

Ričardas Savukynas



Kaip nugalėti propagandą

Mąstymo spąstai arba
mąstymo klaidų naudojimas
propagandoje



KRAŠTO APSAUGOS MINISTERIJA

Ričardas Savukynas

Kaip nugalėti propagandą

Mąstymo spąstai arba
mąstymo klaidų naudojimas
propagandoje

2020 m., Vilnius

TURINYS

Recenzija	4	Mąstymo klaida nr. 4 – pozityvo diskvalifikavimas, arba gerų dalykų nuvertinimas	19
Propaganda ir psichologija	7	Klaidos pavyzdžiai	19
Kognityvinės elgesio terapijos pagrindai	8	Klaidos taisymas	20
Kaip veikia mąstymo klaidos	9	Susijusios klaidos	21
Kuo skiriasi mąstymo ir logikos klaidos	10	Mąstymo klaida nr. 5 – minčių skaitymas	22
Mąstymo klaida nr. 1 – „viskas arba nieko / juoda arba balta“	11	Klaidos pavyzdžiai	23
Klaidos pavyzdžiai	11	Klaidos taisymas	24
Klaidos taisymas	12	Susijusios klaidos	24
Susijusios klaidos	13	Mąstymo klaida nr. 6 – ateities pranašavimas	25
Mąstymo klaida nr. 2 – perteklinis apibendrinimas (generalizacija arba absoliutinimas)	14	Klaidos pavyzdžiai	25
Klaidos pavyzdžiai	14	Klaidos taisymas	27
Klaidos taisymas	15	Susijusios klaidos	27
Susijusios klaidos	16	Mąstymo klaida nr. 7 – magnifikavimas, arba išdidinimas	28
Mąstymo klaida nr. 3 – minčių filtras (mentalinis filtras)	16	Klaidos pavyzdžiai	29
Klaidos pavyzdžiai	16	Klaidos taisymas	29
Klaidos taisymas	17	Susijusios klaidos	30
Susijusios klaidos	18		

Mąstymo klaida nr. 8 – minimizavimas, arba sumažinimas	31	Mąstymo klaida nr. 12 – personalizavimas	45
Klaidos pavyzdžiai	31	Klaidos pavyzdžiai	45
Klaidos taisymas	32	Klaidos taisymas	46
Susijusios klaidos	33	Susijusios klaidos	47
Mąstymo klaida nr. 9 – emocinis vertinimas	34	Gal bendrai daug apimanti klaida – melas	48
Klaidos pavyzdžiai	34	Kas nėra mąstymo klaidos	50
Klaidos taisymas	36	Giluminės nuostatos	52
Susijusios klaidos	37	Neigiamos nuostatos	53
Mąstymo klaida nr. 10 – privalėjimai	38	Nuostatos ir mąstymo klaidos	54
Klaidos pavyzdžiai	39	Žmonių pažeidžiamumas	55
Klaidos taisymas	40	Apsauga nuo pažeidžiamumo	56
Susijusios klaidos	41	Rekomenduojama literatūra	59
Mąstymo klaida nr. 11 – etiketės	42	Priedai	60
Klaidos pavyzdžiai	42	Trumpa mąstymo klaidų santrauka	60
Klaidos taisymas	43		
Susijusios klaidos	44		

RECENZIJĄ

Knygos autorius Ričardas Savukynas – tinklaraštininkas, kuris jau daugelį metų rašo apie propagandą ir kovos su ja būdus. Ši knyga padės suprasti, kaip veikia mūsų smegenys, kokias mąstymo klaidas darome ir kaip jomis gali pasinaudoti kiti. Tikrai taip, pasinaudoti. Tiek įvairūs buitinių produktų kūrėjai, tiek propagandistai skaito, domisi ir bando paveikti mūsų mąstymą, kitaip tariant, sprendžia mąstymo spąstus. Jeigu manai, kad neįkliūvi į juos, tai galiu drąsiai pasakyti, jog, būdama sertifikuota kognityvinės elgesio terapijos specialistė bei supervisorė, aš pati labai dažnai patenku į tokius spąstus ir, tik žinodama mechanizmą bei schemas, suprantu, kas tam tikroje situacijoje įvyko.

Šioje knygoje aprašomi pagrindiniai mąstymo spąstai, į kuriuos žmonės dažniausiai įkliūva. Susipažinę su konkrečiais jų pavyzdžiais ir stebėdami save, geriau suprasite savo mąstymą, todėl kitą kartą pakliuvę į tokias pinkles, gebėsite elgtis daug apdairiau.

Kaip naudotis šia knyga? Pirmiausia rekomenduoju susipažinti su mąstymo klaidomis ir išsirinkti tris, kurias darote dažniausiai. Tada stebėkite save ir dienai baigiantis bandykite identifikuoti situacijas, kai įkliuvote į šias pinkles. Ilgainiui tokias situacijas atpažinti darysis vis lengviau, tapsite sąmoningesni ir mažiau paveikūs išorės. Toks ir yra šios knygos pagrindinis tikslas. Ilgainiui sąmoningesni tapsite ir kitose gyvenimo srityse ir, kaip teigia autorius, darydami mažiau mąstymo klaidų ar bent jau jas pastebėdami, tapsite laimingesni. Mano nuomone, išmokę atpažinti mąstymo klaidas, tapsime ne tik laimingesni, bet ir sąmoningesni.

*Generolo Jono Žemaičio Lietuvos karo akademijos
Karybos studijų katedros
Lyderystės ir metodinio rengimo centro
vyriausioji psichologė mjr. Rosita Kanapeckaitė*

Propaganda ir psichologija

Propaganda yra tyčinis realybės iškraipymas. Kartais paslėptas, kartais gana atviras. Realybės iškraipymas visada reiškia vieną dalyką: vietoje tikrojo pasaulio vaizdo mes susidarome iškreiptą, netikrą, melagingą. Savo esme propaganda yra melas. Dažnai labai užmaskuotas, nepastebimas, bet visada melas, kuriuo patikime ir už kurio visada slypi kažkas suinteresuotas.

Jei bandysime išsiaiškinti, kas yra melas ir kaip jis veikia, tai suprasime, kad melas yra ne kas kita, o klaidingas mąstymas.

Yra įvairių logikos klaidų, kai kurie autoriai suskaičiuoja dešimtis. Dalis klaidų išsiskiria viena savybe: gebėjimu įstrigti žmonių galvose ir sukelti įvairių suvokimo problemų. Tokias klaidas galima pavadinti ne šiaip logikos klaidomis, o mąstymo klaidomis, nes jos sutrikdo esminį mūsų gebėjimą – gebėjimą suvokti realybę.

Psichologai išskyrė dažniausias, labiausiai įstringančias mąstymo klaidas, jas išnagrinėjo ir jų taisymo metodus pavertė vienos populiarios šiuolaikinės psichoterapijos krypties pagrindu. Ta kryptis vadinama *kognityvine elgesio terapija* arba sutrumpintai KET.

KET padeda žmonėms suprasti, kaip jie patys save klaidina, ir išmoko spręsti daugelį problemų. Ši terapija taip pat taikoma daugelyje kariuomenių, nes padeda kariams išmokti teisingai vertinti situaciją mūšio lauke ar ilgalaikio streso sąlygomis.

Nagrinėjant didžiulius Kremliaus propagandos srautus, pastebėtas vienas fenomenas: propagandiniuose straipsniuose visada galime rasti informacijos, provokuojančios mąstymo klaidas, kurios aprašomos KET. Išnagrinėjus tokius propagandinius straipsnius ir identifikavus juose esančias klaidas, iš tokių straipsnių telieka šnipštas.

Panašu, kad Kremliaus propaganda ne šiaip sau kiša tas klaidas į savo straipsnius ar TV laidas. Propagandos kūrėjai taip elgiasi aiškiai suprasdami, kad būtent tokios mąstymo klaidos žmones itin lengvai paveikia ir apgauna.

Taigi, mąstymo klaidos gali būti subtilios ir nepastebimos. Tokios, kurios gadina gyvenimą ir be propagandos. Tačiau propaganda mąstymo klaidas visada tyčia stengiasi įkalti į galvas.

Vadinasi, jei norime efektyviai kovoti su propaganda, turime įgyti KET įgūdžių, leidžiančių taisyti mąstymo klaidas. Tiesiog išmokti tų dalykų, kurie leidžia mums pasijusti laimingesniems.

Kognityvinės elgesio terapijos pagrindai

Kognityvinės psichologijos kūrėjas Aronas Bekas (*Aaron Beck*) pastebėjo, kad laimingų ir nelaimingų žmonių mąstymas labai skiriasi. Skiriasi ne tik atskirų dalykų vertinimai, bet ir jų naudojami kasdieniai mąstymo būdai. Pavyzdžiui, nelaimingi žmonės tikisi, kad ateityje bus blogai, o laimingi tikisi, kad ateityje bus gerai. Nelaimingi žmonės pasaulį vertina kaip priešišką, o laimingi – kaip draugišką. Nelaimingieji net ir save vertina kaip niekam tikusius, o laimingi į save žiūri teigiamai.

Nagrinėjant tokius vertinimus ir bandant suprasti, kiek jie neatitinka realybės, visada paaiškėja, kad optimistai yra realistai, nes jie realybę vertina gana objektyviai, o štai pesimistai, tikėdamiesi daug prastesnių dalykų, nei vertėtų, nuo realybės nuklysta gana smarkiai.

Pastebėta, kad dėl tam tikrų mąstymo klaidų žmonės jaučiasi nelaimingi. Mokėjimas mąstyti realistiškai sąlygoja gerokai laimingesnę jauseną. Realybėje yra daug gėrio, bet jeigu mes nemokame jo priimti, pripažinti, tai ir jaučiamės nelaimingi.

Pripažinti ir priimti gėrį trukdo mąstymo klaidos. Jei jos netrukdytų, būtumėme daug laimingesni. Taigi, jei norime būti laimingesni ir atsparesni propagandai, turime išmokti atpažinti mąstymo klaidas, suprasti, kaip jos veikia, ir vengti tokių klaidų.

Propaganda, kaip jau minėjome, tėra realybės iškraipymas. Galima netgi sakyti, kad propagandos kūrėjai tikslingai bando žmonėms sukelti psichikos sutrikimus. Psichoterapijos metodai padeda tuos sutrikimus pašalinti.

Kaip veikia mąstymo klaidos

Pasaulį mes suvokiame taip: gauname informaciją apie įvykius, ją apmąstome ir tada reaguojame. Jei, apmąstant informaciją, įsivelia klaidų, mūsų reakcijos ir jausmai gali nebeatitikti realybės.

Ateities pranašavimas („aš niekada nieko nepasieksiu“), minčių skaitymas („aplinkiniai manęs nekenčia“) ir absoliutinimas („visa valdžia yra vagys“) yra tipinės mąstymo klaidos, dėl kurių pasaulis gali atrodyti bjaurus.

Propagandos kūrėjai visada stengiasi išnaudoti esamas ir pateikti naujų klaidų. Mūsų mąstymas nėra tobulas, todėl propaganda mes patikime net ir žinodami jos sudarymo taisykles.

Mąstymo klaidos mūsų gyvenimą veikia taip:

- sužinoję naują informaciją, imame apie tai mąstyti;
- galvodami padarome kokią nors mąstymo klaidą (ją mums gali tyčia pakišti propaganda);
- dėl mąstymo klaidos jaučiame nepasitenkinimą, pyktį, baimę, beviltiškumą, neigiamai žiūrime į pasaulį ir panašiai.

Kaip matote, propaganda, pakišdama mums įvairių mąstymo klaidų, tyčia siekia sukelti nemalonius jausmus. Būtina mokytis pažinti šias klaidas ir stengtis kuo objektyviau vertinti pasaulį.

Kuo skiriasi mąstymo ir logikos klaidos

Daugelis mąstymo klaidų labai artimos logikos klaidoms. Jos iš dalies sutampa, tačiau yra ir specialių savybių: mąstymo klaidos ne šiaip klaidina, o sugeba įstrigti mūsų galvose, iškreipdamos patį pasaulio suvokimą.

