

Увод в когнитивно-преживелищната теория за Аз-а. Съдържание на преживелищната система

Г. Карастоянов

Военна академия „Г. С. Раковски“

karastoyanov@abv.bg

Резюме. Статията продължава представянето на Когнитивно-преживелищната теория за Аз-а, анализирайки съдържанието на преживелищната система, фокусирайки се върху базисните потребности и вярвания. Според Когнитивно-преживелищната теория съществуват две главни базисни потребности (хедонистичният принцип и потребността от контрол на възбудата) и четири подчинени базисни потребности. Последните са източник на четири кореспондиращи им базисни вярвания, които хората придобиват, на основата на удовлетворяването или фрустрацията на потребностите. Базисните вярвания и базисните потребности са сред най-важните конструкти на имплицитната теория за реалността.

Ключови думи: когнитивно-преживелищна теория за Аз-а

Когнитивно-преживелищната теория е глобална теория за личността, която заменя неадаптивното несъзнавано на Фройд с адаптивно несъзнавано. Тя се основава на три основни допускания (Epstein, 2010):

1. Хората обработват информацията чрез две независими, взаимодействащи си концептуални системи – предсъзнателната „преживелищна система“ и съзнателната „рационална система“.
2. Преживелищната система се подбужда от емоциите.
3. Съществуват две главни базисни потребности (super-ordinate basic needs) и четири подчинени базисни потребности (subordinate basic needs).

Хората действат чрез две различни системи за преработка на информацията – ра-

ционална и преживелищна, които действат както паралелно, така и последователно и си взаимодействат. Несъзнаваната психична регулация; може да бъде разбрана чрез действието на преживелищната система, която автоматично се учи от опита (преживяванията), без да го осъзнаваме и без усилия насочва поведението. Тя има два фундаментални компонента – съдържание и процес.

В статията „Увод в когнитивно-преживелищната теория за Аз-а. Предпоставки и развитие на концепцията за дуалната преработка на информацията“ анализирахме процеса, чрез който преживелищната система действа – принципа на асоциативно-учене. Преживелищна система създава собственото си съдържание от имплицитни вярвания, чрез автоматично учене от опита. Без да се осъзнава, имплицитни-

* Първите две допускания бяха представени и анализирани в статията „Увод в когнитивно – преживелищната теория за Аз-а. Предпоставки и развитие на концепцията за дуалната преработка на информацията“.

те вярвания след това влияят на това как човек интерпретира събитията, действия и мисли съзнателно. Съдържанието на системата се състои от имплицитни вярвания, автоматично придобити при асоциативно учене. Имплицитните вярвания не съществуват като изолирани репрезентации (представи), а са организирани в имплицитна теория за реалността, която определя как хората виждат себе си, другите и неживия свят.

БАЗИСНИ ПОТРЕБНОСТИ

Третото основно допускане в теорията е свързано с основните потребности. За да намали нивата на общност на имплицитните потребности, Епщайн ги разделя на три нива: базисни, потребности от средно ниво и потребности от ниско ниво. Почти всички основни теории за личността предполагат наличието на една базисна потребност. Първоначално Когнитивно-преживелищната теория допуска наличието на три основни потребности (Epstein, 1973), след 1994 г. са увеличени на четири (Epstein, 1994), а след 2010 г. Епщайн предпочита да говори за шест основни потребности (Epstein, in press). Това са хедонистичният принцип, потребността от стабилна и съгласувана концептуална система, потребността от себеутвърждаване, потребността от свързаност и потребността от поддържане на възбудата (араузьла) в хомеостатични граници. Ще представим накратко базисните потребности, според Епщайн:

Хедонистичният принцип. Зигмунд Фройд пръв предлага принципа на удоволствието, като единствена базисна потребност, който представя мотивацията да се търси удоволствие и избягва болка (Фройд, 1993). Редица психолози, работещи в контекста на теориите за научаването, възприемат принципа на удоволствието в тяхното схващане за подкреплението. Например Торндайк предлага „закона за ефекта“ (law of effect), според който реакцията, която е последвана от позитивен афект, се подкрепя и следователно хората проявяват склонност да я възпроизведат,

докато реакции, които са последвани от негативен афект, се избягват.

