

# Логические ошибки

*Из: МакМаллин Р. - Практикум по когнитивной терапии*

## Принципы

Логические ошибки - это необоснованные суждения, которые зачастую произносятся с такой убежденностью, что начинают звучать как доказанные факты. Некоторые из этих ошибок исходят от извращенного восприятия клиента (например, свержобобщение), иные - от психологических заблуждений (например, катастрофизирование), в то время как остальные являются просто логическими искажениями (априорное мышление). Иногда ошибки происходят из-за установления ложных связей между случайными событиями.

Каким бы ни был их источник, ошибки, популяризированные средствами массовой информации, могут начать жить собственной, особой жизнью и стать частью национального кредо. Достигнув таких масштабов, они становятся привлекательными для тех, кто ищет одобрения других, прибегая к помощи этих общеупотребительных заблуждений.

Ошибки имеют тенденцию проникать во взаимодействие клиента и терапевта во время процесса логического анализа, когда клиент манипулирует доказательствами, собранными за и против деструктивного убеждения. "Лучше быть в безопасности, чем сожалеть", - может сказать наш клиент, цитируя популярную банальность и не осознавая, что она не имеет никакого отношения к установленным правилам логического доказательства и поэтому не может выдаваться за довод к какому-либо утверждению.

Лучший способ рассказать клиенту о логических ошибках - это обратить его или ее внимание на подобные высказывания в тот момент, как они произносятся, и незамедлительно заметить, что они ничего не дают нам в оценке истинности или ложности убеждения. В очень редких случаях они служат слабыми заслонками, которые помогают клиентам избежать попадания в тиски накопленных в течение жизни ошибочных взглядов. Положите на одну чашу весов все логические ошибки, какие вы сможете собрать, а на другую - одно неопровержимое доказательство, и оно всегда будет перевешивать.

## Метод

Как только клиент признает, насколько бессмысленны логические заблуждения, его можно научить тому, как не прибегать к этим лингвистическим шорам. Наилучшим образом это можно сделать, приведя примеры и мотивировав клиента на то, чтобы он опровергал любое произнесенное или услышанное им заблуждение до тех пор, пока он не пресытится их бестолковостью.

## Пример

Ниже приводится список наиболее распространенных логических ошибок, а также определение и примеры для каждой из них.

## **Чувствительность**

Простые, невинные эмоции, которые бывают у каждого, превращаются в ужасающие, всеохватывающие, психиатрические крайности.

- *"Я должен быть подавлен, потому что мне грустно после отпуска".*
- *"Нервничать опасно"*

### **Сверхообобщение**

Отдельные примеры, относящиеся к какой-либо категории, считаются представляющими всю категорию в целом

- *"Я хуже Майка, потому что он всегда побеждает меня в бадминтон"*
- *"Тот, кто не может писать без ошибок, - дурак".*

### **Персонализация**

Случайные события воспринимаются как персональная угроза

- *"Я сломал ногу, потому что Бог наказывает меня за мои прошлые грехи".*
- *"Всему, что происходит с человеком, есть свои причины".*

### **Антропоморфизм**

Приписывание человеческих характеристик неодушевленным объектам

- *"Машина отказывалась двигаться с места".*
- *"Гром гневно грохотал"*
- *"Госпожа удача была против меня".*

### **Увековечивание**

Превращение кратковременных явлений в долговременные.

- *"Я всегда буду бояться"*
- *"Я никогда не буду счастлив"*

### **Поиск виновного**

Поиск того, кого можно обвинить, когда что-то не ладится (других или себя).

- *"В том, что наш брак длился недолго, виноват мой супруг (или я)"*
- *"Все преступники обязаны плохим родителям"*

### **Патологизирование**

Выученная реакция называется клиентами заболеванием.

- *"Тот, кто все время тревожится, действительно болен".*
- *"Гиперагрессивность - это патология".*

## **Перфекционизм**

Подбор для себя и других высших из теоретически возможных стандартов, даже если никто не в состоянии их достичь, и последующее использование их в качестве общей мерки для определения ценности личности.

- *"Я не должен делать ошибок вообще".*
- *"Я должен быть во всем лучше всех".*

## **Дихотомическое мышление**

Оценка понятий, которые в действительности располагаются на континууме, как одного из двух взаимоисключающих вариантов (также называется мышлением по типу "все или ничего" "или плохо, или хорошо").

- *"Аборт - это либо правильно, либо неправильно".*
- *"Если это стоящая затея, то она стоит того, чтобы быть сделанной лучшим образом".*
- *"В этом мире ты или победитель, или проигравший".*
- *"У некоторых это есть, а у некоторых нет".*

## **"Ужасификация"**

Для каждого события предвидится наихудший из возможных исходов.

