SZEPTUCHY, CZAROWNICE i ZAKLINACZE



Pseudoterapeuci obiecują nam sposób na wszystko – cieciorką i kapustą wyleczymy raka, przytulaniem się do brzóz zwalczymy depresję, a „przeprogramowanie mózgu" zamieni nas w ludzi sukcesu. Dlaczego im wierzymy?

z psychologiem TOMASZEM WITKOWSKIM *rozmawia* GRZEGORZ GIEDRYS

Faust jest gotowy oddać duszę za pełnię szczęścia, my wydajemy majątek na wróżki i jasnowidzów, bo wierzymy, że pomogą nam w poszukiwaniu wielkiej miłości czy pracy marzeń. Pogubiliśmy się?

– Na każdym kroku pozwalamy się mamić obietnicami i pokusami. To zjawisko stare jak świat. Kiedyś była to domena szamanów, szeptuch, czarownic i zaklinaczy, dziś nasze oczekiwania zaspokajają również niektórzy psychoterapeuci, coachowie i trenerzy osobistego rozwoju.

Nikt rozsądny nie uzna wróżek i jasnowidzów za solidne źródło wiedzy o świecie, ale nie porównywałbym do nich psychoterapeutów czy trenerów osobistego rozwoju.

– Nawet tych, którzy twierdzą, że mają lek na wszelkie zło? Przypisywanie wszystkich problemów jednej przyczynie to prosty zabieg marketingowy, dzięki któremu można sprzedać jedno uniwersalne rozwiązanie.

Nie muszę się gruntownie zastanawiać, skąd moje życiowe problemy, bo dostaję jedną prostą odpowiedź?

– Tym, którzy oferują zajęcia uczące pozytywnego myślenia i walki ze stresem, zależy na tym, aby przekonać odbiorców, że przyczyną wszystkich chorób – z rakiem i AIDS włącznie – jest stres. Znowu zwolennicy radykalnego wybaczania mówią nam, że za choroby odpowiedzialne są negatywne uczucia do osób, którym nie wybaczyliśmy jakichś złych postępków. Spośród ponad 600 znanych obecnie metod terapeutycznych dość duża grupa oferuje taki właśnie prosty sposób rozumowania. Tymczasem nie ma jednej metody dobrej na wszystko, podobnie jak nie ma opon samochodowych na każde warunki ani panaceum na wszystkie choroby. Jeśli ktoś twierdzi inaczej, to jest to sygnał, że najprawdopodobniej mamy do czynienia z pseudonauką.

Co to jest pseudonauka?

– Najprościej, to pewien zbiór twierdzeń niepotwierdzonych empirycznie, o których jego autorzy twierdzą, że zostały potwierdzone. Czyli po prostu kłamstwo.

Za pseudonaukę uznaje pan m.in. grafologię, a przecież korzysta się z niej np. w sądach.

– Myli pan grafologów z ekspertami od grafometrii. To tak, jakby mylić astrologów z astronomami. Ci drudzy zajmują się badaniem autentyczności pisma i posługują się metodami ściśle naukowymi. Na podstawie próbki pisma są w stanie powiedzieć, czy konkretna osoba napisała dany tekst, czy podpis nie został sfałszowany, czy mamy do czynienia z autentycznym dokumentem czy z podróbką. Niektóre choroby – np. choroba Parkinsona lub zaawansowane stadium alkoholizmu – wpływają na koordynację wzrokowo-ruchową, i to fizycznie objawia się w charakterze pisma. Jeśli weźmiemy dwie próbki pisma tej samej osoby znacznie się od siebie różniące, to specjalista od grafometrii może również próbować wyciągać wnioski o tym, że np. autor tekstu był pod wpływem substancji odurzających albo skrajnie wyczerpany. Ale żaden grafolog nie powie panu, że piszący miał grypę czy ospę.

To wszystko? Nie dowiem się, czy jestem kreatywny i śmiały czy nudny oraz zahukany?

– Naukowo potwierdzono, że z pisma jesteśmy w stanie wyczytać tylko płeć autora. W tego rodzaju badaniach uczestniczyli zawodowi grafolodzy i ludzie, którzy się tym profesjonalnie nie zajmują. Skuteczność jednych i drugich była taka sama.