Taip yra dėl paprastų priežasčių – mąstymo klaidos nebūtinai klaidingos logikos požiūriu, o logikos klaidos nebūtinai iškreipia mūsų mąstymą.

Esminiai mąstymo ir logikos klaidų skirtumai:

- mąstymo klaidos sukuria neteisingus vertinimus, pagal kuriuos mes klaidingai nusprendžiame, ką ir kaip jausti;
- logikos klaidos sukuria neteisingus priežasčių ir pasekmių ryšius, dėl kurių mes darome klaidingas išvadas.

Viena tipiškų logikos klaidų yra teiginys, kad jei žmogus padarė klaidą, tai viskas, ką jis sako, yra netiesa. Daugelis nusikaltėlių sako nemažai tiesos, net patologiniai melagiai pasako nemažai teisybės. Todėl propagandoje tyčia stengiamasi pateikti kuo daugiau tiesos. Nebūtinai viskas, kas yra pasakyta nusikaltėlio, patologinio melagio ar propagandos šaltinio, yra netiesa. Gali būti, kad ten yra daug tiesos elementų.

Teoriškai svarstant, gal ir klaidinga būtų neigti teisingus teiginius vien dėl to, kad juos išsakė propagandos šaltinis. Praktiškai verta įvardyti, kad propagandos šaltinis yra propagandos šaltinis, visi jo

teiginiai gali būti melagingi ir mes galime jų nenagrinėti, nes neturime savo laiko švaistyti propagandinėms nesąmonėms.

Tuos pačius teiginius, išsakytus padoraus žmogaus ar normalios žiniasklaidos, mes galime nagrinėti, nes spėjame, kad tie teiginiai nėra skirti mums mulkinti, mūsų laikui eikvoti ar dar kokiems nors negeriems tikslams.

Taigi, sąmoningai elgdamiesi, nebūtinai turime griežtai vengti logikos klaidų. Kita vertus, mąstymo klaidos mus gali suklaidinti labiau nei logikos klaidos, nes mąstymo klaidos gali sukurti klaidingus vertinimus ir supratimą apie tai, kas yra gerai, o kas yra blogai.

Mąstymo klaida nr. 1 – „viskas arba nieko / juoda arba balta“

Šios klaidos esmė – liguistas perfekcionizmas ir tobulumo siekimas. Jeigu kas nors nepavyko, atrodo, kad nepavyko viskas.

Klaida čia akivaizdi – dažniausiai dėl smulkios nesėkmės katastrofa neįvyksta.

Klaidos pavyzdžiai

„Viskas arba nieko“ klaidos pavyzdžiai:

- „Egzamine padariau vieną klaidą – susimoviau“;
- „Gavau devintuką iš geografijos – aš beviltiškas“;
- „Vyras nepadovanojo gėlių – jis manęs nemylė“;
- „Lietuva nėra pirmoji ES pagal augimą, nes yra antra po Estijos – mes esame atsilikėliai“;

- „Vakar ligoninėje numirė avarijoje sužalotas žmogus – mūsų ligoninės yra labai prastos“;
- „Politikas padarė vieną sprendimą, su kuriuo nesutinku, – politikas nesugeba priimti sprendimų“;
- „Lietuva turi vieną ar kitą problemą – ji yra žlugusi valstybė“;
- „Lietuvoje yra korumpuotų valdininkų – korupcija yra visiškai nepajudinama, viskas tik už kyšius“;
- „Yra žmonių, kurie skundžiasi, jog blogai gyvena, vadinasi, Lietuvoje nieko gero“.

Šios klaidos esmė: jei kažkas yra negerai, nesvarbu, kiek tai reikšminga visumai, sakoma, kad viskas žlugo, viskas yra blogai. Kitaip tariant, klaidos darytojas iškelia neįmanomą sąlygą – viskas turi būti tobula, o jei kažkas ne taip, tai viskas blogai.

Klaidos taisymas

Taisant šią klaidą, labai svarbu suprasti, kad daugybė dalykų yra geri. Pvz.:

- atsakyta į daugumą egzamino klausimų;
- devintukas yra labai geras pažymys;
- vyras darė daug kitų gerų dalykų;
- Lietuva yra viena iš greičiausiai augančių ES šalių;
- gydytojai išgelbsti daugybę gyvybių;
- politikai padaro daug gerų darbų, o klysti žmogiška;
- Lietuva yra viena iš kelių dešimčių sėkmingiausių ir turtingiausių pasaulio valstybių;

- korumpuoti valdininkai pagaunami ir jų yra mažuma;
- netgi blogai gyvenantiems žmonėms nutinka daug gerų dalykų, apskritai gėrio yra daugiau nei blogio.

„Viskas arba nieko“ klaida neretai užmaskuojama pašalinus iš pasakojimo bet kokią užuominą į tai, kas būna gero. Pvz., pasakojama apie kokią nors nelaimę taip, lyg tokios nelaimės vyksta nuolat:

- „Ligoninėje gydytojai padarė klaidą, jie niekam tikę, Lietuvos neegzistuoja sveikatos apsauga“ (užmirštama, kad gydytojai išgelbsti tūkstančius gyvybių);
- „Lietuvos kariškis padarė avariją, kariuomenė niekam tikusi, ten tokie lepšiai, kad jiems net pagalių negalima duoti“ (užmirštama, kad mūsų kariai ištis puikiai parengti);
- „Policija nesučiupo vagies, ji niekam tikusi, ji pati nusikaltėlius slepia“ (užmirštama, kad policija sugauna daugybę nusikaltėlių).

Susijusios klaidos

„Viskas arba nieko“ klaida labai panaši į kelias kitas mąstymo klaidas, su kuriomis dažnai susipina. Tokios klaidos yra:

- pertekliniai apibendrinimai (absoliutinizmas) („vieną kartą nepavyko, vadinasi, niekada nepavyks“);
- pozityvo diskvalifikavimas (gerų dalykų neigimas) („nesvarbu, kad trys iš keturių dalykų pavyko, jie nieko nereiškia“);
- dydžio iškraipymas, ypač magnifikavimas („tas nepavykęs dalykas sukėlė katastrofą“);
- mentalinis filtras (negalvojama apie gerus dalykus);
- emocinis vertinimas (sustiprina aiškinimą „viskas arba nieko“).

Mąstymo klaida nr. 2 – perteklinis apibendrinimas (generalizacija arba absoliutinimas)

Šios klaidos esmė – neteisingas paskiro atvejo apibendrinimas.

Klaidos pavyzdžiai

Absoliutinimo pavyzdžiai:

- „Gavau dvejetą – esu dvejetukininkas ir nevykėlis“;
- „Vyras pamiršo man paskambinti – aš jam nerūpiu“;
- „Pagavo kyšininką, buvusį valdžioje, – visa valdžia kyšininkai!“;
- „Tas žmogus su manimi buvo nemandagus – visi manęs nenkenčia“;
- „Pokario metais banditai kažką nužudė – partizanai žudydavo nekaltus žmones“;
- „Laikraštyje parašyta, kad kažkur iš bado mirė pensininkas, vadinasi, visi pensininkai masiškai miršta iš bado“;
- „Lietuvoje yra benamių ir elgetų – Lietuva yra elgetų šalis“;
- „Per mokymus susižeidė kareivis – ten masiškai luošina kareivius“;
- „Apvogė kaimyno butą – Lietuvoje vyksta masinės vagystės“.

Šios klaidos esmė: visa situacija suvokiama remiantis pavieniu neigiamu atveju. Viena paskira blygybė tampa pagrindu neigiamam pasaulio suvokimui.

Klaidos taisymas

Taisant klaidą, svarbu suprasti, kad pertekliniai apibendrinimai yra neobjektyvūs:

- keli dvejetaini dar nereiškia, kad esi dvejetukininkas, jei tik dauguma pažymių kitokie;
- vyras gali pamiršti paskambinti, bet tai nereiškia, kad tu jam nerūpi;
- pagavo kyšininką, vadinasi, su kyšininkais kovojama ir dabar vienu kyšininku mažiau;
- kartais būna nemandagių žmonių, bet tai nereiškia, kad visi tavęs nekenčia, – nemandagūs žmonės grubiai elgiasi su dauguma kitų žmonių;
- po karo visada atsiranda ir plėšikų, ir banditų (ir NKVD dalinių, apsimetančių partizanais), bet nereikia jų tapatinti su partizanais;
- būna labai liūdnujų atvejų, bet nereiškia, kad visi pensininkai miršta iš bado;
- benamių ir elgetų Lietuvoje yra labai mažai, Lietuva nėra nei benamių, nei elgetų šalis;
- per mokymus kartais susižeidžiama, bet ir namuose žmonės paslysta ir susilaužo koją;
- net jei apvogė jūsų kaimyną, nereiškia, kad vagystės yra masinės.

Susijusios klaidos

Perteklinis apibendrinimas dažnai suplakamas su kitomis panašiomis mąstymo klaidoms, tokioms kaip:

- „viskas arba nieko“ („jei kartą nepavyko, tai visada bus taip blogai“);
- mentalinis filtras (gerų dalykų pašalinimas) (neigiami geri dalykai, todėl atsiranda apibendrinimų, padarytų remiantis tik blogais dalykais);
- pozityvo diskvalifikavimas (kaip ir mentalinio filtro atveju, taip ir čia ignoruojami teigiami dalykai);
- dydžio iškraipymas (jis dažnai būna absoliutinimo dalis);
- emocinis vertinimas (jis sustiprina bet kokias mąstymo klaidas).

Mąstymo klaida nr. 3 – minčių filtras (mentalinis filtras)

Šios klaidos esmė: iš mąstymo ar diskusijos pasiimama viskas, kas nepatogu, netinka, verčia matyti kitokį pasaulio vaizdą. Atrodo, kad kai kurių dalykų žmogus apskritai nemato. Paprastai pašalinami geri dalykai, nors kartais tokiu būdu gali būti pašalinamas ir negatyvas.

Klaidos pavyzdžiai

Minčių filtro pavyzdžiai:

- „Valdžia tik vagia ir nieko gero nepadaro“;
- „Gydytojai tik kyšius ima ir nieko negydo“;
- „Rusija niekada nieko nėra užpuolusi, neskleiskite propagandos!“;

- „Tarybiniais laikais niekas žmonių nepersekiojo ir į kalėjimus nesodino“;
- „Mano gyvenime niekada nėra buvę nieko gero“;
- „Mano vyras manęs niekada nei į restoraną nusiveda, nei gėlių padovanoja, išvis apie mane negalvoja“;
- „Aš nieko nesugebu išmukti“.

Šios klaidos esmė: pateikiama tik tai, ką norima pateikti, o viskas, kas prieštarauja, ignoruojama.

Mentalinis filtras tiesiog pašalina viską, kas trukdo iškreiptam, realybės neatitinkančiam pasaulio vaizdavimui. Kai visi prieštaravimai pašalinami ir nelieka neatitikimų, absurdiškas realybės atpasakojimas ima atrodyti tikroviškas.

Mentalinis filtras itin ryškus propagandoje. Jos kūrėjai neįvardija to, kas jiems prieštarautų. Taigi, mentalinis filtras suveikia praktiškai kiekviename propagandiniame pranešime.

Klaidos taisymas

Taisant klaidą, svarbu suprasti, kad tam tikrų dalykų pašalinimas trukdo pamatyti tikrovę:

- gal kažkas valdžioje ir vagia, bet dar nėra buvę tokios valdžios, kuri nedarytų ir naudingų darbų;
- absoliuti dauguma gydytojų neima kyšių, gydytojai gydo ir pagydo;
- Rusija per paskutinį šimtmetį yra užpuolusi dešimtis valstybių, net per paskutinį ketvirtį amžiaus užpuolė kelias valstybes;

- sovietinės okupacijos laikais ir persekiojo, ir į kalėjimus sodino, ir visiems reikėjo saugotis, bet kai kurie žmonės sugeba tai pamiršti;
- kiekvieno žmogaus gyvenime yra buvę gerų dalykų, tik reikia juos prisiminti;
- vyras gal ir gėlių padovanoja, ir į restoraną nusiveda, bet gal tiesiog tai buvo ne vakar;
- kiekvienas sugeba ko nors išmokyti, jeigu tik mokosi.

