

УВОД В КОГНИТИВНО-ПРЕЖИВЕЛИЦНАТА ТЕОРИЯ ЗА АЗА. ПРЕДПОСТАВКИ И РАЗВИТИЕ НА КОНЦЕПЦИЯТА ЗА ДУАЛНАТА ПРеработКА НА ИНФОРМАЦИЯТА

Г. Карастоянов

Военна академия "Г. С. Раковски"

karastoyanov@abv.bg

Резюме. Статията представя предпоставките и развитието на Когнитивно-преживелицната теория за Аз-а, като глобална теория за личността, която съгласувано интегрира най-важните инсайти от почти всички големи класически теории за личността като феноменологичните теории, теориите за ученето, когнитивните теории, психоанализата и теориите за емоциите. Интеграцията се основава на допускането, че хората автоматично конструират имплицитна теория за реалността, която включва подтеории за себе си, другите, неживия свят и тяхното взаимодействие. Теорията заменя неадаптивното несъзнавано на Фройд с адаптивно несъзнаваното, което е асоциативно, автоматично учеща се, опосредствана от афекта система, наречена преживелицна. Хората притежават и рационална система, която действа чрез съзнателно обмисляне при използване на езика. Двете системи за преработка на информацията действат както паралелно, така и последователно и си взаимодействат.

Ключови думи: когнитивно-преживелицна теория за Аз-а

В българската психология има добра традиция да се публикуват обзорни статии, представящи тенденциите в развитието на различни области в психологията, включително и психология на личността (Величков, 1990а; Величков, 1990б; Величков, 1997; Величков, 2012). Една от теориите, които трябва да бъдат представени, не като част от тенденциите, а като съдържащите голям обяснителен потенциал концепции, е Когнитивно-преживелицната теория за Аз а на Сиймор Епщайн (*Cognitive-Experiential Self-theory*, CEST). Представянето ѝ пред българските психолози не е лека задача, тъй като създателят ѝ все още не е публикувал теорията си в завършен вид. След като веднъж е верифицирал емпирично и публикувал допълнение към теорията си, той обикновено не се връща

повече към детайлно обсъждане на този въпрос. През определени периоди публикува кратко резюме на теорията във вида, до който е развита в най-авторитетните сборници, представящи развитието на психология на личността. Така че, сравнително коректното ѝ представяне е възможно, само ако бъдат анализирани всичките му публикации или поне най-важните, като се започне с първата публикация, в която той представя възникването на теорията (Epstein, S. 1973), което би било непосилно без неговото лично съдействие. От друга страна, проф. Епщайн непрекъснато развива теорията си, вземайки предвид данните, които ползващите неговата теория му изпраща, очаквайки публикуването на книгата, която той в момента пише и която ще представи „Когнитивно прежи-

велищната теория на Аз-а“ в завършен вид в *Cognitive-experiential self-theory: A psychodynamic, integrative theory of personality*. Представянето на теорията има и субективен аспект, но авторът на статията се е старал да представи същността ѝ по начина, по който е останал с впечатление, че създателят ѝ я разбира, впечатление, формирано от четене на трудовете му, изследване, приложение в консултантската практика, размисления и, разбира се, личната им кореспонденция, свързана с изясняване на различни аспекти на теорията.

ПРЕДПОСТАВКИ И РАЗВИТИЕ НА КОГНИТИВНО-ПРЕЖИВЕЛИЩНАТА ТЕОРИЯ ЗА АЗА

Когнитивно-преживелищната теория е глобална теория за личността, която заменя неадаптивното несъзнавано на Фройд с адаптивно несъзнавано. Несъзнаваното е асоциативна, автоматична учеща се система, опосредствана от афекта, система, която съществува при хората и висшите животни, чрез която те са се адаптирали успешно през милионите години на еволюция (Epstein, in press). Теорията за личността на Сиймор Епщайн съгласувано интегрира най-важните инсайти от почти всички големи класическите теории за личността като феноменологичните теории, теориите за ученето, когнитивните теории, психоанализата и теориите за емоциите. Интеграцията се основава на допускането, че хората автоматично конструират имплицитна теория за реалността, която включва подтеории за себе си, другите, неживия свят и тяхното взаимодействие. Това позволява да бъдат асимилирани концепти, които са интегрирани от две традиции в психологията, обикновено работещи независимо една от друга. Едната, е доминиращият

номотетичен подход в психологията, според който поведението се разглежда от перспективата на независим наблюдател. Другата, е идеографският подход, в който на поведението се гледа през очите на личността. Допускайки, че всеки човек развива уникална теория за реалността, която се определя от неговите преживявания, Когнитивно-преживелищната теория работи в контекста на идеографската традиция. Теорията обаче приема тази гледна точка само в определени граници, не е възприето феноменологичното разбиране, че всяко човешко поведение варира около уникални дименсии. Съгласувано с номотетичната традиция се допуска че най-важните потребности и вярвания на хората варират около общи дименсии (Epstein, in progress).

Когнитивно-преживелищната теория включва важни аспекти на **феноменологичните** теории, приемайки, че през живота си всеки човек (харесва му или не) автоматично конструира имплицитна теория за реалността, която е необходима за ефективна адаптация*. Те автоматично и без усилия насочват ежедневно поведението на хората и влияят на интерпретацията на събитията, чувствата и съзнателното мислене. Те до голяма степен определят поведението на хората.

Теориите за ученето играят критична роля в когнитивно-преживелищната теорията за Аз а, защото допускат, че имплицитните вярвания от теориите за реалността са придобити чрез автоматично учене от опита, в съответствие с принципите и характеристиките на асоциативното учене. Това автоматично учене, поради неговото адаптивно значение, е вътрешно непреодолимо, защото самият живот зависи от него, от което следва, че то не може да бъде лесно преодоляно или просто отхвърлено от преднамерени съзнателни разсъждения. Епщайн разширява теорията за ученето,

* „Хората имат конструкти за себе си и света и в двете системи, тези в рационалната система се наричат експлицитни вярвания, а тези в преживелищната – имплицитни вярвания или схеми. Схемите, които са изграждащи конструкти на имплицитната теория за реалността, се състоят предимно от генерализации (обобщения) извлечени от емоционално значими минали преживявания“ (Epstein, 1994, p. 715).

чрез разглеждане на характеристиките на асоциативното учене (автоматичност, неизискващо усилие, бързина, предимно невербално, холистично, изискващо минимални когнитивни ресурси и обикновено действащо извън съзнателната дейност), като толкова важни, колкото и принципите му на действие (асоциация, включително и на идеи, затвърдяване, отслабване и спонтанно възстановяване). Допуска се, че тези характеристики могат да се използват не само за учене чрез опит, но и за процес, описван от еволюционната теория като предадаптация. Това разширява неимоверно обяснителната сила на преживелищната преработка и в частност на процеса на преднамерено влияние, тъй като прави възможно правилата и характеристиките на асоциативното учене да обяснят преработката и реакциите при напълно нова информация като имплицитно учене, несъзнавани модели на идентификация и интуитивни отговори в ситуации, които никога не са преживявани.

От **когнитивните теории** е асимилирано допускането, че хората придобиват знание (познание) под формата на вътрешни представи (репрезентации) на събитията, схеми или имплицитни вярвания, които са конструкти, изграждащи имплицитните теории на реалността. Ученето на такива схеми се разглежда като много по-важно за личните теории за реалността от ученето на поведения или моторни реакции. В съответствие с когнитивните теории и в противоречие с психоаналитичните, се допуска, че повечето процеси на преработка на информацията се извършват извън съзнаваното, и не поради изтласкването, както Фройд вярва, а поради по-ефективния, в сравнение със съзнателното обмисляне, спонтанен процес на преработка на информацията. Когнитивно-преживелищната теория по сходен начин разглежда как схемите или имплицитните вярвания се кодират, запазват и извличат, но се различава от когнитивните теории по акцентирането върху важноста на емоциите, психодинамиката, феноменологичните концепти и теориите за ученето.

