten fontos szempontnak egy külső megfigyelő – például szakember, szülő – egy autista emberrel kapcsolatban, és mit tart jelentőségteljesnek (és miért) egy autista ember. Ugyanakkor az eredeti angol kifejezés, Damian Milton kutató 2017-es tanulmánykötetének címeként értelmezhető a jelenlegi autizmus-kutatási hagyományokra: a pszichológiai, kognitív stb. kutatások eddigi fókusza talán nem a megfelelő hangsúlyokat (jelentőségeket) adta bizonyos szempontoknak, mert másfajta hangsúlyokat egyszerűen nem vett eddig figyelembe. (a szerk.)

olyannyira fontos számára. Soha ne patologizáljuk a speciális érdeklődést, és azt se tételezzük fel, hogy az autisztikus érdeklődés „korlátozott” lenne. Számos módja van annak, hogy felkeltsék az érdeklődésünket új dolgok iránt, csak arról van szó, hogy ehhez az esetek többségében megkerülhetetlen, hogy figyelembe vegyék a meglévő érdeklődési körünket és ezekre építsenek.

A stabilitásra való törekvés alapvető emberi igény, és egy monotróp ember élete egy politróp világban gyakorta instabillá válik. Mélyen felkavar és destabilizál minket, ha kirángatnak a figyelmű alagutunkból és rendszeresen meg kell lepődnünk a többi ember cselekedetein, vagy azt kell tapasztalnunk, hogy nem értenek meg bennünket. Az autisztikus viselkedés jelentős részére tekinthetünk úgy, mint az egyensúlyi állapot helyreállítására való törekvése.

A “korlátozott, repetitív viselkedés” csupán természetes reakció a stabilitás hiányára (arra, hogy valaki nem érzi magát biztonságban). Lehetővé teszi, hogy visszanyerd a kontrollt a történések felett és nagyobb biztonságban érezd magad. Ez valószínűleg egy általános szabály is, ami nemcsak az autista emberekre érvényes – számtalan kontextusban figyelhető meg korlátozott, repetitív viselkedés. Csak itt az a helyzet, hogy az emberek többsége az autista emberek efféle viselkedését tartja bizarrnak vagy furcsának.

Segíteni az autista embereknek egyfajta stabilitást biztosítani – ez prioritás kellene, hogy legyen az autista embereket körülvevők számára. Az széles körben is ismert tény, hogy a rutinok és napirendek gyakran segítenek az autista embereknek, de abban korántsem vagyok biztos, hogy mindenki érti, hogy ez *miért van így*. Leginkább a mentális teher minimalizálásáról van szó: ha kiiktatjuk azokat a dolgokat, amiken gondolkoznunk kell, akkor fenn tudjuk tartani a koncentrációnkat. Ha változás áll be az eredeti tervhez képest, akkor ez is kimerítő mentális feladatot jelent számunkra. Mindennek a középpontjában természetesen az áll, hogy érezhessük, mi kontrolláljuk a helyzetet – ez az oka annak is, hogy a kívülről ránk erőltetett rutinok olykor egyenesen az ellenkező hatást váltják ki. A helyzetek uralásához kapcsolódó frusztráció és szorongás az elvárások kerüléséhez és olykor kontrollvesztéshez vagy összeomláshoz (“rendszerleálláshoz”) is vezethet.

A dinamikusan fejlődő elme

Egyetlen elméről alkotott elmélet sem lehet teljes, ha nem dinamikus és nem a fejlődésre épül. Mindannyian folyamatosan változunk, az autista embereket leginkább az különbözteti meg egymástól, hogy nagyon eltérő fejlődési pályát járnak be. Bármi is az ok, pusztán az a tény, hogy kevésbé tudnak kapcsolódni a körülöttük lévő emberekhez – különösen a szüleikhez – hosszú távú következményekkel jár az adott személyekre és arra, hogy hogyan viszonyulnak a többiekhez. De talán még ennél is nagyobb hatása lehet a dezorientációnak, amivel oly gyakran szembesülnek az autista gyermekek, amit hirtelen „kitérítések” (mintha „kisiklatnák” őket) súlyosbítanak, mivel folyamatosan arra kényszerítik őket, hogy újra meg újra irányt váltsanak a többi ember időbeosztásának és programjának megfelelően. A fokozott stressz és szorongás rendkívül erős hatással van a lelki és testi egészségre is – néha pedig igen nehéz különválasztani ezek tüneteit azoktól a vonásoktól, amelyek az autisztikus gondolkodásmód természetes velejárói.

