

Радостина Минина

РАЗШИРЕН УМ НА СЦЕНА



BULGARIAN ACADEMY OF SCIENCES
INSTITUTE OF PHILOSOPHY AND SOCIOLOGY

Radostina Minina

THE EXTENDED MIND ON STAGE

Sofia • 2026
Prof. Marin Drinov Publishing House
of Bulgarian Academy of Sciences

БЪЛГАРСКА АКАДЕМИЯ НА НАУКИТЕ
ИНСТИТУТ ПО ФИЛОСОФИЯ И СОЦИОЛОГИЯ

Радостина Минина

РАЗШИРЕН УМ НА СЦЕНА

София • 2026



Издателство на БАН „Проф. Марин Дринов“

Книгата „Разширен ум на сцена“ предлага интердисциплинарен философско-психологически анализ на психодрамата като практика, която може да бъде концептуализирана като форма на разширен и въплътен ум. Авторката развива оригинална теза, според която психодраматичната сцена функционира не само като терапевтичен инструмент, но и като външен когнитивен ресурс, участващ активно в процесите на памет, идентичност и себеосъзнаване.

Изследването стъпва върху съвременни дебати във философията на съзнанието, когнитивната наука и епистемологията — по-специално върху тезиса за разширения ум, въплътеното познание, разпределеното познание и споделената агентност. Тези теоретични рамки са поставени в диалог с психодрамата като метод за работа с травма, автобиографична памет и лична идентичност. Особено внимание се отделя на ролята на тялото, кинестетичната памет и сценичното действие в процесите на припомняне и реконструкция на преживявания.

Книгата защитава тезата, че психодраматичната сцена може да покрие основните критерии за включване в разширена когнитивна система и че чрез телесното действие, пространствената организация и социалното взаимодействие тя допринася за разширяването на ума и на личната идентичност отвъд индивидуалните телесни граници. В този смисъл психодрамата се разглежда като пример за въплътено, разширено и разпределено познание в терапевтичен контекст. Трудът е насочен към философи, психолози, психотерапевти, специалисти по психодрама, когнитивни науки и хуманитарни изследвания, както и към всички, които се интересуват от новаторски подходи към разбирането на ума, тялото и идентичността.

Рецензенти: доц. д-р Марина Бакалова, доц. д-р Росица Рачева

За оформлението на корицата и книгата са използвани илюстрации на художника Юлиан Табаков.

© Рагостина Иванова Минина, автор, 2026

© София Любомирова Попйорданова, графично оформление на корицата, 2026

© Издателство на БАН „Проф. Марин Дринов“, 2026

ISBN 978-619-245-601-6 (print)

ISBN 978-619-245-602-3 (online)

Философията на съзнанието представлява интерес за мен още от разработването на магистърската ми теза през 2011 г. Впоследствие дисертацията, която защитих в Института за изследване на обществата и знанието при БАН, понастоящем Институт по философия и социология, през 2018 г., беше на тема „Когнитивна интеграция и разширено познание“ и тя отново засяга области, близки до предходните ми интереси. Настоящата книга представлява задълбочаване на работата ми върху един определен аспект от тази проблематика, фокусирайки се върху темите за разширения ум и въплътеното познание.

Опитът ми като сътрудник в организация, която разработва иновация за хора с двигателни увреждания, и като психолог в център за рехабилитация и интеграция на хора с увреждания ме насочи към интереси, свързани с въплътеното познание, и въпроси, отнасящи се до ролята на тялото при възприятието на личната идентичност и ролята на технологиите и помощните средства по отношение на начина, по който те я разширяват.

А допирът ми с психодрамата се случи през 2005 г., когато започнах да се обучавам в метода и да го използвам в практиката си. Образованието ми по психология се състои в разширена магистърска програма „Детско-юношеска и училищна психология“, която дава един поглед върху развитието на личността в детството и факторите, които оказват влияние върху формирането на зряла личност.

Тази книга обединява интересите ми в тези различни области и допринася за свързването в цялост на разностранни на пръв поглед занимания, но в действителност обосновани от обща мотивация в контекста на научната ми работа.

В полето на темата на книгата имам публикувана една статия „Ролята на тялото и системите за разширена памет при работа с травматични спомени“ (Minina 2022).

Намеренията ми са да продължа изследванията в сферата на тази проблематика, които донякъде се свързват с участието ми в

колективен изследователски проект на Института по философия и социология при БАН на тема „Усъвършенстване на преподаването по философия и гражданско образование за IX — XII клас чрез развиване на ключови компетентности на учениците“.

Специални благодарности дължа на доц. д-р Марина Бакалова, проф. ем. д.ф.н. Веселин Петров, доц. д-р Силвия Борисова, доц. д-р Ясен Захариев, гл. ас. д-р Лина Георгиева, Трифон Павлов, д-р Кимон Ганев за подкрепата и помощта при написването на книгата.

СЪДЪРЖАНИЕ

**ПРЕДИСЛОВИЕ — ИЛИ ЗА КАКВА СЦЕНА СТАВА ВЪПРОС
В ЗАГЛАВИЕТО / 11**

**КОИ ДРУГИ ОСНОВНИ ПОНЯТИЯ Е ДОБРЕ ДА БЪДАТ
СПОМЕНАТИ / 14**

ВЪВЕДЕНИЕ / 19

ГЛАВА I. ЗАЩО СЪЩЕСТВУВА И ЗА КАКВО СЛУЖИ ПСИХОДРАМАТА / 33

1. Спонтанността и творчеството — движещите сили на човешкия живот / 36
2. Какво се крие зад понятието „теле“ и какво означава истинската среща? / 40
3. Идентичността като съчетание от роли / 44
4. Театър или/и детска игра — защо и как „работи“ психодрамата? / 48

**ГЛАВА II. КАК ПСИХОДРАМАТА КАТО ПОДХОД ЗА ЛЕЧЕНИЕ
НА ТРАВМА МОЖЕ ДА СЕ ПОСТАВИ В КОНТЕКСТА
НА ПСИХИЧНО ПЪТУВАНЕ ВЪВ ВРЕМЕТО, РАЗШИРЕН УМ
И ВЪПЛЪТЕНО ПОЗНАНИЕ / 71**

1. Какво се разбира под термина „психично пътуване във времето“? / 72
2. Какво представлява посттравматичното стресово разстройство? / 79
3. Каква е основната идея на книгата и защо е необходимо психодраматичната симулация да се разглежда като форма на разширен ум и въплътен опит при ПТСР? / 85

ГЛАВА III. КАКВА Е РОЛЯТА НА ТЯЛОТО ВЪВ ВЪПЛЪТЕНАТА КОГНИТИВНА НАУКА И НА ПСИХОДРАМАТИЧНАТА СЦЕНА / 99

1. Изчислителната теория на ума и каква е ролята на тялото в нея / 101
2. Какво се разбира под въплътена когнитивна наука и „как би изглеждала тя на сцена“? / 107
3. Видовете въплътено познание / 113
4. Връзката между въплътеното познание и човешкия език / 116
5. Има ли доказателства, че познанието е въплътено? / 118
6. Какви са посоките на критика срещу хипотезата за въплътено познание? / 127
7. Как се отнася въплътеното познание към паметта? / 133

ГЛАВА IV. РОЛЯТА НА ТЯЛОТО В ТЕЗИСА ЗА РАЗШИРЕН УМ И ПСИХОДРАМАТА КАТО ФОРМА НА РАЗШИРЕН УМ В ТЕРАПЕВТИЧНА СРЕДА / 143

1. Каква е ролята на тялото при разрешаване на пространствени задачи? / 147
2. Каква е ролята на тялото при каузалното взаимодействие между човека и средата? / 151
3. Каква е ролята на тялото при използването на външни артефакти като средство за разтоварване на вътрешни когнитивни процеси? / 158
4. Каква е ролята на тялото при формирането на убеждения и извличането им от паметта в рамките на тезиса за разширен ум? / 160
5. Може ли психодраматичната сцена да покрие критериите за включване като външен процес към познавателната система на човека? / 167

ГЛАВА V. РОЛЯТА НА ТЯЛОТО В СЛУЧАИТЕ НА РАЗПРЕДЕЛЕНО ПОЗНАНИЕ И СПОДЕЛЕНА АГЕНТНОСТ / 181

1. Каква е ролята на тялото в случаи на разпределено познание? / 183
2. Каква е ролята на тялото в транзакционните паметови системи? / 190
3. Каква е ролята на тялото за формиране на споделена агентност? / 195
4. Необходима ли е груповата кохезия за функциониране на разширени системи, включващи повече от един индивид? / 197
5. Ние и другите — каква е ролята на тялото в човешкото взаимодействие? / 202

