

# Spis rzeczy

|                  |                                                                             |           |
|------------------|-----------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>PRZEDMOWA</b> |                                                                             | <b>11</b> |
| Wprowadzenie     | <b>WIELKI ŚWIAT PSYCHOMITOLOGII</b>                                         | <b>19</b> |
| Rozdział 1.      | <b>MOC MÓZGU</b>                                                            |           |
|                  | <b>Mity o mózgu i percepcji</b>                                             | <b>49</b> |
| Mit #1.          | Większość ludzi wykorzystuje tylko 10 procent możliwości swojego mózgu      | 49        |
| Mit #2.          | U części ludzi dominuje lewa półkula mózgu, u innych — prawa                | 55        |
| Mit #3.          | Percepcja pozazmysłowa (ESP) to dobrze potwierdzone zjawisko                | 61        |
| Mit #4.          | Widzimy dlatego, że oczy coś emitują                                        | 68        |
| Mit #5.          | Bodźce podprogowe mogą skutecznie nakłaniać do zakupów                      | 73        |
| Rozdział 2.      | <b>OD KOŁYSKI AŻ PO GRÓB</b>                                                |           |
|                  | <b>Mity o rozwoju i starzeniu się</b>                                       | <b>87</b> |
| Mit #6.          | Muzyka Mozarta stymuluje rozwój inteligencji u niemowląt                    | 87        |
| Mit #7.          | Okresowi dojrzewania nieodłącznie towarzyszą poważne zawirowania psychiczne | 93        |
| Mit #8.          | Kryzys wieku średniego to powszechna przypadłość                            | 98        |
| Mit #9.          | Nieuchronnym towarzyszem starości jest brak satysfakcji z życia i demencja  | 104       |

|             |                                                                                               |     |
|-------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Mit #10.    | W obliczu śmierci wszyscy przechodzą przez kilka uniwersalnych stadiów psychicznych (DABDA)   | 109 |
| Rozdział 3. | <b>WSPOMINANIE PRZESZŁOŚCI</b>                                                                |     |
|             | <b>Mity o pamięci</b>                                                                         | 117 |
| Mit #11.    | Ludzka pamięć działa jak magnetofon lub kamera i stanowi wierny zapis przeżytych zdarzeń      | 117 |
| Mit #12.    | Hipnoza pozwala dotrzeć do wypartych wspomnień i przypomnieć sobie to, o czym zapomnieliśmy   | 124 |
| Mit #13.    | Ludzie zazwyczaj wypierają wspomnienia o traumatycznych przeżyciach                           | 131 |
| Mit #14.    | Większość osób cierpiących na amnezję nie pamięta nic ze swojego wcześniejszego życia         | 138 |
| Rozdział 4. | <b>UCZENIE STAREGO PSA NOWYCH SZTUCZEK</b>                                                    |     |
|             | <b>Mity o inteligencji i uczeniu się</b>                                                      | 145 |
| Mit #15.    | Testy mierzące inteligencję (IQ) dyskryminują niektóre grupy                                  | 145 |
| Mit #16.    | Kiedy rozwiązujesz test i nie jesteś pewny odpowiedzi, najlepiej zaufać pierwszemu przeczuciu | 152 |
| Mit #17.    | Charakterystyczną cechą dysleksji jest przekręcanie słów                                      | 155 |
| Mit #18.    | Uczniowie mają najlepsze wyniki, kiedy styl nauczania odpowiada ich stylowi uczenia się       | 159 |
| Rozdział 5. | <b>ODMIENNE STANY ŚWIADOMOŚCI</b>                                                             |     |
|             | <b>Mity o świadomości</b>                                                                     | 171 |
| Mit #19.    | Stan hipnotyczny to szczególny stan świadomości — stan „transu”, jakościowo różny od jawy     | 171 |
| Mit #20.    | Naukowcy udowodnili, że sny mają znaczenie symboliczne                                        | 178 |
| Mit #21.    | Ludzie potrafią przyswajać informacje — na przykład uczyć się języka obcego — przez sen       | 183 |
| Mit #22.    | Gdy doświadcza się przebywania „poza ciałem”, świadomość opuszcza ciało                       | 186 |