Епщайн е клиничен психолог по образование (магистър и доктор) със солидна психоаналитична подготовка, което му дава възможност да интегрира важни аспекти от **психоаналитичната теория** като несъзнаваната преработка на информацията, психодинамиката, пренасянето. Той се разграничава от психоаналитичната теория по резервираността си към психосексуалните етапи на развитието и допускането, че несъзнаваните, а не съзнаваните процеси на преработка на информацията са водещи (но не и единствени) в ежедневната регулация на поведението. Всъщност, основното разграничение между двете теории е, че Епщайн заменя фройдисткото неприспособяващо се несъзнавано (незаштитимо от еволюционна гледна точка според него) с адаптивно несъзнавано, в съответствие с принципите на еволюцията. „От психодинамична перспектива, влиянието на преживелищната система върху рационалната система е паралелно на несъзнаваното върху рационалната бодърстваща мисъл, но перспективата на Епщайн върху предсъзнаваното модифицира психодинамичното несъзнавано в когнитивно несъзнавано, извлечено и основано на съвременните постижения на експерименталната психология“ (Pittman, Zeigler, 2006, p. 22). Системата се нарича преживелищна, защото се учи емпирично от преживяното (опита). Единствено хората преработват информацията с „рационална система“, която е вербална разсъждаваща система. В този смисъл, когнитивно-преживелищната теория представя нова система за несъзнавана преработка на информацията, която е адаптивната преживелищна система.

Фройд счита за свой най-важен труд „Тълкуване на сънищата“, защото в него представя принципите, чрез които действа несъзнаваното, което той нарича първичен процес, разграничавайки го от по-логичната и реалистична мода на разсъждаването, която той определя като вторичен процес (Фройд, 1993). Той определя принципите на действие на първичния процес като задоволяване на желанията, изместване, кондензация, символична репрезентация и

асоциация. Вярва, че тези процеси се отнасят не само за сънищата, но и за психопатологичните симптоми и отклоняващото се поведение. Нещо повече, той смята, че те подкопават опитите на хората за съзнателно рационално мислене. Той разглежда рационалното, съзнателно мислене само като върха на айсберга. Основата на всички психични дейности се състои от останалата част на айсберга – несъзнаваното, което функционира по правилата на първичния процес. Според Епщайн критична слабост в концептуализацията на фройдисткото несъзнавано е, че от еволюционна перспектива то е безсмислено. По своята същност несъзнаваното така, както е представено от Фройд, е неадаптивна система, която може би е способна да генерира сънища и психотични отклонения, но не и да поддържа адаптивно поведение в реалния свят. Действайки единствено под ръководството на първичните процеси човек би умрял от глад в халюцинации за задоволяване на желанията за неограничено удовлетворяване. Причината да не се случи това, Фройд приписва на вторичния процес. Това ад хок решение оставя без отговор въпроса как въобще с неадаптивна система, която е първична (възникнала първа) при човека и основна за животните, те са се приспособявали към тяхната среда без вторичния процес, който е тясно свързан с езика. Кое-то пък, от своя страна, поставя въпроса, как теория за несъзнаваното с такъв критичен пропуск би могла да издържи толкова дълго. Според Епщайн „очевидно нейните достойнства в умовете на много хора компенсират нейните недостатъци“ (Epstein, 1994, p. 709).

На психоаналитичните схващания за несъзнаваното, Епщайн противопоставя ново разбиране за понякога наричаното когнитивно несъзнавано, като фундаментално адаптивна система, която автоматично, без усилия и интуитивно организира опита и насочва поведението. За разлика от Фройд, който вярва, че цялата информация (без тази придобита в предвербалния период) би трябвало да бъде осъзната при липса на изтласкване, Епщайн счита, че по-голя-

ма част от информационната преработка се извършва автоматично без осъзнаване, защото това е естественият начин на действие, начин, който е много по-ефикасен от съзнателното, целенасочено осмисляне (Epstein, S. 1994, p. 709).

Афектите и емоциите се разглеждат в Когнитивно-преживелищната теория като важен аспект на почти всичко, ако не на всичко. Те изпълват асоциативните мрежи на преживелищната система, имат критична роля при мотивирането и следователно при приобщаването на имплицитните вярвания и мрежи към преживелищната система и улесняват идентификацията на схемите в имплицитните теории за реалността. Как емоциите влияят върху мисленето? Трансформацията, която се случва в човешкото мислене, когато човек е емоционално възбуден представя драматична илюстрация за много различен модел на мислене в сравнение с начина, по който човек мисли, когато липсва емоция. Когато хората са емоционално възбудени, за тях е характерно, че те мислят по начин, който е категориален, „нещата се приемат лично“ (не е „просто бизнес“), конкретен, не са склонни към задълбочено обмисляне и са ориентиран към действие. Колкото по-силни са емоциите, толкова повече те мислят по този начин и това, което мислят им изглежда като основано на абсолютно сигурни доказателства. Всичко това са характеристики на преживелищната система. Въсъщност, повечето хора интуитивно си дават сметка за двата начина на преработка на информацията, кореспондиращи с двете системи и обикновено предлагат съвети („Вземи се в ръце, прекалено си ядосан, възбуден, за да мислиш трезво“; „След като се успокоиш, ще видиш нещата в по-различна светлина.“).

По какъв начин мисленето влияе върху емоциите? Емоциите от ежедневието са резултат от несъзнаваната интерпретация на събитията. Хората са ядосани, тъжни или уплашени, не като директен резултат от това, което обективно се е случило, а поради начина, по който интерпретират какво се е случило. Ако човек

интерпретира определено действие към себе си като неоправдано и заслужаващо наказание, най-вероятно ще чувства гняв, но ако същото действие се интерпретира като сериозна заплаха за живота или опасна ситуация, човек вероятно ще се чувства уплашен*. Или както пише Шекспир „... нещата сами по себе си не са нито добри, нито лоши. Нашата мисъл ги прави такива.“** Всъщност автоматичната несъзнавана оценка, която е ефективен подбудител на такива емоции се прави така автоматизирано и бързо, че изключва задълбоченото, последователно и аналитично разсъждаване, което е характерно за рационалната система (Epstein, 1994, p. 710).

ПРЕЖИВЕЛИЩНА И РАЦИОНАЛНА СИСТЕМИ

Когнитивно-преживелищната теория се основава на три основни допускания (Epstein, 2010):

Хората обработват информацията чрез две независими взаимодействащи си концептуални системи, предсъзнателната “преживелищна система“ и съзнателната “рационална система“, които действат по различни принципи и имат различни атрибути.

Преживелищната система се подбужда от емоциите.

Съществуват две главни базисни потребности (super-ordinate basic needs) и четири подчинени базисни потребности (subordinate basic needs).

Хората действат чрез две фундаментално различни системи за преработка на информацията – рационална и преживелищна, които действат както паралелно, така и последователно и си взаимодействат. Според Епщайн най-фундаменталното допускане в теорията е, че несъзнаваната дейност може да бъде разбрана чрез дейст-

вието на преживелищната система, която има два фундаментални компонента – съдържание и процес.

Съдържанието на системата се състои от имплицитни вярвания, автоматично придобити при асоциативно учене. Имплицитните вярвания не съществуват като изолирани репрезентации, а са организирани в имплицитна теория за реалността, която определя как хората виждат себе си, другите и неживия свят. **Процесът**, чрез който преживелищната система действа е принципът на асоциативното учене. Казано с други думи, хората имат преживелищна система, която създава собственото си съдържание от имплицитни вярвания, чрез автоматично учене от опита. Без да се осъзнава, имплицитните вярвания след това влияят на начина, по който човек интерпретира събитията, действа и мисли съзнателно.

За да се разбере психичната регулация на личността, трябва да се разберат и **принципите на действие** и **атрибутите** на преживелищната преработка, които определят как системата учи, кодира информация и влияе на интерпретацията на събитията, чувствата и поведението, включително и как влияе на съзнателното обмисляне.

По отношение на рационалната система, Сиймор Епщайн споделя, че няма какво да се добави към съществуващото знание, освен да се акцентира върху степента, в която тя е повлияна от преживелищната система.

По подразбиране, в повечето ситуации от ежедневието хората реагират на основата на това, което автоматично са научили от миналия опит, чрез преживелищна преработка. Има три вида автоматично учене – класическо кондициониране (обуславяне), оперантно кондициониране и учене чрез наблюдение, които действат по едни и същи принципи и атрибути. Теорията използва няколко принципа на действие,

* Ролята на оценката предхождаща емоционалния отговор е добре разработена в Lazarus, R.S. (1994). *Emotion and adaptation*, Oxford, Oxford University Press, а също така и в Христова, А., Г. Карастоянов, (2000). Психологичните типове по Карл Юнг и стресът, Издателство „Пропелер“

** “Хамлет“, действие 2, сцена 2

които включват подобие, асоциация, съответствие, афективно подкрепление, повторение и генерализация.

