

Sisällys

Johdanto	9
Mitä faktat tarkoittavat tieteessä?	14
Miten psykologia tieteenä eroaa arkipsykologiasta? ...	21
Myyttejä aivoista	33
Phineas Gagen pääkallo ja muita tarinoita neurotieteestä	33
Miesten aivot ja naisten aivot – kokonaan eri planeetoiltako?	39
SANE-ilmiö eli aivotutkimuksen mahdollisesti korostunut vetovoima muihin tutkimustapoihin nähden	42
Onko aivoissa piileviä supervoimia?	48
Myyttejä oppimisesta ja muistista	55
Usko yksilöllisiin oppimistyypleihin elää edelleen sitkeästi	55
Voiko mitä tahansa oppia 10 000 tunnin harjoittelulla?	61
”Ihmisen muisti on kuin videokamera tai tietokone” – miksi sokea muistiin luottaminen voi johtaa harhaan? .	66
Romahtavatko muisti ja oppimiskyky ihmisen vanhetessa?	72

Älykkyyttä ja lahjakkuutta koskevat myytit	77
Onko älykkyystestien tuloksilla mitään tekemistä todellisen elämän kanssa?	77
Onko olemassa monenlaista älykkyyttä?	84
Tekeekö klassisen musiikin kuunteleminen lapsista älykkäitä?	90
Kärsivätkö luovat ja lahjakkaat ihmiset muita useammin mielenterveyden ongelmista?	96
Myyttejä persoonallisuudesta	105
Mitä suositut persoonallisuustestit meistä oikeasti kertovat?	105
”Haetaan ulospäin suuntautunutta asiakaspalvelijaa” – miten introvertti pärjää työelämässä tai johtajana? ...	114
Kannattaako kiltteydestä pyrkiä eroon?	120
Tekeekö yhteinen kasvuympäristö lapsista samanlaisia vai erilaisia?	126
Tunne-elämän myytit ja harhakäsitykset	133
Ovatko tunteet järjen vihollinen?	133
Kannattaako viha purkaa?	138
Sietääkö positiivinen psykologia kriittistä tarkastelua?	143
Aiheuttaako hyvän itsetunnon tukeminen narsismia?	150

Mielenterveys myyttien lähteenä	159
Traumaan liittyy monia myyttejä	159
”Masennus johtuu välittäjäaineiden epätasapainotilasta” – miksi mielenterveysongelmia ei voida selittää pelkästään aivojen toimintahäiriöllä?	166
Viihde virheellisen mielenterveystiedon lähteenä	171
Miten mielenterveysoireista kärsivää voi auttaa arjessa?	176
Myyttejä ihmissuhteista ja vuorovaikutuksesta	181
”Vastakohdat viehättävät” – mikä meitä oikeasti vetää puoleensa muissa ihmisissä?	181
Moni tunnettu tutkimus korostaa ihmisen julmuutta, mut- ta myöhemmin ne ovat saaneet osakseen kritiikkiä.	187
Syntyvätkö parhaat ideat ryhmässä?	192
Sosiaalinen virittäminen ja toistettavuuden merkitys tieteessä	198
Lopuksi	204
Lähteet	207



Johdanto

Psykologia on siitä erityinen tieteenala, että sen tutkimuskohteena olemme me itse – oma käyttäytymisemme, tunteemme, ajattelumme, tapamme kasvattaa lapsia tai olla suhteessa muihin ihmisiin. Parhaimmillaan psykologiatieteen tuottama tieto voikin olla monin tavoin avuksemme ihmisen toiminnan ja yksilöllisyyden ymmärtämisessä. Ajatellaan esimerkiksi temperamenttia koskevaa tutkimusta, joka voi auttaa kasvattajia ymmärtämään paremmin, miksi samankin perheen lapset saattavat reagoida hyvin eri tavalla joulupukin ensimmäiseen vierailuun tai varhaiskasvatuksen aloittamiseen. Temperamenttitutkimus on vahvistanut, että ihminen ei ole syntyessään tyhjä taulu eikä samanlainen kasvatus tee saman perheen lapsista samanlaisia vaan erilaisia¹.