|             |                                                                                                                          |     |
|-------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Rozdział 6. | <b>CZUJĘ, ŻE...</b>                                                                                                      |     |
|             | <b>Mity o emocjach i motywacji</b>                                                                                       | 195 |
| Mit #23.    | Badanie z użyciem wariografu („wykrywacza kłamstw”) to niezawodna metoda wykrywania nieuczciwości                        | 195 |
| Mit #24.    | Szczęście zależy głównie od okoliczności zewnętrznych                                                                    | 205 |
| Mit #25.    | Najczęstszą (a może jedyną) przyczyną choroby wrzodowej jest stres                                                       | 211 |
| Mit #26.    | Pozytywne nastawienie pomaga pokonać raka                                                                                | 215 |
| Rozdział 7. | <b>ZWIERZĘ SPOŁECZNE</b>                                                                                                 |     |
|             | <b>Mity o relacjach interpersonalnych</b>                                                                                | 225 |
| Mit #27.    | Przeciwieństwa się przyciągają: zwykle zakochujemy się w ludziach, którzy się od nas różnią                              | 225 |
| Mit #28.    | W grupie bezpiecznie: im więcej ludzi jest świadkami sytuacji zagrożenia, tym większa szansa, że ktoś pośpieszy z pomocą | 230 |
| Mit #29.    | Mężczyźni i kobiety komunikują się na zupełnie różne sposoby                                                             | 236 |
| Mit #30.    | Lepiej wyładować złość, niż ją w sobie tłumić                                                                            | 242 |
| Rozdział 8. | <b>POZNAJ SAMEGO SIEBIE</b>                                                                                              |     |
|             | <b>Mity o osobowości</b>                                                                                                 | 251 |
| Mit #31.    | Dzieci wychowywane podobnie mają podobną osobowość, gdy dorosną                                                          | 251 |
| Mit #32.    | Nie da się zmienić cech dziedzicznych                                                                                    | 258 |
| Mit #33.    | Niskie poczucie własnej wartości to główna przyczyna zaburzeń psychicznych                                               | 265 |
| Mit #34.    | Większość osób molestowanych seksualnie w dzieciństwie cierpi później na poważne zaburzenia osobowości                   | 272 |
| Mit #35.    | Test plam atramentowych dostarcza cennych informacji o ludzkiej osobowości                                               | 279 |
| Mit #36.    | Odręczne pismo zdradza cechy osobowości                                                                                  | 285 |
| Rozdział 9. | <b>SMUTNY, SZALONY I ZŁY</b>                                                                                             |     |
|             | <b>Mity o chorobach psychicznych</b>                                                                                     | 293 |
| Mit #37.    | Psychiatria krzywdzi ludzi, bo diagnoza choroby psychicznej prowadzi do stygmatyzacji                                    | 293 |

|              |                                                                                                                       |            |
|--------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| Mit #38.     | Samobójstwo popełniają tylko ludzie ogarnięci głęboką depresją                                                        | 301        |
| Mit #39.     | Schizofrenicy mają wiele osobowości                                                                                   | 305        |
| Mit #40.     | Istnieje syndrom DDA (dorosłego dziecka alkoholika)                                                                   | 310        |
| Mit #41.     | Jesteśmy świadkami epidemii dziecięcego autyzmu                                                                       | 314        |
| Mit #42.     | Podczas pełni Księżyca wzrasta liczba przyjęć do szpitali psychiatrycznych oraz przestępstw                           | 323        |
| Rozdział 10. | <b>PSYCHOZA NA SALI SĄDOWEJ</b>                                                                                       |            |
|              | <b>Mity o psychologii i prawie</b>                                                                                    | <b>335</b> |
| Mit #43.     | Większość chorych psychicznie jest agresywna                                                                          | 335        |
| Mit #44.     | Profile psychologiczne przestępców ułatwiają rozwiązywanie spraw kryminalnych                                         | 340        |
| Mit #45.     | Przestępcy często unikają kary, zasłaniając się niepoczytalnością                                                     | 346        |
| Mit #46.     | Jeśli ktoś przyznaje się do przestępstwa, to znaczy, że je popełnił                                                   | 351        |
| Rozdział 11. | <b>MĘCZENIE I LECZENIE</b>                                                                                            |            |
|              | <b>Mity o leczeniu psychologicznym</b>                                                                                | <b>363</b> |
| Mit #47.     | Ocena i intuicja ekspertów to najlepsza podstawa diagnozy klinicznej                                                  | 363        |
| Mit #48.     | Abstynencja to jedyny sensowny cel leczenia alkoholików                                                               | 370        |
| Mit #49.     | Skuteczna terapia wymaga sięgnięcia do „prawdziwych źródeł” problemów psychicznych, które zwykle tkwią w dzieciństwie | 377        |
| Mit #50.     | Terapia elektrowstrząsami („szokowa”) to metoda brutalna i niebezpieczna dla organizmu                                | 382        |
| Postscriptum | <b>PRAWDA JEST DZIWNIEJSZA NIŻ FIKCJA</b>                                                                             | <b>395</b> |
| Dodatek      | <b>POLECANE WITRYNY INTERNETOWE<br/>POŚWIĘCONE PSYCHOMITOLOGII</b>                                                    | <b>403</b> |