Класическото кондициониране (създаването на условен рефлекс) е пример за действие на преживелищната система на най-просто ниво. В класическия експеримент на И. П. Павлов с кучета, условният стимул (звук сигнал) предхожда безусловния (храна). След няколко опита връзката между условния и безусловния стимул е формирана, така че кучето започва да отделя слонка (условен отговор), когато чуе звука (условния стимул), в очакване да получи храна (Павлов, 1973). Този процес илюстрира действието на различни характеристики на преживелищната система, като формиране на асоциативна връзка между стимули, резултати и отговори (асоциативна преработка), автоматична преработка, увеличаване на силата на асоциацията или ученето след повторение, спонтанно възстановяване на връзката, афективно влияние (емоционалното значение на безусловния стимул), както и ирационалната насоченост на поведението (към резултата), чрез реагиране на условния стимул, независимо от причинно-следствената му връзка с безусловния стимул. Тук Епшайн акцентира*, че на условния стимул се отговаря холистично, което е характеристика на преживелищната система, тъй като животните реагират не само на условния или безусловния стимул, но и на цялата лабораторна ситуация. Чрез такова класическо кондициониране, животните, включително и човекът, автоматично получават информация за отношенията между стимулите и резултатите, които са важна изграждаща структура при конструирането на модел на средата, включително собствените ефекти

върху нея (Rescorla, 1988; Hollis, 1997). Условният рефлекс на Павлов позволява на животните (и на човека) да предсказват предстоящи събития от биологично значение, но като стимулно ограничен рефлекс не е особено подходящ за адаптиране към промените на условията на средата. За да направят нещо ново, животните (и човекът) трябва да могат да упражняват контрол над действията си, което изисква да бъдат чувствителни към взаимоотношението между техните действия и последиците от тях, способност, произтичаща от потенциала им за **инструментално (оперантно)** кондициониране. Чрез него хората се учат на отношенията между техните отговори на стимулите и резултата, който следва, което разширява модела им на реалността, като включва и последиците от тяхното поведение. Чрез **учене чрез наблюдаване** хората се развиват, използвайки чужди преживявания на взаимоотношенията между стимули, отговори и резултати от тях. Трите вида асоциации позволяват на животните и човека да конструират работещ модел на тяхната среда, влиянието, която тя има върху тях и влиянието, което те имат върху нея, което им е позволило да се адаптират към средата успешно, чрез автоматично учене от опита през милионите години еволюция, а не чрез разсъждения. Праймингът на преживелищната система на подсъзнателно ниво може да влияе на последващите отговори на рационално ниво**. Следователно, когато информацията се преработва по преживелищен начин и това е последвано от опит да се отговори аналитично, рационалната преработка е компрометирана (Chaiken, & Maheswaren, 1994). Трите вида учене съставляват система не само, защото работят на основата

* Епшайн се доверява на може би най-влиятелната теория за асоциативното учене през последните 30 години на Рескорла и Вагнер публикувана в: Rescorla, R. A. & Wagner, A.R. (1972). A theory of Pavlovian conditioning: Variations in the effectiveness of reinforcement and non-reinforcement. In: Classical Conditioning II: Current Research and Theory. A. H. Black and W. F. Prokasy. New York, Appleton-Century-Crofts: 64-99, както и естесвено и развитие в програмната статия: Rescorla, R. A. (1988). Pavlovian conditioning: It's not what you think it is. *American Psychologist*, 43, 151-160

** По подробно на експерименти потвърждаващи този ефект виж Bargh, J. A. (1989). Conditional automaticity: Varieties of automatic influence in social perception and cognition. In J. S. Uleman & J. A. Bargh (Eds.), *Unintended thought* (pp. 3-51). New York: Guilford Press.

на едни и същи принципи, но и защото обслужват обща цел – адаптация към средата, чрез прилагане на това, което е научено от минал опит в настояща ситуация.

Евристичната преработка на информацията е по-комплексно ниво на действие на преживелищната система. Евристиките са „когнитивни съкратени пътища, които хората използват естествено (спонтанно) при вземане на решения в условия на несигурност“ (Tversky, & Kahneman, 1974). Изследвани в контекста на вземането на решение за действие, те се възприемат като преобладаващ източник на ирационални реакции в много ситуации. От гледна точка на Когнитивно-преживелищната теория принципите на евристичния отговор, индуктивно извлечени от екипите на социално-когнитивните психолози Канеман и Тверски (Tversky, & Kahneman, 1982) и Нисбет и Рос (Nisbett, & Ross, 1980) представят нормалния начин на функциониране на преживелищната система (Epstein, Lipson, Holstein, & Huh, 1992). Въпреки че преживелищната преработка е високо ефективна и адаптивна в повечето случаи, при определени обстоятелства тя предразполага към грешки и е източник на неадаптивни отклонения. Ограниченията на евристичната преработка са демонстрирани от резултатите на много изследвания на преценката в условия на несигурност. „Общоприложимостта на евристичната преработка е важна за Когнитивно-преживелищната теория, защото тя е релевантна на преживелищната система. Теорията допуска, че общоприложимост съществува и в рационалната, и в преживелищната системи на преработка на информацията, но преработката в преживелищна мода е по-контекстно специфична“ (Denes-Raj, Epstein 1994, p. 827).

Теорията на Епщайн инкорпорира концепта за евристиките в една глобална теория за личността, без да приема обаче два съществени постулата:

1. Когнитивните психолози разглеждат евристиките като индивидуални „когнитивни инструменти“, използвани от една концептуална система, която включва как-

то асоциативното (преживелищно), така и аналитичното (рационално) преработване на информацията (Kahneman, Tversky, 1973). Според Епщайн те са приоритет само на преживелищната система.

2. Самите евристики се разглеждат като „странности“ в мисленето, които макар и понякога да са от полза, са най-често срещаният източник на грешки в ежедневието и следователно трябва да се елиминират. Макар че редица изследвания показват колко устойчиви на елиминиране чрез обучение са някои от тези досадни ирационални начини на преработка, Епщайн коментира, че имайки предвид природата на преживелищната преработка и адаптивната ѝ ценност в повечето ситуации на ежедневието, такава устойчивост може да бъде очаквана. Нещо повече, евристичната преработка е издържала проверката на времето през милионите години еволюция, следователно би следвало да се разглежда най-вече от гледна точка на адаптивната ѝ функция (Epstein, 2001). Така например евристиката на глобалната оценка се отнася до оценяване на хората холистично, като добри или лоши, вместо да се ограничи оценката до по-точно специфицирано поведение. Тя е консистентна с допускането, че холистичната оценка е фундаментален атрибут (характеристика) на преживелищната система, от което следва, че е автоматична, трудно може да ѝ се устои и не може лесно да бъде преодоляна (Epstein, Lipson, Holstein, & Huh, 1992).

Въпреки че преживелищната система кодира събитията конкретно и холистично, тя е в състояние да генерализира, интегрира и насочва поведението по комплексни начини (някои, от които вероятно включват приноси и на рационалната система – бел. авт.), посредством прототипни и наративни репрезентации, заедно с използването на аналогии и метафори. Репрезентациите в преживелищната система са също свързани и генерализирани, чрез тяхната асоциация с емоциите. По този начин може да бъде обяснена връзката на преживелищната система с емпатията, творчеството, изграждането на възнаграждаващи междуличностни отно-

шения, способността за оценка на хумора и изкуството (Erstein, Pacini, 2001).