Потребността от контрол на араузьла (възбудата). В край на 40-те години на миналия век Кларк Хъл предложи по-различна интерпретация на подкреплението – то се случва, когато реакцията е последвана от намаляване на повишеното преди това състояние на възбуда (напрежение). Хъл разглежда нивото на такова състояние на възбуда; като съвкупност от всички биологични състояния на отбягване и стремеж (напр. глад, жажда, сексуално желание, болка и др.), които са активни в момента (Hull, 1935). Известният руски учен Иван Петрович Павлов изследва церебралната възбуда (араузьла в главния мозък) и установява потребността да се предпази мозъка от прекомерна възбуда. Той публикува данни, според които, когато кортикалната (коровата) възбуда нарасне, тя отключва задържаща реакция, която предизвиква аномалии в условния рефлекс (кондицирания отговор) – например да отговориш по-силно на слаб, а не на силен стимул (т. нар. от него „парадоксални отговори“). Когато се достигне достатъчно състояние на задържане (етап, който той нарича трансмаргинално задържане), установеният от по-рано условен рефлекс изчезва (Павлов, 1973).

Според Епщайн, това е универсална потребност, която може да доминира над всички останали базови потребности и е в състояние да разруши когнитивното функциониране, както е допуснато още през 1932 г. от Уолтър Кенън във фундаменталния му труд за хомеостазата „Мъдростта на тялото“ (Cannon, 1932). Важно е да се отбележи, че не само високите нива на възбуда дестабилизируют човешкото функциониране, ниските нива на кортикална възбуда имат същия ефект (например при сензорна депривация). Изхождайки от това, че индексите на възбуда не са в особено тясна връзка, поради различия във функции на отделните видове възбуда и центровете, които ги контролират, Епщайн приема наличието на едно общо състояние на възбуда, обхващащо всички форми (автономна възбуда, кортикална възбуда, мускулно на-

прежение и др.), което обозначава с общото понятие „араузъл“. Той приема, че има биологична необходимост араузълът, както и всеки от неговите компоненти, да се контролира в хомеостатични граници (Epstein, in progress).

Потребност от стабилна, съгласувана концептуална система. Карл Роджърс разглежда запазването на стабилността и съгласуваността на личностната концептуална система като най-важния от всички мотиви. От гледна точка на „принципа на растежа“, тя се развива, като става все по-диференцирана и същевременно интегрирана – процес, който се улеснява от условията на безусловно позитивно отношение (Роджерс, 1994).

Потребност от свързаност (социална включеност). За психолозите от школата на обектните отношения това е най-важната потребност (Bowlby, 1988). Те смятат, че децата възприемат важни вярвания за взаимоотношенията, които дават базата за техните по-късни отношения с другите хора през зрелостта. Тези вярвания определят тяхното отношение към другите хора, както и на основата отношението на другите хора към тях, те определят отношението към себе си. Потребността от свързаност се разглежда, като определяща как хората мислят, чувстват и действат.

Потребност от позитивна самооценка и самоутвърждаване. Според Олпорт (Allport, 1961) и Кохут (Kohut, 1971) тя е най-базисната потребност. Според когнитивно преживелищната теория за Аз-а, позитивната самооценка е по-нататъшно развитие на потребността от свързаност, чрез която децата интернализират ценностите на значимите други. В резултат на това, самооценките на хората стават толкова важни за тях, колкото и оценките на значимите други. Разбира се, трябва да се имат предвид и данните от изследванията, които показват, че имплицитната самооценка се различава от експлицитната (Greenwald, Banaji, 1995).

Епщайн доказва, че всяка от петте потребности; отговаря на трите критерия, на които една потребност трябва да отговаря, за да бъде приета за базисна:

1. Да бъде универсална потребност.

2. Да бъде в състояние да доминира над останалите базисни потребности, с изключение на биологичната потребност от контрол на възбудата.

3. Да бъде от такава значимост, че неуспехът при задоволяването ѝ би могло да дестабилизира личностната концептуална система.

Когнитивно преживелищната теория обаче допуска, че макар и петте потребности да покриват критериите за базисна потребност, това не означава, че всички са еднакво важни. Две от базисните потребности присъстват във всички останали потребности и са важни техни аспекти – хедонистичният принцип и потребността от контрол на араузъла в хомеостатични граници. Те са определени като главни базисни потребности, а останалите потребности – като подчинени базисни потребности. Поради определянето на хедонистичния принцип като свръхбазисна потребност, един негов компонент – потребността от сензорно удоволствие и избягване на сензорно неудоволствие, е ситуиран като подчинена базисна потребност. Обобщено, Когнитивно-преживелищната теория приема наличието две свръхбазисни потребности – хедонистичния принцип и потребността от поддържане на възбудата в хомеостатични граници и четири подчинени базисни потребности – потребността от сензорно удоволствие и избягване на сензорно неудоволствие, потребността от стабилна и съгласувана концептуална система, потребността от себеутвърждаване и потребността от свързаност.