Bo żeby odróżnić pismo kobiety od pisma mężczyzny, nie trzeba być specjalistą.

– Opowiem panu o największym badaniu dotyczącym grafologii, jakie wykonał na początku lat 90. australijski badacz Geoffrey Dean. Wie pan, co to jest metaanaliza? To metoda badawcza, w której zbiera »

się dziesiątki eksperymentów, jakie różni naukowcy przeprowadzili na ten sam temat, analizuje się je jeszcze raz wszystkie razem i wyciąga wnioski. Dean zebrał ponad 200 badań przewidujących cechy osobowości na podstawie analizy pisma. W każdym z tych eksperymentów brało udział przynajmniej kilkadziesiąt osób. Konkluzja z badań Deana była jednoznaczna: skuteczność grafologii jest zerowa.

W USA i we Francji grafologia jest często wykorzystywana na rynku pracy. U nas też pojawiają się grafolodzy oferujący firmom pomoc w rekrutacji.

– Powołam się na kolejną ogromną metaanalizę, która dotyczyła efektywności metod wyboru nowych pracowników. Frank Schmidt i John Hunter zebrali dane na temat rekrutacji aż z 85 lat – począwszy od armii, aż po pracę w korporacjach. Powstała lista najbardziej skutecznych metod oceny potencjalnych pracowników. Na pierwszym miejscu jest próbka pracy, czyli zatrudnienie kandydata na jakiś czas. Grafologia jest na 18. miejscu. Przedostatnim. Gorszym prognostykiem, czy ktoś się nadaje do danej pracy, była tylko próba odgadnięcia tego na podstawie wieku kandydata.

Czyli równie dobrze można wróżyć z fusów w jego kawie. Jeśli więc ktoś mówi nam, że z pisma odczyta nasze mocne i słabe strony oraz da receptę na sukces, to kłamie?

– Odkąd powstało pismo, nie znaleźliśmy żadnych w pełni naukowych metod, dzięki którym potrafilibyśmy pozyskiwać takie informacje. Proszę zauważyć, jak wiele jest szkół grafologicznych. W niektórych mówią, że jeśli pan pochyla litery w prawo, to oznacza śmiałość i ekstrawersję, w innych – że wręcz przeciwnie. Już samo to świadczy o tym, że nie ma jednej pewnej metody interpretacji.

Natomiast najbardziej sprowadzają na ziemię wyniki badań polegających na tym, że ten sam grafolog dostaje kilka próbek pisma tej samej osoby – w odstępach czasowych, by nie kojarzył, że chodzi o tego samego człowieka. Gdy porównuje się spójność tych obserwacji, okazuje się, że jest ona zerowa. Podobnie jest, kiedy wyślemy tę samą próbkę pisma do kilku różnych grafologów – w badaniach nie uzyskano nigdy spójnych interpretacji.

Dlaczego więc grafologia pojawia się w prestiżowych pismach naukowych i na uniwersytetach?

– Jeżeli jakaś metoda rokuje jakiekolwiek nadzieje, to my, naukowcy, powinniśmy to badać. Jednak nadal uniwersytety nie chcą odrzucić niektórych rzeczy, mimo że lata badań pokazują, iż te metody są zupełnie nieskuteczne albo fałszywe. To jest, niestety, duży problem polskich uczelni. W Stanach Zjednoczonych żaden szanujący się uniwersytet nie oferuje kursów grafologii.

Może to jeden z powodów, dlaczego nasza najlepsza uczelnia zajmuje 344. miejsce na świecie. Lepsze wykształcenie dostają studenci w Chinach. Co jest nie tak z polskimi uczelniami?

– Zatraciły zdolność rozróżniania wyniesionej na wyżyny tolerancji od obojętności. „Cierpliwa wytrwałość", bo takie jest pierwotne znaczenie tolerancji, jest piękną umiejętnością ułatwiającą życie całych społeczności, ale tolerancja dla zadawanego cierpienia, oszustwa, kradzieży i okrucieństwa jest zwykłą obojętnością sprzyjającą rozkwitowi zła, bo – jak powiedział Edmund Burke – „Dla triumfu zła potrzeba tylko, żeby dobrzy ludzie nic nie robili". Podam panu przykład takiej absurdalnie rozumianej tolerancji. Kilka lat temu z grupą innych naukowców protestowaliśmy przeciwko udostępnianiu auli uniwersytetu na wykłady szarlatana twierdzącego, że leczy raka cieciorką, czosnkiem i kapustą. Jeden z argumentów przeciwko nam mówił właśnie o tolerancji, której ostoją zawsze były uniwersytety.