Интуицията е също подструктура на преживелищната система и работи според правилата и характеристиките на преживелищната система – следователно тя стига до резултат автоматично по алгоритъм, извън осъзнаването.* Следователно, интуицията се състои предимно от имплицитна

информация, придобита чрез автоматично учене от опита извън осъзнаването. Интуицията може да бъде валидна или невалидна, в зависимост от отношението на миналия опит към актуалните обстоятелства. Въпреки че се основава главно на минал опит, тя може да бъде проявена и в напълно нови ситуации, чрез процес на преадаптация**. Следователно интуитивните реакции мо-

Таблица 1

СРАВНЕНИЕ МЕЖДУ АТРИБУТИТЕ НА ПРЕЖИВЕЛИЩНАТА И РАЦИОНАЛНАТА СИСТЕМИ

Преживелищната система	Рационалната система
1. Действа чрез автоматично учене от преживяването (опита).	1. Действа чрез съзнателно обмисляне.
2. Емоционална.	2. Свободна от емоции (афекти).
3. Мотивирана от хедонистичния принцип за максимизиране на удоволствието и минимизиране на болката.	3. Мотивирана от принципа на реалността да конструира реалистичен, съгласуван модел на света.
4. Асоциативни връзки между стимули, отговори и резултати.	4. Причинно-следствени връзки между стимули, отговори и резултати.
5. Поведението е опосредствано от емоции и "вибрации" от релевантни минали събития.	5. Поведението е опосредствано от съзнателна преценка на събития и потенциалните отговори.
6. Невербална: Кодира реалността в конкретни образи, метафори, скрипти и наративи.	6. Вербална: Кодира реалността в абстрактни символи, думи, числа.
7. Холистична.	7. Аналитична.
8. Работи без усилие и с минимални когнитивни ресурси.	8. Работи с усилие и изисква повече когнитивни ресурси.
9. По-бърза преработка на информацията: насочена към незабавно действие.	9. По-бавна преработка на информацията: ориентирана към процеса.
10. Устойчива на промяна, променя се от интензивни или повтарящи се преживявания.	10. Променя се по-бързо: от силата на аргументите и нови доказателства.
11. По слабо диференцирана и нюансирана, категориално мислене.	11. По-силно диференцирана, дименсионално мислене, мислене с нюанси.
12. По-грубо интегрирана: контекстно специфична; организирана в емоционални комплекси (когнитивно-афективни модули).	12. По-силно интегрирана; организирана от контекстно генерализирани принципи.
13. Преживявана пасивно и несъзнавано – ние сме пленници на нашите емоции и имаме неконтролируеми мисли.	13. Преживявана активно и съзнателно – ние контролираме мислите и съжденията си.
14. Валидността се основава на собствени доказателства: вярванията са собствените преживявания.	14. Изисква валидиране, посредством логика или доказателствата.

* Интуицията не включва суеверията (суеверното мислене), фундаменталните религиозни вярвания, ирационалните страхове, както и моторната и сензорна активност (например при хващане на топка) (Erstein, 2010)

** Според еволюционната теория, процес, усвоен за определена цел, може да бъде използван и за други цели.

гат да се случат в напълно нови ситуации, чрез преработка на информацията, според принципите и атрибутите на преживелищната система.

В табл. 1 е представено сравнение между атрибутите на преживелищната и рационалната системи (Epstein, 2010).

Нека разгледаме по-подробно атрибутите на преживелищната и рационалната система.

Преживелищната система е автоматична учеща се система, докато рационалната система действа чрез съзнателно обмисляне при използване на езика. Това е може би най-фундаменталното различие между двете системи, защото почти всички останали различия произтичат от него. Така например автоматичното учене от опита може да обясни водещия мотив на преживелищната система – хедонистичния принцип, тъй като подкреплението чрез афект е необходимо за почти всичко. Ако се доверим на допускането на Епщайн, че преживелищната система на преработка на информацията при хората е същата като при животните, следва, че невербалната система е тази, която представя събитията холистично, конкретно и с образи. Същността на рационалната система е, че тя е вербална система за обмисляне и това обяснява защо водещият мотив е принципът на реалността – целта на осмислянето в крайна сметка е да достигне до логични и точни решения на проблеми. Чрез вербално разсъждаване хората са в състояние да анализират събития и обекти в техните компоненти и детайли, да имат дългосрочна перспектива, да мислят абстрактно, да правят разграничения в нюансите, да поставят под съмнение валидността на техните впечатления, както и да действат, в съответствие с почти всички атрибути на рационалната система. Допускането, че рационалната система е разсъждаваща система, а преживелищната – автоматична учеща се система не предполага, че рационалната система не може да се учи от опита, а преживелищната не може да разсъждава. Те го правят, но по начин, различен от този на другата система и в много стеснени гра-

ници. Рационалната система се учи по дедуктивен начин, чрез осмисляне на опита, а не се учи автоматично от опита. Що се отнася до разсъждаването на преживелищната система, очевидно е, че не го прави чрез използване на езика, а по по-ограничен начин, чрез използване на образи (визуализация). Тя може да си представи алтернативи и да подбере образ, който се придружава от най-благоприятните или най-малко стресиращите чувства. Това, разбира се, е разновидност на модела на „проба и грешка“, но като психичен процес може да се разглежда като форма на разсъждаване.

Преживелищната система е тясно свързана с афекта, докато рационалната система липсва афект. Това следва от допускането, че преживелищната система е автоматична, учеща се система и афектът е изключително важен, поради ролята си при подкреплението. Без афект не би имало автоматично учене, а следователно и преживелищната система. От друга страна, колкото по-голяма е силата на афективното подкрепление, толкова по-траен и силен е заученият отговор, което е видно от съпротивата му на затихване и разпространение на активацията към асоциираните когнитивно-афективни мрежи. Важността на афекта в преживелищната преработка се определя и от допускането, че емоциите осигуряват „царски път“ към схемите в имплицитните теории на реалността. Всички схеми са емоционално натоварени, тъй като са придобити чрез афективно подкрепление. Колкото по-силна е емоцията, свързана с вярването, толкова по-важно е вярването в личностната имплицитна теория за реалността. Въпреки допускането, че рационалната система решава проблеми чрез свободно от емоции разсъждаване, хората се впускат страстно в интелектуални усилия. Това обаче не прави рационалната система емоционално натоварена – просто за емоциите допринася преживелищната система.

Главният мотив на преживелищната система е хедонистичният принцип, докато рационалната система действа чрез принципа на реалността. На пръв поглед принципът на реалността е по-адаптивен

от хедонистичния принцип. Вещност невинаги е така, защото хедонистичният принцип е адаптивен по свой собствен начин. Хедонистичният принцип е важен източник на реалистично поведение при конструиране на имплицитна теория на реалността, чрез ролята си при подкреплението. Хората имат два различни начина за установяване на „истината“ – разсъдъчният път в рационалната система и емпиричният път, опосредстван от емоциите в преживелищната система. Хедонистичният принцип играе двойствена роля, защото може да бъде източник на автоматично учене, което е както адаптивно, така и неадаптивно. Той има много силно влияние върху поведението, защото въздейства на почти всичко, което човек прави. Хората искат да се чувстват добре, а не зле и ще направят всичко възможно, за да действат в съответствие с това, включително да вършат неща, за които знаят, че не са много разумни, от гледна точка на рационалната система, мотивирана от принципа на реалността. Пример за позитивно влияние на хедонистичния принцип е, когато човек избере професия, която му е на „сърцето“.

Асоциативни връзки в преживелищната система срещу причинно-следствени отношения в рационалната система. Преживелищната система свързва стимули, реакции и резултати, в съответствие с тяхната близост във времето, пространството и подкреплението. Ако А предшества Б, преживелищната система действа като че ли вярва, че А причинява Б. Извън нейните възможности и е да разбере причинно-следствените отношения по начина, по който рационалната система разпознава, че А и Б биха могли да имат каузални отношения, даже ако не се случват във времева близост. На пръв поглед система, която не е в състояние да разбере отношенията между причина и следствие би следвало да бъде неадаптивна. Данните от редица изследвания обаче показват, че това не е така, тъй като често, когато А винаги предшества появата на Б, то е защото А е причината за появата на Б (Rescorla, 1988). В ежедневието, хората първоначално са склонни

да реагират асоциативно по отношение на причинно следствените връзки, но те често коригират неподходящите интерпретации чрез рационалната система.

Поведението в преживелищната система е опосредствано от емоции и „вibrации“, докато в рационалната е опосредствано от съзнателна преценка. Според Когнитивно-преживелищната теория поведението е опосредствано в преживелищната система от чувства, които варират от разтърсващи емоции до вибрации (vibes). Вибрациите са едва доловими чувства, които са с такава ниска интензивност, че често остават незабелязани, поради това, че влиянието им върху съзнателното мислене и поведение е трудно идентифицируемо. Вибрациите са свързани с ирационалното мислене и неадаптивното поведение, но са източник и на адаптивно поведение. Те са подмножества на чувства, които могат да бъдат изразени по-ясно от вибрациите, като тези, които придружават стандартни емоции. Примерите за вибрации са неопределени, с ниска интензивност усещания за раздразнение, напрежение, позитивно очакване, спокойствие, задоволеност и т.н. Често хората имат смътно и неопределено усещане, че дадено действие е правилно или погрешно и действат, в съответствие с това усещане, въпреки че не са в състояние да обяснят защо го правят. Поведението би могло да се окаже адаптивно, поради чувствата, основани на резултати от неидентифициран подобен минал опит. С други думи, личността автоматично екстраполира емпирично от минали релевантни преживявания. В чисто практически аспект, хората често приписват погрешно правилните решения на интуицията си. Когато хората се опитват да решат проблем чрез рационалната система, те обмислят, в съответствие с тяхното разбиране за логика и разглеждане на доказателства. Не се предполага емоциите да играят някаква роля при такова обмисляне. Ако обаче вземем предвид, че чувствата постоянно влияят на преработката в преживелищната система, която след това изкривява съзнателната преработка в

рационалната система, то тогава следва, че опитите на хората да разсъждават логично и обективно често са компрометирани от чувства, активирани от спомени от минали релевантни преживявания, без възможност за осъзнаване. Следователно хората не могат да разсъждават обективно и точно, когато се опитват да пренебрегнат чувствата си, тъй като афектите така или иначе ще продължават да влияят без да го осъзнават.

