

Nová  
beseda

Zbyněk Vybíral

# Co je nového v psychologii

6



# Co je nového v psychologii

Zbyněk  
Vybíral

Katalogizace v knize – Národní knihovna ČR

Vybíral, Zbyněk, 1961-

Co je nového v psychologii / Zbyněk Vybíral. – 1. vydání. – Praha : Nová beseda, 2020. – 1 online zdroj. – (CJN ; 6)

České a anglické resumé

Obsahuje bibliografie, bibliografické odkazy a rejstřík

ISBN 978-80-88383-12-3 (online ; pdf)

316.6 \* 159.923 \* 159.907 \* (048.8)

- sociální psychologie
- psychologie osobnosti
- psychologický výzkum
- studie

159.9 - Psychologie [17]

Text © Zbyněk Vybíral, 2017

Cover & layout © Belavenir, 2017

Photo © Karel Cudlín, 2017

© Nová beseda, 2020

ISBN 978-80-88383-12-3

# Obsah

Úvod	7
Co se zkoumá v psychologii?	12
Psychologie v opravně	23
Co psychologie přináší společnosti a proč s tím má potíže?	43
Mozek vymývaný i léčený	67
Disciplína, která nabízí interpretaci skutečnosti	82
Závěr	88
Co číst dál	92
Souhrn	95
Summary	96
Použitá literatura	97
Rejstřík	111
O autorovi	114

# Poděkování

Po dobu jednoho roku, kdy rukopis vznikal, byla oporou i prvním čtenářem rozepsaných kapitol Ivana Lukeš Rybanská z nakladatelství Nová beseda. Troufnu si říct, že bez jejího zájmu, bez konzultací s ní a bez jejích povzbuzujících připomínek by se text knihy rodil mnohem hůře. Zatímco nedostatky padají jen na mou hlavu, na tom, že se kniha někomu, jak pevně věřím, bude líbit, měla svůj podíl.

Za řadu cenných námětů jsem vděčný Stanislavu Štechovi, který rukopis důkladně přečetl, opoznámkoval a řadou rozsáhlých glos se mnou vedl dialog. Poděkovat chci Hynku Cíglerovi, který mi pomohl zpřesnit metodologické komentáře a připomínkoval užití odkazů na statistiku.

Bez studentů psychologie a některých kolegů, s nimiž si léta vyměňujeme tipy na to, co si přečíst a čemu věnovat pozornost, by kniha snad ani nemohla vzniknout.

Chci rovněž vyjádřit slova díky vedení Fakulty sociálních studií Masarykovy univerzity za to, jak dobré podmínky na tamní katedře psychologie máme – pro studium, výzkum, vycestování do zahraničí nebo psaní článků a knih. Může se to zdát samozřejmostí, ale není. Jen nesmírná důvěra v tvůrčí práci může náležitě podporovat svobodné bádání, psaní a kritičnost.

V Brně v březnu 2017

# Úvod

„Situační vlivy za určitých okolností triumfují nad silou jednotlivce.“

„I rys silně podmíněný genetickými faktory je stále výrazně modifikovatelný.“

První věta pochází z úvodu knihy Philipa Zimbarda *Luciferův efekt*<sup>1</sup>, druhá z publikace Waltera Mischela *Marshmallow test: Jak se naučit sebekontroly*<sup>2</sup>. Oba američtí psychologové se jednoznačně stavějí za myšlenku, že lidské chování je ovlivňováno situačně. Zkoumat člověka vytrženého z kontextů, v nichž žije, téměř nemá smysl. Přesto, jak uvidíme, prokazovat vliv situací a vnějších podnětů na naše chování, emoce a postoje není tak jednoduché.

S blížícím se koncem profesní kariéry sepsal Mischel v knížce *Marshmallow test* všechno podstatné, co vykonal ve výzkumech sebeovládání. Na knize mě zaskočila neobvyklá pokora vůči všemu a všem, kdo jeho výzkumy pozměňovali, komentovali, doplňovali a rozvíjeli. Všechna tato rozšíření přijímal a zamýšlel se nad nimi, a proto mohl sám představit mnohem širší obrázek toho, co psychologie prověřuje, než kdyby znovu psal o pěnových bonbonech a dětských strategiích v proslulém „marshmallow testu“. Když jeho syntetizující knihu čteme, vidíme, že sebeovládání souvisí s citlivostí vůči odmítnutí, s optimismem, s důvěřováním sobě samému, s rozvíjením sebeúcty nebo že je potřeba mu rozumět s vědomím,

<sup>1</sup> ZIMBARDO, Philip. *Luciferův efekt: Jak se z dobrých lidí stávají lidé zlí*. Praha: Academia, 2014.

