

**RECENZJA KSIĄŻKI ROBYNA DAWESA**  
**„HOUSE OF CARDS.**  
**PSYCHOLOGIA I PSYCHOTERAPIA**  
**ZBUDOWANE NA MICIE”\***

**Wydawnictwo CeDeWu, Warszawa 2017**

**Krzysztof Szymanek**  
**Uniwersytet Śląski**

**Piotr Zielonka**  
**Szkoła Główna Gospodarstwa Wiejskiego**

„Nie można nikogo pokochać, jeśli nie pokocha się samego siebie”. Zwykle oceniamy wiarygodność takich twierdzeń, odwołując się po prostu do swojej intuicji, doświadczenia życiowego czy zdrowego rozsądku. Sądzimy, że niezliczenie wiele sytuacji, w których się znaleźliśmy, i ludzi, z którymi się zetknęliśmy w ciągu swojego życia, dały nam wystarczającą wiedzę i wycucie, by tego rodzaju problemy rozstrzygać w ciągu jednej chwili namysłu. Wydaje nam się zupełnie zbędne prowadzenie jakichkolwiek badań, zbieranie danych czy wykonywanie doświadczeń, które pozwoliłyby na metodyczne rozstrzygnięcie: prawda to czy fałsz. W rzeczywistości, jak twierdzi Robyn Dawes w swojej książce *House of Cards*, przytoczone na początku niniejszego tekstu zdanie to tylko jeden z wielu powszechnie występujących mitów.

*House of Cards*, napisana przez wybitnego amerykańskiego naukowca i psychologa, stanowi wyjątkową pozycję. To krytyczna rozprawa poświęcona skuteczności psychoterapii – i szerzej – praktycznych zastosowań psychologii, a zarazem, może przede wszystkim, doskonałe wprowadzenie w problematykę metodologii badań naukowych i filozofii nauki, zwłaszcza na specyficznym polu nauk behawioralnych. Pokazuje, jakimi drogami niedostatki świadomości metodologicznej prowadzą do powstawania mitów i naukowych przesądów podobnych do tego, który podano na początku niniejszego tekstu. Ukazuje też niebezpieczne zjawiska występujące na polu

\* Powyższa recenzja oparta jest na wprowadzeniu do książki *House of Cards*, którego jesteśmy autorami.

tak badań naukowych, jak i praktycznego stosowania ich wyników. Dowiadujemy się na przykład, że nie tylko zwykli śmiertelnicy, ale i doświadczeni naukowcy ulegają pokusie stawiania własnych intuicyjnych przekonań na równi, albo nawet wyżej, od twierdzeń wypracowanych w toku badań naukowych.

Wywody Dawesa na temat naukowych podstaw – albo ich braku – dla stosowanych terapii, stawianych diagnoz, ekspertyz i podejmowanych decyzji pokazują, na jakich przesłankach powinno opierać się nasze zaufanie do nauki. Z drugiej strony autor przytacza budzące niepokój sytuacje, w których zaufanie to bywało nadużywane – na ogół w sposób nieświadomy, wynikały z niewiedzy i niedostatków refleksji metodologicznej terapeutów. Dawes wielokrotnie piętnuje swych kolegów psychologów za przedstawianie twierdzeń, do których doszli przez własne doświadczenie i praktykę, jako twierdzeń naukowych, albo traktowanie własnych intuicyjnych przeświadczeń na równi z wiedzą naukową.

