

# Mity psychologii popularnej

16 maja 2011

Ile razy spotkaliście się z powiedzeniem, że przeciwieństwa się przyciągają? Ile razy ktoś wam próbował wmówić, że alkoholizm jest nieuleczalny, a jak już alkoholik wypije jeden kieliszek to wraca do nałogu?



A kiedy ostatnim razem ktoś powiedział wam, że światowe koncerny próbują namówić was do robienia zakupów, poprzez przekaz podprogowy? Że pismo odręczne zmienia cechy osobowości? Że nie da się zmienić cech dziedzicznych? Że podczas pełni księżyca wzrasta przestępczość? No ile? Na tyle dużo razy, że w to uwierzyliście. Zupełnie niepotrzebnie.

Ten artykuł powstał po to, żebyście w końcu przestali się oszukiwać. Ten artykuł stoi na przeciwko tym wszystkim domorosłym psychologom, którzy kończąc kierunki mechaniczne, uważają się za świetnych psychologów. Z domorosłymi psychologami i terapeutami jest jak z pojawianiem się duchów – wszyscy mówią o ich umiejętnościach, ale mało kto je widział. Nie przeszkadza to jednak masom ludzkim w wierze w nadprzyrodzone zjawiska. Nie obrażajmy jednak zwykłych ludzi – bardzo często naukowej fantazji dają się ponieść sami

naukowcy. Nie mówiąc już, że rzesze studentów często powielają mity i żyją z nimi jak z faktami. Skąd to się bierze?

## **ZDROWY ROZSADEK A DOMOROŚLI PSYCHOLOGOWIE**

George Kelly, teoretyk osobowości, napisał kiedyś, że wszyscy jesteśmy domorosłymi psychologami. Każdy z nas próbuje zrozumieć siebie, swoich znajomych, przyjaciół. Jesteśmy chłonni wiedzy, dlatego ludzie zachowują się w taki, a nie inny sposób. Co powoduje, że się irytujemy, a co że się cieszymy? Psychologia jest nierozzerwalną częścią naszego życia. Powoduje to, że zalewa nas papka pseudonaukowa zwana czasem popularnonaukową. Niestety nie pozostaje nam nic innego jak wierzyć w słowo, które właśnie czytamy. Niektórzy naukowcy nazywają takich ludzi, jako tych co chcą wierzyć a nie wiedzieć.

Często naszą wiedzę bierzemy z obserwacji własnego zachowania. Niestety często wyjaśnienia swoich zachowań wybieramy po fakcie, czyli wpadamy w pułapkę dopasowania tłumaczeń do rzeczywistości oczywiście lekko ją naginając. Jeden ze współczesnych filozofów, doktorant literatury angielskiej na Uniwersytecie w Barcelonie, Adam Kantorysiński, zwykł mawiać, że nasze teorie o innych są odzwierciedleniem tego, co chcielibyśmy mówić o sobie. O ile często rzeczywiście może tak być, to nie jest to regułą. Osoby które posiadają większą wiedzę akademicką, są mniej podatne na takie pułapki ludzkiej psychiki... I właśnie. Czy ja czasem teraz też nie tworzę jakiegoś mitu bądź mitów?

Najprostszym sposobem na sprawdzenie prawidłowości teorii psychologicznych są badania. Jednak i one mogą być mylne. Dlatego właśnie potwierdzenia teorii nie opiera się na jednym badaniu a na całym szeregu badań. Im więcej badań i wyników, tym bardziej hipotezy mogą wydawać się pewne. Tu trzeba zwrócić uwagę, że o ile hipotezy mogą opierać się na intuicji, to już ich potwierdzenie musi wychodzić z wyników badań. Inaczej zaczynają się tworzyć mity.

Często również okazuje się, że „nosicielami” mitów są właśnie sami studenci, czyli ci którzy wiedzą akademicką są najbardziej przesiąknięci. Wspominany już Adam Kantorysiński zauważa, że studenci często, z roku na rok studiów, na które uczęszczają, wraz z zakresem posiadanej wiedzy, przejmują kolejne poznawane teorie jako swoje, by na końcu zdać sobie sprawę, że mimo wszystko poznane teorie są względne. Teraz zależy tylko od nich, którą z nich wybiorą i w którą będą wierzyć. Świat stawia przed nami zatem wybór. Takie zjawisko możemy nazwać „Good Will Hunting Effect” – od monologu bohatera granego przez Matta Damona w filmie pod tym samym tytułem.