- *"Эта боль в моей ноге означает, что у меня рак".*
- *"Муж задерживается, наверное, завел интрижку".*
- *"Если я не получу по этому предмету "5", я никогда не поступлю в медицинский вуз".*

## **Долженствование**

Превращение "хочу" в "должен", "обязан", "надо".

- *"Я должен ее вернуть".*
- *"Чтобы стать счастливой, я обязана стать великой актрисой".*
- *"Чтобы принять решение, мне нужно быть уверенным".*

## **Претензии на титул**

Притязания на исключительные привилегии, которых не существует ("синдром непризнанного принца").

- *"Я не должен мириться со всеми мелочными вещами, которыми меня вынуждают заниматься на работе".*
- *"Это несправедливо, что я должен показывать свои водительские права, чтобы обналичить чек".*
- *"Почему я должен стоять в очереди в аэропорту, как все остальные? "*

## **Психологизирование**

Для всех событий подыскиваются психологические причины, а все другие игнорируются.

- *"Я ударился о стол, потому что пытался навредить себе".*
- *"Больное плечо, должно быть, вызвало мою подсознательную тревогу".*
- *"Вы забыли мое имя, потому что вытесняете его".*
- *"Вы одиноки, потому что боитесь жениться".*
- *"Вы не добились успеха, потому что боитесь его".*
- *"Вы потерпели крах, потому что хотели этого".*

## **Неэкономные рассуждения**

Предпочтение простым объяснениям более сложных.

- *"Тебе не нравится, когда я тебя критикую, потому что с отцом у тебя были отношения типа "любовь-ненависть", а все мужчины представляют для тебя фигуру отца".*
- *"Ты просто переносишь на меня свою подавленную детскую жестокость".*
- *"Люди становятся психически больными, потому что они регрессируют на более примитивные стадии своего психосексуального развития".*

## **Материализация абстрактного**

Предположение о том, что та или иная абстракция (например, личностные черты, коэффициент умственного развития, шизофрения) обозначает реальную, конкретную сущность.

- *"Ему не хватает смелости".*
- *"Он по сути ленив".*
- *"Справедливость, красота и добродетель - это первичные формы реальности" (греческие философы).*
- *"У нее меньше силы воли, чем у других".*
- *"У меня расшатались нервы".*

## **Гомоцентрическая ошибка**

Предположение о том, что человеческая раса - божьи любимцы.

- *"Бог создал эту планету для людей".*
- *"Солнце вращается вокруг Земли".*

## **Эгоцентрическая ошибка**

Вывод о том, что, раз ты являешься центром собственного мира, то ты центр всех других миров.

- *"Все должны любезно со мной обращаться"*
- *"Я должен получить от жизни все, что я хочу"*
- *"Мир должен быть справедливым"*

### **Субъективная ошибка**

Вера в то, что ты являешься причиной поведения и эмоций других людей

- *"Я сожалею о том, что вызвал твою депрессию"*
- *"Я делаю своего мужа несчастным"*

### **Скользкий скат**

Предположение о том, что то, что верно в одном случае, будет верно и во всех последующих

- *"Если мы позволим им наложить запрет на штурмовые орудия, то вскоре они запретят наши винтовки"*

### **Априорное мышление**

Выведение фактов из принципов (дедукция) вместо выведения принципов из фактов (индукция)

- *"У женщин меньше зубов, чем у мужчин, потому что у них меньше челюсти" (Аристотель)*
- *"Таяние снега не вызовет поднятие вод Нила, так как в районе экватора слишком жарко для снега" (Платон)*
- *"Когда люди любезны с тобой, значит, они пытаются что-то получить"*

### **Преувеличение силы**

Попытки разрешить все проблемы, разровняв их, как бульдозером

- *"Когда путь становится трудным, тверже становится шаг"*
- *"Алкоголизм можно победить одной только силой воли"*
- *"Все, что тебе нужно, - это сердце"*

### **Возможности, равные вероятностям**

Если событие возможно, значит, оно вероятно

- *"Если что-то плохое может произойти, то оно неизбежно"*
- *"Я должен побеспокоиться, чтобы не заработать болезнь от растений"*
- *"Опасно летать на самолетах"*

### **Эпизодическое доказательство**

Мнение о том, что один бесконтрольный случай может служить доказательством более широкой закономерности