Psykologiatiede on valottanut käsityksiämme myös ihmisen muistista ja sen toiminnasta. Viime vuosikymmeninä olemme muun muassa oppineet, ettei silminnäkiähavaintoihin aina ole luottamista ja että ihmisen muisti on helposti johdateltavissa muistamaan myös täysin keksittyjä tapahtumia ja yksityiskohtia². Nykyään tietoa muistin erehtyvyydestä ja johdatteluherkkyydestä pystytään hyödyntämään

esimerkiksi rikostutkinnassa osana silminnäkijöiden ja epäiltyjen kuulemista. Näin toivottavasti entistä harvempi saa tuomion sellaisesta rikoksesta, jota ei ole tehnyt.

Tietoa ihmismielestä ja sen toiminnasta on nykyään myös saatavilla helpommin kuin koskaan aikaisemmin. Mediat uutisoivat psykologiaan liittyvistä aiheista tuon tuostakin, ja lifestyle-sivujen lisäksi mielen ja käyttäytymisen ilmiöt nousevat entistä tiheämpään tahtiin tiedeuutisten joukkoon muiden ajankohtaisten tutkimushavaintojen rinnalle. Toimittajien etsiessä asiantuntijaa juttuihinsa päättyy haastateltavaksi aiempaa useammin juuri ihmismielen ja -käyttäytymisen osaja: psykologi, psykiatri tai psykoterapeutti.

Perinteisten joukkoviestimien lisäksi kiinnostus psykologiaan ja sen ilmiöihin näkyy sosiaalisessa mediassa. Siellä mielen hyvinvointia ja ihmissuhteita käsittelevää sisältöä jakavat niin maallikot kuin asiantuntijat. Jos aiheesta kiinnostaa lukea kokonaisen kirjan verran, riittää niissäkin valinnanvaraa, sillä kirjakauppojen hyllyt suorastaan notkuvat kirjoja ihmissuhteista, hyvinvoinnista, tunne-elämästä, aivojen toiminnasta ja päätöksenteosta.

Kiinnostusta psykologiaan heijastelee Suomessa myös alalle hakeutuvien määrä. Psykologia on 2010-luvulla säilynyt vuodesta toiseen yhtenä hakijoita eniten houkuttelevista opiskelualoista, ja vuonna 2023 alan opiskelupaikan sai Helsingin, Turun, Tampereen ja Oulun yliopistoista vain alle 2 prosenttia sitä tavoitelleista³.

Psykologiaa koskevaa tietoa on kaikkialla ympärillämme. Pätevän tiedon löytäminen harhaanjohtavan joukosta on kuitenkin entistä vaativampi urakka. Hämmennystä voivat aiheuttaa niin keskenään ristiriitaiselta tuntuvat väitteet ja neuvot kuin sekin, mitä median esitlemistä tutkimustuloksista ylipäänsä voi päätellä.

Tilanne luo otolliset kasvuolosuhteet psykologiaan liittyvien myyttien ja harhakäsitysten kehittymiselle. Niillä tarkoitetaan laajalle levinneitä, ihmisten mieltä ja käyttäytymistä koskevia uskomuksia, jotka kuitenkin ovat selvästi ristiriidassa alan ajankohtaisen tutkimustiedon kanssa⁴. Yleisiä myyttejä psykologiasta ovat esimerkiksi nämä:

- Ihmisen toinen aivopuolisko on luova ja toinen analyyttinen, ja yleensä jompikumpi puoli aivoissa on dominoiva.
- Jokainen oppii parhaiten hänelle sopivalla oppimistyyllillä.
- Vastakohdat viehättävät parisuhteessa.

Osa liikkeellä olevista myyteistä on varsin yksiselitteisesti nykypsykologiatieteen vastaisia. Parapsykologisille ilmiöille, kuten telepatialle, ei ole saatu vakuuttavaa näyttöä, vaikka aihetta on tutkittu jo vuosikymmenten ajan⁵. Tutkimusnäytön puutteesta huolimatta moni edelleen ajattelee, että luotettavia horoskooppeja on olemassa tai että ajatustenluku on todellinen ilmiö⁶. Osa heistäkin, jotka pitävät horoskooppeja ja telepatiaa humpuukina, saattaa luottaa sumeilematta testeihin, jotka jaottelevat persoonallisuuksia introverttien ja ekstreverttien kaltaisiin ehdottomiin tyyppeihin – vaikka telepatian tavoin nekin ovat ristiriidassa nykypsykologiatieteessä yleisesti hyväksytyn persoonallisuuskäsityksen kanssa⁷.