## **FAKTY CZY PRZYSŁOWIA?**

„Przeciwieństwa się przyciągają” lub „Dzieci trzeba trzymać krótko” – znamy te powiedzenia, które często powtarzamy uznając za oczywistą oczywistość. Wynikać to może z naszego dysonansu poznawczego oraz tego, że te stwierdzenia często słyszeliśmy z ust naszych autorytetów. Tutaj jest właśnie pierwsza pułapka. Często wierzymy w coś tylko dlatego, że ktoś, kogo uznajemy za autorytet, wypowiedział takie twierdzenie. Nie mamy powodu, żeby w to nie wierzyć i przyjmujemy, jako swoje.

Drugą stroną medalu jest również to, że jeśli zauważamy, że tą samą teorię powtarza większość zaczynamy w to wierzyć. Nie daj Bóg jak teorie takie potwierdzą się w słowie pisanym – wtedy mit żyje już własnym życiem. A w obecnej epoce internetu, taki mit jest praktycznie nie do obalenia w umysłach ludzi. Należy zatem uważać na to w co się wierzy i na jakich przesłankach się tą wiarę opiera. Czyli potrzebny jest naukowy, bądź domorośły, sceptycyzm.

Wracając do naszych dwóch ludowych przysłów, muszę jednak rozczarować wszystkich, którzy w nie wierzyli. Badania psychologiczne niestety nie potwierdzają tych twierdzeń. W miłości bardziej pociągający są dla nas ludzie o podobnej

osobowości, zachowaniu i wartościach. Natomiast pobłażanie dzieciom nie oznacza od razu rozpuszczania ich, a badania pokazują, że kary cielesne wcale nie wpływają pozytywnie na zachowanie.

Te dwa przykłady pokazują, że musimy uważać z naszą wiarą w przekaz ustny.

Innym znanym mitem, z którym się rozprawimy, będzie ten o bodźcach podprogowych. Sprawdzimy również czy nie da się zmienić cech dziedzicznych, czy odręczne pismo zdradza cechy osobowości, czy pełnia księżyca ma wpływ na ilość popełnianych przestępstw oraz czy abstynencja to jedyny sensowny cel leczenia alkoholików.

Na koniec przedstawimy kilka naukowych prawd, które są dziwniejsze od fikcji. Po przeczytaniu artykułu, czytelnik będzie wiedział, że już nic nie wie, ale przynajmniej będzie potrafił odróżnić prawdę od fikcji albo przynajmniej będzie podchodził bardziej sceptycznie do wszystkiego, co usłyszy, zobaczy czy przeczyta.

## **DZIAŁANIA PODPROGOWE I INNE BAJKI**

Niestety badania pokazują, że wielu ludzi wierzy w to, że psycholodzy potrafią pokazać jakiś obraz przez bardzo krótką chwilę i o słabym natężeniu, i że potrafi odebrać je jedynie nasza podświadomość. Możecie odetchnąć. To jest jeden z największych mitów psychologii, który został stuprocentowo zdemaskowany. Skąd się wziął?

Wymyślił go konsultant ds. marketingu, Amerykanin, James Vicary, który twierdził, że dowiódł skuteczności reklam podprogowych podczas seansów kinowych, kiedy przez 1/3000 sekundy wielokrotnie wyświetlał na ekranie informacje nakłaniające do kupowania popcornu i coca-coli. Twierdził ponadto, że reklama, która rzekomo miała być wyświetlana przez sześć tygodni spowodowała, gwałtowny wzrost sprzedaży prażonej kukurydzy i coca-coli w kinie w którym była ona wyświetlana.

Sprawa zyskała rozgłos i niektórzy dalej w nią wierzą, chociaż już w 1968 roku Vicary przyznał się, że zmyślił całą historię, żeby uratować podupadającą firmę konsultingową. Dodatkowo, żadnemu z naukowców nigdy nie udało się powtórzyć eksperymentu rzekomo przeprowadzonego przez Jamesa Vicarego.

Inną pseudonaukową prawdą jest ta o dziedziczeniu pewnych cech w genach w tym IQ. Tutaj winna jest interpretacja badań. Jak wiemy genetyka jest skomplikowaną dziedziną nauki, można się pomylić tym bardziej, jeśli swoją wiedzę czerpie się od „doktora Google”.

Nawet niektórzy znani naukowcy potrafią się mylić mówiąc, że dziedziczenie jest pewne w 60% a reszta zależy od środowiska, w którym się wychowujemy. Niestety badania mówią jedynie, że „60% w danej populacji różnic pomiędzy IQ wynika z czynników genetycznych. Czyli nie, że jest 60% pewność, tylko, że jest 60% różnic, podkreślam, różnic(!) które wynikają z czynników genetycznych. Kolejny mit obalony.

Czy odręczne pismo zdradza cechy osobowości? Ile razy to słyszeliśmy? Rzekome czytanie osobowości z charakteru pisma ma wielu zwolenników, dodatkowo wzmacnia ten fakt nazwa takich „znachorów pisma”, których często określa się mylnie grafologami. Wszyscy wiemy, że grafolodzy pracują dla Policji.

