



## Tartalom

Bevezetés .....	9
1. A könnyedség bűvölete <i>Miért tűnik valami könnyűnek? .....</i>	13
2. A megerősítési torzítás <i>Hol szúrjuk el, amikor azt akarjuk, hogy igazunk legyen? ....</i>	37
3. Az okok azonosításának buktatói <i>Miért ne legyünk túlon túl biztosak az elismerések vagy a hibáztatások osztogatásában? .....</i>	67
4. A példák kockázata <i>Miért lőhetünk mellé, amikor történetekből indulunk ki? ....</i>	89
5. A negatív szűrés <i>Hogyan vihet tévútra a veszteségtől való félelem? .....</i>	113
6. A torzított értelmezés <i>Miért látjuk másnak a dolgokat, mint amilyenek? .....</i>	133

7. A nézőpont veszélyei	
<i>Miért nem értik meg mások azt, ami nekünk nyilvánvaló?</i> ....	157
8. A késleltetett jutalom körüli bonyodalmak	
<i>Hogyan érti félre mostani énünk a későbbi énünket?</i> .....	179
Utószó .....	201
Köszönetnyilvánítás .....	203
Jegyzetek .....	205
Név- és tárgymutató .....	217

# Bevezetés

Amikor doktoranduszként kutattam az Illinois-i Egyetemen, Urbana-Champaignben, beültünk időnként egy nachosra és sörre a kognitív pszichológiai csoportunkkal. Ezekon a lazítósnak olyasmit is megkérdezhettünk a konzulensünktől, ami nemigen került sorra a kötöttebb egyéni megbeszéléseken. Egyszer összeszedtem a bátorságomat, és előhozakodtam egy régóta bennem motoszkáló gondolattal: „Véleménye szerint javíthat az emberek életén a kognitív pszichológia?”

Nem éreztem egészen helyénvalónak a témát, mert már elköteleztem magam a tudományterület mellett. Addigra sokféle beszámoltam az eredményeimről a kognitív tudományi konferenciákon, és jó úton haladtam afelé, hogy elismert pszichológiai folyóiratokban publikáljam őket. Mégis nehezen tudtam elmagyarázni a középiskolai barátaimnak, hogy mi haszna a munkámnak. Aznap éppen egy olyan tanulmányon rágtam át magam, amelyben egy nyakatekert, de virtuális probléma zseniális megoldásával büszkélkedtek el a szerzők, és – a sörtől némi bátorságra kapva – végre fel mertem tenni a kérdést.

Konzulensünk híres volt a homályos válaszairól. Ha azt kérdeztem: „A vagy B legyen a következő kísérlet?”, vagy egy rejtélyes „Igen”-nel válaszolt, vagy visszakérdezett: „Maga szerint?” Ezúttal egyszerű eldöntendő kérdést tettem fel, amire röviden válaszolt: „Igen.”

Úgy éreztem, mintha legalább öt percig vártunk volna csöndben a hosszabb fejtegetésre, de nem mondott többet.

A következő, nagyjából harminc év során magam eredtem a válasz nyomába: olyan problémákon dolgozom, amelyeknek a tapasztalatait reményeim szerint az életben is felhasználhatjuk. A Yale Egyetemen, ahol 2003 óta tanítok pszichológiát, megvizsgáltam néhány torzítást, gondolkodásbeli hibát, amely tévútra vihet bennünket – és a mindennapi élethelyzetekben közvetlenül alkalmazható stratégiákat dolgoztam ki a korrigálásukra.

A kutatás céljából kiválasztott torzítások mellett egy sor olyan „gondolkodásbeli problémát” tártam fel, amely nekem és környezetemnek – a diákoknak, barátoknak, családtagoknak – is gondot okozhat. Észrevettem, hogy a diákjaim azért halogatnak egy feladatot, mert nem tudják, mennyivel rosszabb lesz később megcsinálni, mint most. Az egyik tanítványom elmesélte, hogy egy orvos félrediagnosticsztizálta, mert csak olyan kérdéseket tett fel neki, amelyekkel alátámaszthatta a kezdeti feltevését. Láttam, milyen boldogtalan lehet valaki, ha minden bajáért magát hibáztatja, mert a valóságnak csak az egyik oldalát veszi észre, és milyen boldogtalanságot okoznak azok, akik soha semmiben nem tartják magukat hibásnak. Megismertem, milyen frusztráltak azok a párok, akik azt hitték, világosan fejezik ki magukat, de tökéletesen félreértették egymást.