Szarlatanerią według pana jest też – bardzo w Polsce popularna – metoda ustawień Berta Hellingera. Traktuje się ją jako antidotum na różnego rodzaju kłopoty rodzinne. Podstawy tej metody wydają się mocne: to uznana terapia Gestalt i psychodrama.

– Owszem, ale u jej podstaw leżą także wiedza zuluskich szamanów, wiara we wszechwiedzące pole, pozagenetyczny przekaz informacji od poprzednich pokoleń czy rozmowy ze zmarłymi.

Podczas terapii grupowej pacjent wskazuje nieznane sobie osoby z grupy, które obsadza w rolach członków jego rodziny: jedna reprezentuje matkę, inna ojca, siostrę itd. W takim przedstawieniu można obsadzać również zmarłe postaci, ktoś może odegrać rolę np. nieżyjącego brata. Hellinger wierzy, że ci, którzy wcielają się w naszych krewnych, zaczynają się zachowywać tak jak te postaci. Skąd takie założenie?

– Właśnie z przekonania o istnieniu tzw. wszechwiedzącego pola. Zdaniem Hellingera analogicznie do pola elektromagnetycznego wszyscy posiadamy pole, w którym zapisane są informacje z historii naszej rodziny: o chorobach, konfliktach, traumach itd. To pole dziedziczymy po przodkach wraz z całą zawartością. Hellinger uważa, że jeśli wstawić w nie obcych ludzi, to z kolei ich pole „odczyta" informacje z naszego pola i zaczną się oni zachowywać jak nasi przodkowie. Hellinger twierdzi też, że widzi pola, jednak nigdy w sposób empiryczny nie udało się potwierdzić ich istnienia.

> *Pseudonauka to pewien zbiór twierdzeń niepotwierdzonych empirycznie, o których jego autorzy twierdzą, że zostały potwierdzone. Czyli po prostu kłamstwo*



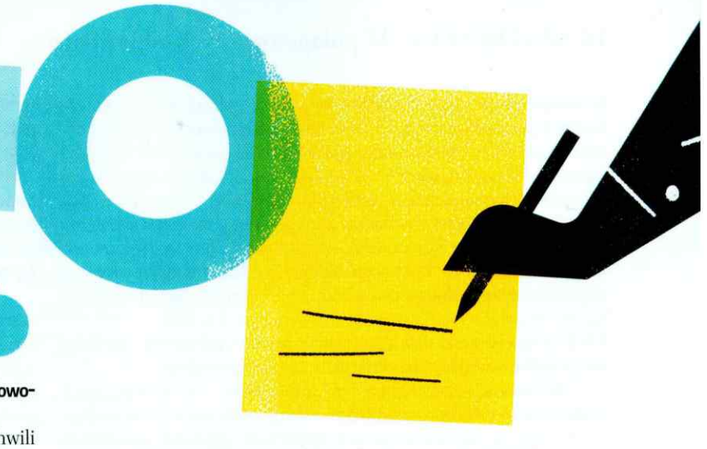
Niektórzy z „aktorów" ustawień twierdzą, że odczuwają emocje osób, które odgrywają, a nawet mają fizjologiczne objawy, np. ból brzucha.

– Jeśli wystawienie „Dziadów" w 1968 r. doprowadziło do zamieszek politycznych w całym kraju, to proszę sobie wyobrazić, do jakich zamieszek w naszym umyśle może prowadzić przedstawienie dotyczące nas samych! Na takie spotkania przychodzą ludzie z poważnymi problemami, niektórzy z nich są psychicznie zaburzeni. Oni bardzo intensywnie liczą na efekty takiej terapii, wypatrują ich. Zwłaszcza że wszystko odbywa się w otoczeniu wielu osób mających podobne rodzinne problemy. W takiej atmosferze najdrobniejszy gest, spojrzenie czy słowo mogą zostać odebrane jako przejaw tego, że „coś się zaczyna dziać". A badania naukowe pokazują, że emocje o wiele silniej eskalują wśród innych ludzi i o wiele trudniej jest je wyciszyć.