Susijusios klaidos

Mentalinis filtras dažnai veikia kartu su kitomis mąstymo klaidomis, tokiomis kaip:

- „viskas arba nieko“ (mentalinis filtras naudojamas tam, kad esminiai dalykai netrukdytų visko neigti);
- generalizavimas (absoliutinimas arba perteklinis apibendrinimas) (mentalinis filtras, naudojamas tam, kad neliktų prieštaravimų);
- pozityvo diskvalifikavimas (jis itin dažnai naudojamas kartu su mentalinio filtro, pavyzdžiui, jei tik *filtruojančiam* žmogui pačiam, kad buvo kažkas gero, jis atsako, kad tai nieko nereiškia);
- personalizavimas (veikiant personalizavimui ir mentaliniam filteriui, pašalinami kiti su nagrinėjamais dalykais susiję veikėjai);
- emocinis vertinimas (kaip jau minėta, sustiprina bet kurią mąstymo klaidą).

Mąstymo klaida nr. 4 – pozityvo diskvalifikavimas, arba gerų dalykų nuvertinimas

Šios klaidos esmė: geri dalykai pavadinami nesvarbiais, nieko nereiškančiais ar sumenkinami kitais būdais.

Viskas, kas tik gali būti gero ir teigiamo, tiesiog neigiamą. Gerus dalykus paneigti galima įvairiais būdais.

Klaidos pavyzdžiai

Pozityvo diskvalifikavimo pavyzdžiai:

- „Visi geri mano pažymiai nieko nereiškia, nes turiu ir blogų pažymių“;
- „Jei Rusija puls, nieko nereikš tie jūsų *bokseriai* ir nauji šarvuočiai“;
- „Nieko nereiškia, kad aš turiu daug draugų, jie visi netikri“;
- „Lietuva, žlugus SSRS, nieko gero nepasiekė, tie lazeriai ar vaistai nieko nereiškia“;
- „Lietuva turi moderniausią mobilųjį ryšį pasaulyje? Nenusišnekėkite“;
- „Atlyginimai padidėjo, bet kas iš to, jeigu ir kainos išaugo“;
- „Atsidarė dar vienas prekybos tinklas Lietuvoje, ir kas iš to, kainos taip ir liko aukštos“;
- „Lietuva yra viena iš kelių geriausių internetą pasaulyje turinčių šalių? Ir kas iš to jūsų interneto?“;
- „Kam ta jūsų demokratija, niekam jos nereikia“;
- „Aš tikėjauosi kažko ypatingo, o čia niekai kažkokie“.

Šios klaidos esmė: argumentų, rodančių, kad yra ir gerų dalykų, neigimas, sumenkinimas.

Svarbu neužmiršti, kad tas neigimas būna principinis, bet ne racionalus. Todėl pozityvo diskvalifikavimą dažnai būna nesunku dekonstruoti, parodyti, kad jis klaidingas.

Klaidos taisymas

Taisant klaidą, būtina atkreipti dėmesį, kad neigiami ar nuvertinami dalykai, kurių nuvertinti nereikėtų:

- nors ir turi blogų pažymių, geri pažymiai irgi daug ką reiškia ir nereikia to neigti;
- pėstininkų kovos mašinos „Boxter“/„Vilkas“ yra bene moderniausi pasaulio šarvuočiai, jie tikrai yra labai naudingi;
- draugai yra svarbūs, tiesiog kartais į tikrus draugus neatkreipi dėmesio, todėl ir atrodo, kad jų nėra;
- žlugus SSRS, Lietuva pasiekė labai daug – vietoje labai senų gamyklų pastatyta daug naujų, o modernių vaistų, lazerių, mikropluošto, medicinos priemonių, mikroelektronikos gamyboje esame tarp pirmaujančių pasaulio šalių;
- Lietuva ištis yra viena iš kelių pasaulio valstybių, turinčių moderniausių mobilųjį ryšį;
- atlyginimai vidutiniškai auga greičiau nei kainos. Negana to, kai kurių segmentų kainos per paskutinius porą dešimtmečių drastiškai krito, pvz., elektronikos prekių;
- kai atsiradė naujas prekybos tinklas, kainos nukrito pakankamai smarkiai;

- Lietuva turi vieną sparčiausių pasaulyje internetų ir itin išvystytą mobilųjį internetą, todėl mūsų šalyje steigiasi daug užsienio įmonių filialų, kuriamos darbo vietos, investuojami ir uždirbami pinigai. Labiausiai skirtumą pajuntame būdami užsienyje. Kai kuriose šalyse, pvz., Vokietijoje, internetas kartais toks lėtas, kad juo naudotis tiesiog neįmanoma;
- demokratija – tokia santvarka, kai niekas negali tavęs pasodinti į kalėjimą ir ten mirtinai nukankinti vien už pasisakymą prieš valdžią. Akivaizdu, kodėl reikia demokratijos;
- kai galvoje susikuri ypatingą vaizdinį, vėliau labai lengva pa- neigti net ir gerus dalykus, nes jie to vaizdinio neatitinka.

Susijusios klaidos

Pozityvo diskvalifikavimas labai dažnai veikia su kitomis mąsty- mo klaidomis, tokiomis kaip:

- „viskas arba nieko“ (teigiami dalykai būna nuneigiami, o juos neigiant neretai tvirtinama, kad jie nieko nereiškia, nes nepavyko kažkas, ko dar reikėjo);
- pertekliniai apibendrinimai (pozityvo diskvalifikavimas nau- dojamas neigiamiems apibendrinimams pagrįsti);
- mentalinis filtras (pozityvo diskvalifikavimas naudojamas tam, kad būtų apsiginta nuo bandymų tą filtrą *pramušti*);
- ateities pranašavimas (neigiama, kad ateityje gali būti kas nors gero, išsyk žinoma, kad bus blogai);
- minčių skaitymas (neigiama, kad kiti gali galvoti kažką gero ar šiaip negalvoti apie blogus dalykus, išsyk žinoma, kad kažkas turi neigiamą nuomonę ar šiaip galvoja blogai);

- minimizavimas (jis labai siejasi su pozityvo diskvalifikavimu, nes kai nepavyksta nuneigti gerų dalykų, sakoma, kad jie maži, nereikšmingi);
- etiketės (jos naudojamos ir geriems dalykams diskvalifikuoti, ir diskvalifikavimui sustiprinti);
- emocinis vertinimas (jis siejasi su viskuo; pozityvo diskvalifikavimas itin ryškus, kai žmogus blogai jaučiasi emociškai);
- privalėjimai (kai kažkas neatitinka sugalvoto modelio, pozityvas pašalinamas ir diskvalifikuojamas tiesiog savaime, nes neatitinka reikalavimų).

Mąstymo klaida nr. 5 – minčių skaitymas

Ši klaida yra viena iš dviejų peršokimo prie išvadų klaidų. Tokiais atvejais be jokio pagrindimo žinoma apie ką nors, ko išties gal ir nėra. Kita peršokimo prie išvadų klaida yra ateities pranašavimas. Abiejų klaidų atvejais žmonės daro išvadas remdamiesi neiškiomis prielaidomis.

Minčių skaitymo esmė: žmogus yra įsitikinęs, jog žino, ką kitas žmogus galvoja. Nepriklausomai nuo to, ką žmogus begalvotų ar besakytų, minčių skaitytojas visada žino geriau ir paprastai net neabejoja savo fantazijomis.

Minčių skaitymo klaida yra viena iš sunkiausiai taisomų klaidų, nes kalbant su minčių skaitytoju, jis visada geriau žino, ką galvoji, ką sakai ir turi omenyje. Minčių skaitytojai negirdi prieštaravimų.

Klaidos pavyzdžiai

Minčių skaitymo pavyzdžiai:

- „Manęs tie žmonės nekenčia, aš tą gerai žinau“;
- „Valdžia nori visus mus išnaikinti, padaryti tik blogiau“;
- „Mano viršininkas nori mane atleisti iš darbo, jis šiandien su manimi net nepasisveikino“;
- „Mokytoja manęs nekenčia, ji tik ieško progos parašyti blogą pažymį“;
- „Mano mergina/vaikinas manęs nemyli ir jau susirado kitą, man šiandien net nepaskambino“;
- „Tas politikas galvoja, kaip čia dar *komunizmo pridaryti*, o pas-kui ir lietuviškumą išvis uždrausti“;
- „Tu man aiškini visokius dalykus, galvoji, kad aš visiškai *dur-nius* ir nieko nesuprantu“;
- „Gali man neaiškinti, aš ir taip žinau, ką tu galvoji!“.

Šie pavyzdžiai paprasti, tačiau įvairiose diskusijose gali būti pakankamai sudėtingų minčių skaitymo teiginių, dažnai dar ir smarkiai užmaskuotų.

Minčių skaitymo klaidos esmė yra įsitikinimas, jog žinai, ką galvoja kitas žmogus. Didžiausi šios klaidos keliama spąstai – disputas su išsigalvotu kitų žmonių kalbėjimu, taip dar labiau viską iškraipant. Rezultatas gali būti absurdiškai fantasmagoriškas.

Tokios klaidos išvengti galime mokydami klausytis kito žmogaus, bet tai sunkus darbas. Daugelis mieliau kalbasi su išsigalvotais pašnekovais, nes lengviau išgalvoti kitų žmonių mintis, nei išgirsti, ką sako kitas žmogus.

Klaidos taisymas

Taisant klaidą, svarbu atkreipti dėmesį į minčių skaitymo požymius. Jei tokių požymių yra, juos būtina reikia įvardyti:

- Kokie objektyvūs faktai rodo, kad kai kurie žmonės tavęs nenėcia?
- Ar tikrai manote, kad valdžia turi žmonių išnaikinimo planą? Ar galite pasakyti, kur jį matėte?
- Ar yra kokių nors objektyvių faktų, dėl kurių tavo viršininkas nori tave atleisti iš darbo?
- Mokytojai paprastai nenori rašyti blogo pažymio. Gal jie siekia, kad daugiau pasimokytum, ir nori parašyti tau geresnį pažymį?
- Priešasčių, dėl kurių kažkas neskambina, gali būti daug. Kodėl tu sugalvojai, kad tavo vaikinai/mergina jau susirado kitą?
- Dažnai nėra jokių požymių, kad tam tikras politikas siekia uždrausti lietuviškumą ar propaguoja komunizmą, gali būti, kad tai tiesiog politinių oponentų propaganda.
- Jei kažkas tau aiškina kažkokius dalykus, tai negalvoja, jog esi kvailas, priešingai, galvoja, kad tu gebėsi juos suprasti.
- Jei atrodo, kad žinai, ką kitas žmogus galvoja, tai gal moki skaityti kitų žmonių mintis?

Susijusios klaidos

Minčių skaitymas dažnai veikia kartu su kitomis mąstymo klaidomis, tokiomis kaip:

- ateities pranašavimas (ši klaida ir minčių skaitymas labai dažnai veikia kartu. Pirmiausiai perskaitomos mintys, o paskui jau pranašaujama. Būna ir atvirkščiai – pranašaujama ateitis, o tada jau žinoma, ką visi galvos);
- pertekliniai apibendrinimai (overgeneralizacija) (ši klaida minčių skaitytojui leidžia sukurti menamus įrodymus, kad jis esą žino, ką kitas galvoja);
- mentalinis filtras (jis tiesiog leidžia negirdėti, ką sako kitas, taip minčių skaitytojas lieka įsitikinęs, kad mintis skaito teisingai);
- personalizavimas (jis labai smarkiai išnaudoja minčių skaitymą: kai žinai, ką galvoja kitas žmogus, lengva priskirti jam kokias nors bėdas);
- emocinis vertinimas (sustiprina minčių skaitymą).

Mąstymo klaida nr. 6 – ateities pranašavimas

Kaip ir minčių skaitymas, taip ir ateities pranašavimas savo esme yra peršokimas prie išvadų, kai nei iš šio, nei iš to, nesant jokio pagrindimo, padaromos išvados, kurios pateikiamos kaip faktas.

