

Przesady mogą poprawiać występy poprzez pobudzanie pewności siebie

Autor tekstu: **Ed Yong**

Tłumaczenie: **Krzysztof Achinger**



Przesady są wszechobecne w naszym codziennym życiu. Sportowcy noszą przynoszącą szczęście odzież, której nie piorą podczas zawodów. Aktorzy w kuluarach o *Makbecie* Szekspira, mówią „Szkocka sztuka”, ponieważ imię Makbet uważane jest za przeklęte. Wszędzie ludzie na świecie pukają w niemalowane drewno, krzyżują palce i noszą przynoszące szczęście maskotki.

Łatwo jest wykić te przekonania, uznając je za głupie produkty uboczne irracjonalnych umysłów, ale [Lysan Damisch](http://social-cognition.uni-koeln.de/scc4/people/lysann_damisch.html) (http://social-cognition.uni-koeln.de/scc4/people/lysann_damisch.html) z Uniwersytetu w Kolonii odkryła drugą stronę przesądów — mogą one czasem poprawić nasze wyniki w rozmaitych działaniach, poczynając od wyzwań fizycznych, po gry pamięciowe. Wszystko to ma związek z pewnością siebie. Lubiący swoje przesady, które mają przynieść szczęście, takie jak krzyżowanie palców, żeby nie zapeszyć, lub mówienie sobie „złam nogę”, może poprawić wiarę we własne zdolności i dać poczucie dzielności.

Na początek, Damisch poprosiła 51 studentów o zrobienie testu sprawnościowego: wrzucanie 36 piłek do siatki składającej się z 36 otworów najszybciej, jak to możliwe poprzez przechylenie kostki, na której siedzieli. Gdy sygnalizowała rozpoczęcie zadania słowami Na hasła „start”, „zaczynajcie” lub „Włączam stoper”, zajmowało im to między 5 a 6 minut. Ale, gdy powiedziała „Trzymam za was kciuki”, zadanie zajmowało im około trzech minut.

W innym badaniu Damisch poprosiła 41 studentów, aby przyszli ze swoimi szczęśliwymi maskotkami, które następnie sfotografowała. W niektórych przypadkach przynosiła je z powrotem, a w innych zostawiała w drugim pomieszczeniu wykręcając się problemami z aparatem fotograficznym. Następnie studenci zaangażowani zostali w pozornie niezwiązaną z poprzednimi zabiegami grę pamięciową, w której mieli dopasować 18 odwróconych kart każdorazowo podglądając tylko dwie z nich. Ochotnicy, którzy mieli swoje szczęśliwe amulety wykonali zadanie znacznie lepiej, niż ci, pozbawieni maskotek.

Zanim rozpoczęli grę, wszyscy ochotnicy wypełnili kwestionariusz. Później odpowiedzi wykazały, że ci, którym zwrócono amulety nie czuli się ani trochę mniej nerwowi w czasie gry. Czuli się bardziej pewni siebie, a ich dodatkowy stopień optymizmu przyczynił się znacznie do ich sukcesu w grze pamięciowej.

W ostatnim eksperymencie, Damisch powtórzyła trik ze szczęśliwym amuletem dodając kilka szczegółów. Tym razem ochotnicy mieli ułożyć jak najwięcej słów z zestawu 8 liter, co ważne, musieli najpierw ustalić cel, który chcą osiągnąć. I jak wcześniej, ci, którzy zachowali swoje amulety czuli się bardziej pewni siebie i otrzymali lepsze wyniki, układając średnio 46 słów w porównaniu z marnymi 31 słowami odszyfrowanymi przez nieposiadających swoich maskotek kolegów. Ich cele wykazały, dlaczego tak jest — nie tylko ustawili sobie wygórowane wyniki, ale też mierzyli się z problemem znacznie dłużej.

Eksperymenty te są bardzo spójne w wykazywaniu, że rozmaite przesady wywierają

pozytywny efekt na różne zadania, zarówno fizyczne, jak i intelektualne. Działają niezależnie od tego, czy przesąd jest przez kogoś stymulowany (w przypadku krzyżowanych palców), czy jest to coś unikatowego dla danej jednostki (tak, jak w przypadku przynoszących szczęście maskotek). I działają też, dlatego, że przesady, stymulując poczucie dobrego losu, sprawiają, że ludzie są bardziej pewni siebie, pobudzają do większego wysiłku i celowania wyżej w tym, co robią.

Fakt, że przesady mogą prowadzić do konkretnego polepszenia fizycznych i intelektualnych wyników może pomóc w wyjaśnieniu, dlaczego są tak popularne i często używane. Ale zanim spoczniemy na konkluzji, że przesady są siłą czyniącą dobro (już wyczuwam jeżenie się sceptycznych społeczności), dobrze jest przedyskutować dość wąski zakres tych badań.