Следователно всички подчинени базисни потребности се променят по две дименсии – биполарна (двуполусна) дименсия, от позитивен до негативен афект, и униполарна (еднополусна) дименсия за степента на кортикална възбуда. От това следва, че всяка подчинена базисна потребност е свързана с някакъв позитивен или негативен афект. Въпреки, че всички базисни потребности включват преживяването на позитивен или негативен афект, видът на

позитивния и негативния афект е различен за различните потребности.

Всички подчинени базисни потребности са еднакво фундаментални, в смисъл, че всяка може да доминира над другите и ако, която и да е от тези четири потребности е недостатъчно задоволена, последици са в еднаква степен сериозни (включително дезорганизация на цялата личностна структура). От това, че четирите еднакво важни базисни потребности могат да действат едновременно, следва да допуснем, че поведението е детерминирано от комбинираното влияние на тези четири потребности, които се активират в отделни ситуации. Следователно:

Първо, поведението е компромис между четирите базисни подчинени потребности (Epstein, 1994) и двете свръх базисни (Epstein, in press).

Второ, важна адаптивна последица от това влияние е, че потребностите са свързани в система от *проверки и балансъри* една спрямо друга, на рационално и преживелищно ниво, за да поддържат поведението в адаптивни граници, което отличава Когнитивно-преживелищната теория от повечето мотивационни теории. Когато, която и да е потребност е удовлетворена за сметка на другите, интензивността на другите нараства (увеличава се мотивацията за задоволяване на другите потребности), което обикновено намалява силата на първата, поддържайки я в адаптивни граници. „Специфицирането на системата от *проверки и балансъри* сред потребностите е същината на различието на когнитивно-преживелищната теорията от допусканията на йерархичните теории, в които някои потребности имат предимство при задоволяването пред други“ (Pitman, Zeigler, 2006, p. 22). При определени обстоятелства дадена потребност може да е толкова силна, че фрустрирането на другите потребности се пренебрегва, което може да доведе до сериозни дезадаптивни последствия и различни видове патология. Откритието; през 90-те години на миналия век, че нормални хора често имат нереалистично висока себеоценка и поддържат нереали-

тичен оптимизъм (Taylor, Brown, 1988) призива значим интерес, тъй като противоречеше на широко разпространеното допускане, че реалистичната самооценка е важен критерий за психично здраве. От гледна точка на Когнитивно-преживелищната теория, реалистичната самооценка не е единственият критерий за психично здраве. В случая става дума за често срещан компромис между удовлетворяването на различните потребности. Нереалистичната самооценка може да се разглежда като компромис между потребността от себеуверждаване (в преживелищната система) и потребността от реализъм (в рационалната система), като резултатът е умерено самооценъчно изкривяване, което не е прекалено нереалистично. Това предполага, че нормалните хора, проявяват умерена степен на неточност, за да се почувстват по-добре.

Трето, добрата адаптация се подпомага от задоволяването на базисните потребности по един синергетичен, хармоничен начин, а лошата адаптация е резултат от опитите за задоволяване на потребностите по конкурентен, конфликтен модел.

Важно е да посочим, че имплицитните мотиви, развиващи се чрез опита „предсказват спонтанни, насочени към целта действия, поддържани във времето, даже при липсата на специфични социални искания, докато себе приписаните мотиви, развити, защото са социално желателни, предсказват отговори в ситуации, които са структурирани да се получат социални поощрения“ (Teglasi, Epstein, 1998, p.541).

По какъв начин неадаптивното поведение е консистентно с върховния хедонистичен принцип, като главен мотив? За да отговорим на този въпрос, следва да припомним, че един от четирите подчинени базисни принципа е поддържане на стабилност на концептуалната система и хедонистичният принцип като свръх мотив е включен в цялото поведение и задоволяването на всички потребности. Следователно, задоволяването на всяка базисна потребност е източник на позитивен афект, а незадоволяването ѝ – на негативен афект. Поддържането на неадаптивно поведение

е консистентно с хедонистични принцип по много фундаментален начин, а именно – афективните последици от поддържането или неуспеха от поддържането на стабилна и съгласувана система от вярвания, може да се окажат по-важни от негативните афективни последици от неадаптивното поведение и последните да бъдат отхвърлени. С други думи, допуска се, че хората са склонни автоматично да се държат по начин, който да доведе до най-добрата възможна „емоционална сделка“ в ситуацията (така както е възприета и интерпретирана), което може да доведе до негативни емоционални последици, но поне по-малко негативни от тези, които биха били породени от възприетите налични алтернативи (Epstein, in press).

