

Скот. О. Лилиенфелд • Стивън Джей Лин
Джон Русайо • Бари Л. Байърстин

50 ГОЛЕМИ МИТА
НА ПОПУЛЯРНАТА ПСИХОЛОГИЯ
Разбиване на широко разпространени заблуди
за човешкото поведение

София, 2012

Преводът е направен по изданието:

Scott O. Lilienfeld, Stephen Jay Lynn

John Ruscio, Barry L. Beyerstein

50 GREAT MYTHS OF POPULAR PSYCHOLOGY

Shattering Widespread Misconceptions about Human Behavior

Copyright © 2010

by Scott O. Lilienfeld, Stephen Jay Lynn, John Ruscio, Barry L. Beyerstein

Всички права запазени. Нито една част от тази книга не може да бъде размножавана или предавана по какъвто и да било начин без изричното съгласие на „Изток-Запад“.

© Мариана Христова, превод, 2012

© Издателство „Изток-Запад“, 2012

ISBN 978-619-152-064-0

ISBN 978-619-152-065-7

Скот. О. Лилиенфелд
Стивън Джей Лин
Джон Русайо
Бари Л. Байърстийн

50

Големи мита на популярната психология

Превод
Мариана Христова

Консултант
Людмила Андреева



**„Науката трябва да започне с митовете и с критикуването
на митовете.“**

Сър Карл Попър (1957)

СЪДЪРЖАНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ.....	9
БЛАГОДАРНОСТИ	15
ВЪВЕДЕНИЕ ♦ Широкият свят на психомитологията	
<i>Поп психологията като индустрия</i>	17
<i>Кабинетна психология</i>	20
<i>Науката психология и здравият разум</i>	21
<i>Защо да се интересуваме от това?.....</i>	24
<i>10-те източника на психологически митове:</i>	
<i>вашият комплект с инструменти за разбиването им</i>	25
<i>Светът на психомитологията: какво ни очаква</i>	35
1 МОЗЪЧЕН КАПАЦИТЕТ ♦ Митове за мозъка и възприятията	
<i>Мит № 1</i>	
Повечето хора използват само 10% от капацитета на мозъка си	39
<i>Мит № 2</i>	
При някои хора доминира лявото полукълбо на мозъка, а при други – дясното ..	43
<i>Мит № 3</i>	
Екстрасензорните възприятия	
(ЕСВ) са феномен, потвърден от науката	47
<i>Мит № 4</i>	
Визуалните възприятия са придружени от малки лъчения от очите	52
<i>Мит № 5</i>	
Подсъзнателните внушения	
могат да убедят хората да купят един или друг продукт	55
2 ОТ УТРОБАТА ДО ГРОБА ♦ Митове за развитието и остаряването	
<i>Мит № 7</i>	
Пубертетът задължително е време на психологически бури	69
<i>Мит № 8</i>	
Повечето хора преживяват криза на средната	
възраст през 40-те или в началото на 50-те си години.....	72
<i>Мит № 9</i>	
Старостта обикновено се свързва със засилено	
неудовлетворение и сенилност	77
<i>Мит № 10</i>	
Когато умират, хората преминават	
през универсална поредица от психологически фази.....	81
3 СПОМЕН ЗА МИНАЛИ НЕЩА ♦ Митове за паметта	
<i>Мит № 11</i>	
Човешката памет функционира като касетофон	
или видеокамера и записва точно нещата, които сме преживели	87

	<i>Мит № 12</i>	
	Хипнозата е полезна за възстановяване на спомени за минали събития	91
	<i>Мит № 13</i>	
	Обикновено хората потискат спомените за травматични преживявания.....	96
	<i>Мит № 14</i>	
	Повечето хора, които страдат от амнезия, забравят всички подробности от миналия си живот	100
4	ОТ СТАРО ДЪРВО ОБРЪЧ СТАВА ♦	
	Митове за интелигентността и ученето	
	<i>Мит № 15</i>	
	Тестовите за интелигентност са предубедени по отношение на определени групи хора	107
	<i>Мит № 16</i>	
	Ако не сте сигурни в отговора си, когато правите тест, най-добре е да се придържате към първоначалния си отговор.....	112
	<i>Мит № 17</i>	
	Определящата характеристика на дислексията е разместването на букви.....	114
	<i>Мит № 18</i>	
	Учениците усвояват най-добре, когато стилът на преподаване е пригоден към техния стил на учене.....	117
5	ИЗМЕНЕНИ СЪСТОЯНИЯ ♦ Митове за съзнанието	
	<i>Мит № 19</i>	
	Хипнозата е уникално състояние на „транс“, принципно различно от будността	127
	<i>Мит № 20</i>	
	Изследователите са доказали, че сънищата притежават символично значение..	132
	<i>Мит № 21</i>	
	Хората могат да усвояват информация, например нови езици, докато спят	135
	<i>Мит № 22</i>	
	По време на „извънтелесния опит“ съзнанието на хората напуска тялото им.....	138
6	ИМАМ ПРЕДЧУВСТВИЕ ♦ Митове за емоцията и мотивацията	
	<i>Мит № 23</i>	
	Полиграфският тест („детекторът на лъжата“) е точно средство за разпознаване на непочтеност.....	145
	<i>Мит № 24</i>	
	Щастието се определя преди всичко от външните фактори	152
	<i>Мит № 25</i>	
	Язвите се образуват предимно или изцяло от стрес	155
	<i>Мит № 26</i>	
	Позитивната нагласа може да прогони рака.....	158

7	СОЦИАЛНОТО ЖИВОТНО ♦ Митове за общуването ни с другите	
	<i>Мит № 27</i>	
	Противоположностите се привличат: изпитваме най-силно романтично привличане към хора, които се различават от нас	165
	<i>Мит № 28</i>	
	Числеността означава сигурност: колкото повече хора присъстват на критична ситуация, толкова по-голям е шансът някой да се намеси.....	169
	<i>Мит № 29</i>	
	Мъжете и жените общуват по съвсем различен начин.....	173
	<i>Мит № 30</i>	
	По-добре е да изразяваме гнева си, вместо да го задържаме в себе си.....	177
8	ПОЗНАЙ СЕБЕ СИ ♦ Митове за личността	
	<i>Мит № 31</i>	
	Отглеждането на деца по един и същ начин води до сходство в характерите им като възрастни	185
	<i>Мит № 32</i>	
	Фактът, че една черта е наследствена, означава, че не можем да я променим.....	191
	<i>Мит № 33</i>	
	Ниската самооценка е основна причина за психологическите проблеми.....	195
	<i>Мит № 34</i>	
	Повечето хора, които са били подложени на сексуално насилие като деца, развиват жестоки личностни разстройства като възрастни.....	200
	<i>Мит № 35</i>	
	Реакциите на хората към мастилените петна ни разкриват много за характера им	205
	<i>Мит № 36</i>	
	Почеркът ни разкрива чертите на характера ни	209
9	ТЪЖНИ, ЛУДИ И ЛОШИ ♦ Митове за психичните заболявания	
	<i>Мит № 37</i>	
	Психиатричните етикети вредят на хората, защото ги стигматизират	217
	<i>Мит № 38</i>	
	Само силно депресираните хора се самоубиват	222
	<i>Мит № 39</i>	
	Болните от шизофрения имат множество личности	225
	<i>Мит № 40</i>	
	Като възрастни децата на алкохолиците демонстрират отчетлив профил с определени симптоми.....	229
	<i>Мит № 41</i>	
	В последно време се е разразила масова епидемия от ранен детски аутизъм	232

