

## 50 GREAT MYTHS OF POPULAR PSYCHOLOGY Myter i psykologin

Av Scott O Lilienfeld, Steven Jay Lynn, John Ruscio & Barry L Beyerstein  
Wiley-Blackwell, 2010

Som student på psykologprogrammet blir jag ofta påmind om att vetenskapen ständigt är i rörelse. Det händer att jag blir förvånad över att föreställningar som jag trott har övergivits för länge sedan fortfarande kan få utrymme i undervisningen. Ibland är det en lärare som refererar till äldre teorier som saknar vetenskaplig förankring, emellanåt är det kurslitteraturen som är föråldrad. Det kan te sig anmärkningsvärt att det under samma tak som det bedrivs seriös forskning även ibland undervisas kunskaper som forskningen i stort redan förkastat. Samtidigt kanske det finns något sunt i denna tröghet som skyddar mot en alltför stor känslighet för trender, inom både psykologin och samhället i stort. Men handlar det alltid om perspektiv eller kan den psykologiska vetenskapen ge tydliga svar kring omtvistade frågor?

### Lärorika texter

Är det bättre att uttrycka sin ilska än att hålla den inne? Förtränger människor ofta minnen av traumatiska händelser? Författarna till boken 50 great myths of popular psychology redogör för varför man kan betrakta dessa två populära psykologiska påståenden som myter. Utöver dessa redogör boken för ytterligare 48 påståenden som inte klarar sig i en vetenskaplig granskning, men som fortfarande av många betraktas som vedertagna sanningar. Myterna är indelade i elva kapitel utifrån ämnesområden som hjärna och perception, personlighet och psykologisk behandling. Valet av ämnen liksom bakgrundinformationen som ges har ett amerikanskt anslag och vissa ämnen kan kännas en aning avlägsna i ett svenskt sammanhang. I slutet av varje kapitel bemöts ytterligare myter med korta fakta följt av förslag på vidare läsning. Även om texterna i boken är korta så är de tankeväckande och förvånansvärt ofta lärorika.

Vid en genomläsning av boken finner jag förvånande många myter som jag utan vidare reflektioner tagit som sanningar, och jag är övertygad om att även merparten av landets yrkesverksamma psykologer anammat några av de 50 myterna. En och annan kommer antagligen ställa sig kritisk till ifrågasättandet av att expertbedömningar och intuition är de bästa verktygen vid kliniska beslut, eller att låg självkänsla är en huvudanledning till psykologiska besvär. Andra påståenden räknar jag med att de flesta har lätt att förkasta, som att man kan öka intelligensen hos spädbarn genom att låta dem lyssna på Mozart eller att subliminala meddelanden kan övertala människor att handla en produkt.

### Hur myten uppstår

Det vore givetvis naivt att se boken som ett definitivt verk inom de ämnen som behandlas, men samtidigt har de korta kapitlen rikligt med referenser till aktuell forskning och referenslistan i slutet av boken tar i anspråk en femtedel av bokens totala volym. Dessutom presenteras myterna med bakgrundsinformation om sammanhangen som de tillkommit i och ofta även med siffror från studier där man undersökt hur pass spridda myterna är bland såväl lekmän som sakkunniga. Det är kanske

här boken kommer till sin rätta. Med sina exempel om hur myter om psykologiska fenomen får fotfäste i populärpsykologin, och hur de sedan frodas i populärkultur och självhjälpböcker, öppnar författarna en möjlighet för läsaren att själv rannsaka sitt kritiska tänkande. Boken innehåller också en introduktion som presenterar en del av mekanismerna som skapar seglivade myter.

### **Att våga ifrågasätta**

Det finns ett värde i att våga ifrågasätta sina föreställningar – ett värde som inte handlar om prestige. Att vägra låta nyare forskningsrön omkullkasta de sanningar som man tidigare lärt sig kan vara direkt skadligt. En av författarna, Lilienfeld, publicerade 2007 i *Perspectives on Psychological Science* en artikel med titeln *Psychological treatments that cause harm*. Artikeln lyfter fram vikten av att identifiera vedertagna antaganden som kan vara skadliga, något som forskare och andra yrkesverksamma inom psykologiområdet enligt Lilienfeld är för dåliga på.

I samma anda menar författarna att myterna i boken kan vara skadliga då de leder till vidare felantaganden och felaktiga beslut. Om man exempelvis inte litar på forskningen som ifrågasätter Rorschachtestets validitet som ett instrument för personlighetsbedömning, så bör man i alla fall försöka förstå resonemangen kring det skadliga i att använda testet ifall validiteten ändå skulle vara dålig.

Många av myterna i boken handlar om antaganden som kan leda till felaktiga beslut inom vården, rättsväsendet och det politiska beslutsfattandet. Vad händer när det blir vedertaget att en positiv attityd kan avvärja cancer? Vad blir konsekvenserna av en tro på att hypnos är användbart som metod för att återfå glömda minnen? Psykologyrket definieras i stor grad av den expertis som dess utövare förväntas besitta. Detta kan lätt skapa en situation där ifrågasättandet av psykologers kunskap kan upplevas som ett hot mot yrkesidentiteten. Alla tillfällen att identifiera våra felantaganden kan göra oss lite klokare, något som för en psykolog rimligtvis borde vara värdefullare än prestige och status. Kanske handlar det ibland om modet att ha fel för att kunna göra det som är rätt?

RAULI SULANKO  
Psykologstuderande  
Termin 9, Lund  
Publicerad i april 2010