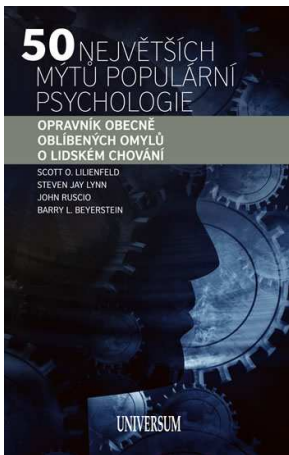


Úvodní hodina

Osnova

Proč věříme mýtům.....	2
Jak mýtům nepodléhat.....	5
Mýtus 1 – využíváme jen 10 % kapacity svého mozku.....	6
Důvody zpochybnění mýtu.....	6
Vznik mýtu.....	7
Mýtus 2 – paměť funguje podobně jako kamera.....	8
Mýtus 3 – hypnóza vyvolává přesné vzpomínky, regresivní terapie.....	11
Původ mýtu.....	11
Pravda o hypnóze.....	12
Hypnotická regrese.....	12

Psychologické mýty



V psychologii můžeme najít mnoho pověr, omylů a mýtů o tom, jak funguje lidské myšlení. Mnozí psychologové jim však bohužel sami věří, čímž uvádějí v omyl i neodbornou veřejnost. Ve dvou následujících lekcích si uvedeme některé z nich do souvislostí. V jejich pochopení si pomůžeme knihou **50 největších mýtů populární psychologie**, kterou v roce 2011 vydalo nakladatelství Euromedia Group (jako e-kniha ke koupi [zde](#)).

Proč věříme mýtům

Lidské myšlení a vědomí je jednou z nejzáhadnějších kvalit života. Na jejich plné pochopení nestačí pouhé kritické myšlení, je třeba mít určité znalosti. Dnešní doba přehlcená informacemi však přináší v jejich tvorbě určité úskalí. K lidem se dostává mnoho různorodých, poměrně věrohodně znějících informací ze zdrojů, jejichž kredibilita může být poněkud pochybná. Ve článcích popularizujících vědu (zvláště psychologii) dochází k **dezinformacím**, chybným výkladům skutečných vědeckých výsledků nebo vydávání článků samozvaných odborníků za pravdu. Bohužel není v lidských silách ověřovat vše, co se na internetu nebo v médiích dozvíme. Zdrojem mnoha škodlivých mýtů však mohou být i lidové moudrosti a pověry. I v nich ve své podstatě nacházíme rozpor. Například:

- Vrána k vráně sedá X Protiklady se přitahují
- Lež má krátké nohy X Co oči nevidí, srdce nebolí
- Co můžeš udělat dnes, neodkládej na zítřek X Ráno je moudřejší večera

Jaké jsou tedy faktory ovlivňující naši víru v moderní mytologii?

1. Heuristika

Heuristika je způsob řešení problému, který je příliš komplexní nebo neexistuje přístup k relevantním datům. Lidé tak často jednají na základě mentálních „zkratek“, které jim ulehčují rozhodování. Ty se většinou konstruují z předsudků.

2. Amatérská psychologie

George Kelly (1955) věřil, že všichni jsme amatérští psychologové. Ve své podstatě to pravda je, protože se každý den musíme vypořádávat s pochopením jiných lidí, jejich motivů a emocí, hledat sebe sama, vnímat



¹ Zdroj: <http://www.famouspsychologists.org/psychologists/george-kelly.jpg>

své sny a okolí. K těmto výsledkům však nedocházíme vědeckým poznáním, nýbrž svou vlastní intuicí, či pomocí víry.

3. Touha po rychlých odpovědích na složité otázky

Na těchto mýtech stojí především všechny rychlé diety, ale mohou na nich stavět rady i popularizační články ohledně mezilidských vztahů, rychlého učení, kreslení pravou mozkovou hemisférou, aj.