<i>Мит № 42</i>	
Приемът в психиатрични заведения и престъпленията се увеличава при пълнолуние	238
10 ПСИХИЧНО РАЗСТРОЙСТВО В СЪДА ♦	
Митове за психологията и закона	
<i>Мит № 43</i>	
Повечето душевноболни хора са склонни към насилие	247
<i>Мит № 44</i>	
Профайлингът подпомага разрешаването на криминални случаи	250
<i>Мит № 45</i>	
Голяма част от престъпниците успешно използват защитата „поради невменяемост“	254
<i>Мит № 46</i>	
Буквално всички хора, които признават, че са извършили престъпление, наистина са виновни.....	258
11 УМЕНИЯ И ХАПЧЕТА ♦ Митове за психотерапията	
<i>Мит № 47</i>	
Преценката и интуицията на експерта са най-доброто средство за вземане на клинични решения.....	267
<i>Мит № 48</i>	
Въздържанието е единствената реалистична цел в лечението на алкохолиците	272
<i>Мит № 49</i>	
Всички ефективни психотерапии принуждават хората да се изправят срещу „корените“ на проблемите си, които се таят в детството	277
<i>Мит № 50</i>	
Електроконвулсивната („шокова“) терапия е физически опасна и брутална	280
ПОСЛЕПИС ♦ Истината е по-странна от измислицата	289
<i>Десет психологически открития, в които е трудно да повярваме, но са истина</i>	<i>290</i>
<i>Последни мисли: отнесете развенчаването на митове със себе си.....</i>	<i>293</i>
ПРИЛОЖЕНИЕ ♦ Препоръчителни уебсайтове за проучване на психомитологията.....	295
Бележки	297
Показалец.....	359

ПРЕДИСЛОВИЕ

Психологията е навсякъде около нас. В младост и в старост, когато забравяме и когато помним, когато спим и когато сънуваме, когато обичаме и когато мразим, в щастие и скръб, в психична болест и психотерапия – за добро или за зло, а твърде често и за двете, всекидневието ни е изпълнено с нея. Буквално всеки ден по новините, по телевизионните предавания и филми, както и по интернет, ни бомбардират с твърдения, засягащи множество психологически теми: функциониране на мозъка, психика, извънтелесни преживявания, възстановени спомени, полиграфски тестове, романтични връзки, родителстване, сексуален тормоз над деца, умствени разстройства, престъпност и психотерапия... и това са само някои от тях. Дори разходка отгоре-отгоре из местната книжарница ще ни покаже най-малко десетки, а често дори стотици книги за самопомощ, за постигане на успешна връзка, за възстановяване и за пристрастявания, които щедро раздават съвети, предназначени да разчистят пред нас препятствията по неравната пътека на живота. Разбира се, за онези, които предпочитат да не плащат за съветите по психология, съществува бездънният интернет. Индустрията на поп психологията по безброй начини оформя пейзажа на ранния XXI в.

И все пак изненадващо много от нещата, които приемаме за верни в областта на психологията, всъщност не са истина. Макар че в магазините, а също и на ръка разстояние онлайн има десетки книги по популярна психология, тези книги изобилстват с митове и погрешни схващания. Всъщност в днешния забързан свят, задръстен от информация, *дезинформацията* по отношение на психологията е поне толкова разпространена, колкото и вярната информация. За нещастие разполагаме с твърде малко книги, които да ни помогнат да различим истината от измислицата в популярната психология. В резултат на това често се оказваме оставени на милостта на гурута за самопомощ, водещи на телевизионни предавания и самопровъзгласили се специалисти по душевно здраве, които звучат по радиото, а много от тях разпространяват психологически съвети, които са объркваща смесица от истини, полуистини и откровени лъжи. Без сигурен водач по пътя, на когото да можем да разчитаме да отдели психологическите митове от действителността, рискуваме да се изгубим в джунглата от погрешни схващания.

Много от големите митове в поп психологията не само ни подвеждат по отношение на човешката природа, но могат и да ни подвеждат да вземаме неблагоприятни решения във всекидневието си. Тези от нас, които погрешно вярват, че хората обикновено потискат спомените за болезнени преживявания (вж. мит № 13), може да прекарат голяма част от живота си в безплодни опити да извадят наяве спомени за травматични събития от детството, които никога не са се случвали; онези, които вярват, че щастието се определя изключително от външните обстоятелства, които ни заобикалят (вж. мит № 24), може да се съсредоточат изключително извън себе си, вместо вътре в себе си, за да намерят идеалната „формула“ за дълготрайно удовлетворение; а хората, които погрешно вярват, че противоположностите се привличат романтично (вж. мит № 27), може да загубят години в търсене на любим, чийто характер и ценности рязко се различават от техните – само за да открият прекалено късно, че такива „съюзи“ рядко сработват. Митовете не бива да бъдат отхвърляни с лека ръка.

Както отбелязва преподавателят по физика Дейвид Хамър¹, погрешните схващания в науките се отличават с четири основни характеристики. Те (1) са стабилни и често пъти много дълбоки вярвания за света, (2) противоречат на подкрепените с убедителни доказателства факти, (3) влияят върху начина, по който хората разбират света, и (4) трябва да бъдат коригирани, за да се постигне истинско знание². За нашите цели последното е особено важно. Според нас разбиването на митовете трябва да се превърне в съществен компонент от психологическото образование, защото дълбоко вкоренените вярвания в погрешните психологически схващания могат да попречат на студентите да разберат човешката природа.

В речниците се срещат много определения на думата „мит“, но тези, които съответстват най-пълно на целите ни, ще намерим в *American Heritage Dictionary*³: „широко разпространено, [но невярно] вярване или история, която с времето се е свързала с човек, обичай или събитие“ или „измислица или полуистина, особено такава, която представлява част от идеология“. Повечето от митовете, с които ще ви запознаем в тази книга, са широко разпространени вярвания, които недвусмислено противоречат на резултатите от психологическите изследвания. Други представляват преувеличения или изопачавания на твърдения, в които се крие зрънце истина. И в единия, и в другия случай повечето от митовете, които разглеждаме в тази книга, изглеждат толкова убедителни, защото удобно съответстват на един по-широк възглед за човешката природа, който се струва правдоподобен на много хора. Така например лъжливото вярване, че използваме само 10% от капацитета на мозъка си (вж. мит № 1), съвпада с вярването, че много от нас все още не са осъзнали напълно интелектуалния си потенциал; а погрешното вярване, че ниската самооценка е основната причина

за невъзможността да се приспособим (вж. мит № 33), съответства на вярването, че можем да постигнем всичко, ако вярваме в себе си.

Много психологически митове представляват също така и разбираеми усилия да намерим смисъл някъде извън собствения си свят. Както отбелязва германският социолог и философ на науката Клаус Манхарт⁴, в хода на историята митовете са изпълнявали централна функция: опитвали са се да обяснят това, което иначе е било необяснимо. Всъщност много от митовете, които обсъждаме в тази книга, като например вярването, че сънищата притежават символично значение (вж. мит № 20), са усилия да проумеем някои от вечните загадки на живота, в случая скритото значение на нощните ни душевни светове.

Нашата книга е първата, която изследва пълната сфера на съвременната поп психология и поставя най-разпространените психологически схващания под микроскопа на научните доказателства. Надяваме се по този начин едновременно да развенчаем популярни, но лъжливи вярвания и да въоръжим читателите с истинско знание, което да използват, за да вземат по-добри решения. Тонът ни е неофициален, предразполагащ; понякога – непочтителен. Положили сме особени усилия да направим книгата си достъпна за начинаещи студенти и лаици и тръгваме от предпоставката, че читателите ни не притежават никакво формално знание за психологията. С оглед на това сме свели техническия език до минимум – за да може да се чете с еднакво удоволствие от специалисти и неспециалисти.