Ateities pranašavimo klaidos esmė: pasakojama apie tai, kas esą bus, nors įrodymų nėra, o ir šiaip neaišku, kuo remiantis sugalvota tokia ateitis.

Klaidos pavyzdžiai

Ateities pranašavimo pavyzdžiai:

- „Vis vien į valdžią išrinks vagis, nėra prasmės eiti balsuoti“;

- „Nesidomiu politika, nes vis vien valdžioje buvo ir bus tik korupcija“;
- „Lietuva ruošiasi pirkti šarvuočių, žinoma, kad nurašytų senienuų pripirks, nesąmonių visiškų“;
- „Nėra prasmės protestuoti, valdžia, nieko neklausydama, vis vien padarys, kaip nori“;
- „Nėra prasmės skųsti kyšininko STT, vis vien jo nesugaus“;
- „Nėra prasmės dalyvauti konkurse, laimėtojai jau ir taip aiškūs“;
- „Neisiu rašyti kontrolinio, nes vis vien gausiu dvejetą“;
- „Neieškosiu naujo darbo, nes ten manęs vis vien nepriims“.

Šios klaidos esmė yra ta, kad esą iš anksto žinoma, kaip bus ateityje, kokios bus pasekmės, nors ištis nėra nei analizavimo, nei faktų. Tiesiog išsigalvota pranašystė.

Išvengti tokio ateities pranašavimo sunku – mes ištis neretai remiamės ne logika ir racionalumu, o savo anksčiau matytų įvykių modeliais. Tokie modeliai dažnai būna apgaulingi, nes gali atrodyti panašūs į racionalią situacijos analizę.

Įdomu, kad tokiu atveju neretai priežastys tiesiog absurdiškai sumaišomos su pasekmėmis, giliau pažvelgus, kartais galima suvokti, kad ateities pranašautojas tiesiog kalba nesąmones, darydamas dar ir daug logikos klaidų. Kai kurie nesupranta, kad:

- būtent todėl, kad per mažai žmonių balsuoja, į valdžią lengviau patenka vagys;
- kai nesidomi politika, tai negali sąmoningai pasirinkti, už ką balsuoti, ir dėl to auga korupcija;
- jei neprotestuojai prieš valdžios daromas nesąmones, tai ji ir toliau taip elgiasi;

- jei neskundi kyšininko STT, tai STT ir nesužino, ką reikia pričiupti.

Klaidos taisymas

Taisant klaidą, labai svarbu atkreipti dėmesį į tai, kad teiginys yra apie ateitį, tačiau jis nepagrįstas:

- jei neisi balsuoti, tai nesutrukdysi vagims pakliūti valdžion;
- kai nesidomi politika, nedarai jokios įtakos tam, kad korupcija būtų išnaikinta;
- Lietuvos kariuomenė perka daug gerų ginklų, o pirkimai, kuriais įsigyjama netinkama prekė ar paslauga, dažniausiai yra išimtis;
- kai žmonės protestuoja prieš nesąmones, valdžia būna priversta reaguoti;
- kai įskundi kyšininką STT, jis būna pagaunamas ir nuteisiamas;
- netgi kai žinoma, jog konkurso rengėjas turi preferencijas, konkursą gali laimėti geresnis pasiūlymas;
- jei nerašysi kontrolinio, tai tada tikrai gausi vienetą ar dvejetą, jei eisi – gali būti, kad gausi daug geresnį pažymį;
- jei neieškosi naujo darbo, tai ir nesužinosi, kad gali jį rasti.

Susijusios klaidos

Ateities pranašavimas dažnai veikia kartu su kitomis mąstymo klaidomis, tokiomis kaip:

- minčių skaitymas (žinai, ką kiti galvos, kai įvyks išpranašautas įvykis, o žinodamas, ką kiti galvoja, puikiai gali pranašauti ateitį. Viskas vyksta taip puikiai, kad galima sukurti labai daug nesąmonių);
- „viskas arba nieko“ (pakanka sugalvoti menką trūkumą ir jau galima išpranašauti visišką nesėkmę);
- pertekliniai apibendrinimai (generalizacija, absoliutinimas) (ši klaida visada leidžia rasti būdą, kaip išpranašauti, kad nieko gero nebus);
- mentalinis filtras (jis puikiai pašalina bet ką, kas prieštarauja ateities pranašavimui);
- pozityvo diskvalifikavimas (jis leidžia nuneigti bet ką, kas prieštarauja pranašystei);
- personalizavimas (jis tampa puikiu pagrindu ateities pranašavimui, nes galima sakyti, jog tas ir anas blogas, nevykęs, ir todėl nieko gero ateityje negalės padaryti);
- emocinis vertinimas (jis, kaip įprasta, viską dar labiau sustiprina).

Mąstymo klaida nr. 7 – magnifikavimas, arba išdidinimas

Ši klaida yra viena iš dviejų dydžio iškraipymo klaidų. Iškraipomas dydis (svarba, reikšmingumas) ir viskas lengvai apverčiama aukštyjn kojomis.

Magnifikavimo klaidos esmė: nesvarbūs dalykai padidinami ir pateikiami taip, lyg jie būtų esminiai, kritinės reikšmės. Magnifikavimas itin dažnai pasitaiko su kita dydžio iškraipymo klaida – minimizavimu.

Klaidos pavyzdžiai

Magnifikavimo pavyzdžiai:

- „Mokykloje gavau šešis, kas dabar bus, tai juk neigiamas pažymys“;
- „Į susitikimą pavėlavau tris minutes, *šakės*, tai jau katastrofa“;
- „Pienas pabrango septyniais centais, kaip dabar išgyvensiu?“;
- „Pagavo kyšininką Seime, *šakės*, ten visi kyšininkai, viskas, Lietuva žlugusi“;
- „Mano palaidinė susitėpė, ant jos dėmelė nuo kečupo, kaip ji mane dabar žiūrės žmonės“;
- „Išsiskyriau su savo vaikinu/mergina, gyvenimas daugiau neturi prasmės, lieka tik numirti“;
- „Visa Lietuva masiškai protestuoja prieš tą ir aną“;
- „Seimo narių atlyginimams išleidžiamos milžiniškos sumos, jei juos sumažintumėme, daug sutaupytumėme“.

Šios klaidos esmė: bet kokios problemos padidinamos iki neadekvataus dydžio. Mažos bėdos gali būti padidintos tiek, kad atrodys kaip katastrofa, o didelės – iki pasaulio pabaigos masto.

Klaidos taisymas

Taisant šią klaidą, labai svarbu iš naujo įvertinti problemos dydį:

- neigiamas pažymys nėra didelė bėda, o teigiamą pažymį vertinti kaip neigiamą yra nesąmonė;
- net daugelis perfekcionistų leidžia sau pavėluoti tris minutes, tokiu atveju jie tiesiog padėkoja, kad kitas žmogus palaukė;

- savo pinigais reikia rūpintis, kiekvienas centas yra svarbus, tačiau septyni centai nėra didelė problema;
- vienas kyšininkas iš 141 ar netgi 10 kyšininkų iš 141 nereiškia, kad valstybė yra žlugusi;
- nors dėl susitepusios palaidinės ir nemalonu, ypač jei dėmė neišsiskalbs, bet tai nepakeis kitų žmonių požiūrio į tave;
- skyrybos su artimais žmonėmis dažnai būna sunkios, bet gyvenimas turi prasmę, daugybę naujų galimybių, tiesiog reikia paklausti ir vėl viskas bus gerai;
- gali būti, kad „visa Lietuva“ buvo 17 žmonių, susirinkusių į nediduką mitingą;
- vienas Lietuvos gyventojas vienam Seimo nariui išlaikyti sumoka maždaug dešimtdalį cento per mėnesį, tad apie kokias milžiniškas sumas mes kalbame?

Susijusios klaidos

Magnifikavimas dažnai veikia kartu su kitomis mąstymo klaidomis, tokiomis kaip:

- minimizavimas (magnifikavimas ir minimizavimas leidžia apversti viską aukštyn kojomis – vieną dalyką padidinus, kitą sumažinus netgi laimingiausią žmogaus gyvenimą galima nupasakoti kaip tragediją);
- „viskas arba nieko“ (ši klaida dažnai naudoja magnifikavimą, kad padidintų problemą, dėl kurios paneigiami visi kiti dalykai);
- overgeneralizacija (pertekliniai apibendrinimai) (ši klaida taip pat naudoja magnifikavimą, kad pavaizduotų, jog bėda, kuria remiantis daromas apibendrinimas, yra didelė);

- mentalinis filtras (jis taip pat paremiamas šia klaida – sakoma, kad pašalinti dalykai nesvarbūs, palyginti su kitomis bėdomis);
- emocinis vertinimas (jis leidžia labai smarkiai padidinti maksimizuojamos bėdos svarbą).

Mąstymo klaida nr. 8 – minimizavimas, arba sumažinimas

Tai antroji dydžio iškraipymo klaida šalia maksimizavimo. Naudojamos kartu, šios dvi klaidos leidžia daugelį dalykų tiesiog apversti aukštyr kojomis.

Minimizavimo klaidos esmė: pakankamai svarbūs dalykai sumažinami tiek, kad atrodytų nereikšmingi, nesvarbūs.

Klaidos pavyzdžiai

Minimizavimo pavyzdžiai:

- „Na, gavau devintuką iš istorijos, bet tai nesvarbu, tai nieko nereiškia, aš vis vien nieko nemoku“;
- „Na ir kas, kad buvau jau keliuose pasimatymuose, tai nieko nereiškia, aš niekam neįdomus/neįdomi“;
- „Na, nusipirko Lietuva tuos PZH 2000 pabūklus, tai tik smulkmena, nieko jie nekeičia“;
- „Na ir kas, kad Lietuvoje atlyginimai porą kartų didesni nei Rusijoje, vis vien gyvename prastai“;
- „Kas iš to, kad dabar demokratija, žmonės darbo vis vien neranda, sovietmečiu visi darbą turėjo...“;
- „Na, nutiesė daug kelių, bet tai smulkmena“;

- „Istojo Lietuva į ES, ir ką, tai nieko nereiškia, Lietuvai tai nieko nedavė“;
- „Na, išvežė į Sibirą kažkiek buržujų, bet tai smulkmena, palyginti su dabartine emigracija“.

Šios klaidos esmė: net labai rimti dalykai gali būti sumažinami tiek, kad neberekštų nieko.

Klaidos taisymas

Taisant klaidą, svarbu atkreipti dėmesį, kad dydis nebūtų iškraipomas – menamai nereikšmingi dalykai išties būna svarbūs:

- jei gauni teigiamus pažymius iš tam tikrų dalykų, vadinasi, sugebi kažką išmokti, ir tai pakankamai rimtas įrodymas;
- jei vaikštai į pasimatymus, vadinasi, esi kažkam įdomus/įdomi, ir tai yra pakankamai svarbu;
- PZH 2000 pabūklai, palyginti su Rusijos turimais, veikia daug tiksliau, porą kartų didesniu nuotoliu ir yra mobilesni, panašaus ginklo Rusija apskritai neturi;
- porą kartų didesni atlyginimai reiškia paprastą dalyką – netgi neturėdami daug gamtinių resursų, per porą dešimtmečių sugebėjome pasiekti labai daug;
- sovietmečiu bedarbiai būdavo įdarbinami per prievartą, nenorintys dirbti buvo sodinami į kalėjimą. Dabar gali susirasti darbą, jei tik nori dirbti. O jei nerandi – gauni pašalpą. Ir į kalėjimą niekas už tai, kad nedirbi, nesodina. Štai ką duoda demokratija;
- per paskutinius keliolika metų Lietuvoje buvo nutiesta tiek asfaltuotų kelių, kad anais laikais apie tiek net nebūtum pagalvojęs, ir tai reiškia, kad gali nuvažiuoti bet kur, o ne klimpti purve;

- Lietuvai įstojus į ES, atsivėrė didžiulės eksporto rinkos, ES investicijos lėmė, kad dabar esame tarp išsivysčiusių šalių, kitaip nei kai kurios šalys;
- į Sibirą bei kitus tolimus regionus buvo išvežta apie 300 tūkstančių žmonių, kas dešimtas. Tarp jų ir senukai, ir vaikai. Didžiulė dalis jų ten ir žuvo. Tai buvo smurtas ir žmonių naikinimas. Emigracija nėra smurtas ar naikinimas – tai kiekvieno žmogaus pasirinkimas. Jiems suteikiama galimybė rasti geresnį darbą ir geriau gyventi.

