

Psychologické mýty 2.

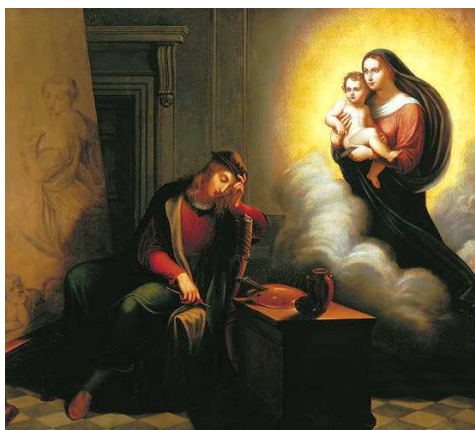
Osnova

Mýtus 1: Symbolický význam snů	2
Původ mýtu	2
Současnější teorie o snech	4
Pravda o mýtu	6
Mýtus 3: Čím víc lidí je u naléhavé situace, tím je větší šance, že někdo zasáhne	7
Efekt Kitty Genovese – bystander effect.....	7
Mýtus 4: Muži a ženy komunikují jiným způsobem	9
Mýtus 5: Je lepší dát zlost najevo než ji držet v sobě.....	12
Výzkumy na téma násilí a agrese.....	14
Zdroje:.....	15

Psychologické mýty II.

Už minule jsme si pověděli něco málo o psychologických mýtech, o tom, jak vznikají a jak se jim vyvarovat. Vyjmenovali jsme si některé z nich: mýtus o 10 % mozku, o paměti a o hypnóze. V dnešním modulu budeme v jejich uvádění na správnou míru pokračovat.

Mýtus 1: Symbolický význam snů



Obrázek 1: Riepenhausen - Rafaelův sen

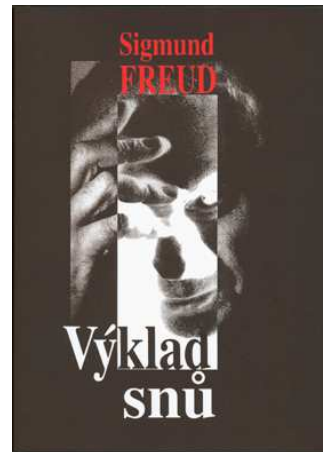
Tajuplná říše snů vybízí k mnoha výkladům. Ostatně ve snech bývá cosi nevysvětlitelného, a tak se stávají součástí mytologie od starověku. Právě z té doby pochází pověsti, že sny odhalují skryté, dokážou zobrazit to, co se teprve má stát.

Různé snáře a vykladačské knihy však nejsou doménou knihoven našich babiček, jejich popularitu dokládá to, že se vydávají stále a v různých variacích je můžeme najít i na internetu. Například tady: www.snar.cz, <http://www.provaz.cz/sny/pismo.php?trideni=100>).