Започваме с проучване на огромния свят на поп психологията, на опасностите, които се крият в психологическите митове, и 10-те основни източника на тези митове. После, в същинската част на книгата, разглеждаме 50 широко разпространени мита от поп психологията. Обсъждаме доколко всеки от тях е възприет от хората като цяло и даваме илюстративни примери от широкия свят на популярната психология, потенциалните му корени и доказателствата от проучвания, които го опровергават. Макар че една от главните ни цели е да развенчаем митовете, стигаме далеч отвъд това просто да покажем, че са несъстоятелни. Също така обсъждаме истината за предмета на всеки от тях и по този начин предлагаме истинско психологическо знание, от което читателите могат да се възползват във всекидневието си. Някои от 50-те мита са придружени от кратки таблици „Развенчаване: поглед отблизо“, които разглеждат мит, тясно свързан с този, който обсъждаме. Всяка глава приключва с набор от други митове за изследване – общо 250, – придружен от предложения за източници, които ще ви помогнат в тази задача. Преподавателите, които водят курсове по психология, може да намерят някои от тези допълнителни митове подходящи като тема за презентация или курсова работа за студентите си. За да

подчертаем, че психологическата истина често е също толкова запленяваща, колкото и мита, в послеписа на книгата прилагаме „Списък на десетте най“ в стил Дейвид Летърман, който посочва десет забележителни психологически открития, които може да приличат на митове, но са истина. Книгата приключва с приложение с препоръчителни онлайн източници за изследването на различни психологически митове.

Вярваме, че тази книга ще се хареса на няколко типа аудитории. Студенти в уводни курсове по психология и курсове по изследователска методология, както и преподавателите в тези курсове, ще сметнат тази книга за особено интересна. Много студенти започват тези курсове с погрешни вярвания по много психологически теми, така че изправянето срещу тези погрешни схващания често пъти е важна крачка към придобиването на истинско знание. Организирали сме книгата около 11 сфери, традиционно покривани в уводните курсове по психология, като функционирането на мозъка и възприятието, ученето и интелигентността, емоциите и мотивацията, социалната психология, личността, психопатологиите и психотерапията, затова тя може да служи или като самостоятелен учебник, или като част от литературата за тези курсове. Преподавателите, които я използват заедно със стандартния учебник за увод в психологията, лесно могат да свържат някои или всички митове във всяка глава със съответната глава в учебника си.

Лаиците, които искат да разберат повече за психологията, ще намерят книгата за безценно, лесно за използване помощно средство, както и за забавно изложение на психологическо знание. Практикуващите психолози и други специалисти по психично здраве (като например психиатри, медицински сестри в психиатрията, съветници и социални работници, преподаватели по психология, изследователи и студенти, специализирали в психологията също би трябвало да намерят тази книга за забавно четиво, да не говорим, че е и ценен източник на информация. И най-накрая, въпреки скромността си вярваме, че тази книга трябва да стане препоръчително (дали да не кажем „задължително“?) четиво за всички журналисти, автори, преподаватели и адвокати, чиято работа е свързана с психологическа тематика. Тази книга би трябвало да им помогне да не станат жертва на същите психологически неистини, за които така енергично предупреждаваме читателите си.

Този проект не би могъл да се осъществи без помощта на няколко талантливи и отдадени личности. На първо място искрено благодарим на редактора си от издателство „Уайли-Блекуел“ Кристин Кардон, за която каквото и да кажем, ще е малко. Крис ни оказва безценна помощ по този проект и сме ѝ много задължени за подкрепата и насърчението. Считаме се за късметлии, защото можахме да работим с толкова компетентен, лю-

безен и търпелив човек като Крис. На второ място искаме да благодарим на Шон О'Хейгън за великодушната му помощ с частта „Библиография“ и помощта му с мита за остаряването, на Алисън Коул за помощта с мита за кризата на средната възраст, на Ото Уал за помощта му с мита за шизофренията и на Фърн Притикин Лин, Айлет Мерон Русайо и Сюзан Хаймс за полезните им предложения във връзка с различни митове. На трето място благодарим на Констанс Адлър, Хана Ролс и Анет Абел от „Уайли-Блекуел“ за редакторската и коректорската им помощ.

На четвърто място благодарим на споменатите по-долу рецензенти на черновите на книгата и на отделни глави от нея. Техните забележки, предложения и конструктивна критика ни бяха извънредно полезни за подобряването на първоначалните чернови. Особено сме задължени на следните рецензенти за мъдрите им съвети: Дейвид Д. Бакмайър от Североизточния университет; Барни Байнс от колежа „Итака“; Джон Бикфорд от Масачусетския университет „Амхърст“; Стивън Ф. Дейвис от колежа „Морнингсайд“; Серджо Дела Сала, Единбургския университет; Дейна Дън от колежа „Моравиан“; Брендън Гаудиано от университета „Браун“; Ерик Ландръм от Щатския университет „Боаз“; Дап Лоу от Университета на свободните щати; Лорето Прието от Щатския университет „Айова“; Джеф Рикър от Общинския колеж „Скотсдейл“; и многото преподаватели, които прегледаха първоначалния ни проект.

За нас е чест да посветим тази книга на паметта на нашия скъп приятел, колега и съавтор Бари Байърстийн. Макар че приносят му към това издание бе прекъснат от преждевременната му смърт през 2007 г. на 60 години, ръкописът носи отпечатъка на неговия остър ум и способността му да предава сложни идеи на широка публика. Знаем, че Бари много би се гордял с тази книга, която възплащава мисията му да образова читателите относно обещанието на научната психология да увеличи познанието ни за това какво означава да си човек и за капаните на псевдонауката. С обич си спомняме страстта на Бари Байърстийн към живота и състраданието му към другите и му посвещаваме тази книга, за да ознаменуваме трайния му принос за популяризирането на научната психология.

Като автори много се надяваме, че четенето на тази книга ще ви достави също толкова удоволствие, колкото на нас писането ѝ. С радост ще чуем мненията ви за книгата и, разбира се, предложенията ви за допълнителни митове, които да разгледаме в следващи издания.

Напред към развенчаването!

БЛАГОДАРНОСТИ

Авторите и издателят искат да благодарят на следните личности и институции за разрешението да използват материали със запазени авторски права:

- Фиг. I.1. Copyright 1983 from McClosley, M. 91983). Naive theories of motion. In Gentner, D. & Stevens, A. L. 9Eds.), Mental Models. Hillsdale, N. J: Lawrence Erlbaum Associates, pp. 299–324. Възпроизведено с разрешението на Taylor and Francis Group, LLC, a division of Informa plc.
- Фиг. I.2. „Turning the Tables“ from Shepard, R. N. 91990). Mind sights. New York: W. H. Freeman, 48. Възпроизведено с разрешението на автора.
- Фиг. I.4. Photos 12/Alamy.
- Фиг. 1.1. Superman # 37 Copyright 1945 DC Comics. Всички права запазени. Използвано с разрешение.
- Фиг. 1.2. Reuters/Corbis.
- Фиг. 5.1. George Silk/Time Life Pictures/Getty Images.
- Фиг. 6.1. Photos 12/Alamy.
- Фиг. 7.1. Reuters/Vincent West.
- Genesis song lyrics „Misunderstanding“ by Ohilip David Charles Collins, copyright ТК, с разрешението на Hal Leonard Corporation като представител на EMI April Musci Inc.
- Фиг. 8.1. Anastasi, Anne & Urbina, Susana (1997). Psychological testing (7th edition), Фиг. 15-1, p. 413. Prentice Hall: Upper Saddle River, New Jersey. Възпроизведено по електронен път с разрешението на Pearson Education, Inc., Upper Saddle River, New Jersey.
- Фиг. 9.1. Със съгласието на Zazzle.com.
- Фиг. 10.1. Phototest.
- Фиг. 11.1. Phototest.