Имплицитни вярвания

Базисните потребности пораждаат кореспондиращи им базисни вярвания, които са сред най-основните конструкции във всяка лична теория за реалността. Те играят важна роля в определяне на това как хората мислят, чувстват и действат. Ако което и да е от базисните вярвания бъде прието за невалидно, цялата концептуална система на личността ще бъде дестабилизирана, поради доминиращата ѝ централна позиция и влиянието, което базисните вярвания имат върху цялата мрежа от вярвания от по-нисък порядък. Очакването за такава дезорганизация е придружено с преживяването на заливаща личността тревожност, а преживяването на такава дезорганизация би породило остра шизофренна реакция.

По какъв начин базисните потребности формират кореспондиращи основни вярвания?

Потребностите или мотивите в преживелищната система, за разлика от тези в рационалната система, винаги имат афективен компонент. Те определят кое е важно за личността на преживелищно ниво и какво човек е спонтанно мотивиран да преследва или да избягва. Хората преживяват позитивни емоции, когато дадена потребност

е задоволена и негативни – когато е фрустрирана. И тъй като, според главния базисен хедонистичен принцип, хората предпочитат да преживяват позитивен афект и да избягват негативен, те автоматично обръщат внимание на резултатите от техните опити да задоволят потребностите си, и на това, което е свързано със задоволяването или фрустрирането на базисна потребност. Като резултат те развиват имплицитни вярвания, свързани с всяка от базисните потребности, които имат отношение към себе си, другите хора и средата. Имплицитните вярвания, които се съдържат в имплицитните теории за реалността, се състоят предимно от генерализации на емоционално значими събития. Тези афективно натоварени имплицитни вярвания показват как хората автоматично виждат себе си, другите и света. Особено важен източник на такива вярвания са емоционално значим ранен опит с родители, братя и сестри, връстници и авторитетни фигури.

Най-общите и влиятелни вярвания са тези, които са свързани със задоволяването или фрустрирането на двете свръхбазисни потребности, които включват задоволяването или фрустрирането на всички подчинени базисни потребности. В табл. 1 са представени базисните потребности и континуума на кореспондиращите им вярвания.

В зависимост от индивидуалния опит от задоволяване на свръх базисния хедонистичен принцип, човек е склонен да развие базисни вярвания себе си, другите и средата; като източник на удоволствието или болка, в континуума от *добронамерен до зле настроен и враждебен свят*. Ако човек възпрема и преживява средата предимно като източник на удоволствие и сигурност, най-вероятно ще развие базисно вярване, че светът е добро място за живеене. Ако човек възпрема и преживява средата предимно като източник на болка, най-вероятно ще развие обратното базисно вярване, че светът е лошо място за живеене и опасности дебнат отвсякъде. Базисното вярване за света „добронамерен срещу враждебен“ е сърцевината на мрежа от свързани вярвания,

ТАБЛИЦА 1
 БАЗИСНИ ПОТРЕБНОСТИ И КОНТИНУУМ НА КОРЕСПОНДИРАЩИТЕ ИМ ВЯРВАНИЯ

Базисна потребност	Континуум на вярванията	
Свръхбазисен хедонистичен принцип	Аз-а, другите и средата са и ще продължават да бъдат източник на удоволствие и удовлетворение	Аз-а, другите и средата са и ще продължават да бъдат източник на дистрес и фрустрация
Свръхбазисен принцип за контрол на араузла	Другите и средата не са стимулиращи и интересни и човек се чувства отегчен и летаргичен, както и очакването това да продължи.	Другите и среда са свръх стимулиращи и възбуждащи и човек се чувства свръх възбуден, както и очакването това да продължи.
Базисна потребност от сензорно удоволствие и избягване на сензорно неудоволствие	Аз-а, другите и средата са и ще продължават да бъдат източник на силно сетивно удоволствие.	Аз-а, другите и средата са и ще продължават да бъдат източник на болка и физически дискомфорт.
Базисна потребност от стабилна и съгласувана концептуална система;	Животът е и ще продължава да бъде стабилен, подреден и смислен.	Животът е и ще продължава да бъде безсмислен, хаотичен и дезорганизиран.
Базисна потребност от себеутвърждаване и позитивна самооценка	Аз съм и ще продължавам да бъда стойностен човек: компетентен, морален, заслужаващ да бъде обичан.	Аз съм и ще продължавам да бъда човек, който не е годен за нищо: некомпетентен, неморален, отблъскващ, незаслужаващ да бъде обичан.
Базисна потребност от свързаност	Хората са и се очаква да продължават бъдат добросърдечни, услужливи и може да им се има доверие.	Хората са и се очаква да продължават бъдат агресивни, опасни и не може да им се има доверие.

като например оптимистична срещу песимистична гледна точка за бъдещи събития.