Преживелищната система е невербална образна система, докато рационалната действа, чрез използването на комплексен граматически език. Преживелищната система като невербална е особено чувствителна към невербалната комуникация, особено представена под формата на образи и картини, докато рационалната система е чувствителна към информация, представена под формата на устна и писмена комуникация. Важно е обаче да се отбележи, че няма ясно разделение между двете системи; и не би следвало цялата невербална комуникация да се отнесе към преживелищната система и съответно цялата вербална информация към рационалната система. Образите могат да бъдат използвани за представяне на аналитична информация, под формата на карти, графики, диаграми, а езикът може да бъде използван да предизвиква образи – чрез романи, поезия, приказки, митове, разкази. Метафорите и наративите са връзката между двете системи. Макар и да използват думи, те възвличат преживелищната система, чрез пораждаване на образи и емоции, което прави представената информация по-увлекателна и разбираема в сравнение с представянето ѝ в обикновена „проза“.

Холистична преработка в преживелищната система срещу аналитична преработка в рационалната система. Холистичната преработка се отнася до реагирането на нещо в неговата цялост, да получиш цялостно впечатление за даден обект, събитие или група от обекти и събития. Аналитичната преработка се отнася до раздробяването на нещата на техните съставни компоненти и анализирането им и това е начинът, по който рационалната система се

опитва да решава проблеми. Метафорично това може да бъде представено като гледане на снимка на човешко лице и четене на неговото писмено описание. На снимката просто може да се хвърли един поглед, докато за всеки елемент от описанието трябва се прочете. В този случай аналитичната процедура изисква повече усилия и време и е вероятно да бъде по-неточна.

Преживелищната система работи автоматично, с минимални когнитивни ресурси, докато рационалната система преработва преднамерено и с повече когнитивни ресурси. Тъй като преживелищната система работи автоматично и без усилие, с минимално използване на когнитивни ресурси, високо ефективна е в насочване на ежедневно поведение, действието ѝ може да бъде оприличено на софтуер, който извършва много от операциите по подразбиране, “без да ни иска разрешение“. В този смисъл това е системата, която се задейства по подразбиране в повечето ситуации. Нейната експедитивност обаче понякога излиза твърде скъпо, както показват изследванията върху евристичната преработка, която е опростен модел на мислене, характерен за когнитивната преработка на преживелищната система и може да бъде източник на сериозни грешки (Kahneman, Slovic, Tversky, 1982). Рационалната система е по-малко ефективна при насочване на поведението в ежедневни ситуации, в сравнение с преживелищната система, тъй като е по-бавна и изисква повече когнитивни ресурси. Тя оперира с правила, които са неподходящи при решаване на определен тип проблеми, например в ситуации, които не могат да бъдат анализирани детайлно, а трябва да се оценят цялостно (холистично).

Преработка на информацията, насочена към действие срещу преработка на информацията, ориентирана към процеса. Преживелищната система е чувствителна към резултата от действието, но не прави разграничение дали резултатът е случаен или е умишлено придизвикан. Има емпирични данни, че хората са по-склонни да наградят вестноносец, който им носи добри новини, макар да знаят, че той не е отгово-

рен за тях (Epstein, Lipson, Holstein, Nuh, 1992).

Бърза преработка, краткосрочна перспектива и ориентирана към действие преживелищна система, срещу по-бавна преработка, дългосрочна перспектива и контролираща поведенческите импулси рационалната система. Тъй като преживелищната система реагира по-бързо от рационалната система, тя е почти винаги инициатор на последователните взаимодействия между двете системи. Рационалната често функционира като последващ контрол на действията. Поради различните времеви перспективи, източник на конфликт между двете преработващи системи може да бъде стремежът към незабавното задоволяване на потребностите, срещу отлагането му във времето.

Преживелищната система е устойчива на промяна, в сравнение с рационалната система, която може да се промени със скоростта на мисълта. Промените в преживелищната система обикновено изискват много опити или по-малко, но емоционално по-интензивни преживявания. Промените в рационалната система могат да се случат мигновено, без да са необходими екстремални събития. Например простото информиране как да се реши математическа задача, може да доведе до бързото ѝ решаване.

Преживелищната система е по-слабо диференцирана и нюансирана от рационалната система. Преживелищната система реагира по-категорично и безусловно от рационалната система. Когато хората са обладани от силни емоции, т.е. доминира преживелищната система, са склонни да вземат крайни решения или решения от типа „всичко или нищо“, както и да свръхгенерализират. Категоричното мислене, при което нещо е или изцяло лошо, или напълно добро може да бъде източник на стереотипи, предразсъдъци и свръхпростояване. Рационалната система, чрез употребата на езика, е много по-дискриминираща и дава възможност на хората да се дистанцират от емоциите си, да правят важни разграничения и да забелязват едва доловими нюанси.

Преживелищната система е по-слабо интегрирана и съгласувана от рационалната. Въпреки че преживелищната система е организирана, адаптивна система, тя е по-слабо съгласувана от рационалната система. Това е следствие, от една страна, от ситуационно-специфичното кодиране и извличане на информацията и от друга – от перцептивното, а не концептуално генерализиране. Рационалната система е способна да организира информацията в обобщени крос-ситуационни абстрактни категории. Влиянието на емоциите върху организацията на преживелищната система е друг ограничаващ фактор пред съгласуваността на системата. Емоциите се разглеждат като когнитивно-афективни модули, които организират информацията в определени граници. Активирането на една емоция води до смяна на организацията на личностната преживелищна система, в която активираната емоция функционира като ядро на когнитивно-афективната мрежа. Един гневен човек гледа на света от перспективата на човек, спрямо когото са постъпили несправедливо, докато един депресиран човек гледа на себе си като безпомощен, отчаян, без надежда. В първия случай, фокусът е върху слабости у другите, във втория – върху слабостите в самия човек. Очевидно е, че психичната организация на човек в състояние на депресия е много различна от психичната организация на същия човек в състояние на гняв. Следователно организацията на преживелищната система на личността се променя с емоцията, която човек преживява, и в този смисъл преживелищната система е по-слабо интегрирана. На рационалната система, като свободна от емоции система, е вътрешно присъща по-силна интегрираност, тъй като не включва еквивалент на емоционалните модули. Друга важна причина, поради която рационалната система е по-силно съгласувана е, че тя е концептуално организирана, докато преживелищната е организирана около специфични преживявания. Очевидно е, че има по-голяма съгласуваност между схеми, които включват по-широки крос-ситуационни генерализации, в сравнение със

схеми, основани предимно на ситуационно специфични представи (Epstein, Lipson, Holstein, Nuh, 1992).

Преживяване пасивно и несъзнавано срещу преживяване активно и съзнателно. Хората преживяват пасивно и несъзнавано техните автоматични мисли, чувства и поведенчески тенденции, генерирани от преживелищната система, те са “ пленници “ на емоциите си и имат неконтролируеми мисли. Въпреки че хората обикновено осъзнават своите емоции, те нормално не осъзнават това, което предизвиква тези емоции. В резултат на това, те се чувстват по-скоро сграбчени от тях, отколкото да ги контролират. По същия начин разглежда чуждите на тях нежелани мисли, които възникват в главата им, като че ли са извън техен контрол. И обратно – хората смятат, че контролират съзнателните си мисли, защото могат да решават какво да мислят.

Вярванията в преживелищната система изглеждат очевидни, докато вярванията в рационалната система изискват верификация, посредством логика или доказателствата. Метафора на тези атрибути е отношението религия – наука. „Религията дава може би най-впечатляващото доказателство, че има два фундаментално различни начина на преработка на информацията. В писаната история на човечеството много малко са, ако въобще има такива, обществата, които да не са развили някаква форма на религия. За много хора рационалното, аналитично мислене се проваля в опитите си да даде задоволителен начин за разбиране на света и насочване на поведението така, както го прави религията. Защо? Отговорът е, че религията е по-подходяща от аналитичното мислене, за да комуникира с преживелищната система“ (Epstein, 1994, p.712).