4. Výběrové vnímání a paměť

- Zapamatujeme si spíše pozitivní výskyt nějakého jevu a nevěnujeme pozornost tomu, kdy se jev nevyskytuje
- Iluzorní korelace – věříme, že to, co se vyskytuje spolu, také spolu souvisí. Občas tak může dojít k legračním souvislostem, jako například zde: <http://www.tylervigen.com/>.

5. Vyvození závěru z korelace

Občas může existovat třetí jev, který zapříčiňuje děje, jež spolu ve výzkumech korelují.

6. Víra, že pokud věci po sobě následují, tak první způsobuje druhou.

7. Zobrazení některých jevů v médiích

Duševně nemocní jsou zobrazeni velice často jako agresivní, schizofrenici jako rozdvojené osobnosti, psychopati jsou takřka vždy sériovými vrahy, autisti ovládají nečekané schopnosti,

8. Zveličování některých tvrzení

Jedná se například o známá tvrzení, že se protiklady přitahují pro partnerské vztahy, nebo že využíváme jen 10 % kapacity svého mozku. Malé množství pravdy zde najít můžeme, ale tato rčení neplatí absolutně.

9. Matoucí terminologie

Zde se jedná o mýtus, že „schizofrenie“ znamená vícečetnou osobnost (tato nemoc se nazývá vícečetná porucha identity), či že hypnóza je přímo spojená se spánkem

10. Záměna běžného tvrzení za pravdu

Jak mýtům nepodléhat

Tak jako všude, i my musíme dodržovat pravidla ověřování informací:

- Zaměříme se na **zdroje**, ze kterých články čerpají
- Zjistíme, kdo je **autorem**, jaká je jeho předchozí publikační činnost, jaké má vzdělání

- Ověříme si jiné články ve zdroji, z kterého čerpáme
- Zjistíme, jakým způsobem je článek zaměřený, zda neobsahuje **tendenční věty**, generalizace, aj. Vyhněme se též výzkumům provedeným za účelem zvýšení prodejnosti nějakého výzkumu
- Čerpáme i ze své intuice, předchozích znalostí

Mýtus 1 – využíváme jen 10 % kapacity svého mozku



Víra, že většinu kapacity našeho mozku necháváme ležet ladem, je stará téměř jako psychologie sama. Zanechává nám optimistickou víru, že naše chybování můžeme vhodným tréninkem odstranit a rozvinout naše schopnosti do netušených, takřka parapsychických, rozměrů. Z této myšlenky čerpají převážně komerční seberozvojové kurzy, ale také hnutí New Age.

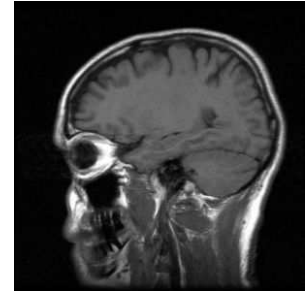
Důvody zpochybnění mýtu

- 1) Váha mozku jsou asi 2-3 % celkové váhy našeho těla, ten ale spotřebuje kolem 20 % vší přijímané energie. Proč by tělo plýtvalo energií na něčem, co ani pořádně nevyužije?
- 2) Argumenty z neurologie: ztráta mnohem **menší** části než 90 % mozku má katastrofální důsledky pro jeho funkce a žádná jeho část

Úvod do psychologie

nemůže být poškozena, aniž by to mělo dopad na vnímání, myšlení či paměť člověka

- 3) Při **elektromagnetické rezonanci** mozek neprokazuje **žádné** klidné části
- 4) EEG, PET a MRI: ačkoli se obvykle mluví o oblastech, které zpracovávají jednotlivé úkony, různé zobrazovací metody ukazují, že i pro nejjednodušší činnost zapojujeme více mozkových částí
- 5) Části mozku, které z nějakého důvodu nejsou využívány, buď zakrňují, nebo jsou obsazovány jinými oblastmi, jež je použijí pro své účely

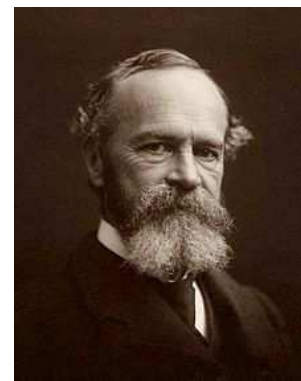


Vznik mýtu

Neexistují přesné důkazy o tom, kde mýtus vznikl, ale předpokládá se, že jej můžeme přičíst **Williamu Jamesovi**, který již na přelomu 19. a 20. století prohlásil, že pochybuje, že člověk dokáže využít víc jak 10 % svého **intelektového potenciálu**.