És azt is láttam, hogy a „gondolkodásbeli problémák”-ból eredő kínok messze túlmutatnak egy-egy ember életén. Ezek az alapvető hibák, torzítások nagyon sokféle társadalmi kérdésben érzetik a hatásukat, ilyen például a politikai polarizáció, az éghajlatváltozásban való bűnrészesség, az etnikai profilalkotás, a rendőri lövöldözés és szinte minden más rossz, ami a sztereotípiákból és előítéletekből ered.

A „Gondolkodás” című kurzust azért hirdettem meg, mert meg akartam mutatni a hallgatóknak, hogyan ismerhetnek fel és oldhatnak meg – a pszichológia segítségével – néhány mindennapi problémát, és hogyan hozhatnak jobb döntéseket az életben.

Úgy tűnik, valós igényt elégítettem ki, mert 2019-ben több mint 450 diák vette fel a tárgyat. Gondolom, vágytak arra a fajta útmutatásra, amit a pszichológia nyújthat, és egymásnak is meséltek róla. Aztán felfigyeltem egy furcsaságra: amikor a diákjaim bemutattak a kampuszra látogató rokonaiknak, gyakran szóba került, hogy azért telefonálnak haza, mert el akarják mesélni, amit az életükben felmerülő problémák kezeléséről tanultak – és néhányan a családtagoknak, még a szüleiknek is adnak tanácsot. A kollégáim hallották, amint a diákok élénken vitatkoznak a menzán az órámon tárgyalt kísérletek értelmezéséről. Amikor kívülállókkal beszélgettem az egyetemen boncolgatott kérdésekről, megkérdezték, hol hallhatnának még ilyesmiről. Mindez arra utalt, hogy az embereknek valóban szükségük van ezekre a módszerekre. Rászántam hát magam az írásra, hiszen így jóval többen megismerkedhetnek néhány kérdéskörrel.

Nyolc témát választottam ki: szerintem ezek a legfontosabbak azoknak a nehézségeknek a szempontjából, amelyekkel a diákjaim és mások (velem együtt!) nap mint nap szembesülnek. Minden fejezetben egyetlen kérdés kerül terítékre, és mindenhol, ahol szükséges, hivatkozom a tárgyaltakra, de úgy írtam meg a könyvet, hogy a fejezetek tetszőleges sorrendben olvashatók legyenek.

Bár a gondolkodásban előforduló hibákról, torzításokról beszélek, a könyv *nem* arról szól, hogy mi a baj velünk. A „gondolkodásbeli problémák” azért fordulnak elő, mert nagyon sajátos módon vagyunk „bedrótozva”, és gyakran nem véletlenül. Ezek a hibák sokszor a fejlett emberi gondolkodás melléktermékei, de fajunk éppen a gondolkodás miatt jutott el idáig: életben maradt, boldogul a világban. És ezért találjuk meg néha nehezen a problémák megoldását. A torzítások megszüntetése iszonyatos munkával jár.

Ha el akarjuk kerülni ezeket a hibákat, torzításokat, nem elég megtanulnunk, miről is van szó, és megjegyeznünk, hogy nem szabad elkövetnünk őket. Gondoljunk csak az álmatlanságra; amikor ránk tör, pontosan tudjuk, mi a baj – nem alszunk jól. De ha azt

mondjuk egy álmatlanságban szenvedőnek, hogy aludjon többet, még egyáltalán nem segítettünk rajta. Ugyanígy van ezzel a könyvvel is: bár néhány szóba kerülő torzítás ismerős lehet, olyan recepteket kell adnunk, amelyek többet érnek annál, hogy „ezt ne csináld”. Szerencsére – és egyre több vizsgálat tanúsítja – léteznek olyan ép-kézláb stratégiák, amelyek segítenek „okosabban gondolkodnunk”. Ezeket a stratégiákat szem előtt tartva rájöhettünk arra, hogy mit nem tudunk irányítani, sőt arra is, hogy az eleinte ígéretesnek tűnő megoldások akár visszafelé is elsülhetnek.

A könyv tudományos kutatásokon alapul, elsősorban más kognitív pszichológusok munkáján, de saját kísérleteimen is. Sok idézett tanulmány már klasszikusnak számít – kiállta az idő próbáját –, néhány azonban a terület legújabb eredményeivel ismertet meg. Az egyetemi előadásokhoz hasonlóan az élet legkülönbözőbb területeiről vett példákkal illusztrálom az egyes problémákat. Nem véletlenül, és ennek is kiderül az oka.

Térjünk most vissza a konzulensemnek feltett kérdésre: „Javíthat az emberek életén a kognitív pszichológia?” A beszélgetés óta eltelt évek során egyre jobban hiszek abban, hogy a válasz, konzulensem találó megfogalmazásával élve, igen. Határozottan igen.