

# Psihomituri

O critică a psihologiei neștiințifice

**Fátima M.<sup>a</sup> García Doval**

Traducere din limba spaniolă  
de Gabriela Toma

# Cuprins

---

<b>Introducere</b>	7
<b>O putere uriașă</b>	15
Luarea deciziilor	16
Influența exercitată de ceilalți	25
<b>Vasul și flacăra</b>	35
Determinism natural și social	36
Educație <i>versus</i> determinism natural și social	41
Ponderea mediului	47
<b>Suficientă pentru nimic</b>	51
Inteligența deterministă	58
Îndoiala absolută	66
<b>Terenul de vânătoare al diavolului</b>	71
Recunoașterea tiparelor	76
Ascensiunea parapsihologiei	81

**Cea mai periculoasă vrajă**

Determinism și relativism lingvistic

Dobândirea și învățarea limbajului

91

95

104

**Cerneala cea mai puțin colorată**

Amintiri implantate

111

115

**Epilog și fluturi**

129

**Bibliografie**

137

# Introducere

---

„Aceasta este viața ta digitală.“ Era anul 2013 și un joc pe Facebook promitea să-ți ofere informații online despre tine. Era vorba despre un test de personalitate, între formal și distractiv. Unul dintre atâtea. Sau nu. De data aceasta nu era doar o altă aplicație care, în schimbul unor zâmbete, pretindea să adune discret câteva date personale. Părea ceva serios.

Aplicația fusese creată de doctorul Aleksandr „Alex“ Kogan, profesor la Universitatea din Cambridge, care avea să fie cunoscut, mai târziu, sub numele deloc măgulitor de Aleksandr Spectre sau Doctor Spectru. Acest psiholog social susținea că aplicația implica un studiu care avea ca obiectiv de cercetare prezicerea personalității. Cu siguranță, știa ce face. Jocul a avut un mare succes și a ajuns la sute de mii de utilizatori direcți. Cea mai mare problemă era că, atunci când începeai să-l folosești, acesta accesa tot felul de informații cu caracter personal de pe platformă, precum și date despre comportamentul pe această rețea de socializare. Sexul, data nașterii, localizarea, preferințele,

istoricul aprecierilor și întreaga rețea de prieteni erau vizate. Cu acest acces la date în lanț, Global Science Research (GSR), compania lui Kogan, a preluat informațiile personale a aproximativ 87 de milioane de persoane.

Când Facebook a blocat aplicația, aceste date fuseseră deja extrase, procesate și vândute către Cambridge Analytica, o companie britanică de extragere de date și design de informații – sau, mai degrabă, „dezinformare“ – adaptată profilului utilizatorilor pentru a influența politic intenția de vot.

Scandalul a explodat. Kogan, de origine moldovenească și al cărui nume era legat și de Universitatea de Stat din Sankt Petersburg, a fost acuzat că acționează ca spion rus. Au fost puse sub semnul întrebării diverse campanii electorale, inclusiv cea care i-a adus victoria președintelui Donald Trump. Facebook a avut de suferit ceea ce, aproape sigur, a fost cea mai mare criză de reputație de până atunci. În 2019, directorii Cambridge Analytica și Kogan însuși au ajuns la un acord extrajudiciar pentru a admite, în fața Comisiei Federale pentru Comerț din Statele Unite ale Americii, colectarea abuzivă și utilizarea nelegitimă a datelor în manipularea intențiilor de vot și au acceptat eliminarea acestor informații. Cu alte cuvinte, cel mai mare scandal de furt de date și manipulare psihosocială a mediului digital a fost consumat ca urmare a atractivității unui joc care arăta ca un test de personalitate.

Cine a vrut vreodată să știe ce personaj din *Urzeala tronurilor* este, ce animal african, ce supererou din fabrica Marvel sau ce rețetă de bucătărie franceză; cine a completat un test din revista *Super Pop* sau *Cosmopolitan*, între curiozitate și glumă, cine a căutat vreun mesaj ascuns în visele și coșmarurile care îi

vizitează noaptea somnul... aparține acelei largi majorități a oamenilor care sunt interesați de psihologie.

Ca indivizi, ne atrag rar atenția comportamentul obișnuit și automat, discursul cotidian, predilecția pentru un tip sau altul de cafea, ceea ce ne face, într-o bună zi, să mergem la cumpărături sau să schimbăm canalul. Actele cotidiene rareori ne intrigă. Dar comportamentul nostru special, originea tuturor acelor gânduri uneori nepotrivite, afinitățile și fobiile noastre, maniile și gus-turile, toate acestea sunt chestiuni care ne stârnesc curiozitatea personală și ne încurajează să căutăm răspunsuri.