Damisch z pewnością to uczyniła — przyznaje, że celowo skupiła się na pozytywnych przesądach związanych ze szczęściem, ponieważ są one znacznie bardziej powszechne. Może ona odkryć zupełnie odwrotny efekt, jeżeli rozważy wydarzenia związane z pechem takie, jak przejście drogi przez czarnego kota, powtarzanie czynności w piątego trzynastego lub przechodzenie pod rozłożoną drabiną.

Damisch nie badała także negatywnej strony przesądów, psychologicznych obciążeń, które mogłyby raczej przeszkadzać w zadaniu, niż pomagać. Wcześniej pisałem o tym, jak ludzie mają skłonność do wykrywania fałszywych powiązań w rozbieżnych wydarzeniach i akceptowania rytuałów związanych z przesadami, kiedy [tracą poczucie kontroli nad własnym życiem](#) (<http://blogs.discovermagazine.com/notrocketscience/2008/12/27/lacking-control-drives-false-conclusions-conspiracy-theories-and-superstitions/>).

Jak zaznaczyłem wtedy, problemem jest fakt, że przesady potencjalnie dające chwilowe korzyści, mogą równocześnie powstrzymywać ludzi przed braniem odpowiedzialności za zmianę swojego własnego losu lub nawet być podstawą [katastrofalnych decyzji](#) (<http://whatstheharm.net/index.html>). Najwyraźniej efekty opisane w badaniach Damisch muszą być rozważane, jako część szerszego zagadnienia psychologicznego. Efekt skrzyżowanych palców w zadaniu z anagramem to jedno, a wpływ teorii spiskowych lub tradycji religijnych na naszą zdolność do rozumienia otaczającego nas świata i czynienia odpowiednich decyzji, to zupełnie co innego.

Źródła: Psychological

Science

(<http://pss.sagepub.com/content/early/2010/05/27/0956797610372631>)

Zdjęcie [Phyzome](#) (http://en.wikipedia.org/wiki/File:Four-leaf_clover.jpg)

Tekst

oryginału

(<http://blogs.discovermagazine.com/notrocketscience/2010/06/07/superstitions-can-improve-performance-by-boosting-confidence/>).

Not Exactly Rocket Science/Discover, 7 czerwca 2010r.

Ed Yong

Mieszka w Londynie i pracuje w Cancer Research UK. Jego blog „Not Exactly Rocket Science” jest próbą zainteresowania nauką szerszej rzeszy czytelników poprzez unikanie żargonu i przystępną prezentację.

[Strona www autora](#)

[Pokaż inne teksty autora](#)



(Publikacja: 20-06-2010)

[Oryginał..](#) (<http://www.racjonalista.pl/kk.php/s,7362>)

Contents Copyright © 2000-2010 Mariusz Agnosiewicz

Programming Copyright © 2001-2010 Michał Przech

Autorem portalu Racjonalista.pl jest Michał Przech, zwany niżej Autorem.
Właścicielami portalu są Mariusz Agnosiewicz oraz Autor.

Żadna część niniejszych opracowań nie może być wykorzystywana w celach komercyjnych, bez uprzedniej pisemnej zgody Właściciela, który zastrzega sobie niniejszym wszelkie prawa, przewidziane w przepisach szczególnych, oraz zgodnie z prawem cywilnym i handlowym,

w szczególności z tytułu praw autorskich, wynalazczych, znaków towarowych do tego portalu i jakiegokolwiek jego części.

Wszystkie strony tego portalu, wliczając w to strukturę katalogów, skrypty oraz inne programy komputerowe, zostały wytworzone i są administrowane przez Autora. Stanowią one wyłączną własność Właściciela. Właściciel zastrzega sobie prawo do okresowych modyfikacji zawartości tego portalu oraz opisu niniejszych Praw Autorskich bez uprzedniego powiadomienia. Jeżeli nie akceptujesz tej polityki możesz nie odwiedzać tego portalu i nie korzystać z jego zasobów.

Informacje zawarte na tym portalu przeznaczone są do użytku prywatnego osób odwiedzających te strony. Można je pobierać, drukować i przeglądać jedynie w celach informacyjnych, bez czerpania z tego tytułu korzyści finansowych lub pobierania wynagrodzenia w dowolnej formie. Modyfikacja zawartości stron oraz skryptów jest zabroniona. Niniejszym udziela się zgody na swobodne kopiowanie dokumentów portalu Racjonalista.pl tak w formie elektronicznej, jak i drukowanej, w celach innych niż handlowe, z zachowaniem tej informacji.

Plik PDF, który czytasz, może być rozpowszechniany jedynie w formie oryginalnej, w jakiej występuje na portalu. **Plik ten nie może być traktowany jako oficjalna lub oryginalna wersja tekstu, jaki zawiera.**

Treść tego zapisu stosuje się do wersji zarówno polsko jak i angielskojęzycznych portalu pod domenami Racjonalista.pl, TheRationalist.eu.org oraz Neutrum.eu.org.

Wszelkie pytania prosimy kierować do redakcja@racjonalista.pl