ОБООБЩЕНО ЗА АТРИБУТИТЕ НА ПРЕЖИВЕЛИЩНАТА СИСТЕМА

Въпреки че няма капацитета да разбере причинно следствените отношения, преживелищната система постига подобни

адаптивни резултати, чрез автоматично асоцииране на стимули, реакции (отговори) и резултати. Тази гледна точка е консистентна с модерните теории за ученето (Rescorla, 1988; Hollis, 1997), според които обуславянето (кондиционирането) вече не се разглежда само като механична връзка от стимули един с друг, а включва конструиране на модел на света, който позволява на животните (включително и хората) да се приспособяват към средата. По своята същност преживелищната мода е система за асоциативно учене, включваща респондентно обуславяне (класическо кондициониране) и оперантно обуславяне (инструментално кондициониране), както и учене, чрез наблюдаване. Въпреки различията в протичането на тези процеси, те са част от цялата система, защото оперират по едни и същи правила, имат едни и същи атрибути и допринасят за реализацията на една и съща цел – изграждане на работещ модел на средата (Epstein, 2010). Преживелищната система се адаптира към действителността, чрез емпирично учене от опита по начин, който е предсъзнателен, автоматичен, бърз, без усилия, холистичен, конкретен, асоциативен, предимно невербален, изискващ минимални когнитивни ресурси. Тя кодира информацията по два начина. Първо, като спомени за индивидуални събития – особени събития, които са преживяни като емоционално възбуждащи. Второ, по по-абстрактен (обобщен) начин, като абстрактните репрезентации, под формата на стимулни генерализации и прототипи, както и като сложни репрезентации, които често включват важен подчинен рационален компонент, под формата на скрипти, метафори, наративи. Въпреки че преживелищната система е когнитивна система, нейната дейност е тясно свързана с преживяването на афект (който може да бъде от слаб до интензивен), Епщайн счита, че е немислимо една концептуална система, която се учи от преживяванията (опита) да не се използва за търсене на позитивните афекти и избягване на преживяването на негативни афекти. Всъщност преживелищната система влияе на афекта и се повлиява

от него – не само, че приживелищната система насочва поведението така, че да се очаква позитивен резултат и да се избегне негативен, но и самата когнитивна преработка е повлияна от афекта. Преживелищната система е тази, която регулира ежедневно то поведение, и като такава е подтиквана от емоциите, от което Епщайн прави допускането за несъстоятелност на твърденията за свободни от афекти процеси на несъзнаваното. Афектът определя на какво ще се обърне внимание и кое ще се стимулира. Без афект няма да има нито схеми, нито евристики, нито мотивация. Акцентирайки върху важноста на емоциите, Епщайн пише, че теорията е колкото емоционална, толкова и когнитивна, защото без афект няма да има асоциативно учене, а следователно и преживелищна система (Epstein, Pacini, 1999). Първичен мотив за действие на преживелищната система е да действа, в съответствие с хедонистичния принцип (да търси позитивен афект и избягва негативен афект). Въпреки че емоциите и афектът често са източник на ирационално поведение поради изкривяващото влияние на преживелищната преработка върху рационалната преработка, афектът има важна функция при създаването и развитието на имплицитния модел за реалността. Така че, като се стреми към постигане на позитивни емоции и избягване на негативни, човек автоматично конструира адаптивна работеща теория за реалността. Въпреки че характеристики на преживелищната система, като кодиране на информацията под формата на метафори, скрипти, наративи включват по-голям компонент рационално-аналитична преработка, в сравнение с другите атрибути, рационалният компонент се счита за подчинен на преживелищния компонент.

От друга страна, атрибутите на преживелищната система позволяват по-задълбочено разбиране на природата на предубежденията и предразсъдъците. Като преживелищна система, тя работи по начин, който е холистичен, конкретен, асоциативен и ориентиран към действие, и може да се очаква, че хората ще търсят автоматично пер-

сонализирани цели за техните фрустрации. Тъй като хората организират реалността най-вече от гледна точка на техните имплицитни теории за себе си и имат неотменен интерес от повишаване на самооценката и себеутвърждаване, те ще имат тенденцията да приписват това, което виждат като негативно на хора, извън тяхната група за идентификация. Следователно, може да бъде заключено от природата на преживелищната система, че предубежденията и предразсъдъците се появяват съвсем естествено у хората.

ОБОБЩЕНО ЗА АТРИБУТИТЕ НА РАЦИОНАЛНАТА СИСТЕМА

Обратно на ориентираната към резултат преживелищна система, рационалната система е вербална, разсъждаваща система, която действа, в съответствие с разбиранията на човек да прави логически заключения. Действа по начин, който е съзнателен, преднамерен, предимно вербален, аналитичен, използващ социално опосредствани знания. Тя е относително бавна, свободна от афект и изисква значителни когнитивни ресурси. Придобива вярванията си чрез логически заключения. Въпреки че като преживелищната система се учи от преживяванията, тя не го прави с автоматично учене, а с логически разсъждения. Това, че рационалната система е свободна от афект система, не означава, че хората не могат да са емоционално включени в интелектуални занимания. Това означава само, че рационалната система сама по себе си е вербална система за разсъждение и няма собствен източник на афект. Тя се състои само от правила за разсъждение. Имайки предвид обаче, че цялото поведение е повлияно от двете системи, допуска се, че например емоционалната включеност в интелектуалните усилия е резултат от вливането на афект от преживелищната система. Източник на такъв афект би могло да бъде подкрепление от минали преживявания, свързани с интелектуално релевантно поведение. Първичен мотив на рационал-

ната система е да действа, в съответствие с принципа на реалността, да бъде прагматична и логична. В сравнение с преживелищната система, рационалната система, с употребата на езика, в чисто еволюционен аспект е много по-нова и уникална за човешките същества. Според Епщайн нейната дългосрочна адаптивна стойност тепърва ще бъде установявана.

КАК ФУНКЦИОНИРА ПРЕЖИВЕЛИЩНАТА СИСТЕМА?

Действието на преживелищната система е тясно свързано с преживяването на афект. Когато човек отговаря на емоционално значимо събитие последователността на реакциите е следната:

Преживелищната система автоматично и мигновено търси в паметта за свързани събития. Припомнените спомени и чувства влияят на по-нататъшната преработка на информацията и поведенческите тенденции. Ако припомнените спомени и чувства са позитивни, личността автоматично извършва когнитивна преработка (има мисли, образи и импулси за действие), която води до тенденцията да действа по начин, който се очаква, че ще възпроизведе тези позитивни чувства. Ако припомнените чувства са негативни, когнитивната автоматична преработка насочва поведението, така че да се избегне преживяването на негативни чувства. Тъй като тази последователност от събития се случва мигновено и автоматично, хората не си дават сметка за тези действия. Опитвайки се да разберат своето поведение, под влияние на хедонистичния принцип, те обикновено успяват да открият или конструират в рамките на здравия разум благоприятно обяснение, което им изглежда най-приемливо от гледна точка на рационалната система. Този процес на намиране на обяснение в рационалната система за нещо, което е основно обусловено от преживелищната система по начин, който е емоционално приемлив, се нарича рационализация. Според Епщайн „рационализацията е рутинен процес, който

се случва далеч по-често, отколкото се признава. Влиянието на преживелищната система върху рационалната система и последващата рационализация е главен източник на човешката ирационалност“ (Epstein, 2003, p. 164).

Всъщност какво се случва? Двете системи, въпреки че действат по-различни правила, си взаимодействат и това може да бъде *последователно* или *едновременно*. Тъй като преживелищната система е много по-бърза, тя не само изпреварва рационалната, но и изкривява последващата преработка на информацията, която последната извършва. Така че, даже когато хората са убедени, че тяхното мислене е напълно рационално, най-вероятно то е било изкривено чрез преживелищната преработка. Като цяло обаче изкривяванията, които влияят на съзнателното рационално мислене в ежедневието, са адаптивни, тъй като преживелищната система оперира, в съответствие със схеми, заучени от миналия опит. С други думи, преживелищната система изкривява този процес в две точки на времето – в началото и края на процеса (при рационализацията). Всъщност, това влияние на преживелищната върху рационалната система дава отговор на въпроса защо хората често мислят ирационално и поведението им е деструктивно, даже и за самите тях. Обикновено двете системи работят в синхрон и резултатът от дейността им е адаптивен компромис, но понякога те влизат в конфликт, който най-често наричаме „конфликт между сърцето и разума.“

На пръв поглед **рационалната система** е по-висша:

- тя има способността да решава проблеми, използвайки граматически език, което е много високо ниво на развитие, от гледна точка на еволюцията, и е уникално за човека;
- тя е способна на много по-високи нива на абстракция и комплексност от преживелищната система;
- в състояние е да реализира комплексни генерализации и дискриминации, анализ на отношението причина и следствие, преценка на важността на доказателствата и доколко са стойностни;

– тя прави възможно планирането и дългосрочното целеполагане, както и отлагането във времето на задоволяване на потребности;

– тя може да комуникира, преодолявайки разстоянията и времето, включително и да комуникира между поколенията.