Efekty budowania wiedzy na tym, co samemu się zobaczyło, doświadczyło lub oświadczenie doznało, zilustrować można stanem dawniejszej medycyny, w której aż po wiek XX nie stosowano metodycznej weryfikacji technik terapeutycznych. Wiedza medyczna oparta była nie o wyniki przeprowadzanych w kontrolowanych warunkach eksperymentów i obserwacji, lecz o indywidualne doświadczenie poszczególnych lekarzy. Efekty tego stanu rzeczy były oplakane. Jak później wykazano, większość stosowanych co najmniej do połowy XIX wieku terapii nie działała, a lekarz mógł z równym prawdopodobieństwem pomóc choremu, co mu zaszkodzić. Przyczyną tego stanu rzeczy nie były ograniczone zdolności umysłowe lekarzy ani ich słaba spostrzegawczość czy brak staranności. Było to efektem braku świadomości metodologicznej, skazującej badacza na naiwne wyciąganie zupełnie nieuprawnionych wniosków. Działające w mroku nieświadomości mechanizmy psychiczne w zwodniczy sposób manipulują naszym myśleniem, czyniąc je stronnictwem i niewrażliwym na sygnały popełnienia błędu. Przykładowo, kieruje nami impuls poszukiwania i pamiętania wyłącznie tych danych, które potwierdzają nasze hipotezy, przy jednoczesnym niedostrzeganiu, zapominaniu czy ignorowaniu przypadków niewygodnych. Efekt ten nosi nazwę pułapki potwierdzania. Pod jego wpływem ktoś, kto nie dbając o rygory metodologiczne, testuje hipotezę o skuteczności jakiegoś leku, będzie skłonny wszystkie przypadki wyzdrowienia pacjenta po użyciu tego medykamentu zapamiętać jako kolejne potwierdzenia swojej hipotezy, wszystkie zaś porażki w leczeniu skieruje do przegródki „wyjątki”. Wyjątki owe są zapominane czy też neutralizowane za pomocą „wyjaśniania”: „Widocznie lek w tym przypadku nie zadziałał, bo...”. Prawdopodobne jest również zbyt pochopne uznawanie pacjentów, którzy przyjmowali lek, za wyleczonych, jak i zbyt surowe diagnozowanie pozostałych.

Dawes odnotowuje wiele przykładów wyciągania mocnych wniosków nawet na podstawie jednej tylko udanej albo nieudanej terapii, jednego spektakularnego przypadku czy zasłyszanej anegdoty. Z błędnym myśleniem omawianego rodzaju ma też związek niezwykle rozpowszechniony, choć w istocie banalny błąd *post hoc ergo propter hoc* („po tym, a więc na skutek tego”): kiedy po wystąpieniu A nastąpiło B, uważa się, że A było przyczyną B. Lekarz podaje lekarstwo, chory zdrowieje, więc właśnie to lekarstwo – jak wnioskuje lekarz – musiało być przyczyną wyzdrowienia. Stwierdza się, że cierpiący na depresję miał zbyt wymagającą matkę, więc fakt ten wskazuje się jako przyczynę depresji.

Co ciekawe, najbardziej uporczywe błędy są jednocześnie niezwykle łatwe do rozpoznania. Przykładem jest wyciąganie ogólnych wniosków na podstawie jednego czy dwóch przypadków. Z błędem tego rodzaju spotykamy się nieustannie w myśleniu potocznym. „Malarze to straszni pijacy – wiem to, bo znałem jednego malarza”. „W Korowicach mieszkają sami złodzieje – kiedyś na dworcu w Korowicach ukradli mi walizkę”. „Byki są strasznie kłótlive, sam się o tym przekonałem, bo mam dwóch kolegów Byków”. „Ryśki to fajne chłopaki, wiem coś o tym”. Ciekawe, że błąd ten bywa popełniany nawet przez ludzi skądinąd zaprawionych w prowadzeniu badań naukowych.

Dawes wprowadza istotne rozróżnienie między dwiema metodami wydawania opinii eksperckich. Pierwsza z tych metod, nazwana kliniczną (ze względu na jej stosowanie w medycynie i psychoterapii), polega na zbieraniu przez eksperta informacji, które następnie są przez niego analizowane bez stosowania ścisłych procedur. Ekspert używa zarówno swojej wiedzy naukowej, jak i doświadczenia oraz intuicji nabytych w ciągu lat pracy. Druga metoda nosi nazwę aktuarialnej (z uwagi na jej zastosowanie w analizach ubezpieczeniowych). W metodzie tej sądy lub prognozy eksperckie oparte są na zewnętrznej procedurze, która odzwierciedla empirycznie odkryte relacje pomiędzy zdarzeniami będącymi przedmiotem zainteresowania eksperta. Decyzja wyprowadzana jest z danych o charakterze statystycznym przez zastosowanie formalnie określonych, zalgorytmizowanych reguł postępowania. Dawes uzasadnia i podkreśla wyższość metody aktuarialnej nad kliniczną.