<sup>2</sup> MISCHEL, Walter. *Marshmallow test: Jak se naučit sebekontroly*. Praha: Ikar, 2015.



že naše chování často není konzistentní, i když druzí předpokládají opak. Souvisí se schopností podstoupit od vlastního trápení, s přesunem pozornosti nebo třeba s obrannými mechanismy, které Mischel nazývá psychologickým imunitním systémem.

Autor několikrát varuje před zjednodušeně schematickým myšlením toho typu, že jedna věc z dětství vede k důsledkům v dospělosti. A zároveň sledujeme, jak si stojí celý život za svým. Stále věří tomu, že sebeovládání, pokud ho vyvine už malé dítě, predikuje jeho budoucí úspěch, dokonce i zdravější život, vyšší odolnost vůči stresu... Je to jeden z příběhů sociální psychologie a psychologie osobnosti: začal nenápadně a rozkošatil se do nepřehledného množství epizod.

Jinými příběhy, jež se v psychologii píšou – a pozměňují – dodnes, jsou Ekmanovo<sup>3</sup> ověřování univerzální rozpoznatelnosti emocí v obličejí, ať jste Američan, nebo Papuáanec; Zimbardova<sup>4</sup> umanutá snaha pochopit zlo, které v člověku mohou spustit externí podněty, například to, že vám přidělí roli strážce nebo dají jinou moc; teorie Johna Bowlbyho<sup>5</sup> o celoživotních důsledcích rané citové vazby; stadia vývoje člověka, jak je formuloval Erik Erikson se svou ženou Joan...<sup>6</sup>

Dá se vystihnout schéma dějů těchto velkých vyprávění? Jsou rozmanitá, ale možná se v jednom podobají: příběh začíná jednoduchou zápletkou a všechno se zdá jasné. Dobří jsou

<sup>3</sup> EKMAN, Paul. *Odhalené emoce: Naučte se rozpoznávat výrazy tváře a pocity druhých*. Brno: Jan Melvil Publishing, 2015.

<sup>4</sup> ZIMBARDO, P., *Luciferův efekt...*, op. cit.

<sup>5</sup> BOWLBY, John. *Attachment*. New York: Basic Books, 1969.

<sup>6</sup> Dnes máme k dispozici knihy, v nichž autoři čtivě rekonstruovali tvorbu těchto psychologických „příběhů“; z nejtivějších viz např. ERIKSON, Erik H. *Životní cyklus rozšířený a dokončený: devět věků člověka*. Praha: Portál, 2015, nebo právě ZIMBARDO, P., *Luciferův efekt...*, op. cit.

dobří a zlí špatní. Pak se vše komplikuje. A na konci víme něco jiného, než jsme si mysleli na začátku. Je-li postava příběhu skutečným hrdinou, přeneseme se přes řadu překážek. A stále jde dál. To je podle mě příběh Waltera Mischela a děj jeho *příběhu o sebeovládání*.

Proč o tom píšu v úvodu knihy *Co je nového v psychologii?*

Pokusím se zde nabídnout pohled, který se soustředí na příběhy, na jejich vytváření. Psychologie jich během sto čtyřiceti let vyprávěla stovky. Vypráví je dodnes. Co je v nich dnes nového? Ohromující ochota tyto příběhy přepisovat. Otevřel se prostor pro nová, opravená vydání.

Co byste si tedy mohli z knihy odnést? Jistě nové informace. Ale možná také nový rámec pro absorbování informací, rámec, jehož součástí bude kritické myšlení. Možná se v někom jen rozvíří nad psychologií pochybnosti. Ani to nebude málo.

Když se ve společenském týdeníku *Respekt* objeví zpráva, že na deprese, stres a úzkost pomáhá správně dýchat, a autor se přitom odvolá na vědce z Pensylvánské univerzity, jak spolehlivá je taková informace?<sup>7</sup> Možná, že více nebo méně spolehlivá je, ale vždy by měla vyvolat další otázky. Ptejme se: Nakolik je úplná? Platí toto zjištění pro všechny pacienty s depresí? Je *deprese* jednou a touž nemocí u všech, kdo jí trpí; bývají její projevy stejné? Kolik z depresivních lidí dobře zareaguje na nácvik dýchání a kolika léčeným zisk z dechové jógy vydrží po půl roce? Po roce? Je účinnost nácviku dýchání provázána s dalšími okolnostmi, které bývají ve hře, jako jsou věk, délka nemoci, hádky v partnerském vztahu, konflikty s dětmi nebo