Базисното вярване за света, вариращо от *смислен, стабилен и подреден срещу безсмислен, хаотичен и абсурден* произтича от базисната потребност да бъде представена информацията за реалността в една устойчива и съгласувана система. Включва мрежа от свързани вярвания за предсказуемостта, контролируемостта и справедливостта на света срещу непредсказуемостта, неконтролируемостта и липсата на справедливост.

Базисното вярване за хората, вариращо от *помагачи и заслужаващи доверие до опасни и незаслужаващи доверие*, се формира от потребността от привързаност. Включва мрежа от свързани вярвания за

степената, в които хората са обичливи срещу отхвърлящи, както и доколко може да им се има доверие.

Вярването за себе си, вариращо от *добър и стойностен до незначителен и жалък*, се формира от потребността от висока самооценка (или себеразвитие). Включва мрежа от свързани вярвания, доколко човек е компетентен, силен, морален, дали заслужава да бъде обичан (Epstein, in press).

Важно е да се отбележи, че взаимодействието между вярванията и потребностите е двупосочно – от една страна вярванията влияят на удовлетворяването или фрустрирането на потребностите, от друга – удовлетворяването или фрустрирането на потребностите влияе на формирането и поддържането на имплицитните вярва-

ния. Следователно, благоприятна промяна във вярванията може да предизвика благоприятна промяна в потребностите, както и благоприятна промяна в задоволяването на потребностите може да предизвика благоприятна промяна във вярванията. Трябва обаче да се отчита, че кореспондиращи обратни ефекти могат да се появят, когато има неблагоприятна промяна или във вярванията или в удовлетворяване на потребностите.

Според Епщайн една имплицитна теория за реалността се състои от йерархична организация от имплицитни вярвания или „схеми“, които са организирани в когнитивно-афективни мрежи. На върха на концептуалната структура стоят силно генерализирани абстрактни *основни схеми*, например дали човек е стойностен, дали хората като цяло надеждни и може да им се има доверие, дали светът е подреден и добронамерен. Поради тяхната абстрактност, генерализираност (обобщеност) и техните разностранни връзки с когнитивно-афективните мрежите от схеми в системата, тези обобщени схеми са много стабилни, устойчиви и не могат лесно да бъдат обезсилени. Ако бъдат анулирани, цялата система би била дестабилизирана. На по-специфично ниво са виждания за категории от хора, като авторитетни фигури, родители, връстници. В противоположния край на йерархията са по-частни ситуационно специфични вярвания (схеми) за това как категории от хора действат в различни категории от ситуации. Тези имплицитни вярвания на всички нива влияят на това как хората се отнасят и съотнасят към другите, особено към тези, които подават сигнали, напомнящи на такива, подавани от авторитетни фигури. За разлика от основните схеми, най-ограничените и специфични схеми са лесно податливи на промяна и тяхната промяна има незначително влияние върху стабилността на организацията на концептуалната система. С други думи, йерархичната структура на имплицитната теория за реалността е стабилна в центъра и гъвкава в периферията (Epstein, 2003). За разлика от повечето автори, които подобно на Канеман и Тверски предлагат специфични

имплицитни или евристични правила за преработка на информацията и възприемат Система 1 просто като определен брой несвързани конструкти или евристики (Tversky, Kahneman, 1974), Епщайн счита, че преживелищната система е организирана и адаптивна. Нещо повече, допуска, че преживелищната система при хората е същата система, чрез която животните се адаптират към тяхната среда, те също имат организиран модел на света, който също може да бъде дезорганизиран. За разлика от животните обаче, хората имат съзнателна, експлицитна теория за реалността в тяхната рационална система, в допълнение на модела на реалността в тяхната преживелищна система (Epstein, 1993). Тези две теории за реалността съвпадат в различна степен, в зависимост от индивидуалните различия и ситуациите и степенята, в която те са противоречиви може да бъде силен източник на стрес и психопатология.

Атрибутите на двете системи са представени по такъв начин, като че ли те действат в изолация една от друга. Всъщност това много рядко може да се случи, ако въобще е възможно. Адаптивното поведение е съвместна функция на двете системи. Според теорията, те са разделени и не са противоположни една на друга, защото представят независими системи, работещи по свои собствени правила. Следователно, схемите в преживелищната и рационалната система биха могли да си кореспондират или да са в противоречие. Когато емоционалното значение е изолирано от концептуално извлечените вярвания или обяснителния наратив, между двете системи вероятно няма да има съответствие. Противоречието между двете системи става причина за конфликт между „сърцето и разума“ или между себеприписаните мотиви (например да имаме добри намерения) и имплицитните мотиви, които улесняват изпълнението на дадена дейност. Рутинното взаимодействие между преживелищната и рационалната система предизвиква развитието на схеми, които отчитат всички фактори, влияещи на преработката и съхраняване на информацията (обръщане на внимание, афективни

операции, когнитивни операции). Веднъж развити, схемите влияят на последващата преработка на информацията и особено как тя се съхранява и извлича (Epstein, 1998).