Původ mýtu

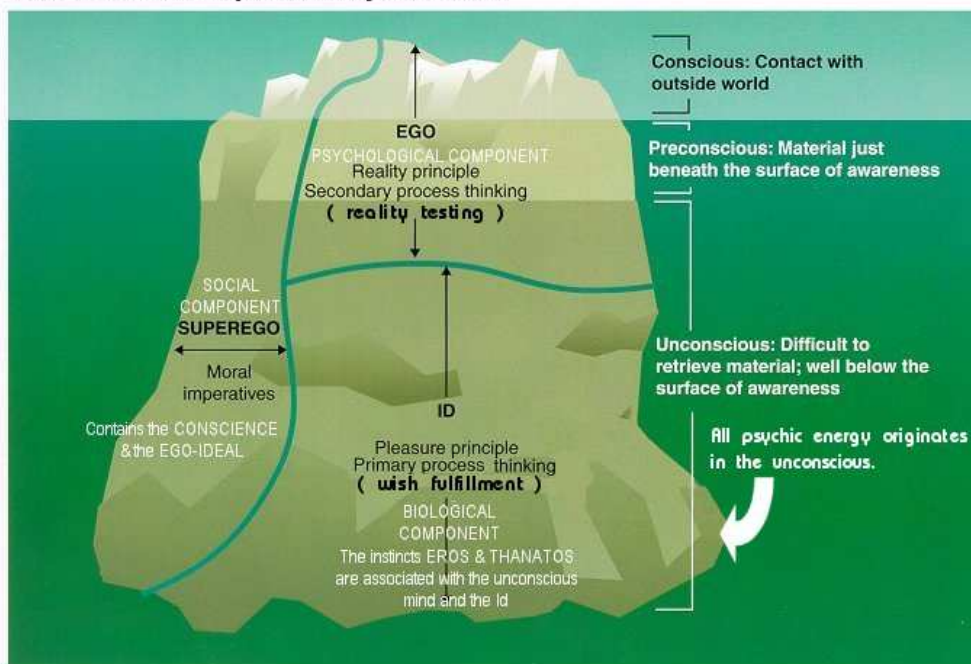
Kromě lidové tradice, jak bylo zmíněno, byl velkým propagátorem tohoto mýtu *Sigmund Freud*. Právě ve snech se manifestuje naše podvědomí a nevědomí, vytlačené vzpomínky a myšlenky. Jsou tak královskou cestou

k pochopení mysli (via regia) a „psychologií neuróz v kostce“. Ve své knize **Výklad snů** ale na jedné straně píše, že se ve spánku oslabují, tudíž vše skryté v ID se může symbolicky vyjádřit. Na jedné straně také tvrdí, že pro dva lidi neexistuje stejný výklad snu, na druhé straně nabízí zcela konkrétní vysvětlení některé symboliky:



- Vše, co je dlouhé nebo hluboké vyjadřuje pohlavní orgány.
- Jakékoli pronikání do úzkých prostor značí sexuální akt

Freud's model of personality structure



Interpretace se stala jedním z úkolů analýzy. Sny musí být symbolické, protože pokud by zobrazovaly skryté pohnutky konkrétně, spáči by byli probouzeni zmatení a vyděšení. Proto jejich obsah dělíme na:

- **Manifestní** – tedy to, co ve snu vidíme
- **Latentní** – to, co má sen znamenat

Přesto Freud ponechává i prostor pro tzv. denní rezidua, tedy zbytky zážitků a myšlenek zpracovávaných s předchozího dne.

Současnější teorie o snech

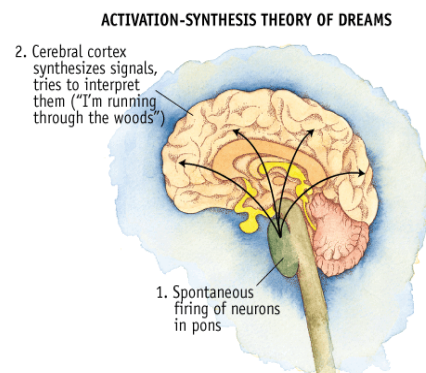
Současnější studie symbolický výklad snů odmítají. Snění probíhá spíše ráno nebo v částech spánku před probuzením, kdy dochází k rychlému pohybu očí pod víčky (rapid eye movement – **REM fáze**), většina snů zrcadlí



všední starosti a strachy. Sný většinou nejsou logické, ale nabité emocemi, nemělo by to však souviset se symbolickým obsahem.

Hypotéza **J. A. Hobsona** je zcela odlišná od Freudovy. Říká se jí hypotéza aktivace-syntéza. Sný podle něj souvisí s:

1. **Zvýšením acetylcholinu** – nabuzení emocí
2. **Snížením noradrenalinu a serotoninu** – utlumení paměti, rozumu a pozornosti
3. Snahou sestavit smysluplný příběh z kusých informací



přenášených **Varolovým mostem**

4. **Denními zážitky a myšlenkami**

Mýtus 2: Protiklady se přitahují nebo vrána k vráně sedá?