Może to oznaczać, że autorytet takiej instytucji potwierdza słuszność przekonań o charakterze pisma, jako o lustrze osobowości. Tutaj jednak następuje kolejny błąd. Grafolog, to nazwa osoby, która sprawdza autentyczność odręcznego pisma a nie jego właściwości psychologiczne. W tym przypadku również badania przeprowadzane przez naukowców nie potwierdzają teorii o osobowości. Natomiast naukowcy dobrze wiedzą skąd się bierze. Wynika ona z tzw. heurystyki reprezentatywności.

Oznacza to, że „często na podstawie czysto powierzchownego podobieństwa dwóch zjawisk czy obiektów wnioskujemy, że są one do siebie podobne również pod innymi względami”. Jak dowodzą

psychologowie heurystyka generalnie sprawdza się nieźle, ale jedynie w przypadku kiedy widzimy na przykład zamaskowanego mężczyznę, wtedy możemy wysnuć naturalny wniosek, że gdzieś w pobliżu będzie napad. Tutaj ona się sprawdza, jednak człowiek ze zwyczajnego wygodnictwa heurystykę stosuję tam gdzie nie powinien.

Podczas pełni księżyca dzieją się dziwne rzeczy – ten mit powtarzany jest nader często. Ludzie w niego już tak uwierzyli, że w niektórych miastach na świecie, w noc pod pełnym księżycem, wysyłanych jest na ulice miasta więcej patroli policji. Skąd takie przeświadczenie? Antropolodzy dowodzą, że bierze się ono z pradawnych wierzeń, do tej pory podgrzewanych przez społeczeństwo.

Wykonano jednak ponad sto projektów badawczych, żeby udowodnić tą teorię i nigdy się ona nie potwierdzała. Przekopano setki tysięcy archiwów i nie stwierdzono, żeby podczas pełni księżyca, wzrastała gwałtownie liczba przestępstw czy dziwnych przypadków. Statystyki w tym przypadku nie kłamią.

Ostatni wybrany mit. Abstynencja to jedyny sensowny cel leczenia alkoholików. Jest to oczywiście bardzo popularny mit i pewnie w tym momencie część terapeutów uzależnień będzie chciało mi urwać głowę. Jakoś niekoniecznie się tym przejmuję. Po pierwsze, dlatego, że obecnie każdy może zostać terapeutą bez większego wykształcenia – to raz. A dwa, to to, że badania przeprowadzane przez psychologów nie potwierdzają większej skuteczności w leczeniu alkoholizmu, poprzez absolutne odstawienie alkoholu.

Mało tego. To, że dana osoba złamie się w swoim postanowieniu, nie oznacza, że wróci na dawną drogę permanentnego upijania się. Wydaje się natomiast, że kontrolowane picie ma o wiele lepsze efekty od abstynencji. Czyli nauka panowania nad złymi emocjami ponad popularnym na kursach AA programie 12 kroków. Nie oznacza to jednak, że abstynencja nie jest skuteczna. Oznacza to, że nie jest jedyną skuteczną terapią.

## DZIWNE, ALE PRAWDZIWE

Teraz przedstawimy dla równowagi kilka odkryć psychologicznych, w które trudno uwierzyć, chociaż są najprawdziwsze z prawdziwych.

1. W ludzkim mózgu istnieje około pięciu milionów kilometrów połączeń nerwowych.
2. Osoby z uszkodzonym płatem czołowym lewej półkuli mózgowej, lepiej wykrywają kłamstwa niż ludzie z całkowitym sprawnym mózgiem.
3. Żyją na świecie osoby z rzadkim darem zwanym „synestezją”, które mogą słyszeć konkretne dźwięki na widok pewnych kolorów lub czuć specyficzne zapachy, gdy słyszą określone dźwięki.
4. Ludziom poproszonym o trzymanie ołówka w zębach, wyświetlane kreskówki wydają się bardziej zabawne niż tym, których poproszono o trzymanie ołówka w ustach.
5. Typowy uścisk dłoni umożliwia określenie cech osobowości.

Oraz ostatnie, moje ulubione:

6. Istnieją badania psychologiczne, które wskazują że psy przypominają swoich właścicieli.

Mam nadzieję, że tym artykułem pobudziłem ciekawość czytelników. Więcej o mitach można przeczytać w polecanej obok książce. Przypominam również, żeby do wszystkich rewelacji, które kiedykolwiek usłyszymy, dodać szczyptę naukowego sceptycyzmu. Opłaci się.

Autor: Piotr Dobroniak

Zdjęcie: [Gabriel](#)

Źródło: [eLondyn](#)