Има две основни причини, поради които, независимо от честото съответствие между имплицитните и експлицитни вярвания, различията между тях са важни.

Първата е, че когато има значителни различия между двата вида вярвания, те могат да бъдат силен източник на конфликти и стрес.

Втората е, че двете системи се различават по основните си мотиви – главният мотив в преживелищната система е хедонистичният принцип, а главният мотив в рационалната система е принципът на реалността. Допускайки, че и двата мотива влияят на поведението, макар и в различна степен, това означава, че вярванията в двете системи работят за задоволяването на различни мотиви. Вярванията в преживелищната система влияят на поведението, с цел да увеличат удоволствието и намалят болката, докато вярванията в рационалната система влияят на поведението, с цел реалистично да се справят със ситуацияите. С други думи, съществува вроден конфликт между хедонистичния мотив и реалистичния мотив, който влияе на вярванията и обикновено се разрешава чрез компромис между мотивите (Epstein, in press).

Макар че когнитивно преживелищната теория постулира, че хората придобиват техните имплицитни вярвания, чрез автоматично учене от директен опит или наблюдение, това не означава, че можем да предскажем вярванията на хората придобити от определени преживявания*. Така например хора, които са малтретирани в детството си, развиват различни вярвания, някои изпитват силно недоверие към хората, други се идентифицират с агресора и самите те стават насилници, трети стават емпатични и защитават както техните собствени, така и всички деца.

Епщайн посочва три важни причини, поради които една и съща ситуация поражда различни имплицитни вярвания у хората.

Първата е свързана с темперамента, който влияе на това как хората интерпретират събитията (Teglasi, Epstein, 1998). Това, което е заплашващо за уязвимо, стеснително дете, може да бъде вълнуващо предизвикателство за друго.

Втората причина е свързана с това как събитията се интерпретират, в зависимост от съществуващата система от вярвания. Жена, която е подозрителна към мъжете, поради това, че е сексуално малтретирана в детството, може да интерпретира прегръдка от познат като сексуална заплаха, докато друга жена може да го интерпретира като сърдечен поздрав.

Третата причина, защо хората интерпретират едно и също събитие по различен начин е, че тяхната психодинамика (взаимодействието между отделните мотиви и взаимодействието на мотивите с техните защити) влияе на интерпретацията им на събитията. Хората са мотивирани да се чувстват добре, поради универсалното действие на хедонистичния принцип, което изкривява интерпретацията на събитията в благоприятна за тях светлина. Въпреки че тази тенденция се ограничава от съображения за реализъм, хората се различават в степената, в която го правят. Така например, ако студент се провали на изпитен тест и го припише на некоректния тест (лоша формулировка на въпросите), подготвен от некомпетентен асистент, той запазва самооценката си, но намалява възможностите си за развитие. Обичайният начин да се чувстваш добре, чрез себе обслужващи интерпретации с времето все повече ще засилва личностното вярване, че другите хора са виновни, когато нещо се провали. Този начин на мислене ще попречи на студента да се учи от грешките си и ще го отчужди и противопостави на другите. Противоположното поведение, при което провалът на

* Като изключение можем да посочим обичайно поведение или влиянието на екстремални събития, които в повечето случаи водят до предсказуем ефект

теста се обяснява с недостатъчно учене, би увеличило мотивацията за учене, което ще доведе до по-удовлетворяващи дългосрочни резултати (Erstein, in progress).

Допуска се, че схемите в преживелищната система репрезентират генерализации, основани на синтез на емоционално значими преживявания. Има два основни вида схеми: дескриптивни и мотивационни. Дескриптивните схеми включват вярвания за това какво е Азът и светът (*Авторитетните фигури (не) заслужават доверие, аз съм човек който (не) заслужава да бъде обичан.*). Мотивационните схеми са имплицитни вярвания за средствата и резултатите или „ако – то“ отношенията, научени чрез опита (*Начина, по който трябва да реагираш на авторитетна фигура е да спечелиш благоразположението ѝ; Ще успея, ако се трудя упорито.*). Би трябвало да се отбележи, че рационалното вярване, че упоритата работа ще доведе до успех, не води автоматично до мотивиращ ефект, ако няма връзка в преживелищната система между позитивния афект и необходимите действия, които биха довели до успех. Следователно, съзнателната мотивация за успех в рационалната система (себеприписаната) може да кореспондира или да не кореспондира с основаната на емоциите мотивация (имплицитната) в преживелищната система.

