

ВПЕЧАТАНИТЕ УБЕЖДЕНИЯ КАТО НЕВРОПСИХОЛОГИЧНИ НАВИЦИ: ЧЕТИРИ РАВНИЩА НА ФОРМИРАНЕ, АВТОМАТИЗАЦИЯ И ТРАНСФОРМАЦИЯ НА ДЕЗАДАПТИВНИТЕ ПСИХИЧНИ МОДЕЛИ

д-р Аница Хугасиян-Хачмерян
ВСУ “Черноризец Храбър” – Варна

Резюме: Настоящата статия разглежда впечатаните убеждения като устойчиви психични модели, които се формират чрез повторение, емоционално преживяване, социално учене и личностова интерпретация на опита. Основната теза е, че част от дезадаптивните убеждения не функционират само като отделни мисли или рационални преценки, а постепенно се автоматизират като навици на възприятие, емоционална реакция и поведение. В този контекст понятието „невропсихологичен навик“ се използва не като редукция на убеждението до една изолирана невронна пътека, а като аналитична рамка за разбиране на начина, по който повтарящите се психични реакции могат да придобият устойчивост и автоматичност.

Статията има теоретико-аналитичен характер и интегрира психологически, когнитивни и невронаучни перспективи към проблема за дезадаптивните убеждения. Особено внимание се отделя на четири равнища на впечатване, които се разглеждат не като доказана биологична класификация, а като концептуална рамка за анализ: личностно равнище, свързано с индивидуалния опит и базисните убеждения; междупоколенческо равнище, свързано със семейни модели и предавани емоционални сценарии; културно-историческо равнище, свързано със социалната памет и колективните значения; и екзистенциално равнище, свързано със смисъла, идентичността, вината, страха и вътрешната свобода.

Научният принос на статията се състои в опита да се изгради мост между популярната идея за „впечатани убеждения“ и по-строгия психологически език на схемите, навиците, автоматизираните реакции и саморегулацията. Предлага се концептуален модел, според който трансформацията на дезадаптивните убеждения изисква не само когнитивно осъзнаване, но и постепенно отслабване на автоматизираните психични навици, чрез които човек възприема себе си, другите и света.

Ключови думи: впечатани убеждения, дезадаптивни убеждения, невропсихологични навици, автоматизация, психични модели, базисни убеждения, саморегулация, трансформация.

IMPRINTED BELIEFS AS NEUROPSYCHOLOGICAL HABITS: FOUR LEVELS OF FORMATION, AUTOMATIZATION, AND TRANSFORMATION OF MALADAPTIVE MENTAL PATTERNS

Anitsa Hugasiyan-Hachmeryan PhD
Varna Free University “Chernorizets Hrabar”

Abstract: The present article examines imprinted beliefs as stable mental patterns formed through repetition, emotional experience, social learning, and the personal interpretation of lived experience. The main thesis is that some maladaptive beliefs do not function merely as isolated thoughts or rational judgments, but gradually become automatized

as habits of perception, emotional response, and behavior. In this context, the term “neuropsychological habit” is used not as a reduction of belief to a single isolated neural pathway, but as an analytical framework for understanding how repetitive mental reactions may acquire stability and automaticity.

The article is theoretical and analytical in nature and integrates psychological, cognitive, and neuroscientific perspectives on the problem of maladaptive beliefs. Special attention is given to four levels of imprinting, which are considered not as a proven biological classification, but as a conceptual framework for analysis: the personal level, related to individual experience and core beliefs; the intergenerational level, related to family patterns and transmitted emotional scenarios; the cultural-historical level, related to social memory and collective meanings; and the existential level, related to meaning, identity, guilt, fear, and inner freedom.

The scientific contribution of the article lies in its attempt to build a bridge between the popular idea of “imprinted beliefs” and the more rigorous psychological language of schemas, habits, automatized responses, and self-regulation. A conceptual model is proposed according to which the transformation of maladaptive beliefs requires not only cognitive awareness, but also the gradual weakening of the automatized mental habits through which individuals perceive themselves, others, and the world.