To, že protiklady se přitahují, v současnosti popularizuje především popkultura, která čerpá z rozvíjejícího se vztahu dvou zcela odlišných jedinců patřičné napětí a jiskření. V příběhu se tak skrze nejrůznější peripetie dozvídáme, že hrdinové nejsou tak odlišní, jak se na počátku zdálo. Happy end: drsný motorkář a třídni šprtka odcházejí do západu slunce vstříc spokojenému vztahu. Podobné zápletky i zakončení můžeme vidět v mnoha současných romantických komediích, za všechny například 10 důvodů, proč tě nenávidím, nebo Protiklady se přitahují

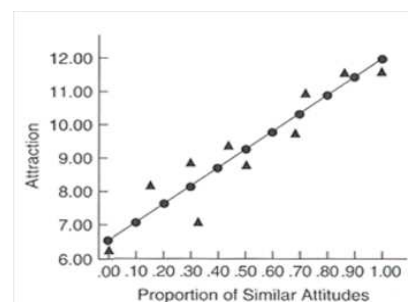
Myšlenka, že protiklady se přitahují, je v současnosti stále populárnější, dokonce z ní čerpají i mnohé seznamovací komunity, které dávají na základě různých algoritmů co nejodlišnější jedince. **Harville Hendrix**, PhD například tvrdí, že právě v odlišnosti je síla, soulad je základ nudy. Pravda je, že pro mnohé může být rozdílnost vzrušující.



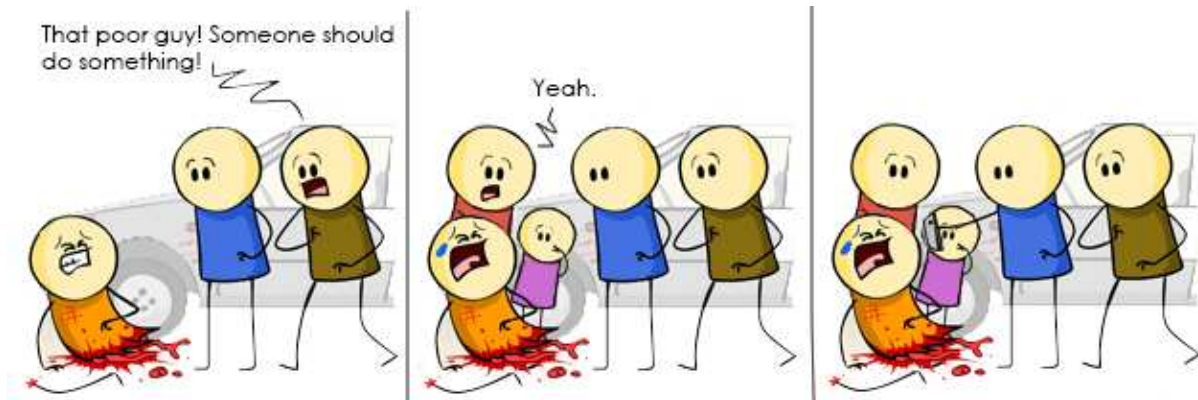
Pravda o mýtu

Pravda je ta, že se přitahují spíše **podobní** jedinci, což platí i pro přátelské vztahy. Podobnost také není jen hnacím motorem pro počáteční fáze vztahu, ale předjímají také stabilitu a harmonii ve vztahu. Důležitá je též shodnost v osobnostním rysu svědomitost. To se týká i postojů.

- 1) Výzkum *Diane Felmlee* (1995) – **Fatal attraction effect**: rozdílnost je zprvu zajímavá a atraktivní, ale brzy se stane zdrojem nespokojenosti
- 2) Jiné výzkumy: prediktorem pro delší spokojený vztah jsou:
 - a. **Uspokojivý sexuální život**
 - b. **Podobné osobnostní vlastnosti**
 - c. **Obdobné postoje ke světu (víře, politice, ...)**



Mýtus 3: Čím víc lidí je u naléhavé situace, tím je větší šance, že někdo zasáhne



Logika nám naznačuje, že pokud budeme potřebovat něčí pomoc, je větší šance, že se někdo nabídne, pokud bude v okolí více lidí. Ve skutečnosti tomu však často bývá naopak.