Susijusios klaidos

Minimizavimas dažnai veikia kartu su kitomis mąstymo klaidomis, tokiomis kaip:

- maksimizavimas (su juo panaudotas minimizavimas leidžia viską apversti. Net pergalę galima pateikti kaip pralaimėjimą);
- „viskas arba nieko“ (su šia klaida minimizavimas padeda nu-neigti visus laimėjimus);
- overgeneralizacija (pertekliniai apibendrinimai) (minimizavimas naudojamas norint parodyti, jog niekas nesigauna, jog visi dalykai beverčiai);
- mentalinis filtrs (jis taip pat paremiamas šia klaida, nes sakoma, kad pašalinti dalykai yra labai menki, nieko nereiškiantys);
- pozityvo diskvalifikavimas (ši klaida dažnai daroma kartu su minimizavimu, abi šios klaidos neretai susipina taip, kad jas būna sunku atskirti);
- emocinis vertinimas (kaip jau minėta, viską sustiprina).

Mąstymo klaida nr. 9 – emocinis vertinimas

Ši klaida ypatinga, nes paremta ne šiaip mąstymo suklydimais, o mūsų natūraliomis emocinėmis reakcijomis, kurios kartais sugeba sutrikdyti mūsų mąstymą. Veikdama emociniame lygmenyje, ši klaida gali funkcionuoti su bet kuriomis kitomis klaidomis jas sustiprindama, tačiau gali veikti ir atskirai.

Klaidos esmė: kai žmogus patiria stiprias emocijas, vertinimai pasikeičia, labai sustiprėja ar apskritai imami vertinti kiti dalykai. Emocijos gali kilti dėl objektyvių įvykių, prisigalvojimų ir dėl to, kad kažkas buvo paveiktas propagandos.

Propagandos atveju, išprovokavus žmogaus emocijas, kišama iškreipta informacija ar melas, įprastai susipynę su kitomis mąstymo klaidomis.

Kai žmogus patiria stiprias emocijas, jis nebegali logiškai mąstyti (tai visiškai natūralu – emocijos yra instinktyvios, skirtingai nuo logikos). Todėl kitos mąstymo klaidos suveikia labai stipriai, tiesiog nekontroliuojamai.

Klaidos pavyzdžiai

Emocinio vertinimo pavyzdžiai:

- „Aš esu nieko verta šiukšlė, nieko man neišeina, viskas blogai, šitas irgi blogai!“;
- „Visas pasaulis manęs nekenčia, viskas žlugę, niekada neturėsiu draugų!“;

- „Viskas beviltiška, ir ateityje nebus nieko gero, viskas bus tik blogiau!“;
- „Ta valdžia yra prakeikta, ją reikia sunaikinti, iššaudyti juos visus!“;
- „Tas politikas nori sunaikinti visą Lietuvą, jis tą ir aną padarė, jis yra totalus blogis!“;
- „Jonavoje NATO kariai išprievartavo neįgalią mažametę, jie yra visiškai atmatos!“;
- „Lietuvos kariai suvažinėjo vaiką, jie yra žudikai, vaikų žudikai!“;

Šios klaidos esmė: vertinimas, paremtas emocijomis, būna neadekvačiai stiprus ir netgi aprėpiantis visai nesusijusius dalykus. Stiprias emocijas patiriantis žmogus negali adekvačiai vertinti savo mąstymo ir realybės.

Propagandos skleidėjai labai dažnai stengiasi sukelti stiprią emociją, kad žmogus imtų emociškai vertinti tą propagandinę pranešimą, kuris jam siunčiamas. Taigi, jei kažkur perskaitysite šokiruojančią, emocijas keliančią naujieną, pagalvokite, ar kažkas nesistengia jums manipuliuoti.

Svarbus momentas: emocijos būna skirstomos į pirmines ir antrines. Ir vienos, ir kitos yra tikros, bet pirminės yra tiesiogiai sukeltos įvykių, o antrinės – kilusios iš minčių, kurios savo ruožtu kilo dėl tam tikros priežasties. Paprastai emocinis vertinimas bent iš dalies būna paremtas antrinėmis emocijomis. Šios emocijos gana dažnai neatitinka situacijos, nes būna paremtos mūsų mintimis (ir mąstymo klaidomis), o ne realybe.

Klaidos taisymas

Taisant emocinio vertinimo klaidą, svarbu kurį laiką tiesiog pamiršti vertinamą situaciją, nes vėliau į tą pačią situaciją galėsite pažvelgti racionaliau. Vienas svarbiausių žingsnių yra tiesiog palaukti ir tada kritiškai iš naujo viską įvertinti.

Labai svarbu suprasti, kad emocijos yra tikros – jos jums leidžia jaustis savimi. Bet emocijos, kad ir kokios tikros, sugeba mus išmušti iš vėžių.

Dar svarbiau: emocijų slopinimas sukelia dar stipresnes emocijas. Pagalvokite, jei jums susinervinus kas nors pasakys „nusiramink“, tai greičiausiai tik dar labiau susinervinsite. Taigi, emocijų užgnaužimas neveikia arba veikia atvirkščiai.

Geras algoritmas yra toks:

- aš pripažįstu, kad jaučiu emocijas dėl to, ką išgirdau ar sužinojau;
- aš leidžiu sau jausti jas kažkiek laiko, nes reikia jas išgyventi, palauksiu tiek, kiek man reikia;
- kai emocijos nuslopsta, aš galiu į situaciją pažiūrėti kitaip, tą ir padarysiu.

Priklausomai nuo emocijų stiprumo joms nuslopinti prireikia nuo kelių minučių iki kelių dienų. Tačiau vėliau pastebėsite, kad informacijos vertinimas pasikeitė:

- jei kažkas nepasisekė, tai dar nereiškia, kad esi niekam tikęs. Iš klaidų visada galima pasimokyti;
- jei nepasisekė su draugais, tai dar nereiškia, kad neturėsi draugų. Jei vienų netekai, visada gali rasti kitų, gal net geresnių;

- jei dabar prastai, tai dar nereiškia, kad ir ateityje taip bus. Jei dabar blogai – vadinasi, ateityje bus geriau;
- valdžia dažnai imasi netinkamų veiksmų, tačiau istorinė praktika rodo, kad smurtu sunaikinus vieną valdžią, dažniausiai išrenkama daug blogesnė;
- kad ir koks blogas atrodytų politikas, vargu ar jis norės sunaikinti valstybę, kurią pats valdo. Ar tikrai jo padaryti veiksmai yra tokie katastrofiški, kaip dar visai neseniai galvojai?
- Kremliaus sugalvotas ir paskleistas melas apie įvykį gali atrodyti toks baisus, kad tuo melu gali ir patikėti, tiesa?
- kitas Kremliaus sugalvotas melas taip pat gali stipriai paveikti emociškai. Ar tai nereiškia, kad bandoma manipuliuoti?

Susijusios klaidos

Emocinio vertinimo klaida veikia su visomis mąstymo klaidomis ir labai jas sustiprina. Savo ruožtu kitos mąstymo klaidos sustiprina arba sukuria emocinį vertinimą:

- „viskas arba nieko“ klaida nuo nuo emocijų stiprėja, o emocijos tik sukelia norą viską vertinti pagal „viskas arba nieko“ klaidą;
- pertekliniai apibendrinimai su emociniu vertinimu susipina taip smarkiai, kad sunku rasti atvejų, kur tokios klaidos būtų atskirai;
- mentalinis filtrs įsijungia atsiradus stiprioms emocijoms, o kai jis ima veikti, tai emocijos ypač sustiprėja;
- pozityvo diskvalifikavimas atsiranda dėl neigiamų emocijų, bet šios emocijos savaime verčia nuneigti visus gerus dalykus;

- minčių skaitymas ima veikti sukilus neigiamoms emocijoms, o užplūdus neigiamoms emocijoms dažnai imame spėlioti, ką kiti galvoja;
- kilus neigiamoms emocijoms, atsiranda ir ateities pranašavimas: kai viskas blogai, tai ir ateityje tikiesi blogio. O dėl blogio ateityje viskas blogai jau ir dabar, tiesa?
- magnifikavimas sustiprina emocijas, o stiprios emocijos visada pačios magnifikuoja įvairius dalykus;
- minimizavimas neleidžia išgirsti dalykų, kurie padėtų pakeisti emocijas. Taip pat jei dėl kažko jaučiamos stiprios emocijos, tai ima atrodyti, kad visi kiti dalykai nesvarbūs, menki;
- emocijos sustiprina netgi patį emocinį vertinimą – ši klaida sugeba išaugti į kažką labai stipraus;
- privalėjimai taip pat įsijungia, kai kyla stiprios emocijos, o, kilus tokioms emocijoms, atrodo, kad viskas privalo būti vienaip ar kitaip;
- etiketės emocijas labai užtvirtina, o emociniai vertinimai labai smarkiai verčia švaistytis etiketėmis;
- personalizavimas visada siejasi su emocijomis – nesvarbu, ar visas problemas priskirtum sau, ar kažkam kitam.

Mąstymo klaida nr. 10 – privalėjimai

Privalėjimų klaida pasižymi tuo, kad būna paremta gerokai sudėtingesniais prisigalvojimais nei kitos mąstymo klaidos. Dėl to ji neretai atrodo kaip gana racionalus, protingas kalbėjimas.

Šios klaidos esmė: sugalvojama, kaip kažkas turėtų būti, tariama, jog yra privaloma, kad taip būtų, o tada jau pasipiktinama, kad šitaip nėra. Privalėjimuose reikalavimai būna neįgyvendinami, pertekliniai ar neadekvatūs.

Privalėjimų klaidą labai svarbu skirti nuo realių problemų analizavimo. Privalėjimams nebūdinga logika, sąlygų ir galimybių ryšių nagrinėjimas ar kiti panašūs dalykai. Reikalavimai, kurie išsakomi privalėjimuose, būna dideli, gana abstraktūs ir pakankamai stipriai atsieti nuo realybės.

Klaidos pavyzdžiai

Privalėjimų pavyzdžiai:

- „Valdžia privalo pasirūpinti, kad visi žmonės turėtų darbą, o jei to nepadaro – tai tokia valdžia nereikalinga!“;
- „Kiekvienas restoranas privalo turėti staltieses ir padorius stalo įrankius, nes kitaip tai ne restoranas!“;
- „Darbdavys privalo man mokėti didesnę atlyginimą, nes šitas yra per mažas!“;
- „Mano žmona privalo suprasti, kad aš po darbo namo grįžtu nusiviręs, kodėl aš turiu jai tai aiškinti?“;
- „Lietuvos valdžia privalo suprasti, kad, tik nusileidusi Rusijai, ji turės geras dujų kainas!“;
- „NATO privalo suprasti, kad, ateidama į Lietuvą, ji įsiveržė į Rusijos įtakos sferą!“;
- „Ligoninėje privalo nedelsdami priimti visus pacientus, net jei tik pirštas įpjautas!“;

- „Tu privalai man padaryti darbą už dyką, nes mes draugai, o jei nesutiksi – tai aš kitur nusipirksiu!“;
- „Kainos už vieną ar kitą dalyką turi būti mažesnės, nes negaliu įpirkti!“;

Šios klaidos esmė: visada sugalvojama kažkas, kas patogu galvotojui, ir paskui to dalyko reikalaujama taip, lyg jis būtų privalomas. Reikalautojas jaučiasi taip, lyg privalėjimo nevykdę žmonės jį būtų užpuolę ar kažkaip nuskriaudę.