Keywords: *imprinted beliefs, maladaptive beliefs, neuropsychological habits, automatization, mental patterns, core beliefs, self-regulation, transformation.*

Увод

Човешкото поведение рядко се определя единствено от непосредствената ситуация. Зад начина, по който личността възприема себе си, реагира емоционално, избира поведение и изгражда отношения, често стоят устойчиви убеждения, формирани постепенно в хода на личния опит. Част от тях подпомагат адаптацията, създават усещане за вътрешна опора и насочват човека към по-зряло функциониране. Други обаче могат да се превърнат в дезадаптивни психични модели, които ограничават свободата на възприятие, стесняват възможностите за избор и поддържат повтарящи се емоционални и поведенчески реакции.

В психологически план убеждението не е просто отделна мисъл. То представлява относително устойчива вътрешна организация на значения, чрез която човек тълкува себе си, другите и света. Едно убеждение може да бъде ясно формулирано на съзнателно равнище, но може и да действа неявно — като автоматична нагласа, очакване или вътрешна готовност за реакция. Именно тази неявна форма често оказва най-силно влияние върху поведението. Човек може рационално да знае, че дадена ситуация не е заплашителна, но вътрешно да реагира така, сякаш е застрашен, отхвърлен, виновен, недостатъчен или безпомощен.

Когнитивната психология и когнитивната терапия отдавна поставят акцент върху ролята на убежденията, схемите и интерпретациите в емоционалното функциониране. Когато дадено убеждение се активира многократно в сходни ситуации, то започва да организира възприятието почти автоматично. Така човек не само мисли „аз не съм достатъчен“, а започва да открива доказателства за тази недостатъчност. Не само се страхува от отхвърляне, а разчита неутрални реакции като отхвърлящи. Не само вярва, че трябва да контролира, а преживява липсата на контрол като опасност.

Дезадаптивните убеждения не възникват изолирано. Те се формират в контекст: семейна среда, ранни отношения, културни послания, повтарящи се преживявания, травматични ситуации, социално сравнение и модели на привързаност. Бандура показва значението на социалното учене, наблюдението и моделирането за формирането на поведение и очаквания (Bandura, 1977). Това означава, че човек изгражда убежденията си не само чрез лични заключения, а и чрез реакциите, мълчанията, забраните, одобренията, страховете и ценностите, които значимите други предават пряко или косвено.

Настоящата статия има теоретико-аналитичен характер. Тя не представя емпирично изследване и не претендира да доказва причинно-следствени зависимости между конкретни мозъчни структури и определени убеждения. Нейната цел е да предложи концептуален модел, чрез който впечатаните дезадаптивни убеждения могат да бъдат разгледани като автоматизирани психични навици, формирани на различни равнища на опита. Анализът стъпва върху когнитивната психология, теорията за схемите, социалното учене, невронаучните разбирания за навика и по-широкия психологически въпрос за саморегулацията и личностната трансформация.

В този контекст понятието „впечатани убеждения“ се използва не като мистифицирана вътрешна програма, а като аналитичен израз за устойчиви психични модели, които с времето могат да придобият автоматичност. Научният принос на статията се състои в опита да се преведе популярната идея за впечатаните убеждения на по-прецизен психологически език, свързан със схемите, навиците, автоматизацията, социалното учене и саморегулацията.

1. Впечатаното убеждение като психична схема и автоматизиран модел на интерпретация

Впечатаното убеждение може да бъде разбрано не като единична мисъл, а като устойчива психична схема, която организира значенията на преживяванията. Неговото действие не се изчерпва с това, което индивидът съзнателно мисли или казва за себе си. То се проявява в насочването на вниманието, в тълкуването на определени сигнали и в емоционалната реакция, която следва от тази интерпретация.

В когнитивната терапия Бек поставя акцент върху ролята на устойчивите когнитивни структури, чрез които индивидът обработва информацията и формира значения за себе си, света и бъдещето (Beck, 1976). Тази перспектива е съществена за настоящия анализ, защото позволява дезадаптивното убеждение да бъде разглеждано не като случайна грешка в мисленето, а като по-дълбок модел на интерпретация. Събитието само по себе си не винаги поражда страдание; страданието често се усилва от значението, което психиката му придава.