- *"Я знаю одного человека, который "*

### **Аргументация ad hominem \*)**

Нападение на оппонента, а не на его аргументы, "критика источников" или "указание на чужие ошибки"

- *"Чтобы давать мне советы, вам нужно было быть там и делать это"*
- *"Вы не можете понимать то, о чем говорите, потому что у вас нет высшего образования"*
- *"Чтобы помочь наркоману, вам самим нужно быть наркоманом"*

\*) *"Аргумент к человеку" (лат.) - о доводах, которые, в противоположность объективным доводам, имеют целью не доказательство правильности выдвинутого положения, а воздействие на чувства собеседника, побуждение у него сочувственного и отрицательного отношения к рассматриваемому положению.*

### **Ipse dixit \*)**

Утверждение истинности чего-либо только на том основании, что так говорит авторитетное лицо, апелляция к авторитетам: "Фрейд говорил... Скиннер говорил... Эллис говорит... Бек говорит... Мак-Маллин говорит... "

- *"Известный профессор колледжа Айви Лиг уверен в том, что ... "*
- *"Четверо из пяти наших докторов утверждают... "*

\*) *"Сам сказал" (лат.) - выражение, характеризующее бездумное преклонение перед чьим-либо авторитетом.*

### **Конкуренция**

Суждение о собственной ценности исключительно путем сравнения себя с другими людьми

- *"Я не искусен в этом потому, что есть множество людей, которые делают это лучше меня"*
- *"Победа - это все"*

### **Мистификация**

Объяснение физических явлений метафизическим или эзотерическим образом

- *"Воспоминания о прошлых жизнях, полученные при гипнозе возрастной регрессии, являются доказательством предшествующей жизни".*
- *"Многие события, зафиксированные в Ветхом Завете относительно исхода евреев из Египта, были вызваны кометой, которая позднее стала планетой Венерой".*

- *"Внетелесные переживания доказывают то, что жизнь продолжается после смерти"*.
- *"Металлический сплав нитинол может быть получен при помощи психической энергии"*.
- *"Люди могут обозревать объекты на больших расстояниях, даже если они не могут их видеть непосредственно (дальнее видение)"*.
- *"Полосы в Перу были взлетными площадками космических кораблей, переносивших древних астронавтов"*.
- *"Голубизна неба, мерцание звезд, северное сияние и солнечная активность вызваны энергией оргона, основной жизненной движущей силой"*.
- *"Переживания матери после самого дня зачатия оставляют свой отпечаток на подсознании плода"*.

### **Корреляции, равные причинным связям**

Предположение о том, что если две переменные коррелируют, то одна является причиной другой.

- *"Подсознательный гнев на себя является причиной любой депрессии"*
- *"Самолеты порождают страх, потому что страх появляется у меня только в самолетах"*.
- *"Гром вызывает молнию"*.

### **Игнорирование опровергающих доводов**

Предположение о том, что все, что нужно для доказательства теории, - это подтверждающие ее доводы. (Этого недостаточно, необходимо показать, что аргументы в пользу теории сильнее аргументов против нее.)

- *"Поскольку в психологических исследованиях некоторые субъекты показали высокий коэффициент успешности поиска, экстрасенсорное восприятие можно считать доказанным"*.
- *"Поскольку ингибиторы моноамина оксидазы, трициклики и алпразолам снижают некоторые панические реакции клиентов, все панические расстройства имеют исключительно биологическую основу, и психотерапия любого рода оказывается ненужной"*.

### **Сверхсоциализированное мышление**

Излишне конформные по отношению к своей культуре люди бездумно и некритично принимают превалирующие социальные установки и основные убеждения, характерные для их культуры. Этот вид ошибок называется "аргументация ad populum" и подразумевает вынесение суждений, апеллирующих к распространенным общественным предрассудкам.

- *"Место женщины - в доме"*.
- *"Моя страна или права, или не права"*.
- *"Брак должен длиться до тех пор, пока смерть не разлучит нас"*.
- *"Ты можешь доверять любому, кто старше 30"*.

- *"Пожалеешь розгу - испортишь ребенка".*
- *"Низкое самоуважение лежит в основе всех психологических проблем".*

### **Уверенность в своей праведности**

Убежденность в том, что хорошие намерения важнее конечных результатов.

- *"Но я всего лишь хотел вам помочь".*
- *"Экстремизм в борьбе за свободу не порок".*
- *"Жестокость добродетельна, если она нацелена на искоренение несправедливости".*
- *"Это справедливо, потому что у меня были добрые намерения".*

### **Уход в сторону**

Замена предмета обсуждения на неуместный, не относящийся к делу разговор с целью маскировки слабости собственной позиции. Эти стратегии больше известны как "отвлекающие маневры".