## PRZEDMOWA

Z psychologią stykamy się nieustannie. Młodość i starość, zapominanie i pamięć, sen i sny, miłość i nienawiść, szczęście i smutek, choroby psychiczne i psychoterapia — chcemy tego, czy nie, psychologia człowieka to nasz chleb powszedni. Kanały informacyjne, programy telewizyjne, filmy i Internet pełne są rozważań dotyczących rozmaitych zagadnień psychologicznych: funkcjonowania mózgu, psychiki, doświadczenia przebywania poza ciałem, odzyskanych wspomnień, przydatności wykrywaczy kłamstw, miłości, wychowywania dzieci, molestowania seksualnego, zaburzeń psychicznych, przestępstw i psychoterapii. Wystarczy rzucić okiem na książki wystawione na półkach najbliższej księgarni, aby znaleźć dziesiątki, a nawet setki pozycji poświęconych samopomocy, związkom, uzdrawianiu i uzależnieniom, książek pełnych pomysłów, jak radzić sobie na wyboistej drodze życia. Zwolennicy bezpłatnych porad psychologicznych mogą z kolei znaleźć ich niewyczerpane źródło w Internecie. Nie da się ukryć, że przemysł psychologii popularnej, psychobiznes, jak niektórzy go nazywają, pod wieloma względami kształtuje społeczną rzeczywistość początków dwudziestego pierwszego wieku.

Okazuje się jednak, że zadziwiająco duża część naszej wiedzy o psychologii człowieka nie jest prawdziwa. Księ-

W psychologii, zwłaszcza tej zdroworozsądkowej i rozpowszechnianej przez środki masowego przekazu, roi się od nonsensów. Nie tylko amatorom, ale często nawet specjalistom zdarza się taką pseudopsychologiczną wiedzę przyjmować w dobrej wierze. Dzięki tej książce każdy może nauczyć się odróżniać psychologiczne mity od psychologicznych faktów.

Thomas Gilovich, Cornell University

Od dawna potrzebowaliśmy wszyscy takiego kompendium. Dobrze, że wreszcie ktoś wpadł na pomysł, by je stworzyć.

Keith E. Stanovich, autor *How To Think Straight About Psychology* i *What Intelligence Tests Miss*

Bardzo potrzebna książka i przyda się na pewno nie tylko studentom psychologii.

Carol Tavis, współautor *Mistakes Were Made (But Not by Me)*

Wspomnienia tej lektury nikt na pewno nie wyprze, nawet ktoś, kto wierzy w to, że używa tylko 10 procent swojego mózgu i że ludzie wypierają traumatyczne wspomnienia.

Michael Shermer, wydawca „Skeptic magazine”, stały felietonista „Scientific American”, autor *Rynkowego umysłu* i *Why People Believe Weird Things*

Czy psychologia to głównie zdrowy rozsądek? Każdy, kto chce znać odpowiedź na to pytanie, powinien sięgnąć po świetną, demaskatorską analizę rozpowszechnionych w psychologii mitów.

David G. Myers, Hope College, autor *Intuition: Its Powers and Perils*

Bardzo polecamy!

„Skeptical Inquirer”