Wielu polskich psychoterapeutów nie kwestionuje metody Hellingera. Mówią np., że gdy stosuje się ją w połączeniu z innymi, przynosi pozytywne skutki.

– Chodzi o to, że nie widziałem ani jednego badania, które by popierało takie twierdzenia. Na świecie od wielu lat w medycynie i psychoterapii stosuje się podejście oparte na dowodach, z angielskiego: „evidence based medicine". W Polsce, niestety, mamy często do czynienia z medycyną i psychoterapią opartą na autorytetach. Badacze David Isaacs i Dominic Fitzgerald opisali to jako „eminence based medicine". Ich zdaniem, im lekarz bardziej zasłużony i stojący wyżej w hierarchii, tym mniejszą wagę przypisuje czemuś tak banalnemu jak dowody naukowe. Doświadczenie takiego lekarza w jego pojęciu równoważy każdą liczbę wiarygodnych badań, a on sam pokłada wiarę w swoje doświadczenie kliniczne, które Isaacs i Fitzgerald definiują jako „powtarzanie tych samych błędów przez wiele lat z coraz większym przekonaniem". Obawiam się, że w przypadku legitymizowania metody Berta Hellingera przez naszych terapeutów z tym właśnie mamy do czynienia.

PSYCHO



A jeśli sam pacjent twierdzi, że jest zadowolony?

– Ocena skuteczności terapii poprzez zadowolenie pacjenta to największe nieporozumienie.

Dlaczego? Czy nie o to chodzi, żeby człowiek był po terapii bardziej zadowolony niż przed?

– Zadowolenie nie jest równoznaczne z efektywnością. W chwili kiedy rozmawiamy, jestem pod wpływem środków przeciwbólowych, które niemal likwidują ból kręgosłupa niedający mi normalnie żyć od ponad tygodnia. Jestem bardzo zadowolony z ich działania, ale wciąż nie jestem wyleczony, prawda? Mało tego, mój stan może się z dnia na dzień pogarszać, bo nie czując ostrzegawczego bólu, spędzam zbyt dużo czasu za biurkiem w pozycji siedzącej, co dla kręgosłupa jest zabójcze. Proszę też pamiętać, że psychologowie i psychoterapeuci to znawcy metod perswazji – wywołanie u innych stanu zadowolenia nie jest dla nich trudnym zadaniem, wyleczenie natomiast często przerasta ich możliwości.

Jakie ma znaczenie to, czy ktoś poradził sobie z traumą dzięki klasycznej – naukowo potwierdzonej – psychoterapii czy dzięki sprawnemu coachowi lub szamanowi?

– Pod koniec lat 50. bez przeprowadzenia wystarczających badań klinicznych wprowadzono do sprzedaży nowy lek – talidomid. Sprzedawano go bez recepty jako lek usypiający, a w większych dawkach był stosowany jako lek przeciwbólowy dla kobiet, których ciąża przebiegała z powikłaniami. Preparat został zarejestrowany w ponad 50 krajach pod różnymi nazwami handlowymi i cieszył się sporym powodzeniem, bo pomagał. Niektórzy naukowcy ostrzegali jednak o braku wystarczającej wiedzy na temat skutków jego stosowania. Dopiero pod koniec 1960 r. udowodniono, że talidomid ma silne działanie teratogenne – powoduje uszkodzenia płodów. Jego ofiarami zostało ok. 15 tys. ludzkich płodów. 12 tys. zostało donoszonych i urodziły się dzieci z głębokimi wadami rozwojowymi, głównie ze znacznym niedorozwojem górnych kończyn. Spośród owych 12 tys. dzieci około 4 tys. zmarło przed ukończeniem pierwszego roku życia. To przykładowy wynik subiektywnych przekonań, że coś mi pomaga, choć nauka tego nie uznaje.

Jest różnica między rozmową w gabinecie z pseudoterapeutą a lekarstwem, które zabija.

– Kilka tygodni temu zgłosili się do mnie po pomoc, niezależnie od siebie, najpierw rodzina, a potem znajomi pewnej osoby, która w konsekwencji udziału w ustawieniach hellingerowskich wylądowała w szpitalu psychiatrycznym z objawami psychozy maniakalnej.