Tokia klaida dažna sudėtingesniuose, menamai analitiniuose propagandos tekstuose. Juose būna pateikiamas pasakojimas, kaip esą kažkas turėtų būti, o tada pateikiami (arba leidžiama sugalvoti pačiam skaitytojui) pasipiktinimai, kad esą čia kažkas ne taip, kaip nupasakota.

Klaidos taisymas

Taisant šią klaidą, į situaciją būtina pažvelgti realiai:

- valdžia neprivalo rūpintis, kad visi turėtų darbą. Patys žmonės gali pasirūpinti, net geriau, kai jie patys tuo pasirūpina;
- restoranų būna labai įvairių, ir jei restoranas nenori, tai gali neturėti nei staltiesių, nei stalo įrankių. Šiuos dalykus sprendžia pats restoranas;
- darbdavys moka atlyginimą, kokį nori ir gali mokėti. Jei nenori ar negali mokėti daugiau, tai ir nemoka. Jei nepavyksta susitarti su darbdaviu, galite paieškoti kito darbo. Jei kito darbo nerandate, tai gal visgi darbdavys moka tinkamą atlyginimą;

- joks žmogus nemoka skaityti minčių (nebent darytų minčių skaitymo klaidą). Jei žmonai nepasakysi ar kaip nors kitaip neduosi suprasti, jog esi pavargęs, tai ji to ir nežinos;
- Lietuvos valdžia neprivalo suprasti Rusijos norų. Dujų kainas sumažina alternatyvūs tiekimo kanalai, pvz., tokie, kokie buvo gauti, kai Lietuva įsigijo dujų terminalą;
- NATO neprivalo suprasti Rusijos kludiesių apie jos įtakų zonas. Įtakų zonomis paprastai vadinama kitų valstybių okupacija ar panašūs veiksmai. Tai išties reiškia, kad Rusija siekia dar daugiau galios ir dėl to meluoja apie kažkokius kažkieno privalėjimus;
- ligoninėje niekas neprivalo akimirksniu priimti visų pacientų, ypač atvykusių su problemomis, kurias galima išspręsti poliklinikoje;
- kažkas iš draugų gal ir gali tau pagelbėti už dyką, bet tikrai neprivalo, juoba, kad tas paslaugas galima nusipirkti kitur;
- kainos būna tokios, kokias moka pirkėjai, ir niekas negali parduvėjo versti kažką parduoti pigiau, nei jis nori.

Susijusios klaidos

Privalėjimai dažnai veikia kartu su kitomis mąstymo klaidomis, tokiomis kaip:

- „viskas arba nieko“ („viskas privalo būti tobula, o jei ne – tai niekam netinka“);
- pertekliniai apibendrinimai (jie būna panaudojami privalėjimams pagrįsti ar sustiprinti);

- pozityvo diskvalifikavimas (jis labai dažnai veikia kartu su privalėjimais – pasakoma, kad kažkas privalo būti vienaip, o jei bus kitaip – tai taip netinka);
- maksimizavimas (jis naudojamas tam, kad būtų parodyta, jog privalėjimas yra labai svarbus);
- minimizavimas (jis naudojamas tam, kad būtų parodyta, jog bet kokie prieštaravimai privalėjimui yra nesvarbūs);
- emocinis vertinimas (puikiai sustiprina privalėjimus).

Mąstymo klaida nr. 11 – etiketės

Šios klaidos esmė: žmogui, įmonei, reiškiniui ar dar kažkam užkabina neigiama etiketė, su kuria viskas ir siejama. Kartais dėl užkabintos neigiamos etiketės netgi geras dalykas ima atrodyti blogai.

Etikečių kabinimas yra viena kvailiausių klaidų. Ji dažniau daroma tada, kai žmogus yra stipriai paveiktas emociškai. Jei žmogus ją daro nuolat, galima spėti, kad jis turi gilesnių mąstymo problemų.

Klaidos pavyzdžiai

Etikečių pavyzdžiai:

- „Tas [įrašykite bet kokio politiko žeminančią pravardę] padarė tą ir aną“;
- „Ta mokytoja yra durnė, idiotė, ji pati nesupranta ką šneka“;
- „Politikai yra vagys, visi jie tiesiog vagys“;

- „Ši ar kita tauta yra [koks nors žeminantis epitetas]“;
- „Tos ir anos markės mašinos yra *šūdas*“;
- „Aš esu *debilas*“;
- „5G ryšys – mirties spinduliai“;
- „Vakcinosis – nuodai“;
- „Visi vyrai kiaulės“;
- „Visos moterys yra kalės“.

Šios klaidos esmė: specialiai parinktais žodžiais užgožiama diskusija, tam tikriems dalykams priskiriami neigiami epitetai.

Klaidos taisymas

Taisant klaidą, svarbu suprasti, kaip etiketė iškreipia suvokimą:

- galbūt politikas padarė naudingą dalyką, bet iš anksto užkabinta etiketė sako, kad tas dalykas yra blogas;
- mokytojų būna visokių, bet jei mokiniai mokytoją vadina durniumi, vadinasi, jie patys jo nė nesiklauso ir net negali suprasti, ką jis sako;
- tarp politikų būna vagių, bet kai etiketę naudoji apibendrinimui, tai vėliu ir pačiam nebėra iš ko rinktis, nes visi politikai atrodo vagys;
- tautybių žmonių žeminimas yra ne tik diskriminacinis, bet ir neprotingas elgesys;
- jei iš anksto prancūziškas mašinas vadini *šūdu*, reiškia, kad jų nė neišbandysi ir nesužinosi, kuo jos geros;

- jei save vadinsi visokiais žeminančiais žodžiais, tai tik pabloginsi savo savijautą;
- jei kokią nors technologiją pavadini neigiamą atspalvį turinčiais žodžiais, žinoma, kad taip galima ką nors išgąsdinti;
- žmonės ir taip bijo adatų, o čia dar ir skiepus nuodais kažkas pavadina;
- vargu ar įmanoma užmegzti gerus santykius su vyrais, jei iš anksto galvoji, kad jie yra kiaulės;
- vargu ar įmanoma sutarti su moterimis, jei jas laikai kalėmis.

Susijusios klaidos

Etikečių kabinimo klaida dažnai veikia kartu su kitomis mąstymo klaidomis:

- „viskas arba nieko“ – jei tik kažkas nepavyko, visada galima užkabinti etiketę ir taip sutvirtinti šią mąstymo klaidą;
- pertekliniai apibendrinimai itin lengvai daromi užkabinant etiketę;
- kai užkabinta etiketė, savaime įsijungia mentalinis filtras;
- etiketė visada savaime diskvalifikuoja pozityvą;
- maksimizavimas sustiprinamas, jei reiškiniui užkabinama etiketė;
- emocinis vertinimas visada sustiprėja nuo etikečių, o dėl stiprių emocijų etiketės dalijamos itin lengvai;
- personalizavimas taip pat labai sustiprėja nuo etikečių, nes personalizuojamam žmogui priskiriamos etiketės suteiktos savybės.

Mąstymo klaida nr. 12 – personalizavimas

Ši klaida išskirtinė tuo, kad konkrečiam žmogui priskiriamas visas blogis. Ją panaudojus, visos kitos mąstymo klaidos nukreipiamos į konkretų asmenį ar asmenų grupę.

Personalizavimo klaidos esmė: tam tikros blogybės yra priskiriamos vienam žmogui (neretai ir sau pačiam), nors jokių įrodymų dėl jo kaltės nėra.

Klaidos pavyzdžiai

Personalizavimo pavyzdžiai:

- „Aš kaltas dėl visko, kas blogai mūsų šeiminiuose santykiuose“;
- „Aš kaltas dėl visų nesėkmių, kurios ištiko mano draugus“;
- „Tėvai kalti dėl visų mano gyvenimo nelaimių“;
- „Tu kaltas dėl sugadinto mano gyvenimo“;
- „Landsbergis kaltas dėl sugriautos Lietuvos“;
- „Prezidentė kalta dėl pablogėjusių santykių su Rusija“;
- „Grybauskaitė kalta, kad vaikus iš žmonių atima“;
- „Žydai kalti, kad kažkas blogo vyksta“.

Šios klaidos esmė: ką nors imama kaltinti dėl dalyko, su kuriuo tas žmogus gali būti net nesusijęs, o jei ir susijęs, tai jis yra tik vienas iš daugelio dalyvių.

Jei žmogus personalizuoja problemas, jis pasijunta kaltas dėl visko, kas blogo vyksta jam ir jo aplinkoje. Sunkios personalizacijos atveju galime kalbėti ir apie depresiją.

Personalizavimas dažnai būna propagandinėse kampanijose, kurios skirtos konkreitiems asmenims kompromituoti. Kartais galima pastebėti, kad apie paskirus asmenis parašoma dešimtys straipsnių, kuriuose jie kaltinami dėl daugelio dalykų.

Klaidos taisymas

Taisant klaidą, svarbu ieškoti konkretaus ir objektyvaus ryšio tarp žmogaus ir kaltinimų:

- Jei esi toks netikęs, tai kaip sukūrei šeimą? Juk nebūtum to padaręs, jei esi toks blogas, kaip teigi.
- Kaip gali būti kaltas dėl visų savo draugų nesėkmių? Gal tu valdai jų gyvenimus?
- Tėvai kartais būna ne itin geras pavyzdys savo vaikams, bet vaikai nėra nemąstantys robotai, kurie negalėtų patys rinktis, ką galvoti ir ką daryti.
- Vargu ar įprastomis sąlygomis kažkas gali sugadinti visą kito asmens gyvenimą.
- Net jei ir pamatytumėme sugriautą Lietuvą (čia slypi kita mąstymo klaida), įdomu, kaip vienas asmuo ją visą ėmė ir sugriovė?
- Vargu ar prezidentė yra kalta dėl Rusijos vykdytos agresijos prieš Lietuvą (prisiminkite pieno ir pervežimų karus su Lietuva ir Rusijos grasinimus bei kitų valstybių užpuolimus).
- Neaišku, kas sugalvojo, jog prezidentė kalta dėl to, kad iš tėvų atimami vaikai.

- Žydų kaltinimas dėl tam tikrų dalykų taip pat yra puikus personalizavimo pavyzdys.

Susijusios klaidos

Personalizavimas labai lengvai susijungia su visomis kitomis mąstymo klaidomis:

- „viskas arba nieko“ – žmogus turi būti idealus ir atsakingas už viską arba jis niekam tikęs;
- pertekliniai apibendrinimai priskiriami konkrečiam žmogui – jei jis kaltas dėl vieno dalyko, tai jis kaltas ir dėl visų kitų;
- mentalinis filtras pašalina bet kokius prieštaravimus, kurie galėtų sutrukdyti personalizavimui;
- minčių skaitymas leidžia papasakoti ką kitas žmogus galvoja ir koks jis yra netikęs;
- ateities pranašavimas pasako, kad ir ateityje tas žmogus bus niekam tikęs;
- magnifikavimas padidina kaltę, kuri priskiriama tam tikram žmogui;
- minimizavimas sumenkina visus gerus dalykus, kuriuos apie tą žmogų būtų galima pasakyti;
- emocinis vertinimas taip sustiprina personalizavimą, kad konkretus žmogus gali imti atrodyti visiškai blogio įsikūnijimas;
- privalėjimai leidžia žmogui iškelti neįvykdomų reikalavimų, o jų nevykdydamas jis tampa blogas;
- etiketės užtvirtina personalizavimą taip, kad viskas būtų nepaneigiama.

Gal bendrai daug apimanti klaida – melas

Tai ne šiaip kokia nors mąstymo klaida, o informacija, kuri neatitinka realybės. Deja, melas yra daug sudėtingesnis, nei atrodo iš pirmo žvilgsnio.

Patyrę propagandos skleidėjai žino kelias sėkmingo melo taisykles, kuriomis visada naudojasi. Jei norite pasipriešinti melui, jūs taip pat turite jas žinoti. Melas visada labiau įtikina, jei:

- didesnė turinio dalis yra tiesa;
- jį kartoja daug žmonių;
- jis kartojamas seniai ir dažnai.