Dawes poddaje krytyce również wiele obiegowych popularnych mniemań w zakresie psychologii, niezajdujących jednak potwierdzenia w badaniach empirycznych. Przykładowo, dość ostro rozprawia się z mitem konieczności budowania wysokiego poczucia własnej wartości u pacjenta jako determinanty sukcesu psychoterapii. Krytykuje tych terapeutów, którzy twierdzą, że ludzie nie powinni czuć się winni bez względu na to, co zrobili. Co więcej, Dawes niemal gloryfikuje poczucie winy, uznając je za szlachetną emocję, zaś osoby, które jej nie odczuwają, posądza o zaburzenia osobowości. Bardzo sceptycznie podchodzi do terapeutów twierdzących, że mają

wgląd w to, co myślą inni ludzie, oraz w to, jakie mają intencje. Wreszcie zauważa, że psychologowie i lekarze nie mają do dyspozycji obiektywnej procedury sprawdzającej końcowy wynik swej terapii. Otrzymują jedynie niesystematyczne informacje, sygnalizowane poprzez ponowne zjawienie się u nich pacjentów, którzy mają nawrót choroby. Często zatem błędnie zakładają, że pacjenci, którzy przerywają terapię i nie pojawiają się u nich nigdy więcej, prowadzą gdzieś marną i pełną bólu egzystencję.

Poglądy Dawesa są radykalne, a niekiedy wręcz kontrowersyjne. Warto podkreślić, że autor nie jest wrogiem psychoterapii. Wręcz przeciwnie, twierdzi, że ci, którzy uważają, że mają problemy, powinni jej spróbować – zwłaszcza jeśli nie byli w stanie zmienić swojego życia przez samą wolę zmiany. Jego praca stanowi wyraziste zaproszenie do dyskusji nad skutecznością poszczególnych podejść w psychoterapii.

Co ciekawe, książka Dawesa może być traktowana niemal jako uzupełniający podręcznik psychologii poznawczej. Czytelnik dowie się z niej sporo na temat różnorodnych efektów psychologicznych, takich jak na przykład regresja do średniej.

Błąd związany z regresją do średniej powstaje wtedy, gdy losowe zmiany przebiegu jakiegoś zjawiska, związane z oscylowaniem jego wartości wokół wartości przeciętnej, uważamy mylnie za uwarunkowane naszym działaniem. Sprinter w ciągu tygodni treningów osiąga wyniki raz lepsze, raz gorsze, a najbardziej prawdopodobne są wyniki bliskie jego średniej możliwości. Trener zauważa, że po zganieniu podopiecznego za wyjątkowo słaby wynik następnego dnia najczęściej wynik jest lepszy. Dochodzi więc do wniosku, że nagana działa mobilizująco na sportowca. Prawda jest zaś taka, że i bez nagany po osiągnięciu wyniku odstającego od średniej najbardziej prawdopodobnym kolejnym wynikiem jest wynik bliski przeciętnemu, a więc wyższy od wyjątkowo słabego. Gdyby trener chwalił podopiecznego, ilekroć ten uzyska wynik wysoki, zauważyłby ze zdziwieniem, że najczęściej kolejny rezultat jest gorszy – wytlumaczyłby to zapewne demobilizującym wpływem pochwał.

Spośród wielu porad praktycznych zawartych w *House of Cards* wybraliśmy następującą. Dawes podkreśla, że korzystnie jest być zorientowanym na problem, a nie na sukces. Sukces jest bowiem nagrodą za wysiłek, jaką otrzymujemy w postaci pieniędzy lub uznania. Tymczasem perspektywa odległej (i czasem niepewnej) nagrody ma niewielki wpływ na zachowanie. Mówienie uczniom ósmej klasy, że powinni pracować ciężko, by pięć lat później dostać się na studia i po kolejnych pięciu latach otrzymać dobrą pracę, stanowi niezwykle niską motywację do ciężkiej pracy.

Zapraszamy do lektury (i do dyskusji) psychologów, terapeutów, lekarzy oraz wszystkie osoby zainteresowane praktycznymi aspektami metodologii nauk społecznych.