Когато едно убеждение функционира като схема, то подрежда реалността според предварително зададена вътрешна логика. Ситуацията не се възприема напълно неутрално, а през вече налична чувствителност към определени теми: отхвърляне, вина, провал, опасност, контрол, недостойнство или загуба. Така една външно неутрална реакция може да бъде преживяна като критика; кратко мълчание — като знак за отдръпване; грешка — като доказателство за лична недостатъчност; несигурност — като заплаха, която трябва незабавно да бъде овладяна.

Впечатаното убеждение има селективна функция. То насочва вниманието към информацията, която изглежда съвместима с него, и намалява чувствителността към факти, които го опровергават. Ако човек носи дълбоко убеждение, че не е достатъчно ценен, той може да пренебрегва признанието, но силно да запомня критиката. Ако вярва, че близостта е несигурна, може да разчита неяснотата в отношенията като заплаха. Ако вярва, че грешката е недопустима, всяко несъвършенство може да бъде преживяно като опасност за собствената му стойност.

Тази селективност не е задължително съзнателно изкривяване на реалността. Почесто тя действа автоматично и емоционално убедително. Човек не винаги избира да мисли по този начин; той преживява даденото тълкуване като непосредствено вярно. Именно тук се открива силата на впечатаното убеждение: то не се преживява като хипотеза, която подлежи на проверка, а като вътрешна очевидност. Поради това рационалните аргументи понякога не са достатъчни, за да го отслабят.

Дезадаптивната схема се отличава с устойчивост, обобщеност и емоционална наситеност. Една обикновена негативна мисъл може да се появи в конкретна ситуация и да отmine. Схемата обаче се активира в различни ситуации, защото не е свързана само с конкретно събитие, а с по-дълбоко значение. Йънг, Клоско и Уишър описват ранните дезадаптивни схеми като трайни модели, свързани с емоционални потребности, преживявания и устойчиви начини на реагиране (Young et al., 2003). Това разбиране позволява впечатаните убеждения да бъдат анализирани като структури, които съхраняват не само мисловно съдържание, но и емоционална памет.

Особено важна е разликата между рационалното знание и преживяната вътрешна убеденост. Човек може да знае, че има способности, но да се чувства неспособен при критика. Може да разбира, че има право да постави граница, но да преживява това като вина. Може да осъзнава, че една грешка не го обезценява, но вътрешно да я преживява като заплаха за цялостната си лична стойност. Това показва, че убеждението не действа само на равнището на разума. То се свързва с емоционална реакция, телесна мобилизация и познати защитни стратегии.

Впечатаното убеждение може да бъде мислено като вътрешен модел, който свързва три елемента: възприятие, значение и реакция. Първо, човек забелязва определен сигнал. След това му придава лично значение. Накрая реагира емоционално и поведенчески според това значение. Ако сигналът бъде разчетен като опасност, следва защита. Ако бъде разчетен като отхвърляне, следва срам, тревога или отдръпване. Ако бъде разчетен като провал, следва самокритика или свръхкомпенсация. Така схемата не само обяснява преживяването, но и го насочва.

Тази вътрешна последователност има пряко значение за саморегулацията. Когато схемата остава неразпозната, човек често се опитва да промени само поведението си, без да вижда интерпретацията, която го поддържа. Може да се стреми към спокойствие, но да продължава да тълкува всяка несигурност като заплаха. Може да желае увереност, но да разчита всяка критика като доказателство за недостатъчност. Може да търси близост, но да преживява всяко разминаване като знак за бъдещо изоставяне. В тези случаи поведението трудно се променя трайно, защото вътрешната схема остава активна.