Skąd wiadomo, że stan tej osoby to wina ustawień?

– To jest właśnie problem, bo nikt nie jest w stanie udowodnić, że atak psychozy był spowodowany ustawieniami, podobnie jak nikt nigdy nie udowodnił Hellingerowi, że doprowadził do śmierci kobietę, która po powrocie z ustawień przez niego prowadzonych popełniła samobójstwo. Sytuacja psychoterapeutów – wszelkich, nie tylko tych parających się ustawieniami – jest pod tym względem niezwykle komfortowa, ponieważ nie ma takiej tragedii, która by przytrafiła się ich pacjentom, za którą można byłoby ich obwiniać. Nawet jeśli zdrowy rozsądek wyraźnie wskazuje nam, że gdyby nie udział w terapii, nie byłoby tych zdarzeń.

Za pseudonaukę uważa pan także NLP, czyli programowanie neurolingwistyczne. Kilka lat temu na łamach „The Scientific Review of Mental Health Practice" opublikował pan bardzo krytyczny tekst na temat tej metody.

– Większość badań naukowych obala kluczowe tezy NLP. Przez blisko 40 lat nie udało się zebrać dowodów, które potwierdzałyby prawidłowość założeń teoretycznych czy skuteczność metod pracy z ludźmi.

NLP polega głównie na zmianie przekonań u pacjenta. Dlaczego pana zdaniem to ślepa uliczka?

– Wielu NLP-owców powołuje się na przykład Cliffa Younga, 61-letniego australijskiego rolnika spod Melbourne, który w 1983 r. w kaloszach i kombinezonie roboczym pojawił się na starcie najbardziej morderczego na świecie ultramaratonu: 875 km z Sydney do Melbourne. Najwybitniejsi biegacze przygotowują się do niego latami, a jego ukończenie jest dla nich szczytowym osiągnięciem. Jak głosi historia, Young całymi dniami biegał, zaganiając owce na ogromnej farmie, i kiedy wystartował w biegu, nie wiedział, że trzeba spać, aby go ukończyć. On po prostu biegł i po kilku dniach minął wszystkich zawodników, którzy robili sobie przerwy, aby zregenerować siły. W efekcie ukończył go jako pierwszy, ustanawiając rekord prędkości. Jednocześnie został najstarszym biegaczem, który wygrał ten ultramaraton.

Zwolennicy NLP na szkoleniach z lubością opowiadają tę historię i podobne do niej, tłumacząc odbiorcom, że Young wygrał, bo nie ograniczały go przekonania: nie wiedział, że trzeba spać, więc biegł bez przerwy, nie zwracał uwagi na komentarze ludzi, którzy twierdzili, że nie ma szans. Według NLP, jeśli człowiek podejdzie do życia tak jak Cliff Young do swojego ultramaratonu, wszystko jest możliwe.

Ciągle to wszędzie słyszymy. To nieprawda?

– Nieprawda. Poza przekonaniami, które oczywiście na nas wpływają, są jeszcze obiektywne uwarunkowania i ograniczenia. Cliff Young prawdopodobnie był fenomenem fizjologicznym. Większość z nas, nawet ciężko trenując i wierząc, że można przebiec tysiąc kilometrów bez spania ani solidnego fizycznego przygotowania, nie przebiegnie nawet zwykłego maratonu. Jeśli nie odziedziczył pan dobrego słuchu, szanse na zrobienie kariery muzycznej ma pan raczej żadne, bez względu na wiarę w siebie, ba, nawet bez względu na liczbę godzin morderczej pracy, jaką pan w to włoży.

Przeprogramowanie umysłu nic nie da?

– Taka propozycja jest dość ponętna, bo potencjalni klienci widzą prostotę takiego podejścia: zgłosisz się do nas na terapię, a my odkryjemy twoje błędnie funkcjonujące programy i na ich miejsce wgramy nowe. Ale to tak nie działa. Do rzeczywistej zmiany, poza zmianami przekonań, niezbędna jest zmiana nawyków, zastąpienie niektórych swoich automatycznych reakcji innymi, nabycie nowych umiejętności, zmiana postaw, a czasem również wartości. Da się przeprogramować człowieka tak, aby odnosił sukcesy w biznesie, pod warunkiem że będzie dysponował odpowiednim potencjałem, motywacją, systemem wartości i trafi na dobrego „programistę", który świetnie wszystkie te procesy rozumie oraz zna metody ich zmiany. Same przekonania niczego nie załatwią.

