

---

## RECENSION

# *Psykologiska myter briljant avslöjade*

**D**enna bok avser att avslöja myter inom populärpsykologin, det vill säga föreställningar med psykologisk anknytning som har spridning hos vanligt folk och i populärmedia (inklusive bästsäljande böcker). De fyra författarna är alla professorer i psykologi vid amerikanska och kanadensiska universitet. Två av dem, Lilienfeld och Beyerstein, känner jag igen från *Skeptical Inquirer* och andra skeptiska sammanhang (Beyerstein avled dock 2007).

En del av myterna i boken är ganska kända från annan skeptisk litteratur. Hit hör t.ex. uppfattningen att hypnos kan återskapa förlorade minnen (myt nr 12 i boken), en mycket spridd missuppfattning som även lett till

---

**50 GREAT MYTHS OF  
POPULAR PSYCHO-  
LOGY. Shattering  
Widespread Miscon-  
ceptions about  
Human Behavior.  
Scott O. Lilienfeld,  
Steven Jay Lynn, John  
Ruscio & Barry L.  
Beyerstein.  
Wiley-Blackwell,  
2010, 332 s.**

många tragiska konsekvenser då personer blivit utpekade och dömda för brott som de sedan befunnits vara oskyldiga till. Huruvida hypnos alls kan underlätta åtkomst av verkliga minnen är diskutatabelt, men säkert är att terapeuter som använder hypnostekniker ganska lätt kan skapa falska minnen hos åtminstone vissa personer. Några andra myter som också diskuterats utförligt i skeptisk litteratur är t.ex. att en människas handstil avslöjar saker om hennes personlighet (nr 36), och att brott och/eller sjukdomar ökar vid fullmåne (nr 42).

#### ÄR KVINNOR FRÅN VENUS?

Andra myter är bekanta från populärmedia, men har kanske sällan bemötts av organiserade skeptiker (men ibland, förstås, av berörda forskare). Här kan nämnas uppfattningen att män och kvinnor kommunicerar på radikalt olika sätt (nr 29). Tämligen extrema budskap på detta tema har gjort författaren John Gray rik; han har bl.a. skrivit boken *Män är från Mars, kvinnor är från Venus* (sv. övers. 1992). Forskning visar i och för sig att det finns genomsnittliga skillnader mellan mäns och kvinnors kommunikation. Kvinnor är något mer självutlämnande och män avbryter andra något oftare än kvinnor, till exempel. Men skillnaderna som man lyckats mäta är oftast små. En amerikansk kommunikationsforskare har föreslagit följande liknelse istället för den som John Gray spridit: män är från North Dakota, kvinnor är från South Dakota.

En annan myt som är välkänd från populärmedia är påståendet att en del människor har en dominant vänster hjärnhalva, medan andra har en dominant höger hjärnhalva (nr 2). Det är sedan länge känt att hjärnhalvorna skiljer

sig med avseende på sina funktioner, och i så måtto innehåller myten en kärna av sanning. Men denna kärna kan



Text Joacim Jonsson, bild Li Österberg

ofta vara svår att få syn på bland allt åtföljande struntprat. De mest övertygande beleggen för att vissa hjärnfunktioner tycks vara mer koncentrerade till vissa delar av hjärnan än andra – och därmed mer till den ena hjärnhalvan än den andra – har man funnit genom studier av patienter som fått nervförbindelserna mellan hjärnhalvorna avskurna (*split brain*-patienter), ett ingrepp som kan utföras som en sista utväg för att lindra svår epilepsi. Även patienter som fått stroke i specifika hjärnregioner har därigenom påvisat specialiserade centra. I många självutvecklingsböcker hävdas dock att man genom särskild träning kan

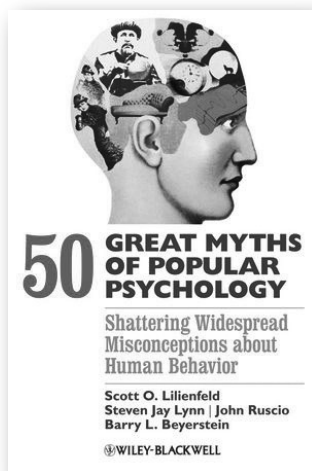
få hjärnhalvorna att samarbeta bättre, eller att man kan få utlopp för någon egenskap som sägs ligga i dvala i den ena (underförstått ej tillräckligt stimulerade) hjärnhalvan. Det finns inget vetenskapligt stöd för sådant. Självklart kan man genom träning lära sig att göra nya saker, men man har då knappast ändrat hjärnhalvornas funktioner eller arbetsfördelning.