Geriausias būdas kovoti su melu – įvardyti, kad tai yra melas. Daugelis propagandistų tikisi, kad niekas neišdrįs melo pavadinti melu. Kai melas įvardijamas, žmonės ima juo abejoti. Ir jei tai melas, visada galima pateikti tikrus faktus.

Propagandoje melas užima ypatingą vietą: jis naudojamas tada, kai reikia sustiprinti įvairias mąstymo ir logikos klaidas, jis visada apipinamas įvairiomis klaidomis taip, kad pačiu melu niekas nedrįstų abejoti.

Dažnai melas paskleidžiamas lėtai, bet plačiai. Kai melą kartoja labai daug žmonių, kiti, nežinantys situacijos, galvoja, kad gal geriau neprieštarauti, nes esą visi juk sako tą patį. Reikia neužmiršti, kad tai irgi yra klaida – ne visi meluoja, o daugelis neišdrįsta paprieštarauti melui, nes daro mąstymo klaidą, įsivaizduodami, kad visi pritaria melui.

Propagandos skleidėjai dažnai tyčia sudaro apgaulingą įspūdį, kad visi pritaria melagingam teiginiui. Toks įspūdis gali būti sukuriamas tikslingai platinant labai daug užsakytų straipsnių, taip pat

tyčia į diskusijas atvedant daug papirktų dalyvių. Itin dažnai tokie žmonės dalyvauja diskusijose, kurios transliuojamos internetu, nes tada sunku patikrinti žmogaus tapatybę. Kita vertus, kartais tokios palaikytojų komandos būna ir realiame pasaulyje. Taigi, jei susidursite su didele žmonių grupe, kurie visi kartu jums sakys, kad jūs ne teisus, neskubėkite tais žmonėmis patikėti.

Analogiškai suklaidinti gali ir melo senumas – jei melas kartoja mas seniai, atrodo, kad visi lyg ir susitakė su juo. Tačiau išties daugelis propagandinių teiginių būna tyčia sukuriami ir skleidžiami ilgą laiką antraeiluose ir trečiaeiluose propagandos portaluose. Taip daroma tyčia, nes siekiama, kad ilgą laiką melas nebūtų paneigtas ir taip sukurtų klaidinantį įspūdį, esą visi su tuo sutinka. Daugelis žmonių dėl to suklysta, nes galvoja, kad jei teiginys per ilgą laiką nebuvo paneigtas, tai reiškia, kad jis teisingas.

Melas gali būti ir pakankamai subtilus, kaip mąstymo klaidos, kurios gali būti labai apgaulingos ir įtikinančios. Melas taip pat gali būti drastiškai grubus, šokiruojantis – toks stiprus, kad žmonės juo gali patikėti remdamiesi savo giluminėmis moralinėmis nuostatomis ir tikėjimu, kad joks žmogus negali taip drastiškai meluoti.

Pavyzdžiui, kadaise Kremliaus paskleista melaginga istorija apie NATO karius, išprieitavusius neįgalią paauglę, buvo būtent tokia drastiška istorija, kuria daugelis turbūt patikėjo, nes sunku įsivaizduoti, kad galima taip bjauriai meluoti.

Drastiškos istorijos sukelia labai stiprias emocijas, tad atsiranda ir emocinio vertinimo klaidų.

Nagrinėjant propagandą, būtina atsiminti, kad melas gali būti užmaskuotas, drastiškas, buitinis ir dar kitoks. Gali būti falsifikuojami įvairūs įvykiai, nurodomi netikri, išgalvoti žmonės (įskaitant išgalvotus politikus), pateikiama išgalvota statistika ir išgalvoti

informacijos šaltiniai, netgi sugalvojami bei sufalsifikuojami ištiesi informaciniai leidiniai, internetiniai portalai ar TV kanalai. Šiuolaikinės technologijos leidžia falsifikuoti netgi vaizdo įrašus, kuriuose žmonės kalba įvairius dalykus.

Kad ir kaip įtikinamai atrodytų tam tikra informacija, niekada iškart ja netikėkite, taip išvengsite klaidų. Neužmirškite, kad melas gali labai sustiprinti bet kurią mąstymo klaidą, taip pat sukelti stiprias emocijas, kurios trukdo atpažinti melą.

Būtina žinoti, kad melas būna įvairus, o gerą melą atpažinti labai sunku.

Kas nėra mąstymo klaidos

Žmonės, dar tik besimokantys atpažinti mąstymo klaidas, dažniausiai ima pastebėti vieną kitą mąstymo klaidą ten, kur jos nėra. Jei pastebite nesamas klaidas – labai gerai, nes tai reiškia, kad sėkmingai įsisavinote svarbiausią informacijos apie šias klaidas dalį.

Kita vertus, reikia išmokti atpažinti ir tuos atvejus, kur tokių klaidų išties nėra. Gebėjimas atskirti klaidas nuo į jas panašių atvejų reiškia, kad jau įsisavinote KET pagrindus.

Pavyzdžiui, mąstymo klaidų nėra šiuose teiginiuose:

- „Arba būsiu pirmas, arba nelaimėsiu varžybų“. Teiginys gali būti panašus į klaidą „viskas arba nieko“, tačiau šiuo atveju norima pasakyti, kad jei varžybose laimi tik pirmasis, tai akivaizdu, jog turi būti pirmas arba nelaimėsi.
- „SSRS iš esmės nebuvo teigiamų dalykų“. Teiginys gali būti panašus į mentalinį filtrą, bet iš esmės jis yra teisingas – netgi geri dalykai būdavo daromi labai prastai arba jie būdavo užgožiami blogais dalykais.

- „Sovietiniai pasiekimai yra mažareikšmiai, palyginti su okupacijos sukeltais praradimais“. Teiginys gali būti panašus į pozityvo diskvalifikavimą, tačiau jeigu Lietuvos ekonomiką ir kitas sritis palyginsime su Suomijos ar Danijos ekonomika ir kitomis sritimis, pastebėsime, kad nuo šių šalių mes nemažai atsiliename. Pasiekimai išties buvo mažareikšmiai, nes dėl sovietinio režimo praradome kur kas daugiau.
- „Putinas ir jo režimas nori didinti savo politinę įtaką Lietuvoje“. Nors kalbama apie kažkieno norus, mintis, šį teiginį galima pagrįsti faktais ir ilgalaikiais Rusijos veiksmais.
- „Jei Lietuva nestiprins gynybos, Rusija gali pulti“. Nors čia spėjama ateitis, tačiau tai pagrindžiama prognozė. Yra pakankamai faktų apie Rusijos agresiją kitose šalyse ir apie tai, kad Lietuvos ginklavimasis ir pasirengimas tampa esminiu Rusiją stabdančiu faktoriumi.
- „Rusija turi ypač didelius karinius pajėgumus“. Toks teiginys kai kuriems gali pasirodyti panašus į magnifikavimą. Deja, nors Rusijos ginkluotė nėra pati moderniausia, o karinis parengimas nėra labai puikus, tačiau ši šalis kariniu atžvilgiu yra viena galinčiausių pasaulio valstybių, turinčių daugybę branduolinių ginklų, todėl jos karinius pajėgumus pervertinti sunku.
- „Pavienio kareivio karinė reikšmė yra gana nedidelė“. Nors toks teiginys gali būti panašus į minimizavimą ir nors kiekvienas norėtų būti didvyriu, daugeliu atvejų sėkmingi būna tik organizuotų kovinių grupių veiksmai. Veikdamas grupėje, tas pats žmogus gali padaryti daug daugiau.
- „Komunizmas yra nusikalstamas ir šlykštus“. Nors šiuo atveju reiškiamos emocijos, tačiau jos yra pagrįstos – komunistinės ideologijos vardu buvo daroma daugybė žiaurių nusikaltimų, įskaitant ir masines žmonių žudynes.

- „Valstybė privalo rūpintis gyventojų saugumu“. Šiame teiginyje žodis „privalo“ yra pagrįstas – būtent valstybė užtikrina teisingumo sistemą ir saugo nuo užsienio agresijos.
- „Aš asmeniškai esu atsakingas už savo valstybės ateitį“. Nors kiekvieno iš mūsų atsakomybė gali užtikrinti tik dalelę mūsų valstybės, tačiau visi kartu mes esame tie, kurių dėka egzistuoja Lietuva.

Vertinant įvairius teiginius, reikėtų kuriam laikui atsitraukti nuo jų, truputį atitolti ir vėliau į viską pažvelgti kitaip. Pasaulis yra sudėtingas, tad mūsų mąstymas taip pat nėra paprastas. Kartais teiginiai, kurie atrodo klaidingi, gali būti teisingi, o teisingai atrodantys teiginiai gali būti skirti žmonėms suklaidinti.

Mokantis atpažinti mąstymo klaidas, kurias darome gyvenime, darosi lengviau atpažinti ir propagandą. Kita vertus, mokantis atpažinti propagandos kišamas klaidas, lengviau darosi suprasti ir savo paties mąstymą.

Giluminės nuostatos

Baigdami kalbėti apie visas mąstymo klaidas, aptarkime kiek gilesnę visų mąstymo klaidų dalį – gilumines nuostatas, arba vertybes, kurioms pakitus, mąstymo klaidos ima dažnėti ir taip iškreipoma realybė. Suprasti gilumines nuostatas kiek sudėtingiau, bet būtent iš jų kyla visos mąstymo klaidos. Taip, mąstymo klaidos neatsiranda savaime, jos turi priežastį, o ta priežastis – bendros, giluminės nuostatos, kartais dar vadinamos požiūriu į gyvenimą. Klaidų taisymas veikia, jei jos taisomos būtent dėl nuostatų keitimo. Kai keičiasi nuostatos, mąstymo klaidų daroma vis rečiau.

Apie viską pakalbėkime nuosekliai.

Neigiamos nuostatos

Psichoanalizės atstovas, reformatorius bei kognityvinės elgesio terapijos kūrėjas Aronas Bekas pastebėjo, kad žmonėms, kuriuos kamuoja depresija, būdingos bendros, visą jų gyvenimo suvokimą apimančios nuostatos, kurios skiriasi nuo laimingų žmonių nuostatų.

Trys esminiai nuostatų skirtumai:

- Laimingi žmonės tiki, kad jie yra verti gerų dalykų, jie pasitiki savimi ir vertina save. Tuo tarpu depresijos kamuojami žmonės save nuvertina ir laiko beviltiškais.
- Laimingi žmonės mato, kad pasaulyje yra daug gerų dalykų, gerų ir gero linkinčių žmonių, jiems pasaulis kupinas džiaugsmo. Depresijos kamuojami žmonės pasaulį mato kaip totalų blogį, kur daug pavojų, nėra nieko gero, o visi žmonės yra negeranoriški.
- Laimingi žmonės tiki, kad ateityje gali nutikti kažkas gero, džiugaus. Depresijos kamuojami žmonės, galvodami apie ateitį, nemato nieko gero, vien tik vargą ir įvairias grėsmes.

Aronas Bekas išskyrė tris esmines prastas nuostatas, kurias pavadino depresine trejybe (arba triada):

- „aš esu niekam tikęs“;
- „pasaulis ir žmonės yra blogi“;
- „ateitis yra bloga arba jos nėra“.

Blogiausia tai, kad kiekviena iš tų nuostatų kūrė kitas. Dažniausiai taip:

- „aš esu niekam tikęs ir nevykęs, todėl ir pasaulis blogas“;

- „pasaulis yra blogas, todėl ateityje nieko gero nebus“;
- „ateitis bloga ir beviltiška, todėl aš niekada nieko nepasieksiu“.