Положихме всички усилия да открием носителите на авторските права и да получим разрешението им за използване на материалите със запазени права. Авторите и издателят ще са благодарни за всяка информация, която им дава възможност да поправят грешките или пропуските в бъдещите издания.

ВЪВЕДЕНИЕ •

ШИРОКИЯТ СВЯТ НА ПСИХОМИТОЛОГИЯТА

*Противоположностите се привличат.
Който жали пръчката, не жали детето си.
Познатото буди презрение.
Колкото повече, толкова по-сигурно.*

Навярно многократно сте чували тези четири пословици. Нещо повече, навярно ги смятате за нещо, което се подразбира, също като правото ни на живот, свобода и търсене на щастието. Нашите учители и родители са ни уверявали, че са верни, а интуицията и житейският ни опит потвърждават мъдростта им.

И все пак психологическите изследвания демонстрират, че всички тези четири пословици в смисъла, който хората обикновено влагат в тях, са предимно или изцяло грешни. Противоположностите не се привличат романтично; напротив, обикновено ни привличат хора, с които си приличаме по характер, манталитет и ценности (вж. мит № 27). Не е задължително жаленето на пръчката да разглезе децата; нещо повече, физическите наказания често пъти не успяват да доведат до положителен ефект върху поведението им (вж. с. 125). Познатото обикновено носи утеха, а не презрение; обикновено предпочитаме неща, които сме виждали многократно, пред такива, които са ни непознати (вж. с. 165). И най-накрая, обикновено опасността е по-голяма, когато сме повече, отколкото когато сме по-малко (вж. мит № 28); по-вероятно е да ни спасят в спешна ситуация, ако наблизко има само един минувач, отколкото цяла група.

ПОП ПСИХОЛОГИЯТА КАТО ИНДУСТРИЯ

Почти със сигурност сте „научили“ множество други „факти“ от индустрията на поп психологията. Тази индустрия включва широка мрежа от източ-

ници на всекидневна информация за човешкото поведение, в това число телевизионни шоута, радиопрограми с обаждания на слушатели, холивудски филми, книги за самопомощ, списания, таблоиди и интернет сайтове. Така например индустрията на поп психологията ни казва, че:

- използваме само 10% от капацитета на мозъка си;
- спомените ни функционират като видео или аудиоленти;
- ако сме сърдити, е по-добре директно да изразим гнева си, отколкото да го сдържаме;
- повечето деца, които са сексуално насилвани, стават сексуални насилници като възрастни;
- хората, които страдат от шизофрения, имат раздвояване на личността;
- хората са склонни да се държат странно по време на пълнолуние.

И все пак в тази книга ще научим, че всичките тези шест „факта“ всъщност са измислица. При все че индустрията на поп психологията може да е безценен източник на информация за човешкото поведение, в нея се съдържа поне толкова *дезинформация*, колкото и информация.⁵ Наричаме този огромен масив от дезинформация „психомитология“, защото се състои от заблуждения, градски легенди и суеверия, свързани с психологията. Изненадващо е колко малко популярни книги отделят повече от няколко страници на развенчаването на психомитологията. Също толкова малко са източниците на популярна информация, които предоставят на читателите инструменти за научно мислене, с чиято помощ да могат да разпознават верните от измислените твърдения в поп психологията. В резултат на това много хора – дори студенти, които завършват колеж със специалност „Психология“, – знаят много за това, което е истина по отношение на човешкото поведение, но не и за това, което е лъжливо.⁶

Преди да продължим, нека ви успокоим малко. Ако сте вярвали, че всички митове, които споменахме тук, са истина, няма защо да се срамувате, защото се намирате в много добра компания. Проучванията разкриват, че много или повечето хора от населението като цяло⁷, както и начинаещи студенти по психология⁸ вярват в тези и в други психологически митове. Вярват им дори някои професори по психология⁹.

Ако все още се чувствате малко несигурни по отношение на „психологическия си Ки“, трябва да знаете, че гръцкият философ Аристотел (384–322 г.пр.Хр.), смятан за едно от най-умните човешки същества, живели някога на този свят, е вярвал, че емоциите произлизат от сърцето, а не от мозъка, както и че жените отстъпват по интелигентност на мъжете. Вярвал дори, че жените имат по-малко зъби от мъжете! Гафове на Аристотел

ни напомнят, че интелигентността не те прави неуязвим за вярванията на психомитологията. Централна тема на тази книга е фактът, че *всички* можем да станем жертва на погрешни психологически твърдения, ако не сме въоръжени с правилни знания. Това е също толкова вярно днес, колкото е било и през миналите векове.

В действителност през по-голямата част от XIX в. психологическата дисциплина „френология“ била последен писък на модата в почти цяла Европа, както и в Америка.¹⁰ Френолозите вярвали, че някои извънредно специфични психични качества, като способността да съчиняваш стихове или да изпитваш любов към децата, да оценяваш красотата на цветовете или да си изключително набожен, са локализирани в определени области на мозъка и че чертите на характера на човека могат да бъдат определени, като се измери големината на издутините по черепа му (френолозите погрешно вярвали, че увеличените части на мозъка оставят вдлъбнатина в черепа). Броят на психичните способности, които уж били посочени от френолозите, вариал между 27 и 43. На много места се появили френоложки „приемни“, където любопитни клиенти получавали възможност да им измерят черепите и да проверят характера им, което породило популярната и до днес фраза „да ти прегледат главата“. И все пак френологията се оказала зашеметяващ пример за психомитология от голям обществен мащаб, когато изследванията в крайна сметка показали, че травма в мозъчните области, посочени от френолозите, не причинява психични вреди, които те толкова уверено предсказвали. Макар че френологията – изобразена на корицата на тази книга – сега е мъртва, съществуват десетки други примери за психомитология, които са по-разпространени от всякога.

В тази книга ще ви помогнем да отделите фактите от измислиците в поп психологията и ще ви снабдим с комплект умения за развенчаване на митовете, който ще ви позволи да преценявате психологически твърдения от научна гледна точка. Не само ще разбием някои широко разпространени митове от популярната психология, но също така и ще обясним кое е доказана истина във всяка една област на познанието. Надяваме се да ви убедим, че потвърдените от научни доказателства твърдения за човешкото поведение са също толкова интересни, колкото – а често пъти дори и по-изненадващи от – неверните твърдения.

Не искаме да кажем, че трябва да отхвърлим всичко, което ни казва индустрията на поп психологията. Много книги за самопомощ ни окуражават да поемем отговорност за грешките си, вместо да обвиняваме за тях другите, да предложим на децата си топла и грижовна среда, да се храним умерено и да спортуваме редовно, както и да разчитаме на приятелите си и други източници на социална подкрепа, когато се чувстваме потиснати. Общо взето, това са умни съвети, нищо, че за тях са знаели дори и бабите ни.

Проблемът е, че индустрията на поп психологията често разсейва тези съвети с предложения, които пряко противоречат на научните сведения.¹¹ Например някои психолози, участващи в популярни токшоута, ни подканват винаги „да следваме сърцето си“ по отношение на романтичните връзки, макар че този съвет може да ни подтикне към погрешни решения¹². Популярният телевизионен психолог д-р Фил Макгроу („Д-р Фил“) рекламира в телевизионната си програма полиграфския тест или така наречения „детектор на лъжата“ като средство да разберем кой от двамата партньори в една връзка лъже¹³. Но както ще видим по-късно (вж. мит № 23), научните изследвания показват, че полиграфският тест е всичко друго, но не и непогрешим детектор на истината¹⁴.