Трансформацията на дезадаптивното убеждение не започва само с неговото назоваване. Тя изисква разпознаване на механизмите, чрез които убеждението

организира преживяването. Важният въпрос не е единствено „Какво вярва човек?“, а „Как това вярване избира фактите, подрежда значението и активира реакцията?“. Тази промяна на фокуса премества анализа от повърхностното съдържание на мисълта към дълбоката структура на преживяването.

От клинична и консултативна гледна точка работата с дезадаптивните убеждения не може да се сведе до механична замяна на негативно изречение с позитивно. Подобна замяна може да бъде полезна само ако достига до емоционалната убеденост на схемата и до ситуациите, в които тя се активира. В противен случай новата мисъл остава на рационално равнище, докато старата схема продължава да управлява реакцията. По-дълбоката промяна изисква наблюдение, повторение, корекция на интерпретацията и постепенно изграждане на нов вътрешен опит.

Впечатаното убеждение действа и като модел на очакване. То не само тълкува настоящето, но и предварително организира бъдещето. Човек очаква да бъде отхвърлен, преди това реално да се е случило; очаква да се провали, преди да е опитал; очаква да бъде виновен, преди да е направил избор; очаква да загуби контрол, преди ситуацията да се е развила. Така схемата ограничава не само възприятието, но и възможността за нов опит. Ако човек предварително очаква стария резултат, той по-трудно допуска различно развитие.

Това прави впечатаните убеждения устойчиви. Те не само съхраняват миналото, но го пренасят в настоящето като готова интерпретация. Човек може вече да не се намира в първоначалната ситуация, но да реагира така, сякаш старият риск все още е действащ. Затова впечатаното убеждение често изглежда ирационално отвън, но е напълно разбираемо отвътре. То не се поддържа само от логика, а от преживяна необходимост да се предотврати позната болка.

В обобщение, впечатаното убеждение представлява психична схема, която организира възприятието, значението и реакцията. Неговата дезадаптивност не се състои само в това, че съдържа негативна идея, а в това, че стеснява възможностите на личността да възприема себе си и света по нов начин. То превръща част от миналия опит в повтарящ се модел на интерпретация. Следващата стъпка в анализа е да се разгледа как повторението и емоционалното учене превръщат този модел в невропсихологичен навик.

2. Невропсихологичният навик: от повторена реакция към автоматизиран психичен модел

След като едно убеждение започне да действа като схема на интерпретация, неговата устойчивост се засилва чрез повторение. Всяка повторна активация на сходна мисловна, емоционална и поведенческа последователност увеличава вероятността тя да се задейства отново в бъдеще. Така дезадаптивното убеждение не остава само съдържание на мисленето, а постепенно може да се превърне в навик на психично реагиране.

Понятието „невропсихологичен навик“ в настоящата статия не свежда убеждението до една изолирана невронна пътека. Подобна редукция би била научно неточна. По-прецизно е да се говори за повтарящи се модели на възприятие, емоция и поведение, които с времето придобиват по-висока степен на автоматичност. Когато дадена реакция се повтаря в сходен контекст, психиката започва да я използва като познат и икономичен път за справяне.

Класическата идея на Хеб за връзката между повторението и укрепването на невронните връзки поставя една от основите за разбирането на ученето като процес на стабилизиране на повтаряща се активност (Hebb, 1949). В настоящия анализ тази идея не се използва като директно доказателство, че конкретно убеждение има еднозначна невронна локализация. Тя служи като теоретична опора за по-общото разбиране, че повторението участва в изграждането на устойчиви модели на реакция.

Съвременната психология на навика разглежда навиците като реакции, които се формират чрез повторение в относително стабилен контекст и постепенно започват да се задействат по-автоматично (Wood & Rünger, 2016). Това разбиране може да бъде приложено внимателно и към дезадаптивните убеждения. Ако човек многократно реагира на критика със срам, на несигурност със свръхконтрол или на близост със страх от отхвърляне, тези реакции могат да се стабилизируют като познати психични маршрути.