ГЛАВА VI. КАК БИ СЕ ПРОМЕНИЛА ДИСКУСИЯТА ЗА ЛИЧНА ИДЕНТИЧНОСТ ВЪВ ФИЛОСОФИЯТА, АКО СЕ ПРИЕМЕ, ЧЕ УМЪТ Е РАЗШИРЕН / 211

1. Какъв е психологическият възглед за идентичността и Аза и кои са основните понятия? / 212
2. Какви са разбиранията на Джон Лок за индивидуализацията, личността и идентичността? / 215
3. С какво се занимава невропсихологията и невронауката по отношение на Аза и идентичността? / 217
4. Как се променя дискусията за личната идентичност в контекста на разширения ум? / 221
5. Приемствеността като атрибут на личната идентичност / 226

ГЛАВА VII. КАКВО ПРЕДСТАВЛЯВАТ РАЗШИРЕНИЯТ АЗ И ИДЕНТИЧНОСТ И ДАЛИ СА НЕОБХОДИМИ / 239

1. Какви са основанията на идеята за разширен Аз? / 240
2. Какво значи разширено тяло? / 243
3. Какво е разширената памет по отношение на идентичността? / 249
4. Транзактивната памет / 256
5. Кои други измерения на Аза могат да бъдат разширени? / 258
6. Какво е значението на теорията за разширения Аз и разширената лична идентичност за теорията и практиката / 270

ЗАКЛЮЧЕНИЕ / 280

ЛИТЕРАТУРА / 285

РЕЗЮМЕ НА АНГЛИЙСКИ ЕЗИК / 300

ПРЕДИСЛОВИЕ — ИЛИ ЗА КАКВА СЦЕНА СТАВА ВЪПРОС В ЗАГЛАВИЕТО

Преди да започне каквото и да е изложение, бих искала да уточня за каква сцена става въпрос по-нататък в книгата. Това се отнася най-вече за тези от вас, които никога не са се сблъсквали с „психодрама“, за тези, които са подочували нещо, но названието звучи странно и ексцентрично.

Та в тази книга ще се говори за психодраматична сцена. Психодрамата е терапевтичен метод, разработен от г-р Якоб Леви Морено, който съчетава елементи от театралното изкуство и психотерапията. Тя е създадена така, че да помага на хората да изследват и разбират своите вътрешни преживявания, емоции и взаимоотношения. Основната идея на метода е осигуряването на безопасно пространство, в което участниците могат да пресъздават реални или въображаеми ситуации, да изразяват потиснати чувства и да намират нови начини за справяне със своите житейски предизвикателства на театрална сцена.

Основен елемент на психодрамата е именно сцената. Тя може да бъде специално оборудвана и обособена платформа, но най-често е просто определено място в стаята, което символично отделя външния от вътрешния свят на участниците. На нея протагонистът (участник в психодраматичната група), който е централната фигура в сесията, представя личен про-

блем или конфликт. Заедно с него работят режисьорът и помощните Азове. Режисьорът, наричан още директор, е обучен терапевт в съответна психодраматична школа. Той направлява процеса и координира действията. Помощните Азове, които са други членове на групата, влизат в роли, свързани с живота на протагониста, като например членове на семейството или значими фигури от неговото минало или настояще. Ролите могат да бъдат и по-абстрактни, като емоции например, части от тялото (крак, който боли) или симптом (чувство за безпокойство). Освен тях публиката също играе важна роля, като наблюдава и предоставя обратна връзка след разиграването.

Процесът на психодрамата обикновено преминава през няколко фази. Първата е загряването, при което участниците изпълняват упражнения, които ги подготвят за предстоящата работа, помагайки им да се свържат със своите емоции, да насочат мислите си към предстоящата работа или да се отпуснат от ежедневно напрежение. След това идва действието, в което протагонистът заедно с помощните Азове разиграват ситуация, която отразява неговите вътрешни конфликти или желания. Това може да бъде възстановка на минало събитие, въображаема ситуация или проекция в бъдещето. На този етап той има възможност да изрази потиснати чувства, да изследва различни гледни точки и да експериментира с нови подходи за преодоляване на проблема си. Накрая сесията завършва със споделяне, при което участниците обсъждат преживяното и интегрират новите осъзнавания.

Психодрамата използва различни техники, за да подпомогне процеса на изследване и осъзнаване. Сред тях е смяната на роли, в която протагонистът и помощните Азове разменят ролите си, за да изследват ситуацията от различни гледни точки. Дублирането е друга техника, която позволява на помощен Аз да вербализира мисли или чувства, които протагонистът може да изпитва, но не успява да изрази. Техниката „огледало“ дава въз-

можност на протагониста да види себе си през очите на другите, като помощен Аз пресъздава неговото поведение. Проекцията в бъдещето е друга важна техника, която позволява на протагониста да изследва възможни сценарии и да се подготви за предстоящи събития. Има още множество техники и похвати. Тези и други от тях ще срещнете по-нататък в книгата.

Психодрамата намира широко приложение в различни контексти. В психотерапията тя се използва за лечение на емоционални и психични проблеми като депресия, тревожност, травми и зависимости. В образованието методът подпомага развитието на социални умения и емоционална интелигентност. В бизнес и организационен контекст подобрява комуникацията, екипната работа и лидерските умения. Освен това тя играе важна роля в общностни програми, като подпомага социалната интеграция и разрешаването на конфликти.

Една от най-значимите ползи на психодрамата е емоционалното освобождаване. Участниците имат възможност да изразят потиснати емоции и да се освободят от натрупаното напрежение, което често води до усещане за облекчение и вътрешен мир. Психодрамата също така насърчава самопознанието и личностното израстване, като предоставя нови перспективи и инструменти за справяне с предизвикателствата на живота. Психодрамата е като малка репетиция за живота — клиентът може да върне времето назад, да сподели каквото е пропуснал и дори да изпробва нови реплики. Тя е мястото, където човек се изправя срещу страховете си, говори с тях лице в лице (буквално) и дори може да им каже да млъкнат.

Концепцията за разширен ум идва от философията на съзнанието и епистемологията и предполага, че умът не е ограничен само до мозъка, а включва външни елементи и инструменти, които човек използва за когнитивни цели. Това може да са технологии като смартфони или компютри, но също и социални взаимодействия и културни обекти, които разширяват ка-

пацитетата за обработка на информация и създаване на знания. Подобна идея оспорва традиционното схващане за умствени-те процеси, като ги поставя в по-широк контекст на взаимодействие с околната среда. Следва да разгледам какво се случва, ако разширеният ум се постави на психодраматична сцена.

КОИ ДРУГИ ОСНОВНИ ПОНЯТИЯ Е ДОБРЕ ДА БЪДАТ СПОМЕНАТИ

Тази книга се стреми към по-широка аудитория от различни дисциплини, затова вмъквам едно по-достъпно уточнение на основни философски понятия, които се употребяват в нея. Това е с цел създаването на обща основа и инструментариум, чрез които читателите да могат да проследят смисъла и структурата на основните идеи.

Ум, граници на ума. Умът обхваща онова, което мислим, помним, усещаме и осъзнаваме – пространството на вътрешния ни свят. Границите на ума бележат разделителната линия между вътрешното преживяване и външната реалност, но в съвременната философия тези граници често се поставят под въпрос (вж. Clark & Chalmers 1998; Varela, Thompson & Rosch 1991).

Интернализъм във философията на съзнанието. Според интернализма съзнанието е напълно определено от вътрешни, ментални състояния (например състояния на мозъка). Това означава, че ако двама души имат напълно еднакви вътрешни (ментални/невронни) състояния, те трябва да имат и напълно еднакви преживявания, независимо от това каква е средата около тях (вж. Block 1995; Noë 2004; Clark 2008; Chalmers 2004; Horgan & Tienson 2002).

Екстернализъм във философията на съзнанието. Според екстернализма напротив — съзнанието или поне част от него зависи от отношението към външни фактори, било то физически, социални или културни. Съзнателното преживяване е неразривно свързано с обкръжаващия свят — че умът се простира отвъд черепа. Според този възглед това, което преживяваме, зависи не само от случващото се в главата ни, но и от отношенията ни със средата, тялото и динамиката между тях (вж. Block 1995; Noë 2004; Clark 2008; Chalmers 2004; Horgan & Tienson 2002).

Екстернализъм и интернализъм в епистемологията. Интернализмът твърди, че основите на знанието и обосноваването се намират изцяло в ума на индивида. Екстернализмът напротив — допуска, че фактори извън субекта като среда, контекст или отношения могат да участват в оформянето на знанието (вж. Bonjour 1985; Goldman 1979; Greco & Sosa 1999).

Убеждение. Убеждението е основно понятие в епистемологията, която се основава на класическата тройна дефиниция — знанието е това, което едновременно е вярно, оправдано и представлява убеждение (*justified true belief*). Тази структура поставя убеждението в центъра на когнитивната дейност — за да познава света, човек не просто трябва да притежава информация, а да има определено отношение към нея, включващо доверие и ангажимент (вж. Plato; Gettier 1963; Audi 2003).