КАБИНЕТНА ПСИХОЛОГИЯ

Както изтъква теоретикът по проблемите на личността Джордж Кели¹⁵, всички ние сме кабинетни психолози. Постоянно се мъчим да разберем какво движи приятелите ни, членовете на семейството ни, любовниците ни и непознати хора и се опитваме да проумеем защо правят това, което правят. Нещо повече, психологията е неизбежна част от всекидневието ни. Независимо дали става въпрос за романтични връзки, за отношения с приятели, за дупки в паметта, за емоционални изблици, за проблеми със съня, за представяне на изпити или за проблеми с приспособяването, психологията е навсякъде около нас. Популярната преса ни бомбардира почти всекидневно с твърдения за развитието на мозъка, родителстването, образованието, сексуалността, интелигентността, изпитите, паметта, престъпността, употребата на наркотици, умствените разстройства, психотерапията и озадачаващ набор от множество други теми. В повечето случаи сме принудени да приемем тези твърдения на доверие, защото не разполагаме с уменията за научно мислене, които биха ни позволили да ги преценим. Както ни напомня разбивачът на митове в невронауката Серджо Дела Сала¹⁶, „книгите за „вярващи“ са в изобилие и се продават като топъл хляб“ (вж. с. 10).

Това е жалко, защото, макар че някои от твърденията в поп психологията да са подплатени от факти, десетки други не са.¹⁷ Всъщност по-голямата част от всекидневната психология се състои от това, което психологът Пол Мийл¹⁸ нарича „неофициално въведение“: предположения за поведението, основани единствено на интуицията ни. Историята на психологията ни показва един неоспорим факт: при все че интуицията ни може да бъде неимоверно полезна за създаването на хипотези, които да се проверят чрез методи, подложени на строг контрол, тя често пъти дава

сериозни дефекти като средство за определяне дали тези хипотези са верни.¹⁹ До голяма степен това навярно се дължи на обстоятелството, че човешкият мозък се е развил, за да разбира заобикалящия го свят, а не самия себе си – дилема, която авторът на научни текстове Джейкъб Броновски²⁰ нарича „рефлексивност“. Още по-лошо е това, че често си измисляме разумни наглед, но погрешни обяснения за поведението си след свършен факт²¹. Като резултат можем да се самоубедим, че разбираме причината за поведението си дори когато не е така.

НАУКАТА ПСИХОЛОГИЯ И ЗДРАВНИЯ РАЗУМ

Една от причините, поради които биваме лесно съблазнени от психомитологията, е фактът, че тя съответства на здравия ни разум: съветите ѝ съвпадат с предчувствията ни, с интуицията и първите ни впечатления. Може дори да сте чували, че в по-голямата си част психологията е „чисто и просто здрав разум“²². Много видни авторитети се съгласяват с тази теза и ни окуражават да вярваме на здравия си разум, когато става въпрос за преценяване на твърдения. Популярният водещ на радио токшоу Денис Прейгър обича да информира слушателите си: „На този свят съществуват два вида изследвания: такива, които потвърждават здравия ни разум, и такива, които грешат.“ Възгледите на Прейгър за здравия разум вероятно се споделят от много членове на широката публика:

Използвайте здравия си разум. Когато чуете думите „изследванията показват“ – като изключим естествените науки – и установите, че тези изследвания показват противоположното на това, което ви диктува здравият разум, погледнете на тях много скептично. Не си спомням някога да съм попадал на изследване, което да противоречи на здравия разум.²³

Векове наред много изтъкнати философи, учени и автори на научни текстове са ни окуражавали да вярваме на здравия си разум²⁴. Шотландският философ от XVIII в. Томас Рийд твърди, че всички ние сме родени със здрав разум и че интуицията е най-добрият начин да стигнем до фундаменталните истини за света. В по-близкото минало, в един брой на „Ню Йорк Таймс“ известният автор на научни текстове Джон Хорган²⁵ призова за завръщане към здравия разум при оценяването на научните теории, включително и в психологията. Според Хорган прекалено много теории във физиката и други области на съвременната наука противоречат на здравия разум – тенденция, която той намира за дълбоко обезпокоител-

на. Освен това през последните няколко години сме свидетели на невероятно избуяване на популярни книги и дори бестселъри, които прокламират силата на интуицията и мигновените оценки²⁶. Повечето от тези книги признават ограниченията на здравия разум в оценяването на истинността на научните твърдения, но поддържат тезата, че психолозите традиционно подценяват точността на предчувствията ни.

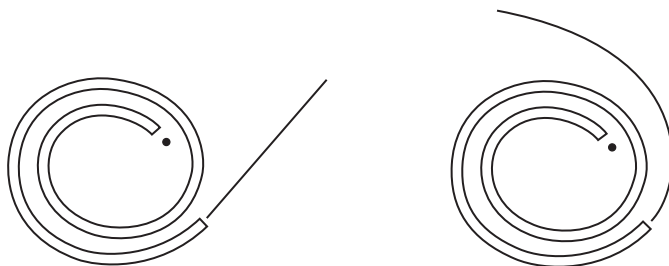
И все пак, както изтъква френският философ Волтер²⁷: „Обикновеният здрав разум не е чак толкова обикновен.“ Противно на мнението на Денис Прейгър психологическите изследвания, които опровергават здравия ни разум, понякога са прави. Една от главните ни цели в тази книга е да ви окуражим да *не* вярвате на здравия си разум, когато оценявате верността на психологически твърдения. По принцип, когато се опитвате да решите дали някое научно твърдение е вярно или не, би трябвало да се консултирате с данни от изследвания, а не с интуицията си. Изследванията показват, че мигновените преценки често ни помагат да преценим хората и да определим кого харесваме или не харесваме²⁸, но могат да са много неточни, когато става въпрос за преценяване на верността на психологически теории или твърдения. Скоро ще разберем защо.

Както са отбелязали неколцина автори на научни текстове, сред които Луис Уолпърт²⁹ и Алън Кроумър³⁰, науката представлява *необикновен* разум. С други думи, науката изисква от нас да оставим здравия си разум настрана, когато преценяваме данни³¹. За да разберем науката, включително и психологията, трябва да последваме съвета на великия американски хуморист Марк Твен, а именно, че е също толкова важно *да се отучим* от старите начини на мислене, колкото и да усвоим нови. По-конкретно: трябва да се отучим от една склонност, която е съвсем естествена за всички ни – склонността да предполагаме, че предчувствията ни са верни³².

Разбира се, не цялата мъдрост на поп психологията, понякога наричана „народопсихология“, е грешна. Повечето хора вярват, че щастливите служители вършат повече работа от нещастните, и психологическите проучвания показват, че са прави³³. Но с течение на времето учените – в това число и психолози – отново и отново са установявали, че не можем винаги да вярваме на здравия си разум³⁴. Това отчасти се дължи на факта, че чистите ни възприятия може да ни подведат.

Така например в продължение на много векове хората смятали не само, че Земята е плоска – все пак, когато вървим по нея, наистина изглежда плоска, – а и че Слънцето се върти около Земята. Особено вторият „факт“ изглеждал очевиден буквално на всички. Все пак всеки ден слънцето описва огромна арка в небето, а ние си оставаме здраво стъпили на земята. Но в този случай очите на наблюдателите ги заблуждавали. Както отбелязва историкът на науката Даниъл Бърстин³⁵:

Нищо не можело да бъде по-очевидно от това, че земята е стабилна и неподвижна, а ние сме центърът на вселената. Съвременната западна наука води началото си от отричането на тази аксиома на здравия разум... Здравият разум, основата на всекидневния живот, вече не можел да е от полза за управляването на света.



Фиг. 1.1.

Дијаграма от изследването на Майкъл Маклоски (1983).

По каква траектория ще поеме топката, след като излезе от спиралата?