Всъщност това са част от характеристиките на рационалната система, които са направили възможни настоящите достижения на човешката цивилизация в областта на науката, технологията, здравеопазването, изкуството. Рационалната система може да разбере как действа преживелищната система, докато обратното е невъзможно. Тя не може да разбере нищо, тя просто реагира на основата на миналия опит.

Преживелищната система също има своите предимства:

– първото и най-главното е, че нито едно животно, включително и човекът, не би могло да живее без нейната способност без усилие, спонтанно, бързо и ефективно да насочва и регулира ежедневното ни поведение;

– тя се учи директно от опита, включително и по отношение на неща, които трудно се описват и се изпълзват от логически анализ;

– тя има способността да решава определени проблеми, които рационалната не може, например тя реагира холистично на проблеми, които са твърде комплексни, за да бъдат анализирани в техните отделни компоненти;

– преживелищната система е по-силно свързана със способността да се установяват възнаграждаващи междуличностни отношения, с творчеството, с емпатията, в сравнение с рационалната система. (Erstein, Pacini, 2001)

Един от важните аспекти на преживелищната система е, че тя може да влияе на рационалната, без последната въобще да знае, че е повлияна, и го прави, не само поради по-бързото ѝ реагиране, което остава извън съзнанието, но и поради способността да асимилира рационалната система при рационализацията по начин, който е себеобслужващ. Нерационалното мислене

на преживелищната система може да бъде източник на ирационалното и деструктивно мислене и поведение като суеверия, ирационални страхове (фобии) и агресия към хора различни по някакъв признак. Атрибутите на преживелищната система, като асоциативно, конкретно и категорично мислене, тенденцията да се търсят обекти за емоционално изразяване, както и влиянието на преживелищната система върху рационализирането, са източник на жестокости през цялата човешка история. Сред най-ирирационалните деструктивни примери са масовото избиване на хора от друга религия в името на обичайния бог.

ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ

МЕЖДУ ПРЕЖИВЕЛИЩНАТА И РАЦИОНАЛНАТА СИСТЕМА

Влияние на преживелищната върху рационалната система.

Като цяло преживелищната система, като по-бързо реагиращата система, е в благоприятна позиция, за да влияе на последващата преработка на рационалната система и това обяснява ирационалното мислене и поведение в много ситуации, особено що се отнася до междуличностни отношения. Но влиянието на преживелищната система върху рационалната система може и да бъде позитивно, чрез провокиране на асоциации, които могат да допринесат за креативността, която иначе не е достъпна за линейно обработващата информацията рационална система. Тъй като преживелищната система е учеща се от опита система, тя може да бъде източник на емпирично извлечена информация, която да бъде инкорпорирана от рационалната система. Преживелищната система може да бъде източник на страст и емоции (както и мотиватор), които на рационалната липсват, така че стремежите да бъдат преследвани със страст. Преживелищната система може да допринесе за рационалната преработка чрез синергетичния ефект от хармоничното действие на двете системи. Ефективното решаване на проблеми може да

бъде улеснено, чрез използване на подходи и процедури, ангажиращо и двете системи, чрез използването на метафори, наративи и конкретни примери на абстрактни принципи (Epstein, Denes-Raj, Pacini, 1995).

Влияние на рационалната система върху преживелищната система.

Като по-бавно реагираща система, рационалната система е в по-благоприятна позиция за коригиране на преживелищната система. Обичайно е за хората да обмислят първите мисли и импулси, да потиснат тези, които считат за неподходящи и да ги заменят с по-конструктивни мисли и импулси. Първите мисли обикновено са неуместни и неподходящи за ситуацията. При изследвания на първите три мисли в отговор на разнообразни провокативни ситуации се установява, че първата е често неподходящ емоционален отговор, консистентен с действието на преживелищната система, докато третата мисъл обикновено е по-смислена и приемлива от гледна точка на рационалната система (Epstein, Pacini, 1999). Рационалната система може да влияе на преживелищната, чрез идентифициране и разбиране на нейните действия и да реши дали да изрази или потисне нейните импулси. Разбирането на принципите и характеристиките на преживелищната преработка може да бъде използвано за обучение на преживелищната система, така че нейните импулси да са по-конструктивни. Рационалната система може да влияе на преживелищната и по неволен, неумишлен начин. Преживелищна система е асоциативна система и съзнателните мисли в рационалната система могат да отключат асоциации и емоции в преживелищната система, така че да влияят на поведението. Друг неумишлен начин, по който рационалната система влияе на преживелищната, е ефектът от повтаряне на реакциите по начин, който първоначално е контролиран от рационалната система. Като резултат от продължаващото повтаряне, поведението става автоматизирано. Предимство е, че при тази смяна на контрола от рационална към преживелищна система, поведението се извършва с минимални когнитивни уси-

лия, ограничението обаче е, че това прави поведението трудно за промяна.

Според Когнитивно-преживелищната теория, поведението се ръководи от съвместното действие на двете системи, като тяхното относително влияние се определя от спецификата на ситуацията и степента на емоционална въвлеченост. Някои ситуации като решаване на математически проблеми лесно се идентифицират като изискващи аналитична преработка, докато в други, като междуличностни взаимодействия, е по-вероятно да се отговори автоматично, чрез преживелищната система. Ако ситуационните характеристики са относително константни, колкото по-силна е емоционалната въвлеченост, толкова по-бързо ще се промени балансът на влиянието от рационалната към преживелищната система (Denes-Raj, Epstein, 1994, p. 819).

Всяка от системите има предимства и ограничения, недостатъкът на едната може да бъде компенсиран от предимство на другата. И тъй като двете системи са независими, развитието и растежът на личността не следва да се реализират за сметка на една от системите. Даже и хората да искат да потиснат действието на преживелищната система, за да станат по-рационални, това „би било толкова възможно колкото и да спрат да дишат, защото въздухът е замърсен“ (Epstein, 2003, p. 164). Единственият начин да се контролира преживелищната система е да се идентифицират, разбират и повлияват нейните действия, особено по отношение на изкривяващото ѝ влияние на рационалната преработка на информацията.

Никоя система не е по-висша от другата, всяка система е просто различен начин на разбиране на света и действие. Всяка от системите има предимства и недостатъци от гледна точка на адаптацията. И все пак това, което е научено в преживелищната система, е в по-голяма степен лично-стно значимо и е по-вероятно да влияе на ежедневно поведение в сравнение с това, което е научено в рационалната система, особено в ситуации, които не са структурирани да придизвикват специфичен отговор (реакция) (Fazio, Zanna, 1981).

РОЛЯТА НА ЕМОЦИИТЕ В ПРЕЖИВЕЛИЩНАТА ПЕРЕРАБОТКА НА ИНФОРМАЦИЯТА

Второто, основно допускане в когнитивно-преживелищната теория е, че преживелищната система се подбужда от емоциите. Афектът и емоциите са критично важни в действието на преживелищната система поради три причини:

1. Афектът играе толкова важна роля при подкрепление на асоциативното учене, че без афект не би могло да има почти никакво или въобще никакво учене, следователно и преживелищната система.

2. Афектът е най-важният източник на мотивация за преживелищната система. Според главния базисен мотив на преживелищната система, психичната регулация на поведението се подчинява на хедонистичния принцип – преследване на позитивен афект и избягване на негативен.

3. Емоциите са „дарският път“ към схемите в преживелищната система. Колкото по-силна е емоционалната реакция на стимула, в толкова по-голяма степен схемата опосредства появата на емоцията (Erstein, 2010). Например, ако една жена твърди, че за нея интелигентността ѝ е по-важна от красотата ѝ, но показва силна емоционална реакция, когато нейната красота е пренебрегната, за сметка на интелигентността ѝ, може да се допусне, че в нейната преживелищна система красотата ѝ е по-важна от интелигентността.