Psihologia, etimologic „studiul sufletului“, oferă, în prezent, multe dintre acele răspunsuri care, cu mult timp în urmă, se hră-neau din explicații și interpretări mult mai legate de misticism și magie decât de știință. De-a lungul secolelor, gândurile și sen-timentele noastre, actele eroice și atrocitățile, comportamentul ciudat și anormal, indisciplina, alegerile și deciziile, dragostea și, pe scurt, măreția și nenorocirea noastră au fost atribuite capri-ciilor zeilor și altor ființe din diferite planuri ale existenței.

Posedarea demonică, forța destinului, farmecele și vrăjile sau planurile zeităților sunt mult mai prezente decât credem în imaginația colectivă. Mistical și paranormalul au dat naștere unor explicații care au fost ridicate la categoria de mit și care, în ciuda tuturor cercetărilor științifice atente din ultimii ani, ne influențează interpretarea pe care o dăm gândirii și compor-tamentului, atât individual, cât și social.

Desigur, miturile nu sunt moștenirea exclusivă a psihologiei. Există și alte științe care au propria colecție, deși unele mituri, precum cele educaționale, se regăsesc în ambele domenii, cel pe-dagogic și cel psihologic. Cu toate acestea, trebuie să subliniem

că psihomiturile au o prezență foarte palpabilă în viața noastră de zi cu zi, deoarece ne influențează modul în care folosim cuvintele și expresiile de zi cu zi.

Supozițiile cu privire la gândire și comportament pot fi identificate cu mult timp în urmă, pe tot parcursul istoriei noastre, dar abordarea rațională care caută explicații științifice s-a manifestat foarte recent și, poate, nu cu atâta fermitate precum în alte domenii ale cunoașterii. Respingerea de către comunitatea științifică și profesională în fața rezistenței acestor mituri, și a acelor oameni fără scrupule care profită grosolan de ele, nu a fost întotdeauna atât de hotărâtă, fermă și unanimă pe cât ar fi de dorit.

Astfel, dezinformarea psihologică, susținută mai mult de psihomituri decât de dovezi științifice de calitate, este, din păcate, răspândită în lumea analogică și digitală.

Pentru a respecta adevărul, trebuie spus că nu totul vine din cele mai vechi timpuri. Desigur, stelele, intențiile vreunui zeu și proprietățile aproape magice ale anumitor organe sau simțuri au o origine îndepărtată. Dar multe dintre lucrurile care ne vin în minte când facem referire la psihologie sunt mediate de popularitatea enormă a unui curent ale cărui fundamente științifice sunt, cel puțin, discutabile: psihanaliza. Și, în mod special, de teoriile lui Sigmund Freud.

Acest uriaș cu picioare de lut și-a întins umbra, ajungând cu mare succes în cinema și literatură, pe lângă faptul că a generat un întreg curent de interpretare psihanalitică a artei. Prin utilizarea tehnicilor interpretative – cum ar fi analiza viselor sau tehnici proiective – precum testele de asociere liberă, el a înlocuit vechii zei cu o combinație de sex și alte pulsuni reprimite.

În ultimele decenii, ponderea acestui curent în psihologie, mai cu seamă în ceea ce privește aspectul său ultra-freudian, a fost mult modulată, iar progresele științifice au separat destul de eficient grâul de neghină. Acest proces de ajustare însă nu pare să fi afectat cultura populară. Mai precis, unul dintre cei mai mari critici ai psihanalizei a fost filosoful Karl Popper, care afirma că „toate – sau aproape toate – teoriile științifice își au originea în mituri; și că un mit poate conține anticipări importante ale teoriilor științifice“. Miturile sunt, așadar, începutul unui drum, niciodată sfârșitul lui. De aceea, spunea Popper, „știința trebuie să înceapă cu miturile și cu critica miturilor“.