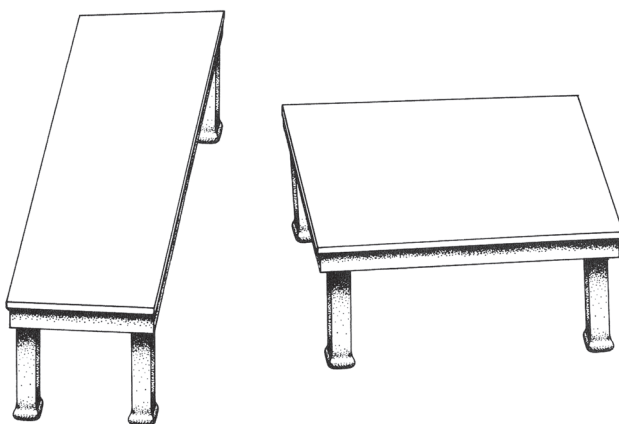
Източник: Маклоски (1983)

Да разгледаме един друг пример. Във фигура 1.1 ще видите рисунка от проучване от работата на Майкъл Маклоски³⁶, който помолил студенти от колежа да предскажат пътя на топка, току-що излетяла от затворена спирала. Около половината от студентите погрешно предсказали, че топката ще продължи да се движи в спирала след излизането си, както е показано на дясната страна на фигурата (всъщност след излизането си топката ще започне да се движи по права линия, както е показано от лявата страна на фигурата). Когато трябвало да обяснят отговора си, повечето от тези студенти приложили възгледи на здравия разум като „инерция“ (например „Топката започна да се движи по определен начин, така че просто ще продължи да се движи по него“). По този начин те се отнасяли с топката почти като с човек – като със състезател по фигурно пързалане, който започва да се върти на леда и продължава да се върти. В техния случай интуицията им ги подвела.

Друг интересен пример можем да видим на фиг. 1.2, която показва „масите на Шепард“ благодарение на любезността на когнитивния психолог Роджър Шепард³⁷. Погледнете внимателно двете маси на тази фигура и се запитайте коя от двете има по-голям плот. На пръв поглед отговорът изглежда очевиден.

Но независимо дали вярвате или не, плотовете на двете маси са еднакви (ако не ни вярвате, копирайте страницата, изрежете фигурите и ги наложете една върху друга). Точно както невинаги вярваме на очите си, невинаги трябва да вярваме на интуицията си. Тоест: да видиш значи да повярваш, но да видиш невинаги означава да повярваш във вярното нещо.

Масите на Шепард представляват могъща оптична илюзия – образ, който измамва зрителната ни система. В тази книга обаче ще се срещнем с множество *познавателни илюзии* – вярвания, които измамват разсъдъчния ни процес³⁸. Можем да мислим за много митове – ако не и за всички – като за познавателни илюзии, защото, също като зрителните илюзии, и те могат да ни заблудят.



Фиг. 1.2.

Масите на Шепард. Плотовете на двете маси еднакви ли са или различни?

Източник: Шепард (1990)

ЗАЩО ДА СЕ ИНТЕРЕСУВАМЕ ОТ ТОВА?

Защо е важно да знаем за съществуването на психологическите митове? Можем да изброим поне три причини:

- (1) Психологическите митове могат да бъдат вредни. Например съдебни заседатели, които погрешно вярват, че паметта функционира като видеолента, може да гласуват за осъждането на обвиняем въз основа на уверено, но неточно показание на очевидец (вж. мит № 11). Родители, които погрешно вярват, че наказанието обикновено е ефективен метод за трайна промяна на поведението, може да бият

- децата си, когато са непослушни, само за да установят, че нежеланите действия на децата им стават все по-чести с времето (вж. с. 123).
- (2) Психологическите митове могат да нанесат косвена вреда. Дори погрешните вярвания, които сами по себе си са безобидни, могат да нанесат значителни косвени вреди. Икономистите използват термина „пропусната възможност“ за факта, че хора, потърсили неефекасни терапии, може да загубят възможността да получат така необходимата им помощ. Така например хора, които погрешно вярват, че лентите със стимулиращи записи са ефикасно средство за отслабване, може да вложат много време, пари и усилия за ненужна интервенция³⁹ (вж. мит № 5). Освен това може да пропуснат възможността да се включат в основана на научни резултати програма за отслабване, която би могла да им помогне.
- (3) Приемането на психологическите митове може да затрудни критичното ни мислене в други области. Както отбелязва астрономът Карл Сейгън⁴⁰, неспособността ни да различим мит от действителност в една област на научното знание може лесно да прерасне до неуспех да отличим факт от измислица в други жизненоважни сфери на съвременното общество. Тези сфери включват генно инженерство, изследване на стволови клетки, глобално затопляне, замърсяване, предотвратяване на престъпления, обучение, отношения с учителите в детската градина на децата ни и свръхнаселението – да споменем само няколко. Като резултат може да се окажем оставени на милостта на политиците, които вземат неразумни и дори опасни решения във връзка с науката и технологията. Както ни напомня сър Франсис Бейкън, знанието е сила. Незнанието е безсилие.

10-ТЕ ИЗТОЧНИКА НА ПСИХОЛОГИЧЕСКИ МИТОВЕ: ВАШИЯТ КОМПЛЕКТ С ИНСТРУМЕНТИ ЗА РАЗБИВАНЕТО ИМ

Как възникват психологическите митове и недоразумения?

Ще се опитаме да ви убедим, че съществуват 10 основни начина, по които всички ние можем да бъдем заблудени от наглед убедителни, но лъжливи психологически твърдения. Важно е да разберете, че всички ние сме уязвими за тези 10 източника на грешки и от време на време всички ние сме заблудени от тях.

За да се научим да мислим научно, трябва да разберем кои са тези извори на грешки и да се научим да компенсираме въздействието им. Добрите учени им се поддават също толкова лесно, колкото всеки средно-

статистически човек.⁴¹ Но добрите учени са усвоили пакет защитни мерки – наречени „научният метод“, – за да се предпазят от тях. Научният метод представлява набор от умения, предназначени да предпазят учените от самозаблуда. Ако сте запознат с 10-те главни източника на психомитологията, далеч по-малко вероятно е да попаднете в капана на неверни твърдения, свързани с човешката природа.

Обърнете внимание на тези 10 източника на грешки, защото в тази книга периодично ще се връщаме към тях. Освен това ще можете да използвате тези източници на грешки, за да оценявате множество твърдения на народопсихологията във всекидневието си. Мислете за тях като за комплект с инструменти за разбиване на митове, който ще ви служи до края на живота ви.

(1) Устно

Много неистинни вярвания в народопсихологията се предават от поколение на поколение чрез вербална комуникация. Например тъй като фразата „противоположностите се привличат“ е приятна и се запомня лесно, хората си я предават един на друг. По същия начин се разпространяват много градски легенди. Може да сте чували например за алигаторите, които живеят в канализацията на Ню Йорк, или за добронамерената, но простодушна жена, която пъхнала мокрия си пудел в микровълновата печка, за да го изсуши, и печката избухнала. В продължение на много години един от авторите на тази книга преразказвал история, която бил чувал много пъти – историята за жена, която била убедена, че си е купила чиахуахуа, но след няколко седмици разбрала от ветеринар, че домашният ѝ любимец всъщност е гигантски плъх. Макар че тези истории могат да бъдат тема за пикантен разговор на масата, те са също толкова неверни, колкото и психологическите митове, които ще представим в тази книга.⁴²

Фактът, че чуваме едно твърдение да се повтаря многократно, не го прави вярно. Но това може да ни накара да го приемем за вярно дори когато не е, защото е възможно да объркаме познатото с правилното.⁴³ Реклами, които постоянно ни внушават, че „Седем от осемте запитани зъболекари препоръчват паста за зъби „Брайтшайн“ преди всички други!“ експлоатират този принцип без никакви угризения на съвестта. Нещо повече, проучванията показват, че ако чуем някого да изразява мнение („Джоуи Смит е най-квалифицираният човек за президентския пост!“) 10 пъти, това може да ни подведе да решим, че това мнение е също толкова широко разпространено, колкото ако чуем 10 души да го казват по веднъж.⁴⁴ Да чуем нещо много пъти е равносилно на това да го повярваме, особено когато чуваме едно и също твърдение отново и отново.