Nikdy zde však nehovoří o konkrétním podílu mozku. Tato informace se postupně transformovala do výše zmíněného mýtu. V tomto

znění byla poprvé použita až v roce 1936 v předmluvě knihy Dalea Carnegieho „**Jak získávat přátele a působit na lidi**“. Mýtu mohlo přispět i to,



Zdroj:
http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/thumb/9/9c/William_James_b1842c.jpg/220px-William_James_b1842c.jpg

že vědci na přelomu století přiznávali, že až 90 % mozkové kůry vůbec neznají.

Mýtus 2 – paměť funguje podobně jako kamera

Zdrojem mýtu je freudiánské tvrzení, že se vzpomínky v mozku trvale uchovávají a pouze spočívají v nevědomí, odkud mohou být vytaženy na světlo.

- 1) Pravdou však je to, že si často dokážeme vybavit vzpomínky výrazně emočně nabitě. Takovým vzpomínkám říkáme **zábleskové**. Týkají se takových událostí, jako je



svatba, přepadení nebo okolností kolem útoku 11. září. Od klasických vzpomínek se ale neliší mírou přesnosti, ale přesvědčením o jejich přesnosti. Kvůli tomu nejsou přesná ani očitá svědectví, a to i tehdy, měl-li svědek.

- 2) Paměť není reproduktivní, ale **rekonstrukční** – spojujeme vzpomínky s tím, co odpovídá našemu názoru na svět.

3) Ke zkreslení může dokonce dojít ve všech fázích paměti:

- a. **Percepce a zaměření pozornosti:** něčeho si vůbec nemusíme všimnout, ačkoli se jedná o výrazné změny, jelikož se věnujeme něčemu jinému. Tomuto jevu se říká Change Blindness a ilustrují je následující videa:

Klasický experiment: https://www.youtube.com/watch?v=BZol9s8_Hmk

A vyzkoušet si to můžete zde:

<http://www.youtube.com/watch?v=ubNF9QNEQLA>

- b. **Kódování**
- c. **Uchovávání paměti** – velice snadno zapomínáme to, co se nějakým způsobem neobnovuje, případně to interferuje s jinými vzpomínkami.
- d. **Vybabování** – často si dokreslujeme to, na co vzpomínáme, propojujeme více vzpomínek do jedné,
- e. **Záleží i na mnoha dalších faktorech:** duševní stav, pohlaví, věk, to, co si pamatujeme nejzájeji

4) Z výzkumů *Elisabeth Loftusové* (1993) vyplývá, že vzpomínky je též možné vyvolat, aniž by se dané události skutečně staly. Více ukazuje experiment s názvem „Ztracen v nákupním centru“: https://www.youtube.com/watch?v=PQr_IJvYzbA. Bratr čtrnáctiletého Chrise mu vypráví o tom, jak se jako malý ztratil v nákupním centru. To se samozřejmě nikdy nestalo, tato vzpomínka byla napojena na jiné skutečné události. Později si Chris vybavuje děj, jako by byl skutečným aktérem tohoto dění. Tím, že mu bylo podáno málo informací, si Chris větší část vzpomínky

zrekonstruoval. Podobné experimenty byly provedené i později v různých obměnách, skrze různá média (například fotomontáž).