Грейбиъл разглежда навиците като повтарящи се поведенчески последователности, свързани с процеси на автоматизация и с участието на мозъчни системи, включително базалните ганглии (Graybiel, 2008). Ин и Ноултън също подчертават ролята на базалните ганглии във формирането на навици (Yin & Knowlton, 2006). Тук е необходима методологична предпазливост: тези изследвания се отнасят основно до механизми на навиково учене и поведение, а не директно до сложни личностови убеждения. Затова връзката в настоящата статия е концептуална, а не механично приравняване.

Психичният навик се различава от съзнателния избор по това, че се задейства бързо и често преди човек да е успял да направи по-зряла преценка. Старата схема може да активира напрежение още преди ситуацията да бъде осмислена. Тялото се мобилизира, вниманието се стеснява, емоцията се усилва и поведението тръгва по познат път. Така индивидът не просто си спомня старото убеждение, а го преживява като настояща реалност.

Това обяснява защо дезадаптивните убеждения често са толкова устойчиви. Те не се поддържат само от мисълта, а от цяла последователност: ситуация, автоматична интерпретация, емоционално напрежение, телесна реакция и защитно поведение. Колкото по-често тази последователност се повтаря, толкова по-позната става тя за психиката. Познатото не винаги е здраво, но често се преживява като по-сигурно от новото.

Природата на навика на дезадаптивното убеждение има и защитна функция. Ако в миналото определена реакция е намалявала болката, срама или риска, психиката може да продължи да я използва и по-късно. Свръхконтролът може някога да е давал усещане за сигурност. Емоционалното отдръпване може да е предпазвало от нараняване. Перфекционизмът може да е служил като защита срещу критика. Проблемът възниква, когато тази някога полезна реакция започне да се активира автоматично и в ситуации, в които вече ограничава развитието.

Дезадаптивният психичен навик не е просто „лош навик“, който може да бъде прекратен чрез волево решение. Той е свързан с преживяна емоционална логика. Човек не се държи по стария начин само защото не разбира, че има и друг избор, а защото старият избор е станал вътрешно познат, бърз и защитен. Поради това промяната изисква не само осъзнаване, но и многократно преживяване на нови реакции в реални ситуации.

Оттук произтича важен извод за трансформацията на впечатаните убеждения. Ако дадено убеждение е станало навик на възприятие и реакция, то не може да бъде променено единствено чрез еднократна рационална корекция. Необходимо е постепенно прекъсване на старата последователност и изграждане на нова. Този процес включва разпознаване на задействащите ситуации, забавяне на автоматичната реакция, въвеждане на нова интерпретация и повторение на различно поведение, докато то започне да придобива по-голяма устойчивост.

В обобщение, невропсихологичният прочит на навика позволява впечатаните убеждения да бъдат разбрани като автоматизирани модели на реагиране, а не само като съдържания на мисълта. Тяхната сила идва от повторението, емоционалната значимост и познатата защитна функция. Поради това трансформацията им изисква не само промяна в мисленето, но и изграждане на нови психични маршрути, които постепенно отслабват властта на стария дезадаптивен модел.

3. Четирите равнища на впечатване: психологически превод на един концептуален модел

Моделът за четирите равнища на убежденията може да бъде използван в научен текст само ако бъде преведен на психологически език и освободен от недоказуеми твърдения. В популярната си форма той говори за същностно, генетично, историческо и душевно равнище. В настоящата статия тези понятия не се разглеждат като буквални биологични пластове, а като четири възможни измерения, чрез които дезадаптивните убеждения могат да се формират, поддържат и преживяват: личностно, междупоколенческо, културно-историческо и екзистенциално.

Личностното равнище се отнася до индивидуалния опит. Тук попадат ранните преживявания, повтарящите се емоционални ситуации, базисните убеждения и усвоените начини за тълкуване на себе си. Това е равнището на личната история: какво е било преживяно, как е било разбрано и какъв вътрешен извод е останал. Ако човек многократно е получавал одобрение само при успех, той може да формира убеждение, че стойността му зависи от постиженията. Ако е бил емоционално пренебрегван, може да изгради усещането, че нуждите му не са важни. Това равнище се свързва най-пряко с когнитивните схеми и с ранните дезадаптивни модели, описвани в когнитивната и схематерапията.