1. Нечестные вопросы. Внезапно задать серию вопросов, так что оппонент вынужден отвечать на них, и прекратить аргументацию. *"Почему вы критикуете меня за опоздание? У вас был трудный день? Почему это так важно для вас? У вас опять проблемы из-за ПМС? Вы обращались к доктору по этому поводу? Что еще вас на самом деле сердит?"*
2. Указание на чужие недостатки. *"Если вы обвиняете меня в том, что я толстая, то что делает этот утягивающий пояс вокруг вашей талии?"*
3. Археологические обвинения. Раскапывание прошлых грехов. *"Вы сказали, что я был груб на прошлой вечеринке. А что вы скажете о том прошлогоднем новогоднем празднике, когда вы чуть не заставили меня умереть со стыда?"*
4. Эмоциональный язык. Попытки вывести другого человека из себя при помощи эмоционально перегруженных фраз. *"Ты такой дурак, урод и тупица, что вряд ли имеешь хоть малейшее представление о чем-либо, черт возьми!"*
5. Подход "дзюдо". Излишнее соглашательство с недовольством другого человека, так что тот вынужден забрать его обратно. *"Ты права! Я был недобр с тобой и жесток. И ты имеешь полное право так сердиться. У меня действительно трудный характер. Я не представляю, как ты со мной уживаешься".*
6. Приступ ярости. Попытка увести людей в сторону, рассердившись на них. Большинство людей отреагируют на гнев и бросят свои позиции. *"Да как ты смеешь меня критиковать! У тебя нет никакого права на это!"*
7. Невинное неведение. Полное отрицание того, что вообще есть какие-либо проблемы. *"Не имею понятия, о чем ты говоришь. Я ничего не пил весь вечер".*

### **Предупрежденное несогласие**

Перефразирование чьей-либо точки зрения таким образом, что не согласиться с ней было бы сложно или стыдно.

- *"Каждый должен знать, что..."*
- *"Любой дурак может понять..."*
- *"Это очевидно для всех, у кого есть мозги, что..."*



- *"Поскольку ты ничего об этом не знаешь, понятно, что..."*

### **Испытанное и верное**

Утверждение о том, что убеждение верно просто потому, что представляет традиционные взгляды (похоже на сверхсоциализированное мышление, но апеллирует к традиции, а не к тому, что популярно на данный момент).

- *"Что было хорошо для моего отца, то хорошо и для меня".*
- *"Не меняй лошадей на середине реки".*
- *"Это наша политика".*
- *"Так делали всегда".*

### **Впечатлить большими цифрами**

Предположение о том, что мысль верна, если многие люди в нее верят.

- *"Пятьдесят миллионов американцев не могут ошибаться!"*
- *"Консультации не помогают, потому что я могу назвать десять человек, которые ходили к психотерапевту и ни одному не стало лучше".*
- *"Согласно последнему исследованию, сотни врачей рекомендуют..."*
- *"Иди в ногу со временем! Все, кто хоть что-нибудь собой представляют, верят в это".*

### **Решенный вопрос**

Предложение, которое звучит так, как будто оно утверждает причинно-следственные связи, но на самом деле просто перефразирует суждение в другой форме (вид тавтологии, при которой любой вопрос понимается как само собой разумеющееся).

- *"Я не летаю самолетами, потому что я трус" (в определении "труса" входит избегание тех или иных вещей без особой необходимости).*
- *"Все, кто так сильно тревожится, должно быть, сумасшедшие" (в определении клиентом сумасшедшего попадал любой человек, которым владели неконтролируемые эмоции).*
- *"Нарциссическая личность обусловлена эгоцентризмом".*

### **Апелляция к незнанию**

Предположение о том, что если ты не понимаешь что-либо, то и никто не сможет этого понять.

- *"Не могу себе уяснить, почему я впадаю в депрессию. Это, должно быть, злой рок".*
- *"Вся эта ерунда с обусловливанием - такая чушь. Все, что нужно для преодоления страхов, - это взять быка за рога и проявить немного силы воли и смелости".*

### **Дополнительная информация**

У ошибок может быть множество источников. Некоторые - это просто некстати сказанные слова, два можно найти у Эллиса (Ellis, 1985), но большинство из них находятся в учебниках по логике (Fearnside & Holther, 1959). Некоторые примеры взяты из Gardner (1957, 1981, 1991), Randi (1989, 1995), Carl Sagan (1995), Sprague de Camp (1983), Taylor (1963).