Въплътена когнитивна наука. Въплътената когнитивна наука е парадигма, която разглежда познанието не като процес, затворен в мозъка, а като феномен, възникващ чрез взаимодействие между мозък, тяло и среда. Според нея умът не просто използва тялото – той мисли чрез него (вж. Varela, Thompson & Rosch 1991; Gallagher 2005; Wilson 2002).

Въплътено познание. Основната концепция в интердисциплинарната платформа, носеща названието „въплътено познание“, е, че нашето знание се формира от физическата среда, в която взаимодействаме. Умовете и телата ни са дълбоко свързани помежду си и умствените ни процеси се коренят във физическия ни опит. То предполага, че ние учим и мислим чрез телесните си преживявания, а не само чрез абстрактни символи като гуми и числа. Изследванията в областта показват, че нашите телесни преживявания могат да повлияят на решенията, нагласите и убежденията ни по мощен начин (вж. Varela, Thompson & Rosch 1991; Gallagher 2005; Wilson 2002).

Разширено познание и разширен ум. Разширеното познание разглежда ума като отворена система, която включва външни ресурси (бележници, устройства, други хора) в мисловните процеси. Разширеният ум се простира отвъд черепа, вплетен в материалния и социалния свят (вж. Clark & Chalmers 1998; Clark 2008; Menary 2010).

Разпределено познание, споделена агентност, групов субект. Разпределеното познание възниква в мрежи от хора, технологии и артефакти, като знанието се разгръща от взаимодействието между участниците. Понятията разпределено познание и споделена агентност се отнасят до група хора, които работят заедно, за да решат познавателна задача или да извършат колективно действие. Груповият субект може да функционира, да извършва действия и да демонстрира умения като единно цяло (вж. Hutchins 1995; Theiner 2013; Tollefsen 2006).

Лична идентичност и разширена лична идентичност. Личната идентичност е усещането за Аз, което свързва нашите мисли, спомени и чувства в непрекъснат във времето разказ. Разширената идентичност включва външни елементи – артефакти, технологии, взаимоотношения (вж. Schechtman 1996; Heersmink 2017; Clark 2003).

Разширена памет и разширени паметови системи. Разширената памет е форма на спомняне, в която външни носители като тейфтери, снимки или дигитални записи се вплитат в процеса на запаметяване и извличане на спомени. Такива разширени паметови системи създават хибридна структура между човешкото съзнание и материалния свят (вж. Clark & Chalmers 1998; Heersmink 2016; Berry et al. 2007).

Използвани източници за основните понятия

- Лок, Дж. (1972). *Опит върху човешкия разум*. София, Наука и изкуство.
- Alfano, M. (2014). *Moral Psychology: An Introduction*. Polity Press.
- Alfano, M. & J. A. Skorburg (2017). Extended virtue. — *Mind*, 126 (503), 651 — 682. <https://doi.org/10.1093/mind/fzx001>
- Allport, G. W. (1955). *Becoming: Basic Considerations for a Psychology of Personality*. Yale University Press.
- Chalmers, D. J. (2019). The meta-problem of consciousness. — *Journal of Consciousness Studies*, 26 (9 — 10), 6 — 62.
- Clark, A. (2009). Spreading the joy? Why the machinery of consciousness is (probably) still in the head. — *Mind*, 118 (472), 963 — 993.
- Clark, A. & D. J. Chalmers (1998). The extended mind. — *Analysis*, 58 (1), 7 — 19. <https://doi.org/10.1093/analys/58.1.7>
- Colombetti, G. & T. Roberts (2015). Extending the extended mind: The case for extended affectivity. — *Philosophical Studies*, 172 (5), 1243 — 1263.
- Doris, J. M. (2002). *Lack of Character: Personality and Moral Behavior*. Cambridge University Press.
- Heersmink, R. (2020). Extended emotions and the distributed self. — *Synthese*, 197 (8), 3181 — 3197. <https://doi.org/10.1007/s11229-018-01994-1>
- Holland, A. C. & E. A. Kensinger (2010). Emotion and autobiographical memory. — *Physics of Life Reviews*, 7 (1), 88 — 131.
- Howell, R. (2016). Distributed personhood and the nature of virtue. — In: Miller, C. B., M. R. Furr, A. Knobel & W. Fleeson (eds.). *Character:*

- New Directions from Philosophy, Psychology, and Theology. Oxford University Press, 327 — 344.
- Krueger, J. & T. Szanto (2016). Extended emotions. — *Philosophy Compass*, 11 (12), 863 — 878. <https://doi.org/10.1111/phc3.12390>
- Noë, A. (2009). *Out of Our Heads: Why You Are Not Your Brain, and Other Lessons from the Biology of Consciousness*. Hill and Wang.
- Piredda, G. & L. Candiotti (2019). The affective scaffoldings of the self. — *Phenomenology and the Cognitive Sciences*, 18 (1), 131 — 147.
- Slaby, J. (2014). Emotions and the extended mind. — In: Slaby, J. & A. Stephan (eds.). *Affective Intentionality and the Mind*. MIT Press, 33 — 50.
- Strohming, N. & S. Nichols (2014). The essential moral self. — *Cognition*, 131 (1), 159 — 171.
- Theiner, G. (2013). Transactive memory systems: A mechanistic analysis of emergent group memory. — *Review of Philosophy and Psychology*, 4 (1), 65 — 89.
- Wegner, D. M. (1995). A computer network model of human transactive memory. — *Social Cognition*, 13 (3), 319 — 339.
- Wegner, D. M., T. Giuliano & P. Hertel (1985). Cognitive interdependence in close relationships. — In: Ickes, W. J. (ed.). *Compatible and Incompatible Relationships*. Springer, 253 — 276.
- Wheeler, M. (2015). Extended consciousness reconsidered. — *Philosophical Issues*, 25 (1), 437 — 461.
- Zagzebski, L. (1996). *Virtues of the Mind: An Inquiry into the Nature of Virtue and the Ethical Foundations of Knowledge*. Cambridge University Press.

ВЪВЕДЕНИЕ

Темата за ролята на тялото в разширената паметова система поставя философски въпроси, чиито отговори изискват обединяването на много и различни научни области, които разглеждат взаимодействието на ума, тялото и околната среда. Тази книга е един от мостовете между философски идеи и приложни полета като психотерапията, когнитивната наука и невронауките.

Една от основните цели е да покаже как методологията и техниките на психодрамата могат да обогатят дискусиите върху идентичността, границите на Аз и ума и начините, по които разглеждаме тялото в контекста на разширеното и въплътеното познание. Обръщам внимание не само на теоретичната основа на разширения ум и ролята на тялото, но и на практическите аспекти как тези идеи могат да бъдат използвани в психотерапия за изграждане на по-здравословна връзка между ум, тяло и околна среда.

В рамките на темата предлагам нов подход, който свързва инструменти от психодрама практиката с дискусията за разширения ум и идентичност, предоставяйки основа за по-широк философски анализ, който черпи идеи от когнитивната наука, епистемологията и философията на съзнанието. Чрез разглеждане на основни идеи в дискусиите за идентичността, разширения ум и въплътеното познание правя опит да развия иновативен теоретичен модел, който намира приложение вър-

ху нерешен въпрос по отношение на ролята на тялото в един от основните аспекти на разширения ум — разширената памет. В хода на анализа произлизат въпроси, свързани с личната идентичност, като търся решения в неизследвани досега области като психодрамата. Надеждата е този новаторски подход да обогати философската дискусия.

Психодрамата като терапевтичен метод заема централно място в настоящата монография, защото предоставя интересни възможности за справяне с посттравматичния стрес и други предизвикателства, породени от различни дестабилизиращи лични преживявания, природни или социални катастрофи. Както подчертава Зерка Морено, психодрамата е позната „като един от най-ефективните методи за лечение на травмирани хора в продължение на повече от половин век“ (Merz 2013: 2). В книгата подкрепям това твърдение, като го аргументирам теоретично посредством теории от съвременната философия и емпирично чрез изследвания от невронауките. Предлагам новаторско обяснение за ефективността на психодрамата при работа с посттравматично стресово разстройство, като изследвам възможността сцената да се разглежда като пример за разширение на ума.

За професионалист в сферата на психодрама терапията е очевидно общото между психодраматичната сцена и инструменти като бележник, електронно устройство или платно за рисуване. Всеки от изредените може да се използва за подпомагане на мисловните процеси и за изразяване на вътрешни съдържания отвъд телесните граници на човека. На сцената оживяват вътрешни конфликти, емоции и мисли, при които актьори от групата изиграват това, което се случва „в главата“ на един от участниците. Представленията често разкриват травматични събития от миналото. Поставянето им на сцена заедно със съответните ролеви жестове, мимики и позиции на тялото води до извличане на забравени спомени с помощта на

кинестетичната памет и до нови асоциации и прозрения. Това не би било възможно, или поне не по същия начин, ако припомнянето се случва само в разговорна форма. От наблюдението как спомени и вътрешни ментални съдържания се поставят на сцената в съзнанието ми изплува първична прилика между психограмата и идеята за разширен ум.