(2) Желание за лесни отговори и бързо оправяне на положението

Да признаем: всекидневният живот не е лесен дори за онези, които се справят най-добре. Много хора се борят да намерят начин да отслабнат, да си осигурят достатъчно сън, да се представят добре на изпитите, да изпитват удоволствие от работата си и да си намерят романтичен партньор, с когото да прекарат живота си. Не е учудващо, че предпочитаме методи, които предлагат категорични обещания за бърза и безболезнена промяна на поведението. Например бързите диети са неимоверно популярни, при все че изследванията показват, че огромното мнозинство от хората, които ги прилагат, си възвръщат всичките свалени килограми за кратко време⁴⁵. Също толкова популярни са курсовете по бързо четене, много от които обещават да увеличат скоростта на четене от някакви си 100 или 200 думи в минута до 10 000 или дори 25 000 думи в минута⁴⁶. Но изследователите са установили, че нито един от тези курсове не повишава скоростта на четене на курсистите, без да намали разбирането на прочетеното⁴⁷. Нещо повече: повечето от рекламите за тези курсове обещават скорост на четене, по-висока от максималната, която позволява очната ябълка, т.е. приблизително 300 думи в минута⁴⁸. Един съвет: ако нещо ви се струва прекалено хубаво, за да е истина, навярно е точно така⁴⁹.

(3) Избирателно възприемане и памет

Както вече разбрахме, ние, хората, рядко възприемаме действителността точно такава, каквато е – ако това изобщо се случва някога. Виждаме я през собствените си пречупващи лещи. Тези лещи са изкривени от предубежденията и очакванията ни, които ни карат да възприемаме света в съответствие със схващанията си. И все пак повечето от нас тънат в блажено неведение за начина, по който тези вярвания влияят върху възприятията ни. Психологът Лий Рос и други определят погрешното предположение, че виждаме света точно такъв, какъвто е в действителност, като „наивен реализъм“⁵⁰. Наивният реализъм ни прави не само уязвими за психологическите митове, но и по-малко способни преди всичко да ги разпознаем като митове.

Един поразителен пример за избирателно възприемане и памет е склонността ни да се фокусираме върху „попаденията“ – забележителни съвпадения – вместо върху „пропуските“ – отсъствието на забележителни съвпадения. За да разберете какво имаме предвид, погледнете фигура 1.3, където ще видите това, което наричаме „Голямата четворна таблица на живота“. Много модели във всекидневието могат да бъдат подредени в такава четворна таблица. Да разгледаме например въпроса дали пълнолунието е свързано с приемане на повече пациенти в психиатричните клиники, както постоянно твърдят лекарите и медицинските сестри от

спешно отделение (вж. мит № 42). За да отговорим на този въпрос, трябва да разгледаме четирите колонки от Голямата четворна таблица на живота: *колонка А*, която се състои от случаи, когато има пълнолуние и прием на пациенти в психиатрични клиники, *колонка Б*, която се състои от случаи, когато има пълнолуние, но не и прием на пациенти в психиатрични клиники, *колонка В*, която се състои от случаи, когато няма пълнолуние, но има прием на пациенти в психиатрични клиники, и *колонка Г*, която се състои от случаи, когато няма нито пълнолуние, нито прием на пациенти в психиатрични клиники. Ако използвате всичките четири колонки, ще можете да изчислите корелацията между пълнолунието и броя на приеманите в психиатрични клиники пациенти. Корелацията е статистическа мярка, показваща колко тясно са свързани тези две променливи (между другото „променлив“ е модерна дума за всичко, което се променя, като ръста, цвета на косата, коефициента на интелигентност или екстравертността).

	Прием на пациенти в психиатрична клиника	Неприемане на пациенти в психиатрична клиника
Пълнолуние	Ⓐ	Б
Непълнолуние	В	Г

Фиг. 1.3.

Голямата четворна таблица на живота. В повечето случаи обръщаме прекалено голямо внимание на колонка А и това може да доведе до илюзорна корелация.

Проблемът се състои в следното: в живота често се представяме забележително зле, когато изчисляваме корелациите от Голямата четворна таблица на живота, защото обикновено обръщаме прекалено голямо внимание на някои колонки и недостатъчно – на други. По-специално: изследванията показват, че сме склонни да обръщаме прекалено много внимание на колонка А и недостатъчно – на колонка Б⁵¹. Това е разбираемо, защото колонка А обикновено е по-интересна и запомняща се от колонка Б. Все пак, когато има пълнолуние и много хора се озоват в психиатрични клиники, това потвърждава първоначалните ни очаквания, затова сме склонни да го забележим, да го запомним и да разкажем на другите за него. Колонка А е „попадение“ – поразително съвпадение. Но когато има пълнолуние и никой не се озове в психиатрична клиника, ние почти не забелязваме това „несъстояло се събитие“, камо ли да го запомним. По всяка вероятност няма да хукнем въодушевени към приятелите си и да им кажем: „Ха! Снощи имаше пълнолуние и познай какво се случи? Нищо!“ Колонка Б е „пропуск“ – отсъствие на поразително съвпадение.

Склонността ни да запомняме попаденията и да забравяме пропуските често води до забележителен феномен, наречен „илюзорна корела-

ция“ – погрешното разбиране, че две статистически несвързани събития всъщност са свързани⁵². Предполагамата връзка между пълнолунието и приемането в психиатрична клиника е впечатляващ пример за илюзорна корелация. При все че много хора са убедени, че тази корелация съществува, изследванията показват, че не е така⁵³ (вж. мит № 42). Вярата във въздействието на пълнолунието е познавателна илюзия.

Илюзорните корелации могат да ни подтикнат да „видим“ най-различни връзки, които в действителност не съществуват. Например много хора, които страдат от артрит, твърдят, че ставите ги болят повече в дъждовно, отколкото в недъждовно време. Но изследванията показват, че тази връзка е плод на въображението им⁵⁴. Може да се предположи, че хората с артрит обръщат прекалено голямо внимание на колонка А от Голямата четворна таблица на живота – случаите, когато вали и ставите ги болят – и това ги подвежда да възприемат корелация, която не съществува. По подобен начин ранните френолози „виждат“ тесни връзки между пораженията в специфични части на мозъка и недостатъчното развитие на определени психични способности, но се оказва, че грешат, и то много.

Друг вероятен пример за илюзорна корелация е схващането, че случаите на ранен детски аутизъм, много сериозно психично разстройство, изразяващо се в големи пропуски в речевите способности и способностите за общуване, са свързани с поставянето на ваксини на живачна основа (вж. мит № 41). Направени са многобройни, внимателно проведени изследвания, които не са открили никаква връзка между появата на ранен детски аутизъм и поставянето на ваксини на живачна основа⁵⁵, макар че десетки хиляди родители на деца с аутизъм са убедени в обратното. По всяка вероятност тези родители обръщат прекалено голямо внимание на колонка А от четворната таблица. Не можем да ги обвиняваме за това – напълно разбираемо е, че се опитват да открият събитие, като например ваксинирането, което да обясни състоянието на децата им. Нещо повече, тези родители може да са били заблудени от факта, че първоначалните симптоми на аутизма – които често се проявяват скоро след втората годинка – нерядко съвпадат с възрастта, на която на повечето деца им поставят ваксини.