Az egyén lehetséges fejlődési útja azért is különösen fontos, mert mindannyian egész életünkön át tanulunk. Vannak dolgok, amik szinte lehetetlennek tűnnek fiatalunkban, de idővel jóval könnyebbé válnak, például azért is, mert koncentrálni tudunk rájuk és gyakorlatot tudunk szerezni az adott témában. Ez nem jelenti azt, hogy kevésbé leszünk autisztikusak – minden jel arra utal, hogy a monotróp beállítottságú agy egy életre szól –, de azt igenis jelenti, hogy egyes vonások, amiket az autizmus árulkodó jelének tekintenek a gyermekeknél, csak ritkán figyelhetők meg az autista felnőttek körében.

A sokféle élmény és tapasztalat, ami fiatalunkban és egész életünk során ér minket, valamint az, hogy mindannyian másképpen döntünk arról, hogy mire fókuszáljuk a figyelműnket – valószínűleg ezek a tényezők jelentős mértékben képesek megmagyarázni az autizmus terén megfigyelhető rendkívüli változatosságot. Mivel én egy olyan családban nőttem fel, ahol nemcsak elfogadták, de támogatták is az excentrikus viselkedést és megértették a “hiperfókusz”, ezért viszonylag magabiztos felnőtté váltam és egyáltalán nem jellemző rám a szorongás. Sem én, sem az édesanyám nem úgy nőttem fel, hogy autistaként tekintettünk volna magunkra, de szabad volt furcsának lenni, és már pusztán ezen is rengeteg múlik.

Másrészt az autizmuson belüli változatosság egy része alighanem a monotróp irányultság különböző fokozatainak is betudható: egyes feltételezések szerint ennek a vonásnak a gyakorisága a populációban normális eloszlást követ – vannak, akik *nagyon* monotrópok, míg mások (akik úgy születtek, hogy sokfelé meg tudják osztani a figyelmüket) felettebb politróp irányultságúak. Ugyanakkor ebből a jellemző eloszlásból az is következik, hogy vannak emberek, akiknek az elméje anélkül áll közelebb az autisztikus elméhez, hogy ők maguk valójában autista emberek lennének, és vannak olyan autista emberek is, akik a monotróp irányultság szempontjából sokkal inkább közelítenek az átlaghoz. Ettől azonban még nem válik lineárisá a spektrum: hiszen az autizmus olyan sokféle formában jelentkezik, és oly sok társuló állapot kapcsolódhat hozzá, hogy csupán egyetlen változóval a közelébe sem érhetünk annak, hogy az egész jelenséget meg lehessen ragadni.

Az autizmus-kutatásokra gyakorolt hatás

Ha az érvelésem igaz és a monotropizmus az autizmus összes pszichológiai jellemzőjére képes átfogó magyarázatot adni, akkor az autizmus már korántsem bizonyul olyan rejtélyesnek, mint ahogy az emberek feltételezik. Nem tekinthető indokoltnak, hogy továbbra is olyan elméletekre támaszkodjunk, amelyek az autisztikus kogníciónak csupán néhány jellemzőjét tudják megmagyarázni, ám nem tudnak meggyőző magyarázatot adni a szenzoros hiper- vagy hypoérzékenységre, vagy az autisztikus érdeklődés fokozott intenzitására sem.

De akkor hogyan lehet, hogy a monotropizmus jórészt ismeretlen fogalom annak ellenére, hogy egyre több figyelmet kapott az elmúlt években? Meggyőződésem, hogy ennek nem annyira pszichológiai, inkább társadalmi, szociológiai okai vannak. Amikor 2005-ben publikálták a *“Figyelem, monotropizmus...”*⁵ című cikket, a három szerző egyike sem rendelkezett pszichológus végzettséggel. Egyiküknek doktori fokozata volt pszicholingvisztikából és rengeteget dolgozott az autizmus spektrumon lévő emberekkel. A másik szerző, Wenn Lawson később a monotróp figyelem-elmélettel kapcsolatos munkájáért kapott doktori fokozatot, és az *“Egyfókuszú figyelem és kogníció az autizmus terén”* című szakdolgozatára építve azóta egy könyvet is írt *A szenvedélyes elme*⁶ címmel. Lawson hivatalosan is autizmus diagnózissal rendelkezik, ami előny kellene hogy legyen bárkinél, aki az autizmus terén dolgozik, ám úgy tűnik, hogy egyesek számára ez inkább aláássa szavahihetőségét. (A másik két szerzőnek nincs hivatalos diagnózisa.) Egyik szerző sem ásta bele magát a szakpszichológia világába, és bár Lawson könyve több lehetséges felmérési módszerre is rámutatott, nem igazán tudták, hogyan kell mozgatni a szálakat ahhoz, hogy a pszichológusok elvégezzék azokat az empirikus vizsgálatokat, amikkel tudományos következetességgel fel lehetett volna mérni a monotropizmus-elmélet érvényességét. Az autizmus megérdemelné, hogy megalapozott, jó elméleteket alkossanak róla, és habár a pszichológusok többsége által jelenleg elfogadott elméletekben könnyű rámutatni vaskos hibákra – de mégis érthető, hogy a pszichológusok ódzkodnak attól, hogy viszonylag kívülállóktól fogadjanak el újabb elméleteket, függetlenül attól, hogy azok mennyi mindenre képesek magyarázatokat adni. Például Sue Fletcher-Watson, aki pszichológus végzettségű autizmus kutató, így fogalmazott: *“a pszichológiában gyakori, hogy empirikus eredményre építenek egy új elméletet – egész biztosan ez történt a naiv tudatelmélet esetében is, amely egy Simon Baron-Cohen, Alan Leslie és Uta Frith által elvégzett 1985-ös kísérlet eredményeire épült. A nem autista pszichológusoknak nincs személyesen megélt tapasztalata az autizmusról, amiből kiindulva elméletet gyárthatnának, ezért számukra a kísérleti adatok elsőrendűek. Ez egyben egy további magyarázat arra is, hogy az autista emberek által kidolgozott elméletek, amik legalább részben a belső megfigyeléseikre épülnek, miért nem tudnak betörni a kutatások fősodrába.”*

