

# OBSAH

<b>Předmluva</b> .....	7
<b>Úvod</b>	
<b>Rozsáhlý svět psychologické mytologie</b> .....	12
<b>1 Kapacita mozku</b>	
<b>Mýty o mozku a vnímání</b> .....	33
<b>1</b> Většina lidí využívá jen 10 % své mozkové kapacity .....	33
<b>2</b> Někteří lidé využívají levou půlku mozku, jiní pravou .....	37
<b>3</b> Mimosmyslové vnímání je spolehlivě prokázaným vědeckým fenoménem .....	41
<b>4</b> Zrakové vnímání je doprovázeno nepatrným vyzařováním z očí .....	46
<b>5</b> Ke koupi určitého produktu mohou lidi přesvědčit podprahová sdělení .....	49
<b>2 Od kolébky do hrobu</b>	
<b>Mýty o vývoji a stárnutí</b> .....	58
<b>6</b> Poslech Mozartovy hudby rozvíjí inteligenci kojenců .....	58
<b>7</b> Dospívání je nevyhnutelně obdobím duševních zmatků .....	62
<b>8</b> Většina lidí zažívá mezi čtyřicítkou a šedesátkou krizi středního věku .....	65

- 9** Se stárím se většinou pojí zvýšená nespokojenost a senilita ..... 70
- 10** Umírající procházejí univerzálními psychickými stadii ..... 73

### **3** **Vzpomínky na věci minulé**

#### **Mýty o paměti** ..... 79

- 11** Lidská paměť funguje jako magnetofon nebo videokamera a přesně nahrává události, které jsme prožili ..... 79
- 12** Hypnóza je užitečná k vybavení vzpomínek na zapomenuté události ..... 84
- 13** Vzpomínky na traumatické zážitky lidé obvykle potlačují ..... 88
- 14** Většina lidí s amnézií zapomene všechny podrobnosti o svém předchozím životě ..... 93

### **4** **Naučit starého psa novým kouskům**

#### **Mýty o inteligenci a učení** ..... 98

- 15** Inteligenční (IQ) testy jsou vůči některým skupinám lidí předpojaté ..... 98
- 16** Jestliže si při vyplňování testu nejste svou odpovědí jisti, napište tam to, co vás napadlo jako první ..... 102
- 17** Základním znakem dyslexie je přehazování písmen ..... 105
- 18** Studenti se toho naučí nejvíce, když způsob výuky odpovídá jejich způsobu učení ..... 108

### **5** **Změněné stavy vědomí**

#### **Mýty o vědomí** ..... 116

- 19** Hypnóza je unikátním stavem transu, který je jiného druhu než bdělost ..... 116
- 20** Vědci prokázali, že sny mají symbolický význam ..... 121
- 21** Lidé se mohou naučit nové věci, například jazyky, během spánku ..... 124
- 22** Během „mimotělních“ prožitků opouští vědomí naše tělo ..... 126

## 6 Mám takový pocit...

### Mýty o emocích a motivaci ..... 133

- 23 Test na detektoru lži je přesným nástrojem k rozpoznání nepravdy ..... 133
- 24 Štěstí je z velké části dílem vnějších okolností ..... 140
- 25 Žaludeční vředy jsou primárně nebo výlučně způsobeny stresem ..... 143
- 26 Pozitivní postoj může zažehnat rakovinu ..... 146

## 7 Tvor společenský

### Mýty o mezilidském chování ..... 153

- 27 Protiklady se přitahují: v romantických vztazích nás nejvíce přitahují ti, kteří jsou jiní než my ..... 153
- 28 V jednotě je síla: čím více lidí je u mimořádné události přítomno, tím větší je šance, že někdo zasáhne ..... 157
- 29 Muži a ženy komunikují úplně jinými způsoby ..... 161
- 30 Lepší je zlost dát najevo ostatním než ji držet v sobě ..... 165

## 8 Poznej sám sebe

### Mýty o osobnosti ..... 172

- 31 Podobná výchova v dětství má za následek podobné vlastnosti v dospělosti ..... 172
- 32 Dědičnou vlastnost nemůžeme nijak změnit ..... 177
- 33 Hlavní příčinou psychických problémů je nízká sebeúcta ..... 182
- 34 Většina lidí, kteří byli v dětství sexuálně zneužiti, v dospělosti trpí vážnou poruchou osobnosti ..... 186
- 35 Z reakcí lidí na inkoustové skvrny získáme značné množství poznatků o jejich osobnosti ..... 191
- 36 Písmo prozrazuje naše osobnostní vlastnosti ..... 195

## 9 Smutný, šílený a zlý

### Mýty o duševních chorobách ..... 202

- 37 Psychiatrické diagnózy jsou stigmatizující ..... 202
- 38 Sebevraždu spáchají jen lidé s těžkou depresí ..... 207

<b>39</b>	Lidé se schizofrenií mají více osobností .....	210
<b>40</b>	U dětí alkoholiků se v dospělosti projevuje typický profil příznaků .....	214
<b>41</b>	V poslední době se objevila rozsáhlá epidemie dětského autismu .....	217
<b>42</b>	Za úplňku se zvyšuje počet pacientů přijatých na psychiatrii i počet zločinů .....	223

## **10 Rozruch v soudní síni**

<b>Mýty o psychologii a právu</b> .....	230
<b>43</b> Většina duševně nemocných se chová násilně .....	230
<b>44</b> Sestavení profilu zločince pomáhá vyřešit případy .....	233
<b>45</b> Velká část zločinců se úspěšně obhájí nepříčetností .....	237
<b>46</b> Téměř všichni lidé, kteří se k zločinu přiznají, jsou vinní .....	242

## **11 Dovednosti a léky**

<b>Mýty o psychologické a psychiatrické léčbě</b> .....	249
<b>47</b> Pro klinické rozhodnutí je nejdůležitější odborný úsudek a intuice .....	249
<b>48</b> Abstinence je jediným realistickým cílem léčby alkoholiků .....	254
<b>49</b> Všechny účinné psychoterapeutické postupy nutí lidi vyrovnat se s původními příčinami svých problémů, které spočívají v dětství .....	259
<b>50</b> Elektrokonvulzivní terapie (elektrošoky) je fyzicky nebezpečný, brutální léčebný postup .....	262

## **Dovětek**

<b>Pravda je podivnější než fikce</b> .....	270
---	-----

## **Dodatek**

<b>Doporučené internetové stránky k prozkoumání psychologické mytologie</b> .....	277
---	-----

<b>Literatura</b> .....	279
-------------------------	-----

<b>Rejstřík</b> .....	334
-----------------------	-----

<b>Poděkování</b> .....	345
-------------------------	-----