Efekt Kitty Genovese – bystander effect

Jednou z nejdiskutovanějších vražd na veřejnosti bylo napadení *Kitty Genovese* na konci 60. let 20. století. Ta měla být ubodána před očima údajně 38 svědků (ačkoli toto číslo bylo později zpochybněno). Žena byla přitom napadena celkem dvakrát, jednou před parkovištěm, odkud odcházela, podruhé dokonce před svým bytem, kde hledala útočiště. O pár let později na základě tohoto příběhu přišli

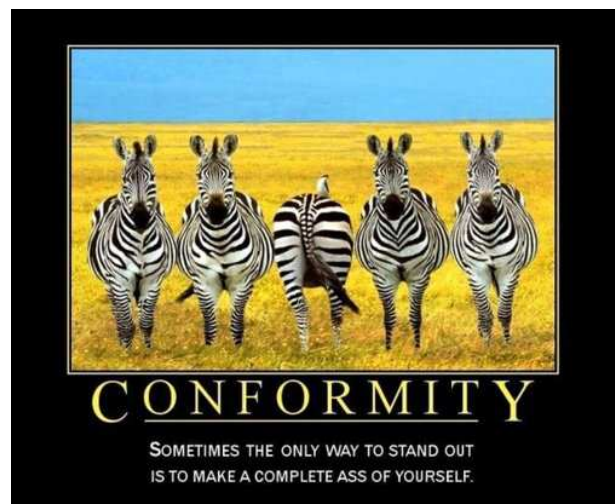


psychologové *John Darley* a *Bibb Latane* s teorií, jež měla tento případ vysvětlit. Odmítají přitom předchozí teorii, která se tradovala před tím, tedy že za odmítnutí pomoci může celková otupělost (*inhibice*) obyvatel měst, kteří takové věci vidí běžně, tudíž již nemají potřebu zasahovat.

Argumentují rovnou dvěma faktory, které mají původ spíše v lidské psychologii nežli v necitlivosti velkých měst:

- **Rozpoznání, že je třeba zasáhnout:** člověk může být opilý nebo se může jednat o kanadský žert.

Pluralitní ignorance: předpoklad, že nikdo ze skupiny nesdílí můj názor, tudíž je chyba ve mně (nikdo nevypadá ustaraně → není potřeba se bát). Příklad: scénář tiché posluchárny, tedy to, co probíhá na konci přednášky, pokud se profesor zeptá, zda má někdo nějaký dotaz.



Tento jev můžeme nazvat též **konformita**.

- **Převzetí zodpovědnosti:** čím víc lidí, tím méně se jedinec cítí zodpovědný za důsledky neposkytnutí pomoci → **rozptýlení odpovědnosti**.

Předchozí jev dokládají následující videa:

Bystander effect na ulici:

<https://www.youtube.com/watch?v=OSsPfbupoac>

Experiment Darleyho a Latanea:

<https://www.youtube.com/watch?v=KE5YwN4NW5o>

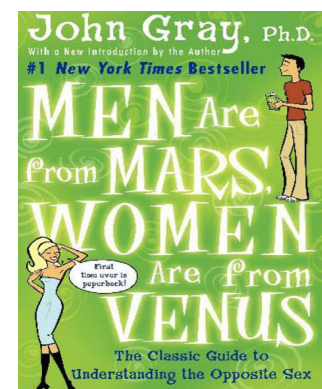
Výzkumy však ukazují, že pokud jedinec o efektu přihlížejíciho ví, zvýší se šance, že v případě nouze zasáhne.