Междупоколенческото равнище не означава пряко наследяване на готови убеждения чрез биологичен механизъм. По-научно е то да се разглежда като предаване на семейни сценарии, страхове, забрани, стилове на привързаност, модели на вина и начини за справяне. Семейството предава не само думи, но и атмосфера: как се реагира на грешка, как се говори за пари, тяло, успех, слабост, любов, риск или свобода. Някои убеждения изглеждат „наследени“, защото са усвоени толкова рано и толкова неусетно, че човек ги преживява като свои, без да вижда семейния им произход. Тук могат да бъдат включени и идеи от семейно-системния подход, при който индивидуалното функциониране се разглежда в контекста на по-широки семейни модели (Bowen, 1978).

Културно-историческото равнище насочва вниманието към социалните и историческите значения, в които личността се формира. Човек не изгражда убежденията си в празно пространство. Върху него влияят културни норми, обществени страхове, исторически травми, колективни представи за срам, чест, пол, успех, страдание и

принадлежност. Халбвакс разглежда паметта не само като индивидуален, а и като социално организиран процес (Halbwachs, 1992). От тази перспектива част от убежденията могат да бъдат поддържани от културна среда, която повтаря определени послания: „трябва да търпиш“, „не се излагай“, „не показвай слабост“, „стойността идва от жертвата“, „успехът оправдава напрежението“. Такива послания не винаги се преживяват като външен натиск, защото постепенно се превръщат във вътрешни правила.

Екзистенциалното равнище се отнася до най-дълбоките вярвания за смисъла, свободата, вината, страха, любовта, достойнството и правото на личен избор. Тук дезадаптивното убеждение вече не засяга само конкретна ситуация, а цялостното преживяване на собственото съществуване. Убеждения като „нямам право да бъда щастлив“, „трябва да страдам, за да заслужа любов“, „не мога да бъда себе си, без да бъда наказан“ или „ако избира себе си, ще изгубя другите“ имат не само когнитивен, но и екзистенциален заряд. Ялом поставя в центъра на екзистенциалната психотерапия теми като свобода, изолация, смърт и безсмислие (Yalom, 1980). В тази перспектива някои впечатани убеждения могат да бъдат разбрани като отговор на дълбоки човешки страхове, а не само като грешка в мисленето.

Четирите равнища не са отделни и изолирани. Едно убеждение може да има личен произход, да бъде подкрепяно от семейна атмосфера, да се засилва от културни послания и да се преживява на екзистенциално равнище. Например убеждението „трябва да бъда силен“ може да възникне от ранно преживяване на липса на подкрепа, да бъде поддържано от семейна забрана за слабост, да се засилва от културен идеал за самоконтрол и накрая да се превърне в дълбоко вярване, че уязвимостта е опасна за самото съществуване на личността. Именно това преплитане прави впечатаните убеждения устойчиви.

Моделът има аналитична стойност, защото предпазва от прекалено опростено обяснение. Дезадаптивното убеждение рядко има само една причина. Обикновено то е резултат от натрупване: личен опит, повторение, семейно моделиране, социално потвърждение и екзистенциално значение. Затова промяната не може да бъде само интелектуална. Не е достатъчно човек да каже „това убеждение не е вярно“. Нужно е да разбере на кое равнище то е най-силно закрепено и каква функция изпълнява.

Ако убеждението е предимно личностно, работата е насочена към конкретни преживявания и базисни схеми. Ако е междупоколенческо, важно става разпознаването на семейните сценарии и отделянето на собствения избор от наследения модел. Ако е културно-историческо, задачата е човек да види кои социални послания е превърнал във вътрешен закон. Ако е екзистенциално, промяната изисква работа със смисъла, вината, свободата и правото на личен живот. Така четирите равнища не са догма, а карта за по-точно разбиране на психичната дълбочина на убеждението.