Toisinaan myytin taustalta voi paljastua yksittäinen paljon huomiota saanut tutkimustulos, joka kuitenkin ei ole saanut myöhemmissä tutkimuksissa vahvistusta. Tulokset voivat iskostua mieleen, jos tutkimuksen aihe on tunteita herättävä, vaikka se olisikin toteutettu hyvin pienellä joukolla osallistujia – puhutaan kymmenistä tai korkeintaan muutamista kymmenistä. Eräiden pitkään lähes kyseenalaistamattomina pidettyjen tutkimusten roolia on alettu psykologiatieteen parissa

tarkastella kriittisesti vasta aivan viime vuosina, kun muut tutkijat eivät ole onnistuneet toistamaan niistä saatuja tuloksia⁸.

Tämä teos on kirjoitettu jokaiselle, joka kohtaa arjessaan tai työssään psykologista tietoa. Se on laadittu lukijan avuksi psykologisen tiedon keskellä suunnistamiseen ja helpottamaan harhaanjohtavien ihmisen mieltä ja käyttäytymistä koskevien väitteiden huomaamista. Myyttien tunnistamista haastaa se, että uusia syntyy koko ajan.

Kirjaan olen pyrkinyt kokoamaan myyttejä ja uskomuksia sellaisista psykologiaan liittyvistä teemoista, jotka puhututtavat meitä suomalaisia esimerkiksi sosiaalisessa mediassa ja kahvipöydissä. Kaikki mahdolliset myytit eivät tietenkään mahtuneet mukaan, vaan monta kiinnostavaa jäi myös kirjan ulkopuolelle. Osa myyteistä on valittu kirjaan siksi, että ne toimivat ikään kuin esimerkkeinä laajemmasta ilmiöstä tai uskomustyyppistä. Esimerkiksi Mozart-vaikutusta käsittelevässä luvussa sivutaan tämän yksittäisen myytin lisäksi myös taustalla olevaa uskomusta, että ihmisen oppiminen olisi pitkälti kiinni kestoltaan rajatuista herkkyykskausista. Toiset myyteistä taas ovat saaneet paikkansa kirjasta niiden erityisen haitallisuuden tai sitkeyden vuoksi. Tällaiset käsitykset voivat aiheuttaa elämässämme erityisen suurta harmia ja kärsimystä, vaikka vain suhteellisen pieni osa ihmisistä pitäisi niitä totena.

Kunkin myytin yhteydessä esittelen paitsi sen syntyhistoriaa myös nykytutkimukseen pohjautuvaa tietoa virheellisten uskomusten oikomisen tueksi. Tutkimusten perusteella tämä on tehokkain toistaiseksi tunnistettu tapa kumota tieteeseen liittyviä myyttejä⁹. Kirjan tarkoitus ei kuitenkaan ole saarnata, saati naureskella myytteihin uskoville. Tiedemyytteihin hakshtaminen on paitsi huomattavan yleistä myös tavattoman inhimillistä. Kyselytutkimusten mukaan psykologiaa

koskeviin myytteihin uskovat laajalti niin kansalaiset yleisesti, alalle opiskelevat kuin me ammattilaiset itse^{10,11,12}. Vaarallisempaa kuin tunnustaa sortuneensa myyttiin on lopulta se, jos tieteeseen liittyville harhauskomuksille uskoo olevansa täysin immuuni. Lukija, joka selailee tämän kirjan ensimmäistä painosta esimerkiksi 10 tai 20 vuotta sen julkaisun jälkeen, voi varautua löytämään sivuilta jo osittain vanhentunutta tietoa.

Ennen kaikkea kirjan tarkoitus on valottaa, miten tiedemyytit syntyvät ja kuinka ne jäävät elämään. Teos on tutkimusmatka siihen, mikä myyteissä vetää meitä niin vastustamattomasti puoleensa mahdollisesti vastakkaisesta tiedosta huolimatta. Kun myytit oppii tuntemaan, helpottuu toivon mukaan myös psykologisen tiedon keskellä navigoiminen. Epämääräisten lupausten ja harhaanjohtavien väitteiden lisäksi tarjolla on edelleenkin myös hyödyllistä ja pätevää tietoa ihmisen mielestä ja käyttäytymisestä – kunhan sitä vain osaa etsiä.