Mýtus 4: Muži a ženy komunikují jiným způsobem



O odlišnosti komunikačních schémat mužů a žen bylo napsáno mnoho knih, řečena spousta vtipů. Navíc nás v jejich šíření povzbuzují časopisy a internetové články na

téma „Pochopte muže, takto můžete zapůsobit“. V populární kultuře se navíc ustaluje model, kdy muži hovoří o práci, sexu, motorismu, zatímco ženy probírají lásku, intimitu, rodinu a přátelství. Mezi nejznámější autory píšící na toto téma patří například **John Gray**, který v knize „*Muži jsou z Marsu, ženy z Venuše*“ píše: „Nejenže muži a ženy komunikují jinak, ale také myslí, cítí, vnímají, reagují,



odpovídají, milují, potřebují a oceňují jinak. Téměř se zdá, že jsou z různých planet, hovoří jinými jazyky.“ Podle něj se muži zabývají **soutěživostí a nezávislostí**, ženy se více věnují **intimitě a spojitosti**. Jeho teze však nejsou podloženy žádnými výzkumy, jeho knihy a merchending kolem nich se však staly velice komerční záležitostí.

O odlišnosti řešení problémů hovoří například zde:

https://www.youtube.com/watch?v=LlxbKVV5M_g

Z českých luhů a hájů:

<http://www.youtube.com/watch?v=JdBVoHEzpbg&spfreload=1>

Pobavit může též film „Proč muži neposlouchají a ženy neumějí číst v mapách“ natočený podle knihy Allana a Barbary Peasových: <http://www.youtube.com/watch?v=bMwixSC5oro>

Výzkumy na téma komunikace mužů a žen

1) Mluví ženy víc než muži?

- To, že ženy jsou upovídanejší než muži, se tradovalo odjakživa. Nový impulz tomuto rčení však dodala psychiatrička **Louann Brizendineová** v knížce *Proč ženy myslí tak jak myslí a proč jednají úplně jinak než muži*, kde tvrdí, že zatímco žena řekne 20 000 slov denně, muž pouze 7 000.
- Tato zpráva však byla odvozena ze svépomocné knihy

- *Janet Hyde* (2008): metaanalýza 73 studií, ve které vychází Cohenovo d (rozdíl mezi skupinami v závislosti na variabilitě v rámci těchto skupin) 0,11 ve prospěch žen, což je rozdíl zcela zanedbatelný.
- *Matthias Mehl*: experiment s nahrávacím zařízením → ženy i muži řeknou denně kolem 16 000 slov bez souvislosti s pohlavím.

2) Prozrazují toho ženy o sobě víc než muži?

- *Hydeová*: Cohenovo d – 0,18 → ženy toho prozrazují jen zanedbatelně více než muži.

3) Přerušují muži častěji jiné lidi než ženy?

- *Hydeová*: ano, ale rozdíl je opět zanedbatelný 0,15, a souvisí více než s pohlavím se **společenským postavením**. Tam, kde jsou vedoucími ženy, také ženy častěji skáčou do řeči.