<sup>7</sup> V článku najdeme informaci o tom, že u těžce depresivních pacientů, kteří podstoupili osmitýdenní kurz dechové jógy, společně se setkávali a nové dýchání nacvičovali doma, se po osmi týdnech deprese významně zmírnila. Viz TŘEŠŇÁK, Petr. Dýchejte! *Respekt*, 2017, roč. 28, č. 1, s. 63.

třeba síla motivace k uzdravení? – Když se začnete takto ptát, uvědomíte si, že většina nových psychologických poznatků je zpravidla vytržena z kontextu a spolehnout se na citovaná tvrzení psychologů nemůžete. Musíme pátrat dál, chtít se dozvědět více. Když si s tímto kritickým postojem znovu přečtete podtitulek *Pomáhá to na depresi, stres a úzkost, ale musíte vědět jak*, tedy, že pomáhá správné dýchání, nenecháte se už tak snadno strhnout k falešnému optimismu.

A o tom tato kniha je. Několikrát vám připomene, že k novému, úplnějšímu a přesnějšímu poznání můžete dojít. V tomto směru je, domnívám se, kniha strážlivě optimistická. Ale bude vám připomínat, že přesnějšího poznání se doberete jen tehdy, když se budete nad vším, co se traduje a publikuje, kriticky zamýšlet.

„K čemu mi to všechno bude?“ může se čtenář ptát. Mohu odpovědět za sebe: „Jsem přesvědčen, že z kritického uvažování má užitek každý.“

Všem, kdo psychologii až dosud slepě a s nadějnými očekáváním věřili, nemusí být po chuti důraz, který zde kladu na pochybování. I někteří skeptičtí kolegové vyslovují nad kritikou psychologie obavy. Neměli bychom raději vědeckou pozici našeho oboru chránit a zpevňovat? Neměli bychom se vyhýbat tomu, co může ublížit obrazu a prestiži psychologie v očích veřejnosti? Beru jejich obavy vážně. Přesto jsem se rozhodl, že se nebudu vyhýbat slabinám psychologie. Naopak. Já chci vědeckou pozici psychologie posílit. Kritiku, jež vychází zevnitř komunity odborníků a pěstuje se v ní, považuji za součást péče o daný obor. Kritika nemá ničit nebo škodit, naopak: má napomoci tomu, aby psychologie byla vnímána jako serióznější. A věřím tomu, že veřejnost kritiku ocení.

V devadesátých letech minulého století vystoupila s kritikou našeho oboru skupina britských psychologů pod

smyšleným jménem Beryl Curt. Curt prohlásil, že psychologie potřebuje navodit klima, v němž se začne rozrušovat všechno ustálené a tradované – například v psychodiagnostice nebo v psychologii osobnosti –, klima, jehož součástí bude přirozené problematizování a pochybování. Potřebuje se otevřít polemikám a diskusím, zamýšlet se sama nad sebou.

Dnes už vidíme, že se to v posledních dvou desetiletích daří. Sebekritičnosti v psychologii přibylo. V současnosti je to, alespoň na univerzitách, jedna z jejích nejvýraznějších podob. A to přesto, že se většina psychologů v praxi, troufám si říct, svým oborem „programově kriticky“ nezabývá. Místo toho dělají svou práci: pomáhají dětem, dospělým, nemocným, zdravotně znevýhodněným, zkoumají, diagnostikují, léčí, radí klientům, koučují, doprovázejí umírající v hospicích, v hasičských sborech a armádě poskytují péči všem, kdo čelí následkům traumat.

V české psychologii se kritický přezkum stále ještě příliš nepěstuje. Psychologie tu na kritiku a sebekritiku nebyla zvyklá. Souhlasím s tím, že psychologové mají být velmi dobře připraveni na práci s lidmi. Ale stejně tak mám za to, že kritika psychologie jejich „akceschopnost“ nesnižuje. Naopak. Věřím, že pomůže zlepšit odbornou úroveň jejich působení v praxi.

Ať se budete zajímat o jakoukoliv oblast psychologie, doporučuji položit si čtyři základní otázky: Na co v mé oblasti zájmu přicházejí výzkumy? Na co se lze spolehnout, a co je naopak potřeba poopravit? Jak ta *část* psychologie, která mě zajímá, souvisí s tím, co se děje ve společnosti? A čím a komu „moje část“ psychologie prospívá?