Основна част от книгата е посветена на тезиса за разширения ум (extended mind), който води началото си от теорията на Кларк и Чалмърс от 1998 г., според която ***обектите от средата функционират като част от ума. За тях той не се ограничава до черепа на човека*** (Clark & Chalmers 1998). По отношение на човешките същества разширеният ум се свързва с артефактите, с които хората се обграждат. Те манипулират средата посредством смартфони, компютри, калкулатори и други с цел извършването на когнитивни задачи. Разбирането на разширения ум е представено от позицията на въплътено в културата познание, което обяснява разширените когнитивни процеси в термините на нормативни манипулации на външни репрезентационни средства. Като резултат от такава манипулация човешките когнитивни способности са въплътени в културата: те са трансформирани когнитивни практики, които изпълняват нови, културни функции (Menary 2012: 151 — 152).

Умът се разширява не само чрез външни артефакти, но и чрез други познавателни агенти — т.нар. разпределено познание и споделена агентност.

В основата на разпределеното познание и споделената агентност стои идеята за субект, изграден от няколко индивида, които работят върху разрешаването на когнитивна задача или извършването на колективно действие. Това поражда качествено различна дискусия, свързана с идентифицирането на субекта на познание. Приемам установената презумпция, че груповият агент е самостоятелна цялост, различна от своите отделни части.

Границите на личната идентичност според разширения ум не са фиксирани, а са подвижни и динамични. Те могат да се разпрострат отвъд индивида и да включват нечовешки елементи, като например технологии, други хора и физически артефакти. Всички те могат да станат част от когнитивната система и да повлияят на мисловните процеси на индивида. Идеята е, че тъй като хората взаимодействат с тези външни елементи и разчитат на тях, тяхното усещане за себе си постоянно се преоформя и разширява.

Концепцията за разширен ум има своето основание и място в теоретичните и теоретико-приложните изследвания във философията на съзнанието, когнитивната наука, епистемологията, психологията, невронауките, медицинската етика, биологичното протезиране и др.

Психодрама представлението ще да бъде разгледано като пример за разширен ум. Но наред със сходствата между терапевтичната сцена и другите артефакти, които подпомагат когнитивното функциониране, има и една съществена разлика, която също не убягва на опитен психодраматист. Тя се състои в значението, което се придава на експресивността, пространственото разположение, движението и чувствителността на тялото на психодраматичната сцена. В научната литература подобно разбиране може да се срещне в областта на т.нар. въплътено познание.

Основната концепция в интердисциплинарната платформа, носеща названието „въплътено познание“, е, че нашето знание се формира от физическата среда, в която взаимодействаме. Нашите умове и тела са дълбоко свързани помежду си и умствените ни процеси се коренят във физическия ни опит. То предполага, че ние учим и мислим чрез телесните си преживявания, а не само чрез абстрактни символи като думи и числа. Изследванията в областта показват, че нашите телесни преживявания могат да повлияят на решенията, нагласите и убежденията ни по мощен начин.

Границите на личната идентичност според въплътеното познание не са стабилно определени, а по-скоро се смятат за постоянно променящи се и еволюиращи. Въплътеното познание предлага тя да е съвкупност от телесни и ментални (емоционални и когнитивни) преживявания, които непрекъснато да се оформят и преоформят от околната среда. По този начин идентичността се разглежда като иманентна на разумния човек (*homo sapiens*), а границите ѝ се определят от взаимодействието между телесните и менталните му състояния.

Съвременните изследвания върху взаимовръзката между личната идентичност и разширения ум (Wilson & Lenard 2014) приемат т. нар. неолокеански подход за възприемане на личността, придавайки централно значение на автобиографичната памет като гаранция за устойчивостта на личността във времето. Тяхната аргументация следва презумпцията, че ако умът е разширен, тогава и личността се разпростира отвъд мозъка и границите на тялото. Експериментални данни сочат, че при пациенти, страдащи от различни форми на деменция, заболяването оказва негативно въздействие върху усещането им за идентичност (Addis & Tippet 2004). Те подкрепят виждането си на базата на разширението на паметта и спомените, или на т. нар. личностен наратив, чиито части могат да се разположат навън под формата на записки, видеозаписи, фотографии или предмети от средата. Те включват идеята за транзактивната памет (споделената памет между двама и повече агенти) наред с външните артефакти.

Противници на идеята за разширена лична идентичност (Buller 2013) поставят осъзнатостта като централна за идентичността. Макар умът да е разширен, личността се разпростира до границите на организма, защото съзнателното преживяване може да бъде преживяно само чрез въплътения мозък.

Концепцията за разширена лична идентичност естествено следва идеята за разширен ум *и води неминуемо до за-*

гънена улица в опитите да се определят точните граници на личността. В контекста на така поставената проблематика първият въпрос, който извеждам, е: **Какви последици има теорията за разширения ум за разбирането ни за личната идентичност и как това разбиране би могло да се отнесе към терапевтичната практика?** Вторият въпрос е свързан с границите на Аза и се отнася до това **каква е ролята на тялото по отношение на разширените паметови системи, които водят по презумпция до разширена лична идентичност.**

Използването на психодрамата за изследване на последиците от теорията за разширения ум за разбирането за Аза и идентичността дава необичаен поглед върху взаимодействието ум — тяло. Той може да бъде приложен и за изследване на концепцията за въплътено познание.

Вследствие от този подход отговорът на поставените въпроси и основната теза е, че разглеждането на случващото се на психодраматична сцена показва ясно съществената роля на тялото в една разширена лична идентичност. Аргументите в полза на това твърдение са свързани с разглеждането на значението на кинестетичната памет в процеса на припомняне на потиснати или по някаква причина забравени спомени, което е същностно за личната идентичност в контекста на наративната памет и паметовия критерий за идентичност.

Този иновативен подход, който имплементира разбирането за разширен ум в област като приложната психология, представлява значим принос, от една страна, към разбирането за практическото приложение на една сравнително нова философско-когнитивна концепция. От друга — като следствие на имплементирането на една психотерапевтична парадигма, каквато е психодрамата, в дискусията за разширения ум и идентичност, може да се верифицира истинността на основни екстерналистки твърдения и да се предостави поле за

допълнителното им усъвършенстване. Не на последно място тази книга дава възможност за една необичайна легитимация на ефективността на психодрамата при работа с травматични преживявания и техните последици, обосновавайки метода чрез естествената човешка склонност да използва околната среда, за да подпомага когнитивните си процеси, в случая да лекува вътрешните си страдания. И на последно място важен принос е утвърждаването на разширената същност на Аза, обоснована от ефективните резултати от психодрамата като терапевтичен подход.

Книгата е структурирана в увод, седем глави и заключение. Започва с описание на това какво представлява психодрамата, кои са основните елементи, техники и примери от литературата и личната практика на автора. Следва сърцевината, а именно — как терапевтичната сцена може да бъде подход за лечение на травма в контекста на психично пътуване във времето, разширен ум и въплътено познание. Във втора глава тази идея е подробно описана и илюстрирана с примери за лечението на хора с посттравматично стресово разстройство или последици от травматични преживявания. Следващите глави подробно обосновават основната концепция в книгата, представящи отделни аспекти на проблематиката за разширения ум, въплътеното познание, разширената лична идентичност в контекста на възможността за осмислянето им през призмата на вид психотерапия каквато е психодрамата.

Глава I **Защо съществува и за какво служи психодрамата** представя психодрамата в теоретичен, методологичен и практически аспект. Изведени са основни понятия от психодраматичната теория и нагласите на автора на метода към човешката същност и идентичност. Обяснен е принципът на действие на психодрамата, като в главата са дадени примери от практиката и литературата.

Глава II Как психограмата като подход за лечение на травма може да се постави в контекста на психично пътуване във времето, разширен ум и въплътено познание. Тази глава е иновативна в разглеждането на психодрама терапията едновременно като практически пример за съчетаването на теорията за психичното пътуване във времето от философията на паметта и когнитивната наука и разширения ум от философията на съзнанието. Тук са изведени основни понятия като психично пътуване във времето, посттравматично стресово разстройство и др. Сцената се възприема като вид разширена симулация в процеса на припомняне благодарение на способността на метода да работи с кинестетичната памет. Това я прави ефективна при реконструиране на потиснати спомени и тяхното преработване. За илюстрация използвам някои примери от практиката на автора, както и взети от психодраматичната литература.