Nuostatos ir mąstymo klaidos

Tokios nuostatos yra tarsi savaime didėjantis neigiamų vertinimų kamuolys, iš kurio kyla visos mąstymo klaidos. Pavyzdžiai:

- „Man kažkas nepavyko, aš visiškai nieko vertas“ („viskas arba nieko“);
- „Su manimi kažkas pasielgė negerai, vadinasi, visi žmonės manęs nekenčia“ (pertekliniai apibendrinimai);
- „Nutiko kažkas gero, bet tai nieko nereiškia“ (mentalinis filtras);
- „Gyvenime yra nutikę kažkas gero, bet ateityje daugiau nenuitiks“ (pozityvo diskvalifikavimas);
- „Mano viršininkas apie mane galvoja blogai, jis nori mane sužlugdyti“ (minčių skaitymas);
- „Mane išmes iš darbo, o aš tapsiu visiškai nereikalingas bedarbis“ (ateities pranašavimas);
- „Dauguma žmonių man nieko gero nepadarė, jie yra blogi“ (magnifikavimas);
- „Geri dalykai nieko nereiškia, jie tik smulkmenos“ (minimizavimas);
- „Viskas blogai, neverta gyventi“ (emocinis vertinimas);
- „Aš privalau būti tobulas ir su visais gerai sutarti“ (privilejimai);

- „Aš esu niekam tikęs šūdas“ (etiketės);
- „Viskas taip blogai, nes aš esu toks netikęs“ (personalizavimas).

Čia tik dalis panašių klaidų. Visos jos veikia įvairiai, kiekviena klaida leidžia pasakyti, kad pasaulis ir ateitis yra blogi, kad galvotojas niekam tikęs.

Taisant šias klaidas ir keičiant vidines nuostatas, labai svarbu suprasti, iš kur tokios nuostatos atsirado. Ilgainiui pavyksta pakeisti net labai sunkiai depresija sergančių žmonių nuostatas, tačiau to reikia mokytis ir stengtis tai daryti.

Žmonių pažeidžiamumas

O dabar grįžkime prie propagandos ir išsiaiškinkime, kokie žmonės labiausiai pažeidžiami. Itin pažeidžiami yra tie, kurie galvoja, kad:

- jų gyvenimas žlugęs ir jie yra atstumti;
- pasaulis ir aplinkiniai jiems linki blogo;
- ateityje jiems nutiks kažkas negero.

Propaganda visada stengiasi įtikinti, kad žmogus yra bejėgis, kad jis nieko negali pakeisti, o aplink jį vien blogis, kad ateityje bus tik blogiau.

Jei atkreipsite dėmesį į stipriai propagandos paveiktą, atvirai prokremlišškai nusistačiusį žmogų, pastebėsite visas tris anksčiau aptartas nuostatas. Toks žmogus:

- jaučiasi atstumtas, vienišas, nereikalingas, pvz., nereikalingas Lietuvoje ar apskritai artimųjų neturintis emigrantas;

- Lietuvą, jos piliečius, NATO, Europos Sąjungą, valdžią ir daugelį kitų dalykų laiko blogiu;
- gerus dalykus linkęs nuvertinti ir dažniausiai sako, kad nieko iš to nesigaus arba bus tik dar blogiau, kad ateityje niekas nepagerės.

Propaganda visada stengiasi nelaimingiems žmonėms pateikti daug įrodymų, kad viskas yra labai blogai. Tokiu būdu siekiama, kad žmonės emociškai jaustųsi blogai.

Kartais žmonių nuostatos gali tapti sąžaisiais arba išsipildančiomis pranašystėmis:

- jei žmogus jaučiasi bevertis, jis nesirūpina savimi ir dėl to jaučiasi dar prasčiau;
- jei žmogus galvoja, kad aplinkiniai yra blogi, jis atsiriboja nuo kitų ir prireikus nesulaukia paramos;
- jei žmogus galvoja, kad ateityje bus tik blogiau, jis nedaro nieko, kad ją pagerintų.

Toks požiūris gali sukelti depresiją ir negatyvizmą. Propaganda to ir siekia: viską neigiamai vertinantys žmonės nesiruošia ginti savo valstybės, nes nemato prasmės, kodėl turėtų tai daryti.

Apsauga nuo pažeidžiamumo

Jei nuosekliai skaitėte ankstesnius skyrius, turėjote suprasti, kad, norėdami apsaugoti nuo propagandos, jūs turite taikyti tuos pačius metodus, kurie taikomi gydant depresiją. Reikia:

- įtikinti žmogų (pateikti įrodymų ir faktų), kad jis gali spręsti savo likimą, kad jis yra stiprus ir pilnavertis, o jo balsas diskusijose ir rinkimuose daro įtaką Lietuvos politikai;

- parodyti, kad pasaulis ir žmonės yra geri, aplink vyksta daug gerų dalykų (pvz.: ir Lietuva yra sėkminga, ir NATO mus gina, ir Europos Sąjunga davė daug gero ir pan.);
- padėti suprasti, kad ateitis žada daug gero, kad viskas išties gerėja ir gerės. Netgi jei dabar kažkas sunku, mes viską galime pakeisti.

Šie dalykai ne tik grindžiami tikra informacija, bet ir atskleidžiamos bei paneigiamos per propagandą pakištos mąstymo klaidos.

Jei žmogus sako, kad Lietuvoje viskas blogai, galima pateikti faktų, kad čia yra ir labai daug gerų dalykų (pvz.: nuolat atsidaro naujos parduotuvės, žmonėms suteiktos galimybės keliauti, rasti darbą), taip pat galima akcentuoti, kad žmogus per plačiai apibendrina blygbes.

Pateikiant tikrą informaciją, reikia atkreipti dėmesį į visas mąstymo klaidas ir parodyti, kaip jos sumenkina žmogaus savivertę ir iškreipia pasaulio bei ateities vaizdą. Taisant klaidas, situacija gerėja, žmogus darosi laimingesnis, geriau ima suvokti realybę, dažniau imasi tam tikrų veiksmų, dėl to ir pačiam žmogui ima geriau sektis.

Labai svarbu neužmiršti, kad visi propagandos veikiami žmonės turi savo realias, neišgalvotas patirtis, kurių negalima neigti, nes jos yra tikros. Ne visada patirtys būna teigiamos, tačiau jas reikia priimti kaip faktą. Pvz., daugelis žmonių gyvena skurdžiai, daugelis savo gyvenime patyrė sunkių momentų. Nepaisant to, tie žmonės yra svarbūs ir pats pasaulis yra geras. Ateityje taip pat bus daug gėrio.

Supratus tikrąsias problemas, galima daug paprasčiau parodyti, kaip viską pakeisti.

Svarbu, kad giluminės nuostatos būtų keičiamos neneigiant realių gyvenimo patirčių, priimant tas patirtis kaip tikras, tokias, kurias

darė įtaką žmogaus pasaulio suvokimui. Nuostatas geriausia keisti tada, kai pasaulio vertinimas yra realistinis – kai pripažįstamos realios problemos.

Padėdami žmonėms spręsti psichologines problemas, mes jiems suteikiame galimybę daugiau pasiekti gyvenime, taip pat pasipriešiname propagandai. Kiekvienas iš mūsų, išmokęs atpažinti ir taisyti mąstymo klaidas, gali padėti kitiems.

Dar daugiau, įgudę patys, mes galime išmokyti ir kitus suprasti ir atpažinti tokias klaidas. To išmokę, žmonės taps kovotojais su propaganda.

Kuo mažiau propagandos ir melo, kuo dažniau apie pasaulį galvojame teigiamai, tuo geresnės galimybės mums atsiveria, tuo laimingesni tampame.

Mes galime viską pakeisti, aplink daug puikių žmonių ir ateitis bus sėkminga.

REKOMENDUOJAMA LITERATŪRA

Aaron Temkin Beck, *Kognityvinė terapija ir emociniai sutrikimai*, 2005;

David D. Burns, *Geros nuotaikos vadovas. Nauja emocijų terapija*, 2019;

Jeffrey A. Cully, Andra L. Teten, *A Therapist's Guide to Brief Cognitive Behavioral Therapy*, 2008;

Eric Berne, *Games People Play. The Basic Handbook of Transactional Analysis*, 1969;

Stephen B. Karpman, *A Game Free Life*, 2014;

Stephen B. Karpman, *Fairy Tales and Script Drama Analysis*, 1968;

Transactional Analysis Bulletin, 7(26), 39–43;

Joe Latner, *The Gestalt Therapy Book: A Holistic Guide to the Theory, Principles and Techniques of Gestalt Therapy Developed by Frederick S. Perls and Others*, 1973;

Guy J. Manaster, Raymond J. Corsini, *Individual Psychology: Theory and Practice*, 2009.

PRIEDAI

Šioje dalyje esantys priedai skirti dauginti (jie gali būti panaudoti mokymo tikslais kaip dalijamoji medžiaga).

TRUMPA MĄSTYMO KLAIDŲ SANTRAUKA

Toliau išvardytos populiariausios mąstymo klaidos, kurias nagrinėja KET. Šias klaidas daro įvairūs žmonės, neigiamai vertinantys save ir pasaulį. Būtent tokias mąstymo klaidas tikslingai pakiša ir propaganda, kuri siekia sukurti neigiamą mūsų valstybės (taip pat ir mūsų) vertinimą.

Mąstymo klaida nr. 1 – „viskas arba nieko“

- Klaidos esmė: jei bent kažkas buvo netobula, vadinasi, viskas nepavyko.

Mąstymo klaida nr. 2 – perteklinis apibendrinimas

- Klaidos esmė: remiantis vienu blogu įvykiu, padaromas visa apimantis apibendrinimas, kad viskas yra blogai.

Mąstymo klaida nr. 3 – minčių filtras (mentalinis filtras)

- Klaidos esmė: geri dalykai negirdimi ir nematomi, elgiamasi taip, lyg jų nebūtų.

Mąstymo klaida nr. 4 – pozityvo diskvalifikavimas

- Klaidos esmė: bet kokie geri dalykai nuvertinami aiškinant, kad jie nieko nereiškia.

Mąstymo klaida nr. 5 – minčių skaitymas

- Klaidos esmė: žmogus mano žinąs, ką galvoja, nori ir gali pasakyti kitas žmogus.

Mąstymo klaida nr. 6 – ateities pranašavimas

- Klaidos esmė: žmogus mano žinąs, kas įvyks ateityje, nors išties neturi jokių duomenų ar įrankių, leidžiančių taip prognozuoti.

Mąstymo klaida nr. 7 – magnifikavimas, arba išdidinimas

- Klaidos esmė: visai nesvarbus ar sąlyginai mažos svarbos dalykas ar įvykis taip padidinamas, kad ima atrodyti lyg katastrofa.

Mąstymo klaida nr. 8 – minimizavimas, arba sumažinimas

- Klaidos esmė: reikšmingas, svarbus dalykas ar įvykis sumažinamas tiek, kad atrodytų visai nesvarbus.

Mąstymo klaida nr. 9 – emocinis vertinimas

- Klaidos esmė: įvairūs dalykai pasakojami ir vertinami remiantis ne logika, o emocijomis, jausmais.

Mąstymo klaida nr. 10 – privalėjimai

- Klaidos esmė: aiškinama, kad esą kažkas turėtų būti vienaip ar kitaip, nors taip gal visai ir neturėtų būti.

Mąstymo klaida nr. 11 – etiketės

- Klaidos esmė: įvairūs dalykai, įvykiai ar žmonės vadinami neigiamais epitetais ar pravardėmis, kurie užslepia ir iškreipia esmę.

Mąstymo klaida nr. 12 – personalizavimas

- Klaidos esmė: aiškinama, kad konkretus žmogus yra kaltas dėl dalykų, dėl kurių jis visai nekaltas.

Ričardas Savukynas

Kaip nugalėti propagandą

Mąstymo sąžastai arba mąstymo klaidų
naudojimas propagandoje

Redagavo Reda Šauklė

2020 06 09. Tiražas 2 000 egz. Užs. Nr. GL-91

Išleido Lietuvos Respublikos krašto apsaugos
ministerija, Totorių g. 25, LT-01121 Vilnius.

Maketavo Krašto apsaugos ministerijos bendrųjų
reikalų departamento Vaizdinės informacijos
skyrius, Totorių g. 25, LT-01121 Vilnius.

Spausdino Lietuvos kariuomenės
Karo kartografijos centras, Muitinės g. 4,
Domeikava, Kauno r.

ISBN xxxxxx

www.kam.lt