NLP zarzuca się też, że uczy manipulacji, np. po to, by skutecznie uwodzić.

– Żaden szanujący się psycholog naukowiec ani terapeuta z prawdziwego zdarzenia nie będzie uczył pacjenta czegoś takiego. Pokaże »

konsekwencje przelotnych kontaktów seksualnych, ich psychologiczne koszty i ewentualne zyski, podobnie postąpi, omawiając podejście odmienne, skoncentrowane na pielęgnacji stałych związków, ale nie dokona oceny, nie powie pacjentowi: żyj tak czy tak, bo tak jest lepiej. O tym, jak żyć i postępować, każdy musi zadecydować sam. Prawdziwy terapeuta o tym wie. Przesłuchałem nagranie całego takiego szkolenia z uwodzenia i moim zdaniem skuteczność tych manipulacji jest mocno przereklamowana. W całym tym układzie najbardziej okantowani są mężczyźni, którzy zapłacili za udział w tych kursach. Ale jakoś im nie współczuję.

Z NLP na ogół nie korzystają ludzie chorzy, to raczej zabawa niż – jak ustawienia hellingerowskie – sposób na ułożenie sobie przeszłości.

– Psychoterapia neurolingwistyczna jest jedną z metod wpisanych na oficjalną listę terapii uznanych przez European Association for Psychotherapy. Stosuje się ją zatem również w przypadkach poważnych zaburzeń psychicznych. Sugerując, że to raczej zabawa, może zachęcić pan czytelników do jej spróbowania, bo brzmi to niewinnie, ale czy jest pan w stanie przewidzieć, jakie to przyniesie skutki?

Z powodu krytyki NLP w naukowym magazynie spotkał się pan z ostrym atakiem, i to nie na argumenty.

– Po moim artykule zwolennicy NLP umówili się i próbowali zablokować swoim spamem i newsletterami moją skrzynkę pocztową. W ciągu paru godzin przyszły na nią setki maili z serwerów w całym kraju. Mój adres internetowy dopisano chyba do wszystkich automatów wysyłających NLP-owski spam. Jeszcze kilka lat po tym wydarzeniu wypisywałem się z niektórych stron. NLP to nieźle funkcjonujący psychobiznes, obnażanie słabości tej metody godzi w interesy wielu osób.

Jakie inne pseudonauki rozpowszechniły się w psychologii?

– Pierwsza była psychoanaliza, której podstawowe założenia nie znalazły potwierdzenia w badaniach empirycznych. Okropne skutki przynosi również diagnozowanie ludzi na potrzeby sądowe metodami projekcyjnymi, które zakładają, że diagnozę można postawić na podstawie rysunków pacjenta lub jego interpretacji plam atramentowych. Te założenia nie mają twardego potwierdzenia. Koszmarem dla wielu ludzi okazała się terapia odzyskiwania wspomnień, podczas której ludzie „przypominali sobie" zdarzenia z przeszłości, jakie nigdy nie miały miejsca. Nierzadko były to fałszywe wspomnienia o molestowaniu seksualnym przez najbliższych lub o uczestnictwie w obrzędach satanistycznych, zjadaniu dzieci i innych podobnie koszmarnych rzeczach.

Kilkanaścioro dzieci zmarło w wyniku zaleceń terapii holding, jednej z odmian terapii więzi, mającej wzmacniać więź między dziećmi a rodzicami i stosowanej często w przypadku dzieci adoptowanych oraz autystycznych. Podam tylko przykład dziesięcioletniej Candace Newmaker, którą poddano seansowi odrodzenia, co jest jedną z form tej terapii. Zabieg ma imitować ponowne narodziny i w ten sposób uwolnić tłumione emocje. Candace zawinięto w prześcieradło i okryto poduszkami, na których oparło się kilku dorosłych. Jej zadaniem było wydostać się z uwięzi. Przez 40 minut dziewczynka błagała o powietrze, wymiotowała, dławiła się, co było interpretowane przez terapeutów jako aktywny opór. Dziewczynka udusiła się własnymi wymiocinami.