Глава III Каква е ролята на тялото във въплътената когнитивна наука и на психодраматичната сцена обхваща проблеми, свързани с нагласата и въдържението за въплътено познание, близки понятия и теми, концептуализация, граници и обхват на въплътеното познание. Разгледани са и въпроси за телесната памет и нейното онтогенетично развитие, телесната памет и травмата. Посочени са пресечни точки с психодраматичния подход и примери на сценично действие, които илюстрират някои от моментите в изложението.

Глава IV Ролята на тялото в тезиса за разширен ум и психограмата като форма на разширен ум в терапевтична среда е фокусирана върху идеята за тази теория, идваща от хипотезата на Кларк и Чалмърс. В главата са засегнати теми като: ролята на тялото при разрешаване на пространствени задачи; ролята на тялото при каузалното взаимодействие между човека и средата; ролята на тялото при използването на външни артефакти като средство за разтоварване на въ-

трешни когнитивни процеси; каква е ролята на тялото при формирането на убеждения и извличането им от паметта в рамките на тезиса за разширен ум. И най-важното — дали и доколко психодраматичната сцена може да покрие критериите за включване към познавателната система на човека.

Глава V **Ролята на тялото в случаите на разпределено познание и споделена агентност** изследва понятието за разширена когнитивна система, която обхваща взаимодействието както с артефакти, така и с други хора. В нея са анализирани ключови концепции като разпределено познание, транзакционни паметови системи и споделена агентност с особен фокус върху ролята на тялото в изграждането на социални връзки. Разглеждат се теми като как телата на членовете на групата допринасят за създаване на общ субект на познание; как телесните действия и сетивни преживявания участват в колективното припомняне и мислене; как споделеното намерение и груповата кохезия зависят от телесната синхронизация; как психодрамата може да бъде приложена като форма на въплътено и разпределено познание.

Глава VI **Как би се променила дискусията за лична идентичност във философията, ако се приеме, че умът е разширен** разглежда различни аспекти на личната идентичност като: разбиране на въпроса за приемствеността, възгледи за нашата устойчивост, проблема с твърде многото мислители; какъв е психологическият възглед за идентичността и Аза и кои се основните понятия.

Глава VII **Какво представляват идеите за разширен Аз и идентичност и дали са необходими** обхваща областите, в които се разпростира разширената лична идентичност. Това са: разширен ум и разширено познание; разширен Аз; разширено тяло; разширена памет; разширен наратив; транзактивна памет; разширени емоции; разширено съзнание; разширен характер. В главата са разгледани критика на теорията за разши-

рен Аз и лична идентичност, невронауките и идентичността, практическият смисъл на теорията за разширената идентичност и моралните аспекти на теорията за разширен Аз и лична идентичност. Обърнато е внимание по какъв начин психодраматичната сцена като форма на разширение на ума може да се отнесе към дискусията за разширена лична идентичност и до какви хоризонти на размисъл води това.

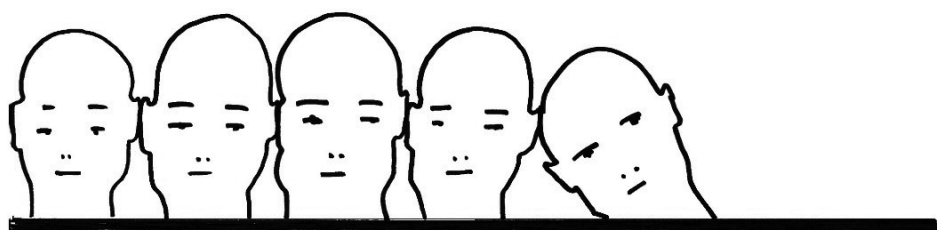
В Заключението е направено обобщение по отношение на основната теза на книгата. Формулирани са изводи и са очертани перспективите за възможностите на бъдещи философски изследвания по проблематиката.

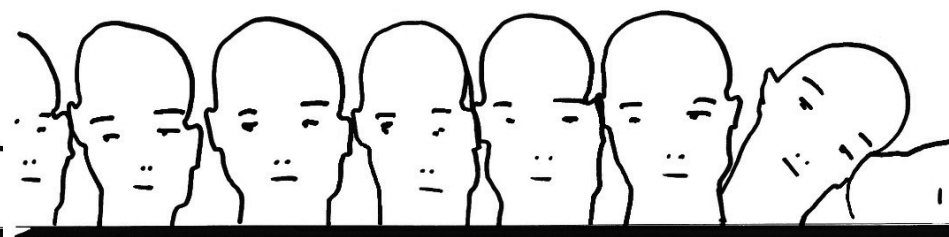
Разглеждам проблема за личната идентичност от трето лице, без да навлизам в субективните аспекти на себеусещането за идентичност. В много преводи се приема терминът личностна идентичност. За целите на настоящата книга ще използвам по-точното за мен понятие лична идентичност, тъй като личността носи по дефиниция способността за себепознание. Към идентичността се отнася и въпросът за постоянството във времето, който също така се внедрява в разбирането за идентичност.

Макар вече да е прието терминът *extended mind* да се превежда като „разширено съзнание“, аз считам, че за целите на изследването по-коректният термин е разширен ум, тъй като включавам към разбирането си за разширена когнитивна система и телесни процеси и съдържания, които могат да бъдат несъзнавани.

Методите, използвани в изложението, се фокусират основно върху психодрамата и нейното приложение в контекста на разширен ум и въплътено познание, като комбинирам примери от психотерапевтичната практика с теоретични концепции от философията на съзнанието, когнитивната наука и епистемологията.

Книгата е предназначена за професионалисти от различни дисциплини, които се интересуват от психодрама, философия на съзнанието, когнитивна наука и терапевтични методи. Но тя е напълно достъпна и за широка аудитория, за всеки, който търси новаторски подходи за разбиране на личната идентичност, разширения ум и терапевтичните практики.





ЗАЩО СЪЩЕСТВУВА И ЗА КАКВО СЛУЖИ ПСИХОДРАМАТА

Психотерапевтичните практики обичайно се облягат на систематични теоретични рамки, като основните идеи за човека, методологията и практическото им приложение задвижват верига на взаимно усъвършенстване и обосноваване. „Понякога експерименталните данни дават ход за създаване на терапевтичен метод (например бихейвиоризма); в други случаи теорията се ражда от опита на психотерапевта (психоанализата); в трети — непсихологически теории са в основата на нов тип терапии (системният подход във фамилната терапия). Философските нагласи също оказват своето въздействие върху психотерапевтичните модели и методи“ (Piñ-Abreu & Villares-Oliveira 2007: 127). Психодрамата не е базирана на консистентна теоретична рамка. Трудно е да се каже еднозначно кои са предпоставките за създаването ѝ. Тя е комбинация от разнородните интереси, наблюдения и провокативни експерименти на своя автор. Следвайки медицина, Морено се интересува активно от философия и социология, и по-конкретно от екзистенциализъм и феноменология. Може би това е причината в метода да са вплетени дълбоко идеите за свобода, творчество, спонтанност, отговорност с фокус върху автентичното преживяване в настоящия момент, „тук и сега“. Социометрията и дебело подчертаният акцент върху взаимоотношенията също е възможно да са плод на студентските влечения на Морено към ху-

манитарните науки. Едно е сигурно — стремежът му да създаде нов динамичен подход в психотерапията, който да е активен и творчески и който да интегрира както вътрешния свят на индивида, така и социалната му среда, е твърде амбициозен, за да може да бъде теоретично обоснован последователно и consistently. От написаното от Морено в книгата му „*Кой ще оцелее*“ (1945) и в автобиографията му (първоначално публикувана като „Прелюдии към моята автобиография“ и впоследствие преиздадена като негов автобиография през 2011 г.) виждаме, че той е наясно с това още в началото на кариерата си: „Философията ми е била разбрана погрешно. Тя е пренебрегвана в много религиозни и научни среди. Това не ми попречи да продължа да разработвам техники, чрез които моето виждане за това какъв би могъл да бъде светът, да стане факт. Любопитно е, че тези техники — социометрия, психодрама, групова терапия — създадени, за да приложат една основна философия на живота, са почти универсално приети, докато основната философия е „изтласкана в тъмните ъгли на библиотечните рафтове...“ (Морено 2011: 61). Това има своето обяснение. Теорията и подходите на Морено са били новаторски за своето време, срещнали са както одобрение, така и сериозна критика и скептицизъм. От една страна, Морено се е опитвал да интегрира психология, социология и театрални техники в единен модел, което е било твърде амбициозно за времето си. Поради тази причина много учени са смятали, че неговите идеи са доста еkleктични и трудно приложими в практиката. От друга страна, социометрията на Морено е критикувана за своята методологическа слабост и трудности при емпиричното валидиране на резултатите. Мрежите от социални взаимодействия и човешките взаимоотношения са сложни и многослойни, което прави измерването им трудно и невинаги надеждно. От трета страна — други психологически и социологически теории като тези на Зигмунд Фройд и Емил Дюркем са били мно-

го по-влиятелни и доминиращи по това време. В контекста на тези установени теоретични рамки идеите на Морено са били възприемани като маргинални. Не на последно място, Морено е бил ексцентрична личност, което е затруднило възприемането му в академичните среди. Неговият ентусиазъм и нестандартни методи са предизвиквали както възхищение, така и недоверие сред колегите му. Едно от често цитираните му изказвания: *„Една истински терапевтична процедура не може да има по-малка цел от цялото човечество“* (Moreno 1956: 1), дава представа както за амбициите, така и за характера на автора си. Факт е обаче, че след смъртта на Морено психодрамата продължава да се разпространява лавинообразно по света. Докато философията на Морено е пренебрегвана, методът му е използван и се практикува до ден днешен, пришит към различни теории и психологични направления. Само в България съществуват няколко. Една от тях например комбинира теорията на Юнг в обучението за психодрама терапевти, други използват класическата теория на Фройд. Някои автори (Howie 2012) смело твърдят, че трудовете на Морено, включващи неговата теория, обосновка и принципи за разработване на разнообразие от ориентирани към действието процеси, са предшественици на такива школи като гешалттерапията, семейната терапия, наративната терапия, арттерапията, музикотерапията и организационните терапии.