В обобщение, четирите равнища на впечатване могат да бъдат използвани като концептуален модел за анализ на дезадаптивните убеждения, когато се формулират научно предпазливо. Те позволяват убеждението да бъде разгледано не само като мисъл, а като многопластов психичен модел, в който се срещат личният опит, семейното предаване, културната памет и екзистенциалният смисъл. Тази многопластовост обяснява защо някои убеждения са толкова устойчиви и защо тяхната трансформация

изисква едновременно осъзнаване, емоционална преработка и изграждане на нови модели на саморегулация.

4. Трансформация на дезадаптивните убеждения чрез осъзнаване и нова саморегулация

Трансформацията на впечатаните убеждения не може да бъде сведена до проста замяна на една мисъл с друга. Когато убеждението е придобило характер на автоматизиран психичен навик, то вече е повтарящ се модел на възприятие, емоция и реакция. Поради това промяната изисква дълбок процес на осъзнаване, емоционално разпознаване, прекъсване на автоматичната последователност и постепенно изграждане на нов начин на саморегулация.

Първата стъпка в този процес е разпознаването на убеждението не като абсолютна истина, а като вътрешна интерпретация, формирана в определен опит. Това разграничение е съществено, защото дезадаптивното убеждение често се преживява като очевидност. Осъзнаването тук не е само интелектуален акт, а способност човек да забележи как психиката му създава значение.

Осъзнатостта има централно значение за този процес. Тя може да бъде разбрана като способност за насочване на вниманието към настоящия опит, без автоматично сливане с мислите, емоциите и обичайните реакции. Бишъп и съавтори предлагат всеобхватно разбиране за *mindfulness*, като го свързват със саморегулация на вниманието и определена ориентация към текущото преживяване, характеризираща се с откритост, любопитство и приемане (Bishop et al., 2004). В сходна посока Браун и Райън разглеждат осъзнатото присъствие като психологически ресурс, свързан с по-добро функциониране и благополучие (Brown & Ryan, 2003). В рамките на настоящата статия осъзнатостта се разглежда не като пасивно самонаблюдение, а като активна способност за разпознаване на момента, в който старото убеждение започва да организира възприятието и реакцията.

Втората стъпка е забавянето на автоматичната реакция. Когато старото убеждение се активира, то обикновено води до бърза емоционална и поведенческа последователност: напрежение, страх, срам, защита, отдръпване, контрол или самокритика. Ако тази последователност не бъде разпозната навреме, човек отново попада в познатия психичен маршрут. Осъзнаването създава пространство между стимула и реакцията. В това пространство възниква възможността за избор. Именно тук се появява психологическата свобода — не като липса на страх, а като способност човек да не бъде напълно управляван от стария модел.

Третата стъпка е въвеждането на нова интерпретация. Това не означава изкуствено позитивно мислене, а по-точно, по-зряло и по-реалистично тълкуване на ситуацията. Ако старото убеждение гласи „грешката ме обезценява“, новата интерпретация не е необходимо да бъде „аз съм съвършен“, а „грешката е част от ученето и не отменя стойността ми“. Ако старото убеждение гласи „ако поставя граница, ще бъда отхвърлен“, новата интерпретация може да бъде „границата не е нападение, а форма на самоуважение“. Така промяната не отрича реалността, а я разширява.

Четвъртата стъпка е повторението на новата реакция. Старият модел е станал устойчив чрез многократна употреба, затова и новият модел не може да се изгради само чрез еднократно прозрение. Необходимо е новото поведение да бъде упражнявано в

различни ситуации, докато започне да придобива по-голяма вътрешна достоверност. Човек постепенно се учи не само да мисли различно, а да преживява себе си различно. Това е съществената разлика между повърхностната когнитивна корекция и по-дълбоката психологическа трансформация.

Чрез осъзнатост човек започва да вижда не само какво мисли, но и как мисълта се свързва с емоцията, тялото, паметта и поведението. Това позволява дезадаптивното убеждение да бъде извадено от режима на автоматичност и поставено в поле на избор. Когато старият психичен навик бъде разпознат в момента на неговото активиране, той постепенно губи статута си на вътрешна очевидност и може да бъде разгледан като усвоен, преживян и повтарян модел, който подлежи на промяна.