Kolejna metoda to debriefing, czyli szybka pomoc psychologiczna udzielana ludziom po traumach: katastrofach, wypadkach etc. Badania osób, które przeżyły atak na WTC, pokazały, że to tylko niepotrzebnie przedłuża ich cierpienia. Ci, którym takiej pomocy nie udzielono, znacznie szybciej i lepiej poradzili sobie z traumą niż ci, którzy spotkali się z psychologiem. Jedną z najmłodszych i najbardziej absurdalnych pseudonauk jest psychologia kwantowa, która swą nazwę zaczerpnęła z fizyki, a która nie ma z nią nic wspólnego. Mógłbym tak jeszcze wyliczać bardzo długo.

Jak oceniać, czy terapia nie jest pseudoterapią?

– Jeśli metoda nie służy jasno określonym celom, trudno laikowi oszacować jej wartość, więc łatwo go zmanipulować za pomocą sprawnego marketingu. Dlatego tylko kontrolowane badania naukowe są w stanie pokazać, co w psychoterapii działa, a co nie.

Zbadanie, jak na organizm działa szczepionka czy lek, wydaje się dziecinnie proste w porównaniu z badaniem tego, jak na psychikę działa metoda terapeutyczna. Jak to robić?

– Należy oceniać rezultaty, jakie metoda przynosi. Jeśli terapeuta wie, z jakim przypadkiem ma do czynienia, określił z pacjentem to, co chcą uzyskać – np. redukcję jakichś symptomów czy zmianę zachowania – a na podstawie swojej wiedzy i doświadczenia określił, ile czasu powinno mu to zająć, to należy po upływie tego czasu sprawdzić, na ile osiągnął swój cel. Jeśli inni terapeuci pracujący tą samą metodą uzyskują podobne wyniki w podobnym czasie i rozumieją, dlaczego tak się dzieje, to istnieje duża szansa na to, że metoda jest skuteczna. Terapia musi przynosić przewidywalne i powtarzalne rezultaty, a mechanizm, jaki za tym stoi, musi być dla nas zrozumiały.

> *Na każdym kroku pozwalamy się mamić obietnicami i pokusami. To zjawisko stare jak świat. Kiedyś była to domena szamanów, szeptuch, czarownic i zaklinaczy*

Dlaczego akurat przewidywalność i zrozumiałość są tak ważne?

– Proszę sobie wyobrazić, że lekarz przepisuje panu antybiotyk i mówi, że może on panu pomóc, ale też spowodować negatywne skutki. Nie wie też, jaki negatywny efekt może wystąpić, ani jakie jest prawdopodobieństwo, że to się zdarzy. Weźmie pan taki lek?

Przewidywalność mówi nam z grubsza, czego możemy się spodziewać, stosując lek. Tego samego oczekujemy od psychoterapii. Natomiast rozumienie mechanizmu daje nam gwarancję, że w pewnym momencie nie okaże się, że robiliśmy coś zupełnie błędnego. Podam przykład: na kontuzję często stosujemy okłady z lodu. W ten sposób oszukujemy układ nerwowy, bo receptory odpowiedzialne za rejestrowanie i przekazywanie do mózgu informacji o temperaturze działają dużo szybciej niż receptory bólowe. To utrwalony ewolucyjnie mechanizm, który pozwala nam błyskawicznie cofnąć rękę, gdy dotknęła rozżarzonego pieca, zanim pojawi się jakikolwiek ból. Gdybyśmy tego mechanizmu nie rozumieli i byli przekonani, że działanie lodu jest lecznicze, a nie tylko przynosi ulgę w bólu, to prawdopodobnie staralibyśmy się leczyć nasz uraz lodem i w konsekwencji doprowadzilibyśmy do odmrożenia, czyli obumarcia tkanek. Nasza psychika jest dużo bardziej skomplikowana od działania prostych receptorów i majstrowanie przy niej bez rozumienia tego, co robimy, kończy się czasem tragicznie.

Dlaczego często zupełnie bezkrytycznie patrzymy na szamańskie terapie?