Независимо от липсата на последователна структура в теоретичните постановки на метода, ключовите елементи в психодраматичното действие са до такава степен консистентни, че се прилагат в първоначалния си вид вече повече от столетие. Техниките на Морено са описани от Люин като *„проблема Морено“*. Проблем, защото почти всички известни „активни“ техники са изпробвани за първи път от г-р Дж. Л. Морено в психодрамата. Затова е трудно да се предложи оригинална идея в това отношение (Berne 1970: 163 — 164).

В тази глава ще се опитам да дам яснота защо психограмата продължава да съществува като терапевтичен метод и как се обосновава нейната ефективност, макар и без наличието на ясно структурирана теория. Първоначално ще представя накратко някои идеи, които осветяват нагласите и светогледа на автора на психограмата Морено. След това ще обясня няколко от техниките, които се използват, базирани на детското развитие, концепциите за роля, спонтанност, креативност и др. Макар работата и научните ми интереси да са концентрирани върху практиката на психограмата, в тази част ще си позволя да се спра на някои интересни теоретични предпоставки на психограмата, без да имам, разбира се, претенция за изчерпателност.

1. Спонтанността и творчеството — движещите сили на човешкия живот

От цялостния прочит на идеите на Морено, без имплицитно да се среща това определение, сякаш се подразбира, че светът е своеобразна сцена, в която хората са актьори, а спонтанността и креативността са основните сили, които оформят човешкия живот. Социалната реалност, взаимоотношенията между хората и „истинската среща“ (encounter) се считат за ключови за психичното здраве (Holmes, Karp, Watson 1994).

Хипотезата за спонтанността/креативността като движеща сила на човешкото действие, независима от либидото или икономическите мотиви, е формулирана от Морено още в началото на творчеството му. Той се фокусира върху централната роля на спонтанността в „Театър на спонтанността“, публикуван анонимно през 1924 г. (Fox 2006). В „Кой ще оцелее?“ той представя по-задълбочено концепцията:

„Спонтанността и креативността не са идентични или подобни процеси. Те са различни категории, макар свързани. Съществуват хора, които имат високо ниво на спонтанност, но

ниско ниво на креативност“ (Moreno 1978: 39). Морено ги нарича „спонтанни идиоти“ и такива, които са много креативни, но са лишени от спонтанност — „творци без оръжие“ (Moreno 1978: 39). За Морено спонтанността е горивото за креативността. Не е възможно създаването на нещо само с гориво, нито творчество без него. „Светът е пълен с продукти на взаимодействието между спонтанността и креативността, като например усилията при направата на произведения на изкуството, културни шаблони“, нови социални институции, социални стереотипи и технологични изобретения, усилието при създаване на нов обществен строй“ (Moreno 1978: 39). Също така светът е пълен с неосъществени творци. „Имало много повече от един Микеланджело освен този, който е нарисувал великите си картини. Също както е имало много повече от един Бетовен, но само той е създавал великите си произведения... Общото между тях е креативността и творческите идеи. Това, което ги разделя, е спонтанността, която в успешните случаи позволява на притежателя ѝ да впрегне всичките си ресурси“ (Moreno 1978: 39).

Културните шаблони определят формите на креативно изразяване. Те са като външна регулация на творческия акт, но едновременно с това са и основата, върху която стъпва творчеството. „Има културни шаблони, които стоят зад всяка творческа активност — азбуката, числата, езика и музикалните ноти. Тези шаблони определят формите на креативно изразяване. Понякога те оперират като дисциплинираща сила, понякога като пречка“ (Moreno 1978: 40). Първичното състояние в момента на създаването на една творба е предшаблонно, когато в момента, тук и сега, произведението все още не е написано, а съществува в ума на твореца, изпълвайки неговите сетивни преживявания.

Това предшаблонно състояние се цели и на психодраматичната сцена, която става катализатор за спонтанно действие — на действието в момента, непредвидено, непринудено и от-

във заучените културни шаблони. От поведенческа гледна точка състоянието на спонтанност позволява на индивида в *his et nunc* („тук и сега“) на конкретен момент и ситуация да извърши действие или да даде адекватен отговор на вътрешните си потребности, както и да бъде адекватен спрямо заобикалящата го действителност. Ето защо състоянието на спонтанност се разкрива в класическата формулировка на Морено като „нов отговор на позната ситуация и адекватен отговор на нова ситуация“ (Moreno 1956: 336).

Нивото на спонтанност у индивида е емпирично измеримо. Морено формулира „тест за спонтанност“, който по-късно е възприет и развит от няколко автори, включително Дейвид Кипър, който през 2007 г. валидира неговия SAI-R (Kiprer & Shemer 2007: 127 — 136). Човекът може да бъде обучен да има достъп до състоянието на спонтанност, като преди всичко му се предлагат разнообразни поводи за поемане на роли в необичайни и стимулиращи взаимоотношения (Leonardis 2021).

От неврофизиологична гледна точка спонтанността може да се определи като психично състояние, при което са налице „относително отворени невронни вериги“ между по-дълбоките мозъчни нива на по-архаична формация, където се развиват усещанията и се създават емоции, и различни участъци от мозъчната кора, които са предназначени за сложни интелектуални функции (Leonardis 2021). Това означава, че в състояние на спонтанност човек действа и реагира без излишно потискане или блокиране на импулсите, като в същото време може да адаптира реакциите си интелигентно според ситуацията. Това състояние на баланс между емоционалната свобода и интелектуалния контрол позволява на индивида да бъде креативен, гъвкав и адаптивен. Опитът и ученето заемат голямо място в емоционалното и невробиологичното развитие на човека. Мозъкът се развива през целия живот като променяща се структура от невронни мрежи, формирани чрез

свързване при всяко ново усвоено знание. Т.нар. невропластичност е един от основните механизми за извършването на процеса на адаптация и учене.

Понякога факторите на околната среда, които Морено нарича „културни шаблони“, могат да превърнат хората в същества, ограничени от средата, и да „задушат“ тяхната творческа същност. Например Ада Лъвлейс, смятана за първия компютърен програмист в историята, живяла във време, когато жените били поставяни в строго определени роли, далеч от науката и технологиите. Във викторианска Англия от XIX век жените били насърчавани да се занимават с домакинство, изкуства и социални дейности, докато математиката и инженерството били считани за изцяло мъжки области. Ада, която имала изключителен талант в математиката и интерес към науката, трябвало да преодолее тези културни ограничения, за да работи по своите идеи. Тя си партнирала с Чарлз Бабидж по разработването на аналитичната машина — прототип на днешните компютри. Въпреки че нейният принос към програмирането бил значителен, трудът ѝ дълго време не бил признат, защото ролята на жените в науката била подценявана. Социалният натиск и културните шаблони ограничили не само признанието, което тя заслужавала приживе, но и възможностите ѝ да допринесе повече за развитието на науката. Едва век по-късно трудът ѝ започнал да получава вниманието, което заслужава. Да отстояваш себе си при наличието на застъпен културен шаблон означава да се изправиш пред собственото си безпокойство. Участниците в психодраматичния процес смело се срещат със собствените си факти в настоящия момент. Вместо старите и нефункционални поведенчески модели възникват нови творчески и спонтанни реакции, които водят до появата на невронни възли.

Защо е необходима психодраматична сцена, която да стимулира спонтанността и креативността? Защо човек не може да откликва на познати ситуации по нов начин и на нови ситуа-

ции по адекватен начин и докато си разсъждава на дивана вкъщи или докато пие бира с приятели? От една страна, отговорът е свързан със симулацията или отиграването, за което ще стане въпрос по-нататък, от друга страна — с присъствието на групата и взаимоотношенията в нея, които подпомагат този процес и създават условия за специфично усещане за свързаност.