Третото фундаментално допускане в теорията на Сиймор Епщайн относно базисните потребности и вярвания ще бъде представено в статията “Увод в когнитивно-преживелищната теория за Аз а. Съдържание на преживелищната система”.

Ако деветдесетте години на двадесети век бяха доминирани от моделите за дуалните процеси на социално познание, то първото десетилетие на двадесет и първи век изведе на преден план различни теории за дуалните системи. Теориите за дуалните системи споделят с моделите на дуалните процеси идеята, че човешкото поведение е понякога обмислено, а понякога не, но същевременно допускат, че двата процеса

зависят от различни психични системи, които действат независимо и разчитат на различни мозъчни структури. Когнитивно – преживелищната теорията за Аз а на Сиймор Епщайн също допуска наличието на Системи 1 и 2, като използва понятията преживелищна и рационална системи. Първата, е съвкупност от автономни подсистеми, много от които са доста стари от еволюционна гледна точка и дейността им е формирана от биологията и личния опит и е независима от общата интелигентност. Втората, е формирана от културата и образованието и свързана с общата интелигентност. Двете системи използват различни процедури и обслужват различни цели. Система 1, като силно контекстна, асоциативна, евристична и насочена към цели, служи за репродуктивните интереси на нашите гени, докато Система 2 е неконтекстна, управлявана от разбирането за правилата на логиката и доказателството, аналитична и обслужва целите ни като личности. Критичният анализ на схващанията за дуалните системи показва, че повечето изследователи ги използват за изследване на отделни аспекти от човешкото поведение и като цяло имаг обяснителни възможности в контекста на ученето и вземането на решение, но като че ли се страхуват да развият потенциала им от теории с една водеща идея по посока изграждането на по-обща и всеобхватни теории за човешкото поведение. Когнитивно – преживелищната теорията за Аз а на Сиймор Епщайн преодолява ограниченията заложи в другите дуални теории (които са частни теории) и като системна теория за личността интегрира съвременните постижения на когнитивната психология и най-важните инсайти от почти всички големи класическите теории за личността.

ЛИТЕРАТУРА

- Величков, А. (1990а). Методологически проблеми в психологията на личността на Запад. I. Съвременни подходи при тяхното решаване. *Психология*, №5, с. 13-19.

- Величков, А. (1990б). Методологически проблеми в психологията на личността. II. В търсене на алтернативни решения. *Психология*, №1, с. 10-15.
- Величков, А. (1997). Съвременни тенденции в психологията на личността. *Българско списание по психология*, №1, с. 3-21.
- Величков, А. (2012). От описание към обяснение в психологията на личността. *Българско списание по психология*, №3-4.
- Павлов, И.П. (1973). Двадцатилетний опыт объективного изучения высшей нервной деятельности (поведения) животных, Наука, Москва.
- Фройд, З. (1993). *Тълкуване на сънищата*, Евразия, С.
- Chaiken, S., & Maheswaran, D. (1994). Heuristic processing can bias systematic processing: Effects of source credibility, argument ambiguity, and task importance on attitude judgment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 66, pp. 460-473.
- Denes-Raj, V., Epstein, S. (1994). Conflict Between Intuitive and Rational Processing: When People Behave Against Their Better Judgment. *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol. 66, No. 5, pp.819-829.
- Epstein, S. (1973). The self-concept revisited or a theory of a theory. *American Psychologist*, 28, pp. 404-416.
- Epstein, S. (1994). Integration of the cognitive and the psychodynamic unconscious. *American Psychologist*, 49, pp. 709- 724)
- Epstein, S. (2001). The rationality debate from the perspective of cognitive-experiential self-theory. *Behavioral and Brain Science*, 23, pp. 671-673.
- Epstein, S. (2003). Cognitive-experiential self-theory of personality. In Millon, T., & Lerner, M. J. (Eds), *Comprehensive Handbook of Psychology*, Volume 5: Personality and Social Psychology (pp. 159-184). Hoboken, NJ: Wiley & Sons.
- Epstein, S. (2010). Demystifying Intuition: What it is, what it does, and how it does it. *Psychological Inquiry*: 21. pp. 295-312.
- Epstein, S. (in press). Cognitive-experiential self-theory: An integrative theory of personality. In H. Tenen & J. Suls, Eds.). *Handbook of Psychology*: 2nd ed., Vol.5. Personality Section. Hoboken, NJ, John Wiley & Sons, Inc.
- Epstein, S. (in progress). Cognitive-experiential self-theory: A psychodynamic, integrative theory of personality.
- Epstein, S., Lipson, A., Holstein, C., & Huh, E. (1992). Irrational reactions to negative outcomes: Evidence of two conceptual systems, *Journal of Personality and Social Psychology*, 62, pp. 328-339.
- Epstein, S., Denes-Raj, V., & Pacini, R. (1995). The Linda problem revisited from the perspective of cognitive-experiential self-theory. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 21, pp. 1124-1138.
- Epstein, S., & Pacini, R. (1999). Some basic issues regarding dual-process theories from the perspective of Cognitive-experiential Self theory. In S. Chaiken & Y. Trope (Eds.), *Dual process theories in social psychology* (pp. 462- 482). New York: Guilford Publishers.
- Epstein, S., & Pacini R. (2001). The influence of visualization on intuitive and analytical information processing. *Imagination, Cognition, and Personality*, 20, pp. 195-216.
- Fazio, R. H., & Zanna, M. P. (1981). Direct experience and attitude-behavior consistency. In L. Berkowitz (Ed.), *Advances in experimental social psychology* (Vol. 14, pp. 161-202). New York: Academic Press.
- Hollis, K. (1997). Contemporary research on Pavlovian conditioning, *American Psychologist*, 52, pp. 956-965.
- Kahneman, D., & Tversky, A. (1973). On the psychology of prediction. *Psychological Review*, 80, pp. 237-251.
- Kahneman, D., Slovic, P., & Tversky, A. (1982). *Judgment under uncertainty: Heuristics and biases*. New York: Cambridge University Press.
- Kirkpatrick, L. A., & Epstein, S. (1992). Cognitive-experiential selftheory and subjective probability: Further evidence for two conceptual systems. *Journal of Personality and Social Psychology*, 63, pp. 534-544.
- Miller, D. T, Turnbull, W., & McFarland, C. (1989). When coincidence is suspicious: The role of mental simulation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, pp. 581-589.
- Nisbett, R., & Ross, L. (1980). *Human inference: Strategies and shortcomings of social judgment*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.
- Pittman T., Zeigler, K. (2006). Basic Human Needs. In Kruglanski, A., & Higgins, E. *Social Psychology: A handbook of basic principles*, 2nd Edition. New York: Guilford Publications.
- Rescorla, R. A. (1988). Pavlovian conditioning: It's not what you think it is. *American Psychologist*, 43, pp. 151-160.
- Tversky, A., Kahneman, D. (1974). Judgment under uncertainty: Heuristics and biases. *Science*, 185, pp. 1124-1131.
- Tversky, A., Kahneman, D. (1982). Judgment under uncertainty: Heuristics & biases. In D. Kahneman, P. Slovic, & A. Tversky (Eds.). *Judgment under uncertainty: Heuristics and biases* (pp. 3-20). New York: Cambridge University Press.

INTRODUCTION TO COGNITIVE-EXPERIENTIAL SELF-THEORY.
PRECONDITIONS AND DEVELOPMENT
OF THE DUAL SYSTEM PROCESSING MODEL

Georgy Karastoyanov

Abstract. *The paper presents the cognitive-experiential self-theory (CEST) as a global theory of personality that coherently integrates the most important insights from the classic theories of personality such as self/phenomenological theory, learning theory, cognitive theory, psychoanalytic theory, and emotions theory. The Freudian maladaptive unconscious is substituted for an adaptive unconscious which is an associative, emotionally driven, automatic learning system. This system is referred to as an "experiential system" because it adapts by learning from experience empirically. Also, humans uniquely process information with a "rational system," which is a verbal reasoning system. The two systems operate by different rules and attributes. They operate in parallel and are bi-directionally interactive, both simultaneously and sequentially.*

Key words: *cognitive-experiential self-theory (CEST)*

Георги Карастоянов, д-р по психология, професор, ръководител на катедра „Лидерство“ във ВА “Г. С. Раковски” и хоноруван преподавател във НБУ

Georgy Karastoyanov, Ph.D. – Professor in Psychology – Rakovsky Defense & Staff College and part-time lecturer at New Bulgarian University