Vystoupení

Elisabeth

Loftus:

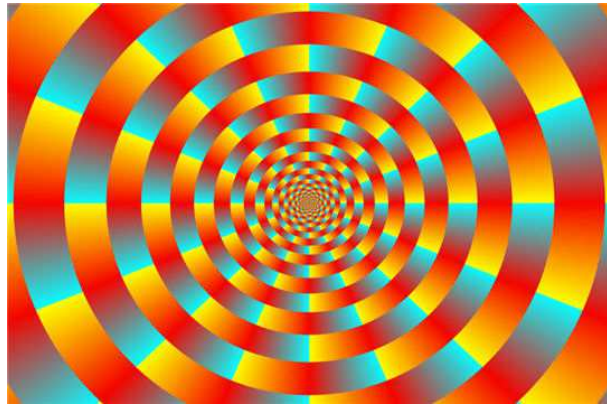
http://www.ted.com/talks/elizabeth_loftus_the_fiction_of_memory?language=cs

- 5) Skutečné „lidské kamery“ s přesnou pamětí existují, ale jedná se o jev spíše zvláštní. Mimořádné schopnosti vykazuje především savant *Stephen Wiltshire*, též přezdíváný The Human Camera: <http://www.stephenwiltshire.co.uk/>



Mýtus 3 – hypnóza vyvolává přesné vzpomínky, regresivní terapie

Tvrzení, že je hypnóza užitečná při vybavování vzpomínek na zapomenuté události, můžeme označit za nepravdivé. O tom, že něco jako přesné vzpomínky neexistuje,



jste si řekli výše. Přesto bylo na základě svědectví vyvolaného hypnózou odsouzeno (především v USA) několik lidí. Za všechny:

„V roce 1990 byl za vraždu Susan Nosonové z roku 1969 odsouzen George Franklin. Základem Rozhodnutí soudu byly vzpomínky jeho dcery Eileen, jak zhruba před 20 lety brutálně zavraždil kamarádka z dětství Susan. V roce 1996 prokurátor Franklina zprostil všech obvinění a propustil ho z vězení. Jednalo se o první medializovaný případ ‚vybavených traumatických vzpomínek‘.“ (Lilienfeld, Lynn, Ruscio a Beyernstein, 2011)

Původ mýtu

Popularita hypnoterapie pochází už z dob zakladatelů psychologie, propagovali například *Pierre Janet*, *Sigmund Freud* nebo *Joseph Brauer*. Vrcholu dosáhla po 1. světové válce, kdy měla hypnoanalýza pomoci navrátivším se vojákům vyrovnat se s traumaty a skrytými emocemi a ty dále

Úvod do psychologie

zpracovat. K širokému rozšiřování mýtu napomáhají i populární média, která zobrazují, jak si svědci po hypnóze vybavují velice přesné vzpomínky. Mluvíme o filmech jako *Náš muž Flint*, *Sběratel polibků* nebo *The Resurrection Syndrome*.



Pravda o hypnóze

Vzhledem k nepřesnému uchování vzpomínek a schopnosti mozku si je dokreslovat je možné, že hypnóza spíše pomáhá utvářet falešné vzpomínky, nebo je alespoň zkresluje, a zvyšuje důvěru v jejich přesnost.

Hypnotická regrese

Hodně často se hovoří o takzvané „**regresivní terapii**“. Její zastánci tvrdí, že je možné se ve vzpomínkách vrátit do let našeho velice raného dětství (část života postižená tzv. infantilní amnézií), prenatálního období nebo dokonce do minulých životů. Lidé v hypnotické regresi se však nechovají jako děti v daném stádiu vývoje, ale podle toho, co si o daném stádiu myslí. Neodpovídá tak chování, slovní zásoba, EEG ani kognitivní funkce. Totéž platí i o regresi do minulých životů. Svědectví osob po hypnoterapii pak obsahuje mnoho historických nepřesností a omylů.

Jedno z popularizačních videí najdete zde:

<http://www.youtube.com/watch?v=9fnewobhrNI>.

Hypnoterapie však může být užitečným nástrojem v boji proti kouření a jiným zlovykům, léčbě bolesti a doplňkem KBT.