Постигането на такава защитена среда, в която човек свободно да експериментира и да извършва спонтанно действие, е свързано с т.нар. теле.

2. Какво се крие зад понятието „теле“ и какво означава истинската среща

Теорията за „теле“ е основополагаща концепция в психологическата рамка на Морено. Използва термина „теле“, от гръцки „далеч“. Изразява „най-простото единство на чувствата, предавани от един индивид на друг“ (Moreno 1980: 288).

Основава се на хипотезата, че хората притежават вродена способност за междуличностно разпознаване, вкоренена в тяхното еволюционно развитие. Тази способност позволява те да възприемат другите в тяхната уникална индивидуалност дори при липса на дълбоко социално-културно опознаване. Морено нарича това възприятие „теле“ и го описва като характеризиращо се със субективния емоционален тон на привличане, безразличие или отблъскване. Това емоционално оцветяване е независимо от взаимността или трансферните напрежения, произтичащи от минали релационни преживявания.

Морено въвежда термина „теле“ и за да опише силата, свързваща индивидите в група или общност. Той приписва „теле“ при формирането на междуличностни релационни мрежи, които нарича „телематрици“. Тези мрежи структурират както външни групови, така и интрапсихични матрици (или „вътрешни групи“). Морено за първи път изследва тази концепция в „Театър на спонтанността“, обсъждайки как две състояния на

спонтанност при различни индивиди могат да си взаимодействат: „Дефиниции като „усещане“ или „състояние“ са неадекватни, когато се занимаваме със състояние на спонтанност, тъй като ние не говорим само за процеса, който протича в даден човек, но и за потока от чувства, насочен към състоянието на спонтанност на друг човек. От контакта между две състояния на спонтанност, съсредоточени, разбира се, в две различни личности, възниква междуличностна ситуация. Тя може да се изяви както чрез хармония, така и чрез триене“ (Moreno 1980: 190).

В „Кой ще оцелее?“ Морено разработва концепцията за „теле“, разграничавайки я от сродни идеи като емпатията и фройдистки трансфер. Емпатията, твърди той, включва „еднопосочна афективна проекция“, а преносът се отнася до „несъзнателна проекция на въображаеми преживявания върху личността на лекаря“. И двете се различават от „теле“-то, което се фокусира върху реципрочната емоционална динамика и социално-афективните структури, които се генерират (Moreno 1980: 284 — 301; 313 — 314; 328).

Според Морено „теле“-то отразява „реципрочно афективно напрежение: физиологична организация, ориентирана към междуличностно разпознаване“. Той сравнява тази динамика с реципрочното функциониране, необходимо за езика, което зависи от „поне два различни и допълващи се органа, действащи реципрочно един на друг“ — органа на вокалната артикулация и органа на слушането и разбирането. По същия начин „теле“ възниква от напрежение или привличане, отхвърляне или безразличие, които се появяват в отговор на присъствието на друг човек.

Морено критикува съвременната (за неговото време) социология и социалната психология за това, че се фокусират върху масовото поведение, като популационните тенденции или загубата на индивидуалност, без да се обръща внимание на динамиката на междуличностното взаимодействие. Той подчертава необходимостта от нова терминология за улавяне на „полето,

коего се простира между различни организми“ и въвежда концепции като „теле“, за да запълни тази празнина. Като уточнява, че: „Всеки индивид функционира в система, ограничена от два вида граници: емоционалната експанзивност на неговата личност и социално-афективния натиск, упражняван върху него от средата, в която живее“ (Moreno 1980: 192). На базата на тези идеи Морено разработва социометрията (другия голям принос на Морено към науката), за да измери и анализира афективните напрежения, произтичащи от „теле“. Социометрията предоставя инструмент за изследване как „теле“-то“ придава форма и културна съгласуваност на социалните групи. Въпреки значението си в рамките на психодрамата концепцията за „теле“ е останала по-малко призната извън тази област. Работата на Морено предлага предизвикателни и новаторски гледни точки върху груповата и междуличностната динамика, свързвайки както външните взаимоотношения, така и интрапсихичните процеси.

Морено вярва, че само чрез истинската среща между хората, при която те споделят своите вътрешни преживявания, емоции и мисли, може да се постигне разбиране и терапевтично въздействие. Според Морено съществуването на автентична връзка между хората е ключово за психотерапевтичния процес. Той смята, че хората трябва да бъдат напълно открити и честни в срещите си, за да може процесът на личностно израстване и промяна да бъде успешен. Срещата е свързана със спонтанността и непосредственото преживяване на взаимодействието между хората. Използва се терминът *encounter*, който означава „среща, контакт на телата, конфронтация, противодействие и битка, виждане и възприемане, докосвайки се и влизайки един в друг... по първичен, интуитивен начин... среща на най-интензивно ниво“ (Fox 1987: xiv). Тя не се основава на предварително зададени социални роли или сценарии, а на реалния момент и емоционалната динамика, която възниква у човека. Важен аспект на теорията за срещата е активното участие на двамата инди-

види. Не става въпрос за едностранно изразяване, а за взаимно взаимодействие, което може да бъде не само чрез думи, но и чрез невербални комуникации като жестове, мимики и емоции. В контекста на психодрамата теорията за срещата се реализира чрез упражнения и игри, в които участниците се включват във въображаеми ситуации, които позволяват на различни аспекти на личността да се проявят и да бъдат обсъдени. Тези действия често водят до осъзнаване, терапевтични промени и личностно развитие. Истинската среща между хората е възможна само ако те действат спонтанно и креативно, без да се поддават на ограниченията, наложени от социалните норми и роли. Този подход позволява на хората да изразяват най-дълбоките си чувства и мисли, което води до емоционално освобождение и личностно обновление. Всяка среща между хора е уникална и може да има дълбок терапевтичен ефект, ако е автентична и изпълнена със спонтанност и креативност.

Теорията за „теле“-то и „срещата“ на Морено донякъде напомнят на концепцията за споделена агентност от философията, за която ще стане ясно по-нататък в книгата. Само напомнят, защото Морено отива още по-далеч в разбирането си за значението на социалното взаимодействие. Според него то е тясно свързано с идентичността в един много по-директен начин от посочения по-горе, като смята, че индивидите формират чувството си за идентичност чрез различните роли, които изпълняват. Външните групови и интрапсихични процеси са изключително свързани взаимно, като социално-афективният натиск според Морено има неврофизиологични корени, които предхождат развитието на Аза. С течение на времето той е оформен от развиващите се социални структури като семейства, групи от връстници и работни места, които едновременно моделират и защитават индивидите, т.е. Азът за Морено е социално структуриран.

3. Идентичността като съчетание от роли

Психодраматичната теория за човека и неговото развитие е изградена въз основа на концепцията за ролята. Морено отива отвъд разглеждането на индивида в изолация. За него личността се разпростира в по-голям мащаб като взаимодействие със средата си чрез своите роли и ролеви структури. Ролята в психодраматичната теория се определя като *„действителните и осезаемите форми, които Аз-ът приема“*. Тя е дефинирана като *„формата на функциониране, която индивидът приема в конкретния момент, в който реагира на конкретна ситуация с участието на други лица или обекти“* (Морено 1994: 99). Тази форма се създава от миналия опит и от културните модели на обществото, в което човек живее, и се изпълнява от всеки според възможностите и вижданията му. Всяка роля е сплав между лични и колективни елементи и има две страни — личната и колективната. Понятието за роля според Морено преминава през всички науки за човека — физиология, психология, социология и антропология, и ги обединява на едно ново равнище. Социолозите ограничават ролята до едно измерение — социалното. Психодраматичната теория за ролите, която е психиатрично ориентирана, е по-широка. В нея ролята изпълва всички измерения на живота. Тя започва от раждането и преминава през целия живот на индивида и социума. Затова включва и небаланния етап — ранното детство. В теорията на Морено ролята се манифестира в единица поведение, което може да бъде наблюдавано. Тя е специфична за дадената ситуация и за хората или обектите, които присъстват в нея. Нейното значение като действие не може да бъде разбрано извън контекста, в който се извършва. Според Морено тя е функционираща форма или начин на съществуване на индивида в дадена ситуация в точно определен момент. Ролята обаче не е *синоним* на поведението, тя го обуславя. Може да бъде манифестирана чрез съвкупност от множество поведения, но не се равнява на тях. Например

ролята на майка съвместява грижата за бебето, упрека, похвалата и т.н. Морено разграничава разбирането за ролята от изпълнението ѝ: „Възприемането на ролята е познавателно и предшества отговорите, които предстоят. Изпълнението на ролята е умение за представяне. Високото ниво на възприемане на ролята може да се съпътства от слабо изпълнение и обратно. Играта на роли е едновременно функция от възприемането и изпълнението на ролята“ (Морено 1994: 101).