Dacă miturile se dovedesc atât de atractive și universale, dacă par să ofere explicații plauzibile și să prezică fenomene, este pentru că multe dintre ele își au originea în modul imperfect în care funcționează intelectul nostru. Deși ne considerăm ființe raționale care iau decizii într-un mod chibzuit, adevărul este că o bună parte dintre actele vieții noastre se produc în mod automat. Astfel, deciziile care necesită puțin mai multă judecată trec printr-un proces de gândire rapidă și doar câteva primesc atenția specifică gândirii chibzuite și calme. În situațiile în care gândim repede, alegem multe comenzi rapide, facem presupuneri și luăm lucrurile de bune. Și aici intră în joc „prejudecățile cognitive“. Numim astfel interpretările pripite ale informațiilor disponibile, derivate din modul în care sunt procesate respectivele informații.

De exemplu, când un lucru se întâmplă chiar înaintea altuia și presupunem că primul este cauza celui de-al doilea, ne confruntăm cu consecințele unei prejudecăți. De fapt, ar putea fi, sau nu, cauza, dar ne lipsesc certitudinile. Trecerea pe sub

o scară sau lăsarea acasă a monedei norocoase nu este cauza pierderii unui joc; totuși, nu puțini sportivi superstițioși își încredințează jocul acestor credințe. Persoanele care interpretează informațiile horoscopului ca fiind valide sunt victime ale efectului Forer – sau ale efectului Barnum –, o prejudecată care ne determină să adaptăm informațiile ambigue la propria realitate, presupunându-le ca fiind valide. Când căutăm informații care confirmă sau infirmă o credință, depunem mai mult efort în identificarea celei care este în favoarea ideilor noastre anterioare și, în plus, avem tendința să o uităm pe cea care este contrară. Dacă noi credem că o anumită terapie ne va face bine, este mai probabil ca ea să funcționeze, chiar dacă, obiectiv, efectul ei este nul. Acesta este celebrul efect placebo. Opusul, efectul nocebo, este, de asemenea, adevărat, și dacă ne așteptăm, să zicem, ca un vaccin să provoace reacții adverse, de multe ori o va face.

Toate aceste prejudecăți și multe altele ne ajută să configurăm o lume de explicații rapide și aparent valide, dar uneori false. Doar o privire atentă, metodică și prevăzătoare permite transformarea materiei din care sunt făcute miturile în adevărată știință.

Desigur, miturile au adepții lor convinși, dintre care unii sunt chiar practicanți. Pentru ei, dovezile pe care le vom aduce pot să nu aibă nicio relevanță. Psihologia a studiat credințele eronate și cum să le schimbe cu rezultate destul de descurajatoare. Nimănui nu-i place să greșească. Când descoperim că am avut o idee greșită, avem o senzație neplăcută al cărei nume tehnic este „disonanță cognitivă“. Există multe modalități de a rezolva această disonanță, iar cea mai confortabilă

sau cea mai rapidă cale este ca aproape niciodată să nu te răzgândești. Poate ne gândim că oricine ne arată o eroare pe care se presupune că am făcut-o nu știe despre ce vorbește, că sursele sale sunt greșite și că situația noastră particulară este diferită și poate chiar vom elabora complicate explicații sincretice, menite să integreze viziunea și dovezile pe care ni le-au pus înaintea ochilor.

Această apărare stăruitoare a convingerilor nu afectează doar nespecialiștii în materie, în orice subiect. Nimeni nu este ferit de prejudecăți cognitive. Și cu cât profesionistul este mai reputat și mai implicat, cu atât mai puternică va fi apărarea a ceea ce odată ar fi avut sens, dar astăzi este de neapărat. Din acest motiv, este încă posibil să găsim anumiți profesioniști care apără idei discreditate de cercetarea științifică. Max Planck, care era fizician, a spus-o deja – fizica fiind o disciplină idealizată din perspectiva metodei științifice: „Știința avansează cu fiecare înmormântare“.

Dar există și o parte a populației care consideră subînțelese aceste mituri, însă ar putea accepta și alte explicații. Parafrazându-l pe Groucho Marx: „Acestea sunt miturile mele, dar dacă nu vă plac, am și altele“. Sunt oameni care nu sunt dedicați strict unei anumite perspective psihologice. Ei cred în mituri deoarece cunoștințele populare i-au învățat să le vadă drept corecte și validate. Având în vedere toate aceste motive și în absența unei înțelegeri profunde a disciplinei, ei cred că dacă atât de mulți oameni ajung la un consens, aceștia nu pot greși. Un raționament de înțeles, dar eronat, deoarece o mare majoritate poate fi convinsă de ceva fără ca acel ceva să devină, astfel, adevărat. Acei oameni curioși care se apropie de acest text dispuși

să lase ca unele dintre fundațiile lor să se zdruncine puțin vor găsi o grămadă de întrebări și, sperăm, câteva răspunsuri.