Трансформацията на впечатаните убеждения представлява процес на отслабване на стария психичен навик и изграждане на нова саморегулативна организация. Тя не отменя миналото, но променя начина, по който миналото продължава да действа в настоящето. В този процес човек не просто заменя една мисъл с друга, а постепенно изгражда нова вътрешна позиция спрямо себе си, другите и света.

Заклучение

Настоящата статия разглежда впечатаните убеждения като устойчиви психични модели, които могат да се автоматизират и да функционират като навици на възприятие, емоционална реакция и поведение. Основната теза беше, че част от дезадаптивните убеждения не действат само като отделни мисли, а като по-дълбоки схеми, чрез които личността организира значението на преживяванията си.

Предложеният модел на четири равнища — личностно, междупоколенческо, културно-историческо и екзистенциално — позволява по-широко разбиране на процесите, чрез които убежденията се формират, стабилизират и поддържат. Този модел няма претенция за биологична класификация, а служи като концептуална рамка за анализ. Неговата стойност е в това, че показва как едно убеждение може едновременно да бъде продукт на личен опит, семейно предаване, културна среда и екзистенциално преживяване.

Разглеждането на дезадаптивните убеждения като невропсихологични навици дава възможност да се обясни тяхната устойчивост. Те се поддържат не само от съдържанието на мисълта, а от повторението, емоционалната значимост и защитната функция, която някога са изпълнявали. Затова тяхната трансформация изисква повече от рационално разбиране. Необходими са осъзнаване, забавяне на автоматичната реакция, нова интерпретация и многократно изграждане на различен опит.

Научният принос на статията се състои в опита да се свърже популярното понятие „впечатани убеждения“ с по-прецизни психологически категории като схеми, автоматизация, навици и саморегулация. В тази перспектива впечатаното убеждение може да бъде разбрано не като мистифицирана вътрешна програма, а като устойчив психичен модел, който се формира, повтаря и постепенно може да бъде трансформиран.

Така основният извод е, че промяната на дезадаптивните убеждения не е еднократен акт на позитивно мислене, а процес на психологическо пренастройване. Тя изисква човек да разпознае стария автоматизъм, да разбере неговата защитна логика и постепенно да

изгради нов начин на възприятие, реакция и отношение към себе си. Именно в това се състои връзката между осъзнаването, саморегулацията и личностната трансформация.

Литература

1. Bandura, A. (1977). *Social Learning Theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.
2. Beck, A. T. (1976). *Cognitive Therapy and the Emotional Disorders*. New York: International Universities Press.
3. Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., Segal, Z. V., Abbey, S., Speca, M., Velting, D., & Devins, G. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11(3), 230–241. <https://doi.org/10.1093/clipsy.bph077>
4. Bowen, M. (1978). *Family Therapy in Clinical Practice*. New York: Jason Aronson.
5. Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822–848. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.4.822>
6. Graybiel, A. M. (2008). Habits, rituals, and the evaluative brain. *Annual Review of Neuroscience*, 31, 359–387. <https://doi.org/10.1146/annurev.neuro.29.051605.112851>
7. Halbwachs, M. (1992). *On Collective Memory* (L. A. Coser, Ed. & Trans.). Chicago: University of Chicago Press.
8. Hebb, D. O. (1949). *The Organization of Behavior: A Neuropsychological Theory*. New York: John Wiley & Sons.
9. Wood, W., & Rünger, D. (2016). Psychology of habit. *Annual Review of Psychology*, 67, 289–314. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-122414-033417>
10. Yalom, I. D. (1980). *Existential Psychotherapy*. New York: Basic Books.
11. Yin, H. H., & Knowlton, B. J. (2006). The role of the basal ganglia in habit formation. *Nature Reviews Neuroscience*, 7(6), 464–476. <https://doi.org/10.1038/nrn1919>
12. Young, J. E., Klosko, J. S., & Weishaar, M. E. (2003). *Schema Therapy: A Practitioner's Guide*. New York: Guilford Press.