– Bo jesteśmy powierzchowni i nie lubimy myśleć. Z badań wiemy, że aktywność bioelektryczna naszego mózgu podczas pracy nad trudnym zadaniem matematycznym jest niemal identyczna jak ta, gdy zanurzamy dłonie w strumieniu lodowatej wody.

Nasz mózg reaguje na wysiłek umysłowy podobnie jak na ból fizyczny?

– Tak. To zupełnie sprzeczne z obiegowym stwierdzeniem, że myślenie nie boli – boli, i to bardzo. Dlatego też człowiek w wielu sytuacjach wyłącza ten uciążliwy proces i zaczyna działać automatycznie.

Czy pseudonauka może stać się nauką?

– Tylko przez przypadek. Sir Cyril Burt, brytyjski psycholog, za swoje osiągnięcia otrzymał nawet tytuł szlachecki. Po jego śmierci wyszło na jaw, że zmyślił wyniki większości opublikowanych przez siebie badań na temat dziedziczenia inteligencji. Wymyślił nawet swoich współpracowników i recenzentów, ale po wielu latach badań okazało się, że publikowane przez niego wyniki były dość zbieżne z tym, co dzisiaj wiemy na temat dziedziczenia inteligencji. Ale czy to da się nazwać zamianą pseudonauki w naukę?

A kiedy nauka staje się pseudonauką?

– Zawsze wtedy, kiedy naukowiec sprzeniewierza się obowiązującej go dyscyplinie naukowej. Cyril Burt zaczynał jako naukowiec, opierał się na rzetelnych teoriach i wynikach badań swoich poprzedników, co zresztą tłumaczy trafność jego przewidywań. Rezygnując z prowadzenia badań i polegając na swoich przeczuciach, zamienił tę stworzoną przez siebie cząstkę nauki w pseudonaukę. To, że później przeprowadzono badania potwierdzające jego hipotezy, nie jest dowodem na to, iż zawsze tak musi być. Czasami jest tak jak w przypadku talidomidu. Zdziwiłby się pan, jak wiele obszarów w naukach społecznych oscyluje na pograniczu nauki i pseudonauki. Niedawno ogłoszono wyniki bardzo dużego projektu, w ramach którego powtórzono 100 znanych eksperymentów psychologicznych. W przypadku aż 71 nie udało się pozyskać potwierdzenia wyników, jakie pierwotnie uzyskali twórcy tych doświadczeń! W środowisku naukowym zawrzało.



TOMASZ WITKOWSKI

Psycholog i pisarz. W swoich publikacjach śledzi nieetyczne praktyki w psychologii i psychiatrii. Jest założycielem Klubu Sceptyków Polskich. Wydał kilka książek, m.in. „Psychomanipulacje", „Psychologia kłamstwa", „Inteligencja makiaweliczna", „Zakazana psychologia". W 2010 roku otrzymał od Polskiego Stowarzyszenia Racjonalistów nagrodę Racjonalista Roku

Naukowcy są pod presją, muszą robić badania i publikować artykuły, żeby utrzymać swoją pozycję, więc naciągają wyniki, by potwierdzić swoje tezy i ogłosić je w renomowanych czasopismach.

– Ale mimo wszystko w końcu udaje się te naciągane wyniki zdemaskować, i to właśnie w nauce jest niezmienne oraz piękne, że weryfikuje sama siebie. Kiedy się tego zaniecha, nauka staje się pseudonauką.

Kiedy według pana, naukowca, możemy sięgnąć po metodę terapeutyczną, która nie ma naukowych podstaw?

– Są trzy rodzaje takich sytuacji. Pierwszy, kiedy rzecz dotyczy absolutnie błahych problemów, a my mamy nieograniczone środki finansowe i czas na eksperymentowanie. Drugi, kiedy nasze życie wypełniła nuda, i nie za bardzo wiemy, co ze sobą zrobić. Wówczas zabawa z takimi terapiami może zastąpić nam zagubiony sens życia. W obu przypadkach należy się jednak liczyć z możliwością pojawienia się poważnych skutków ubocznych takich terapii. I wreszcie trzeci, kiedy nie mamy już absolutnie żadnej nadziei na wyzdrowienie, a eksperyment może pomóc skrócić nasze cierpienia. ●