Според когнитивно преживелищната теория, специфичните събития се кодират в преживелищната система в невербална форма, и това е начинът, по който го правят висшите животни, а преживелищната система при хората е по същество същата. Тези невербални форми най-често се състоят от визуални образи, но те могат да включват и други сензорни модалности като звук, мирис, вкусови усещания, усещане за допир, за болка. Колкото по-интензивно е емоционалното преживяване, толкова по-силна е генерализацията или по-голямо е разпространението на активацията в асоциираните мрежи. Така например, след напускане на армията, войниците, участвали в интензивни бойни действия, са много чувствителни към сигнали, които им напомнят за бойни-

те действия. Те може да се хвърлят на земята при гърмеж от ауспих на автомобил, тъй като да си бдителен е важно за оцеляването в боя. Военнослужещи, които са били в специалните части, често сядат така, че да виждат кой влиза в помещението или зад гърба им да има винаги стена, така че да чувстват гърба си защитен. Тъй като афектът е както мотиватор, така и подкрепящ поведението, от това следва, че при липса на афект няма да има автоматично учене. Според Когнитивно преживелищната теория почти всички когнитивни в преживелищната система се съхраняват с афективен компонент, който варира от незначителен до интензивен.

Защо все пак хората поддържат неадаптивни негативни вярвания, които са източник на стрес? Защо просто не регулират поведението си само на основата на върховния хедонистичен принцип? Епщайн посочва три основни причини, поради които хората поддържат вярвания, които са източник на стрес:

1. Хората изкривяват възприятията и интерпретациите си по посока на подкрепа на съществуващи вярвания. Така например, предложение за помощ може да бъде интерпретирано като проява на снизхождение и съжаление или като опит за спечелване на доверието, от което след това да се възползват, така че проявата на добри чувства да бъде тълкувана като манипулативна.

2. Хората често провокират реакции от другите, които да потвърдят техните вярвания, че другите хора са неприятелски настроени, агресивни или отхвърлящи (самопотвърждаващо поведение, което работи като самосбъдващо се пророчество). Например човек, който се страхува от отхвърляне в интимните отношения, може да се държи агресивно или просто да се отдръпне в случаите, когато е заплашен от интимност, което пък от своя страна провокира другата страна да реагира с агресия или оттегляне, което веднага се интерпретира, че другият човек не желае да има нищо общо с него.

3. Хората често не успяват да разпознаят влиянието на техните имплицитни вяр-

вания и поведението, което предизвикват, което пък не им позволява да идентифицират и коригират техните изкривени възприятия и интерпретации. Като резултат, те приписват последиците от тяхното неадаптивно поведение на поведението на другите.

Психодинамиката в когнитивно преживелищната теория се отнася до взаимодействието на експлицитните и имплицитни мотиви, защити и вярвания и тяхното влияние върху съзнателното мислене и поведение (Epstein, in press). Когнитивно-преживелищната теория приема, че човешкото поведение е продукт на съвместното действие на двете системи. Относителното доминиране на една от двете е детерминирано от различни параметри, като индивидуалните различия в стила на мислене, ситуационни променливи, като степента в която ситуацията е идентифицирана като изискваща формален анализ. Емоционалната възбуда и релевантни преживявания се счита, че променят баланса на влиянието по посока на преживелищната система. Все пак „в повечето случаи автоматичната преработка на преживелищната система е доминираща, защото изисква по-малко усилия и е по-ефикасна, следователно тя е опцията за действие „по подразбиране“. Тъй като тя най-общо се асоциира с афекта, е по-привлекателна от безстрастното логично мислене“. От друга страна, тъй като действието и не е осъзнато, рационалната система не успява да я контролира, защото всъщност не знае, че има нещо за контролиране (Epstein, 1994, p. 715- 716).