#### KRISER, INLÄRNING OCH ALKOHOLISM

Ytterligare andra myter hade jag inte tänkt på tidigare – och jag har nog i större eller mindre grad själv trott på dem. Att de flesta människor har en medelålderskris i 40-50-årsåldern är en sådan (nr 8). I stora intervjustudier av medelålders personer har man inte funnit stöd för att folk i allmänhet genomgår medelålderskriser. Däremot är ganska många oroliga för att de ska genomgå en medelålderskris.

En annan myt är påståendet att studenter lär sig bäst när undervisningen är anpassad till deras lärostil (nr 18). Det har jag själv fått lära mig i högskolepedagogiska sammanhang. Tanken är att olika personer lär på olika sätt. Enligt en indelning lär vissa bäst genom att använda synen, andra lär bäst med hörseln, ytterligare andra genom att göra saker med händerna, och så vidare. Enligt en annan indelning lär vissa genom att ”vara aktiva”, andra genom att ”reflektera”, ytterligare andra genom att ”teoretisera”, och slutligen finns det människor som lär genom att ”pröva”. Det finns ytterligare många andra sätt att dela in människor i olika lärostilar, men problemet är att de i ringa utsträckning kan fås att överensstämja med varandra. Det är därför oklart vad påståendet att människor har

olika lärstilar egentligen betyder. Vidare är det svårt att pålitligt fastställa att en viss person har en viss lärstil, om nu lärstilar alls finns. Det verkar också tämligen långsökt att tro att man skulle kunna karaktärisera en människa med en lärstil, när mycket talar för att lärstrategier är starkt sammanhangsberoende. Människor använder som regel olika strategier beroende på om det som ska läras in är



ett främmande språk, matematiska samband eller ett nytt simhopp. Forskningen har inte heller övertygande belagt att lärares ansträngningar att anpassa undervisningen till olika påstådda lärstilar verkligen leder till bättre lärande.

Ytterligare en mycket intressant myt tycker jag är följande: Total avhållsamhet är den enda realistiska behandlingen för alkoholister (nr

48). Denna åsikt sprids av vissa organisationer, inte minst Anonyma Alkoholister (AA) som med ett religiöst färgat behandlingsprogram vill få alkoholisten att som ett första steg erkänna sig vara personligen hjälplös ("en gång alkoholist, alltid alkoholist"), vilket i sin tur ska leda till behovet av att lita till en "högre makt" för att kunna avstå från alkohol. AA betraktar alkoholism som en sjukdom. Enligt ett sådant synsätt är det rimligt att anse varje intag av alkohol vara farligt, då det kan leda till återfall och därmed förvärra sjukdomstillståndet. Det enda rimliga behandlingsmålet blir då total avhållsamhet. AA:s behandlingsprogram är dock inte speciellt framgångsrikt: bara ca 20 % av dem som påbörjar behandling enligt AA:s modell

när målet total avhållsamhet. En hög andel av dem som påbörjar behandling hos AA hoppar av. Senare års forskning visar också att en icke försumbar andel av f.d. alkoholister (7–18 % enligt olika studier) klarar av att under flera år dricka med måtta utan att återfalla i alkoholism. Det bör sägas att det kanske inte är ett passande mål för alla alkoholister att övergå till att dricka med måtta – ibland är verkligen total avhållsamhet det bästa – men med kännedom om att avhållsamhet inte är det enda möjliga behandlingsmålet för alla, är chansen större att fler kan bli hjälpta.

#### MYT ELLER INTE?

Att avgränsa vad som ska räknas som myt är inte alltid så lätt. Jag tycker ofta att listor jag ser över påstådda myter innehåller tvivelaktigheter, t.ex. påståenden som knappast tillräckligt många personer tror på för att det bör räknas som en spridd myt, eller påståenden som kan tolkas så olika av olika personer att det är oklart om många människor verkligen har en felaktig uppfattning. När jag ser denna boks innehållsförteckning blir jag först tveksam i en del fall. Är det verkligen en spridd uppfattning att ”en stor andel brottslingar försvarar sig framgångsrikt i domstol med att de varit sinnesförvirrade” (myt nr 45)? Och finns det tillräckligt med god och relevant forskning för att man ska kunna säga att det är en myt att ”lycka bestäms mestadels av yttre omständigheter” (nr 24)?

Men gång på gång får min skepsis vika. Författarna visar att de felaktigheter de behandlar är tillräckligt spridda (åtminstone i USA) för att rimligen kallas myter, och de drar fram den ena intressanta och relevanta studien efter

den andra för att förmedla korrekt information. Inte heller verkar författarna ha mött några svårigheter med att få ihop 50 myter till boken. I slutet av varje större avsnitt (varje avsnitt omfattar ca 4–5 myter) listar de flera ytterligare påståenden av tvivelaktig art som de inte hade plats för att behandla närmare i boken.

Detta är en alldeles utmärkt bok, lärorik, balanserad och försedd med många källhänvisningar. Alla som är intresserade av psykologi bör läsa den.

*Jesper Jerkert*