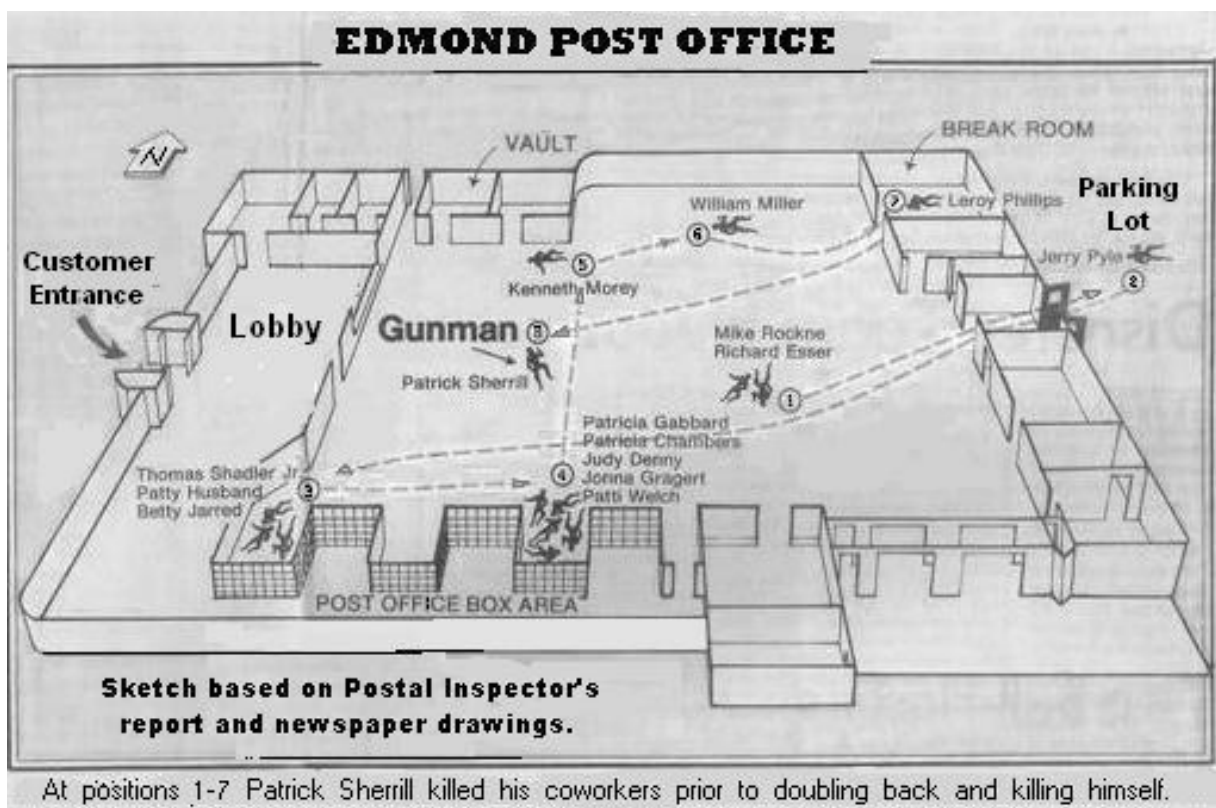
4) Jsou ženy lepší ve čtení neverbálních signálů?

- *Judith Hall* (1978,1984): analýza rozlišení emocí podle výrazu tváře. Cohenovo d : 0,4, což už je znatelný rozdíl.

Závěr ze všech studií tedy říká, že rozdíly v komunikaci mezi muži a ženami jsou, ale nejsou tak znatelné. Dalo by se říct podle *Kathryn Diandiové*, že „muži jsou ze Severní Dakoty a ženy z Jižní“.

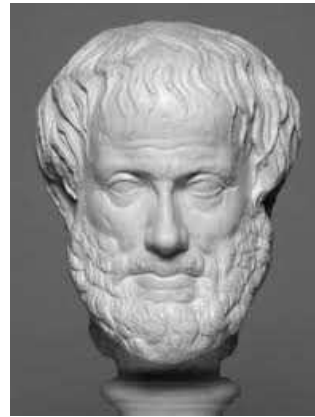
Mýtus 5: Je lepší dát zlost najevo než ji držet v sobě

- V anglicky mluvících zemích se používá výraz „*going postal*“, tedy dostat ztratit nad sebou kontrolu a jednat nadměru agresivně. Pojem vznikl kvůli jedné z nejhorších masových vražd v dějinách USA: jistý P.H.Sherril v roce kvůli strachu ze ztráty zaměstnání zastřelil 14 zaměstnanců pošty, 6 jich zranil a zabil i sám sebe.