Persze lehet, hogy mindez hamarosan megváltozik. Az elmúlt évek során egyre több kutató kezdett komolyan odafigyelni az autista emberek szempontjaira, a saját élményeinkre és a minket leíró elméletekre – mindez közrejátszott abban is, hogy a monotropizmus is egyre több figyelmet kap mostanában. Ahogy a pszichológusok egyre inkább kezdik magukat beleásni az autisztikus tapasztalásnak azokba a jellemzőibe, amiket korábban figyelmen kívül hagytak – beleértve az észlelés feldolgozását és az autisztikus érdeklődés természetét –, úgy egyre vonzóbbá válik egy olyan elméleti keret is, amely összeköti ezeket a látszólag egymástól független szálakat (miközben

⁵ A cikk teljes, angol címét lásd az 1-es lábjegyzetben. (a szerk.)

⁶ A könyv Bertalan Lilla fordításában magyarul is [megjelent](#) 2011-ben. (a szerk.)

mélyebb magyarázatot ad például a végrehajtó működésre vagy a társas nehézségekre is). Még az is lehet, hogy a neurológusoknak is hasznos ötletekkel szolgál majd. De addig is, amíg idáig eljutunk, a monotróp elme fogalma hasznos kapaszkodót jelent mindazoknak, akik autista emberekkel élnek vagy dolgoznak. Személy szerint én nagyon örülnék, ha sokkal inkább a mindennapi gyakorlatra építenének a kutatások, és azt vizsgálnák, hogyan lehet az autisztikus viselkedés és az autista emberek saját nézőpontjának alaposabb megértését a középpontba állítani.

Bízom benne, hogy egy pár év múlva a pszichológusok majd döbbenet tekintenek vissza a korábbi évek töredezett elméleteikre: hogyan is tűnhetett oly rejtélyesnek mindez ilyen hosszú időn keresztül? De én nem vagyok pszichológus, csak egy autista tanár – úgyhogy könnyen lehet, hogy a gondolataimat a kedves Olvasónak némi fenntartással kell kezelnie.

Felhasznált források

Beardon, L. (2017). *Autism and Asperger Syndrome in Adults*. Sheldon Press, London.

Chown, N. (2016). *Understanding and evaluating autism theory*. Jessica Kingsley Publishers, London.

Chown N., Beardon L. (2017) *Autism Theory*. In: Volkmar F. (eds) *Encyclopedia of Autism Spectrum Disorders*. Springer, New York.

Fletcher-Watson, S., Adams, J., Brook, K., Charman, T., Crane, L., Cusack, J., ... & Pellicano, E. (2018). Making the future together: Shaping autism research through meaningful participation. *Autism*.

Lawson, W. (2011). *The passionate mind: How individuals with autism learn*. Jessica Kingsley Publishers.

McDonnell, A., & Milton, D. (2014). Going with the flow: reconsidering 'repetitive behaviour' through the concept of 'flow states'.

Milton, D. E. (2012). On the ontological status of autism: the 'double empathy problem'. *Disability & Society*, 27(6), 883–887.

Murray, D., Lesser, M., & Lawson, W. (2005). Attention, monotropism and the diagnostic criteria for autism. *Autism*, 9(2), 139–156.

Murray D. (2018) *Monotropism – An Interest Based Account of Autism*. In: Volkmar F. (eds) *Encyclopedia of Autism Spectrum Disorders*. Springer, New York, NY

A gondolataim árnyalásáért köszönettel tartozom az alábbi embereknek: Dinah Murray, Sonny Hallett, Richard Woods, Nick Chown, Niall Leighton, Damian Milton és Sue Fletcher-Watson.

A cikket fordította Gether Dénes. Lektorálta: Petri Gábor és Simó Judit.