Această selecție de mituri comune și larg răspândite nu este exhaustivă. Nu acesta e scopul nostru. Există manuale de psihologie magnifice, distractive și scrise într-un limbaj foarte accesibil publicului larg, care ne permit să trecem dincolo de psihomituri și să ne adâncim în studiul gândirii și comportamentului uman într-un mod științific.

Ca o notă finală, trebuie menționat că, pe parcursul acestor pagini, termenul „minte“ va fi folosit într-un sens larg și nespecific, similar conceptului de „gândire“. Conceptul de „minte“ are multe nuanțe deloc pacifiste în psihologia actuală.

În capitolele următoare vom dezvălui unele dintre cele mai răspândite mituri cu privire la problemele cotidiene, cum ar fi comportamentul și luarea deciziilor, educația, inteligența, percepția, limbajul și memoria. Este vorba despre credințe care se întrepătrund, se validează între ele și astfel încearcă să se impună. Ca epilog, vom sublinia calea descoperirii care se deschide în fața cititorului. Există mult mai multe psihomituri și pot fi găsite pândind în locuri unde te aștepți mai puțin. Pentru mintea curioasă, acesta poate fi doar începutul drumului.

Desigur, ca orice lucru în știință, afirmațiile din acest text trebuie văzute ca având un caracter provizoriu. Dovezile de astăzi reprezintă mitul de mâine, motiv pentru care ar trebui să ne însoțească întotdeauna o curiozitate sănătoasă despre psihologie și despre știință în general.

## O putere uriașă

---

Într-o dimineață oarecare pleci în grabă de acasă, te urci în mașină și conduci, în timp ce mintea îți întoarce pe toate părțile diversele probleme cu care urmează să te confrunți în ziua respectivă. La un punct oarecare de-a lungul traseului, dintr-odată, o alarmă internă te scoate din reverie. Mergi pe drumul pe care îl faci în fiecare zi, dar, chiar astăzi, trebuia să ajungi în altă parte. Când te-ai urcat la volan ți-era foarte clară destinația, dar, din anumite motive, nu ești pe traseul potrivit, ci pe cel pe care îl urmezi în mod regulat.

Ne place să credem că suntem stăpâni absoluți ai propriilor acțiuni, dar este oare așa? Realitatea e mult mai complexă decât cea oferită de un răspuns dihotomic. Nu este atât o întrebare cu răspuns „da sau nu“, cât un „depinde“ cu mai multe fațete.

Cu toții am trăit situații similare celei menționate. În viața de zi cu zi ne confruntăm cu o multitudine de decizii aproape constante care ne direcționează comportamentul.

Ce rochie să îmbrac? Merg mai întâi la supermarket sau la farmacie? Să beau o cafea sau să merg acasă? Să schimb locul de muncă sau să rămân în poziția actuală? Să am copii? Desigur, unele decizii sunt mai importante decât altele, fie mai urgente, fie mai dificile.

## Luarea deciziilor

Deciziile sunt un fel de matrioșka, acele păpuși rusești care conțin copii succesive ale lor în dimensiuni din ce în ce mai mici. Dacă mă hotărâsc să port o rochie, va trebui să aleg una și apoi să optez pentru accesorii. Dacă decid să merg mai întâi la farmacie, trebuie să stabilesc un traseu convenabil și, odată ales, să țin cont de opțiunea potrivită la fiecare dintre intersecții pentru a ajunge cu succes la destinație. Dacă decid să-mi schimb locul de muncă, este posibil ca suita de decizii pe care această chestiune o reclamă să fie considerabilă, fiecare dintre acestea, la rândul lor, să presupună să optez pentru alternativa pertinentă de a realiza comportamentele necesare până la finalizarea planului. Pe scurt, viața noastră ar fi o insuportabilă trăire a deciziilor chibzuite dacă ne-am dedica toată atenția fiecăreia dintre ele, pentru a evalua cu aceeași atenție multitudinea de alternative posibile. Cel mai evident rezultat ar fi paralizia absolută.

Din acest motiv, o bună parte din deciziile cele mai banale se datorează unui pilot automat care se ocupă de detalii, astfel încât partea noastră cea mai reflexivă să se poată concentra pe probleme mai mari. În exemplul cu care am început acest