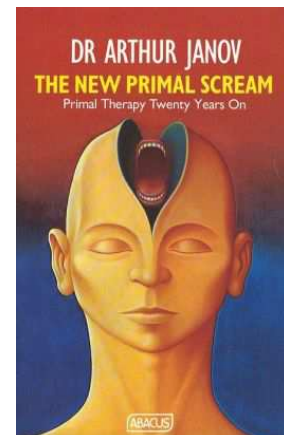
- Podobně se vžil i termín „*silniční pirátství*“, tedy výbuch zlosti na silnici. Příkladů na toto téma najdeme na internetu i v novinách spousta, např.: <http://www.novinky.cz/krimi/321203-silnicni-pirat-prohral-u-nejvyssiho-soudu-bude-souzen-za-obecne-ohrozeni.html>

- **Aristoteles**: v díle *Poetika* pojednává mimo jiné o pojmu „katarze“, tedy očištění duše skrze dramatický zážitek pomocí pocitů **soucitu** a **bázně** (eleos a fobos).
- **Sigmund Freud** mluví o tzv. Thanatu (pudu smrti), který je v protikladu k Erotu (pudu života). Z Thanatu pocházejí všechny starosti všedního života, čímž se hromadí negativní energie, čímž dochází k sebepoškozujícímu chování, hysterii či agresi. Katarze vede k odplavení těchto emocí, vypuštění energie a snížení napětí.



K vypuštění páry slouží mnoho pomůcek (např. toto protistresové kuře: <https://www.youtube.com/watch?v=zGQ9jpZH6O4>) a svépomocných knih.

Terapie **Primal Scream** (prvotní křik) **Arthura Janova** (1970) má zmírňovat emoční bolesti způsobené v kojeneckém a batolecím věku. Ukázka například zde: <https://www.youtube.com/watch?v=YGhoPLRxxco>

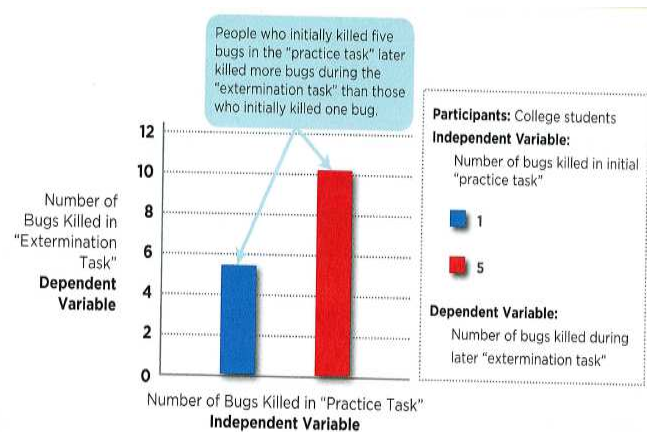


Obdobně funguje španělská destrukční terapie, která propojuje povzbudivou rockovou hudbu a ničení věcí na vrakovišti pomocí různých bucharů. <https://www.youtube.com/watch?v=TbNYGmZvbVo>

Výzkumy na téma násilí a agrese

Výzkumy ukazují, že teorie o katarzi je chybná. Ve skutečnosti projevy násilí agresi spíše zvyšují. Z mnoha zkoumání plyne například to, že projevy vzteku mohou být užitečné pouze tehdy, vedou-li ke konstruktivnímu řešení problému (Littrell, 1998).

- **Brad Bushman** (1999): Pokud si lidé myslí, že vyjádření agrese vede k uvolnění napětí, chovají se násilněji. Po uvolnění přetlaku se mohou krátkodobě cítit trochu lépe. Navíc neberou v úvahu, že časem zlost přejde sama
- **Bushman** (2001): Extermination task – lidé, kteří na začátku experimentu museli zabít víc švábů, později jich také víc zabili dobrovolně.
- V současnosti se vedou diskuze, zda fotbalové fandovství (dokládané Hooligans) nebo hraní násilných videoher může zvyšovat agresivitu u dospělých či dětí. V tomto případě to nemusí být pravidlem, pokud dítě rozpozná hranice mezi fikčním a skutečným světem.



Zdroje:

Lilienfeld, S. (2011). *50 největších mýtů populární psychologie: opravník obecně oblíbených omylů o lidském chování*. (Vyd. 1., 349 s.) Praha: Knižní klub.