През шестдесетте години на миналия век Гордън Олпорт, отчитайки провала си да разбере един от случаите от практиката си на психолог от гледна точка на предимствата на всяка от основните класически теории за личността, заключава, че въпреки, че всички имат какво да предложат, нито една теория не съумява да даде задоволително обяснение на цялата личност. Той вярвал, че такова обяснение би било възможно чрез синтез на най-добрите приноси на всяка от теориите. Олпорт пише : „Придизвикателството остава – ако има истина във всички, до каква степен и в каква

посока всеки подход е най-валиден? Еклектизмът в личностните теории е без съмнение необходим, но той е задача за бъдещето, да се съчетаят подходите така, че да се появи *систематичен* (курсивът е на Г. Олпорт) еклектизъм, един истински синтез на теории „(Allport, 1965, p. 211). Няколко години по-късно професор Сиймор Епщайн отговаря на това предизвикателство представяйки през 1973 година основите на Когнитивно-преживелищната теория за Аз-а. Като глобална теория, тя съгласувано интегрира най-важните инсайти от почти всички големи класическите теории за личността и съвременните постижения на когнитивната психология, асимилирайки концепти от две традиции в психологията, обикновено разработвани в изолация – номотетичната и идиографската.. Тя съдържа потенциал, който я прави подходяща рамка за осмисляне на много аспекти от дейността на психолозите и учителите. Струва си да бъде изучена и преподавана в бакалавърските и магистърски програми по психология, като е важен етап в развитието на психологията, защото прави успешен опит на парадигмално ниво да предложи валидни психологически решения, а ако се доверим на Гордон Олпорт, създаването на такава теория е равностойно на усилията за конструирането на атомната бомба.

ЛИТЕРАТУРА

- Павлов, И.П. (1973). Двадцатилетний опыт объективного изучения высшей нервной деятельности (поведения) животных, Наука, Москва.
- Роджерс К. (1994). Взгляд на психотерапию. Становление человека. Издательская группа „Прогресс“, Москва.
- Фройд, З. (1993). *Тълкуване на сънищата*, Евразия, С.
- Allport, G. W. (1961). *Patterns of growth in personality*. New York: Holt, Rinehart, & Winston.
- Allport, G. (1965). *Letters from Jenny*. NY: Harcourt, Brace, & World, Inc.
- Bowlby, J. (1988). *A secure base: Parent-child attachment and healthy human development*. New York: Basic Books.
- Cannon, W. B. (1932). *The wisdom of the body*. New York: W. W. Norton.
- Epstein, S. (1973). The self-concept revisited or a theory of a theory. *American Psychologist*, 28, pp. 404-416.

- Epstein, S. (1993). Implications of cognitive-experiential self-theory for personality and developmental psychology. In D. Funder, R. Parke, C. Tomlinson-Keasey, & K. Widaman (Eds.), *Studying lives through time: Personality and development* (pp. 399-438). Washington, DC: American Psychological Association.
- Epstein, S. (1994). Integration of the cognitive and the psychodynamic unconscious. *American Psychologist*, 49, pp. 709-724
- Epstein, S. (1998). Cognitive-experiential self-theory. In D. Barone, M. Hersen, & V. B. VanHasselt (Eds.), *Advanced Personality* (pp. 211-238) NY: Plenum
- 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.
- Greenwald, A., & Banaji, M. (1995). Implicit social cognition: Attitudes, self-esteem, and stereotypes. *Psychological Review*, 102, pp. 4-27.
- Hull, C. (1935). „The Conflicting Psychologies of Learning: A Way Out,„ *Psychological Review*, 42, 491-516. *An internet resource developed by Christopher D. Green York University, Toronto, Ontario*, <http://psychclassics.yorku.ca/Hull/Conflict/>
- Kohut, H. (1971). *The analysis of the self: A systematic approach to the treatment of narcissistic personality disorders*. New York: International Universities Press.
- 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.
- Taylor, S., Brown, J. (1988). Illusion and wellbeing: A social psychological perspective on mental health. *Psychological Bulletin*, 103, pp. 193-210.
- Teglasi, H., Epstein, S. (1998). Temperament and personality theory: The perspective of cognitive-experiential self-theory. *School Psychology Review*, 27, pp. 534-550.
- Tversky, A., Kahneman, D. (1974). Judgment under uncertainty: Heuristics and biases. *Science*, 185, pp. 1124-1131.

INTRODUCTION TO COGNITIVE-EXPERIENTIAL SELF-THEORY. THE CONTENT OF THE EXPERIENTIAL SYSTEM

Georgy Karastoyanov

Abstract. *The paper continues the presentation of the cognitive-experiential self-theory (CEST) analysing the content of the experiential system with an emphasis on basic needs and beliefs. There are two super-ordinate basic needs, the need to behave according to the hedonic principle and the need to control arousal, and there are four subordinate basic needs. All the subordinate basic needs are assumed to vary along two dimensions, a bipolar dimension of positive versus negative affect and a unipolar dimension of degree of cortical excitation. The four subordinate basic needs are sources of four corresponding basic beliefs people acquire based on their experiences regarding the fulfillment and frustration of their basic needs. These basic beliefs along with the basic needs are considered to be among the most important constructs in an implicit theory of reality.*

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