(4) Заключение, че корелацията означава причинно-следствена връзка

Искушаващо, но неправилно е да заключим, че ако две неща съвпадат статистически (тоест ако две неща се „корелират“), то те задължително са причинно свързани едно с друго. Както обичат да казват психолозите, „корелацията не означава каузалност“. С други думи, ако променливите А и Б се корелират, за тази корелация може да има три основни обяснения:

(а) А може да причини В; (б) В може да причини А; или (в) трета променлива, В, може да причини и А, и В. Последната възможност е известна като „проблем на третата променлива“, защото В е трета променлива, която може да е допринесла за връзката между променливите А и В. Проблемът е, че изследователите, провели изследването, може никога да не са измерили В. Всъщност може изобщо да не са знаели, че В съществува.

Да вземем конкретен пример. Много изследвания показват, че физическото насилие в детството увеличава опасността детето да се превърне в агресивен възрастен⁵⁶. Много изследователи са тълкували тази статистическа връзка като означаваща, че физическото насилие в детството причинява склонност към физическа агресия в по-късен етап от живота. Това тълкуване е хипотеза, наречена „кръг на насилието“. В този случай изследователите предполагат, че физическият тормоз в детството (А) причинява появата на склонност към физическо насилие (В) като възрастен. Дали това обяснение е вярно за всички случаи?

Разбира се, в този случай В не може да причини А, тъй като В се е случило след А. Основен принцип в логиката е, че причините трябва да предхождат следствията си. Все още не сме изключили възможността за трета променлива, В, която да обясни и А, и В. В този случай една потенциална трета променлива е генетичната склонност към агресия. Може би повечето родители, упражнявали физически тормоз над децата си, имат генетично предразположение към агресия, което предават на децата си. Съществуват солидни данни от проучвания, които сочат, че агресивността е отчасти повлияна от гените⁵⁷. Това генетично предразположение (В) може да доведе до корелация между историята на физическия тормоз в детството (А) и по-късната агресия у хора с такава история (В), макар че А и В могат да не са причинно свързани едно с друго⁵⁸. Между другото, в този случай има и други потенциални кандидати за В (можете ли да се сетите за такива?).

Най-важното е това, че когато две променливи се корелират, не бива да предполагаме, че помежду им задължително съществува пряка причинна връзка. Възможни са различни обяснения.

(5) Разсъждението „post hoc, ergo propter hoc“

На латински „post hoc, ergo propter hoc“ означава „след това, следователно по причина на това“. Много от нас се хвърлят към заключението, че тъй като А предхожда В, А причинява В. Но много събития, които се случват преди други събития, не ги причиняват. Например фактът, че буквално всички серийни убийци са яли зърнени закуски като деца не означава, че яденето на зърнени закуски прави от децата серийни убийци (или дори „зърнени убийци“ – не

можахме да устоим на игрословицата^A) като възрастни. Или пък фактът, че някои хора се чувстват по-малко депресирани скоро след като изпият някакво билково лекарство не означава, че билковото лекарство е причина за – или дори е допринесло за – подобряването на състоянието им. Може би тези хора са щели да се почувстват по-малко депресирани дори и без билковото лекарство, а може и да са потърсили други ефективни въздействия (като например да са говорили с терапевт или дори с някой приятел, който ги подкрепя) по същото време. Или може би приемането на билковото лекарство им е вдъхнало надежда, довела до това, което психолозите наричат „плацебо ефект“: подобрене, произтичащо от самото очакване за подобрене.

Дори подготвени учени могат да станат жертва на разсъждението „post hoc, ergo propter hoc“. В списанието *Medical Hypotheses* („Медицински хипотези“) Фленсмарк⁵⁹ отбелязва, че появата на обувките в западния свят преди около 1000 години скоро била последвана от първите случаи на шизофрения. От тези данни той прави предположението, че обувките играят роля в отключването на шизофренията. Но появата на обувките може просто да е съвпаднала с други промени, като например ръст на модернизацията или увеличаване на стреса във всекидневието, които може да са допринесли за появата на шизофренията по-пряко, отколкото появата на обувките.

(6) Излагане на въздействието на предубеден модел

В медиите, както и в много аспекти на всекидневието си, често сме изложени на неслучаен – или, както се изразяват психолозите, „предубеден“ модел за хора от населението изобщо. Така например телевизионните програми обрисуват приблизително 75% от хората, страдащи от сериозни психични заболявания, като склонни към насилие⁶⁰, въпреки че действителният процент на насилие сред сериозно болните е значително по-нисък⁶¹ (вж. мит № 43). Подобно изопачено представяне от страна на медиите може да засили погрешното впечатление, че повечето хора, страдащи от шизофрения, биполарно разстройство (наричано доскоро „маниакална депресия“) и други сериозни психични заболявания, са физически опасни.

Особено склонни към такава грешка са психотерапевтите, защото прекарват по-голямата част от кариерата си в работа с непредставителна група от хора, които са в процес на психологическа терапия. Ето един пример: много психотерапевти смятат, че за хората е извънредно трудно да спрат да пушат сами. Но изследванията показват, че много, ако не и повечето пушачи, успяват да спрат без специализирано психологическа терапия⁶². Тези психотерапевти

^A Непреводима игра на думи: на английски „зърнена закуска“ е *cereal*, което звучи почти по същия начин като *serial* – „сериен“. – Б.пр.

навярно са жертва на това, което статистиците Патриша и Джейкъб Коен⁶³ определят като „клинична илюзия“ – склонността да надценяват колко хроничен (продължителен) е даден проблем поради избирателното си излагане на хроничен модел. С други думи, тъй като клиничните лекари, които лекуват пушачите, обикновено виждат само онези хора, които не могат да спрат да пушат сами – в противен случай тези пушачи изобщо не биха потърсили помощта им, – те са склонни да надценяват трудностите, които срещат пушачите, когато решат да се откажат без лечение.

(7) Разсъждения по линията на представителността

Често преценяваме сходствата между две неща на основа на повърхностната им прилика едно с друго. Психолозите наричат този феномен „евристична представителност“⁶⁴, защото използваме степента, до която две неща са „представителни“ едно за друго, за да изчислим колко подобни са. Между другото, „евристичен“ е умствена процедура за пестене на време, или правилото за опита.

През по-голямата част от времето евристичната представителност, също като другите евристични понятия, ни служи добре⁶⁵. Ако вървим по улицата и видим как от някоя банка тичешком изскача маскиран мъж с пистолет в ръка, вероятно ще се опитаме да се махнем от пътя му възможно най-бързо. Това се дължи на факта, че този мъж е представителен пример за банковите крадци, които сме виждали по телевизията и киното. Разбира се, възможно е мъжът просто да се е шегувал или да е актьор в холивудски екшън, който се снима там, но по-добре е да сме предпазливи, за да не съжаляваме после. В този случай разчитаме на умствена процедура за пестене на време и това навярно е мъдро от наша страна.

И все пак понякога прилагаме евристичната представителност тогава, когато не трябва. Не всички неща, между които има бегла прилика, са свързани помежду си, затова евристичната представителност понякога ни подвежда.⁶⁶ В този случай здравият разум наистина е прав: не можем винаги да съдим за книга по корицата ѝ. Много психологически митове навярно са възникнали от погрешно прилагане на принципа на представителността. Така например някои графолози (аналитици на човешкия почерк) твърдят, че хората, в чийто почерк има много широко изписани букви, изпитват силна необходимост от пространство в отношенията си с другите, а хората, които пишат буква Т с камшиче отгоре, имат склонност към садизъм. В този случай графолозите предполагат, че две неща, които имат слаба прилика, като широко изписаните букви и нуждата от пространство, са статистически свързани. И все пак научните изследвания не предлагат и най-нищожна подкрепа за тези твърдения⁶⁷ (вж. мит № 42).