Морено въвежда ролевата теория като обяснителен модел за създаването и развитието на Аза, както и за конституирането на личността. Ролята е най-малкият елемент, от който се формира структурата на психиката още от самото начало на живота. „При раждането си бебето се впуска в напълно непознат набор от взаимоотношения. То няма модел, по който да формира действията си. Сблъсква се с нова ситуация, повече от когато и да било през по-нататъшния си живот“ (Moreno 1964: 49). Първичните роли се създават в зависимост от реакцията на майката спрямо действията на детето. В самото начало се развиват психосоматичните роли, които са физиологично определени, като например ролята на спящия, хранещия се и сексуалната роля. По-късно се появяват социалните роли. Те са културни предписания и се преподават както от семейството, така и от социалните среди и институции. Въпреки че те имат очаквано поведение, съществуват известни вариации. Както казва Морено: „Формата (на функциониране) се създава от миналия опит и културните модели на обществото, в което индивидът живее. Всяка роля е синтез от частни и колективни елементи“ (Moreno 1961: 519). Колективният аспект на социалната роля се определя въз основа на статута и позициите в социалната система. Всяка от тях има набор от норми или общоприети поведенчески очаквания. Те осигуряват на индивида груби граници, в които той трябва да функционира, за да може проявите му в обществото да бъдат положително оценени. **Социалните**

роли се развиват в отговор на реалността; в същото време психодраматичните роли се появяват в сферата на фантазията. Те могат да са олицетворение на въображаеми неща — „роли на Бога“ (Moreno 1964: 72) и „призраци, феи и такива, които са породени от халюцинация“ (Moreno 1962: 114).

За Морено „ролите са ембрионите, предшествениците на Аза; те се стремят към групиране и обединяване: „Например психосоматичните роли осигуряват преживяване на тялото; социалните роли се обединяват, осигурявайки преживяване на обществото; а психодраматичните роли формират преживяване на психиката“ (Moreno 1964). Веднъж оформени, ролевите матрици остават активни през целия живот на индивида. Те функционират в състояние на относителна взаимосвързаност, като всяка от тях има оперативен превес в специфичен контекст на взаимоотношенията и стои във връзка с опита и личностните характеристики на индивида. Следователно личността има подчертано релационен характер. Тя се разглежда като структурирана чрез ролеви опит, който е различен в различните възрасти от живота и който поради характеристиките си на интензивност и/или постоянство се организира в ролеви матрици, които на свой ред конфигурират организирани констелации от личностни черти във времето (Leonardis 2021). След постепенното развитие на оперативни и контактни връзки между социалните, психологическите и физиологичните ролеви матрици можем да идентифицираме и да преживеем след тяхното обединяване онова, което наричаме „Аз“. Така един от начините, по които се формира структурата на Аза, е чрез „кълъстиране“ на ролите.

Ролите в живота на човека имат цикъл — те започват, развиват се и постепенно отшумяват. Дори когато гадена роля вече не е активна, тя може да продължи да влияе вътрешно. Новите роли често се основават на предишни и черпят сила от тях, докато се утвърдят. В определени случаи, особено при кризи, може спонтанно да възникне нова роля, но това не

е често срещано. Също така ролевите модели в обществото (наречени културни атоми) се променят с времето, но въпреки това могат да запазят структурна прилика в различни периоди. Обикновено хората в живота ни се сменят, като новите изпълняват подобни функции, а това вероятно важи и за вътрешната ни роля — новите заместват старите, но цялостната структура остава (Clayton 1975: 149).

Едно от обясненията на психичното страдание е в съществуването на ролеви конфликти. Те са предизвикани от сблъсъка между културните шаблони и личните потребности на индивида. Морено твърди, че културата запазва определени социални роли, които се считат за съществени за нормалното функциониране на обществото. Те често са дълбоко вкоренени в културните норми и ценности и се предават от поколение на поколение. Когато обаче индивидите не са в състояние да се съобразят с тези роли или са принудени да поемат множество и противоречиви роли, те могат да изпитат душевно страдание и дори да развият патология. Например жена, от която се очаква да се съобразява с традиционните полови роли на домакиня и гледачка, може да срещне трудности и вътрешни конфликти, ако желае да изгради солидна кариера извън дома. По същия начин мъж, от когото се очаква да бъде в основата на финансовата сигурност на семейството и да проявява по-сдържано емоциите си, може да се чувства потиснат от невъзможността да участва повече в отглеждането на децата и даряването на емоционална подкрепа.

По същество теорията на Морено предполага, че културните очаквания и социалните роли могат да допринесат за развитието на патологии, когато индивидите не са в състояние да съобразят или да преговорят ефективно своите роли. Ето защо културният контекст и обществените очаквания са от съществено значение за разбирането на механизмите за развитие на патология. Като основен механизъм за лечение в теорията на Морено е неговото разбиране за сцена и театър.

4. Театър или/и детска игра — защо и как „работи“ психодрамата?

Морено разработва теория за природата и функциите на театъра, но тя отново не получава вниманието, което той счита, че заслужава. За него традиционното представление е прекалено строго, ограничено сценарийно и отдалечено от автентичния опит. В представите му спонтанните действия и импровизацията са жизненоважни за човешкото изразяване. А актьорите трябва да бъдат оставени да създават действието на момента, като по този начин изследват своите чувства, конфликти и взаимоотношения. Тази идея провокира силен дискомфорт сред театралните професионалисти поради риска от провал и липса на естетика в постановката. По сходни причини е недопустимо и разбирането му за публиката, която той ангажира като активен участник в действието. Преминаването на границите на сцената противоречи на представата за театър, в която усилията на актьори, сценаристи, драматурзи и сценографи са насочени към визуалното и драматично въздействие върху пасивен наблюдател. Морено оспорва и разбиранията за ползата от театъра — от форма на изкуство той би желал да се превърне в инструмент за психотерапия. Това е далечно за театралната гилдия поради липсата на образование и разбиране. Все пак критиката на Морено (вж. Moreno 1973) довежда до разработването на собствена концепция, която той нарича „Театър на спонтанността“, а идеите му оказват влияние върху няколко американски театрални течения — плейбек, импровизационен театър и др.

Макар и вижданията му да са радикални, трябва да се признае, че интуициите му по отношение на терапевтичния ефект на сцената не са за подценяване. Тази глава е посветена на тях. Преди да представя своето виждане за ефективността на психодраматичната сцена като терапевтичен инструмент, ще разгледам театралната сцена като идеен първоизточник.

Морено черпи вдъхновение от драматургията на Гьоте и смята, че той е „разсъждавал по психодраматичен начин“ (Moreno 1973: 12). Представя доказателства за това посредством произведението *Singspiel* — пиеса с песни — „Lila“ (Goethe 1968: 181 — 214).

Пиесата разказва историята на баронеса Лила, която се лекува от лудост. След като по погрешка ѝ съобщават, че съпругът ѝ е починал, тя вече не разпознава никого, дори и него самия, когато се връща. Това описание наподобява психотичен епизод. В тези състояния реалността на пациента се изкривява от вътрешни процеси, като в този случай Лила изглежда изгражда алтернативна реалност. Тя споделя с лекаря, че живее с мисълта, че съпругът ѝ е затворен от зли духове, тези духове преследват и нея и тя трябва да намери начин да спаси любимия си. Този сценарий може да бъде интерпретиран като вид персекutoryно заблуждение (когато пациентът вярва, че е преследван или застрашен) и месиански комплекс (идеята, че тя е избрана да спаси някого или да изпълни важна мисия, в случая да освободи съпруга си от зли духове). В психотичните разстройства, като например шизофрения, тези заблуди и халюцинации често водят до размиване на границите между вътрешния свят и външната реалност. Доктор Верацио организира „психодрама“ (тогава, разбира се, този термин все още не е съществувал). По време на терапията приятелите и семейството на Лила изиграват на сцената нейния субективен свят, пълен с феи и зли духове. Верацио прави опит да навлезе в него, за да разбере по-добре заблужденията ѝ и да намери път за връщане към реалността. С помощта на лекаря Лила се отправя на дълго пътуване, в което общува с добрите и се бори със злите мистични създания. Едва след като е „победила“ демоните, тя разпознава съпруга си и по този начин възвръща усещането си за реалност. Верацио използва елементи от нейните халюцинации и заблуди в контекста на терапията, за

да ѝ помогне да ги осъзнае и преработи. Постановката сякаш наистина описва психодраматичния подход. Думите на Гьоте тук напомнят за „рецептата“ на Морено за психотични пациенти, както е описана в глава, озаглавена „Психодраматично лечение на психози“ (Fox 1987: 68 — 80). Най-напред терапевтът навлиза в реалността на пациента и изважда на сцена неговите заблуди и халюцинации чрез психодраматична инсценировка. Използва помощни Азове — психиатрични помощници или други пациенти, които изпълняват различни роли. По този начин пациентът вижда обективно своите психотични преживявания. Благодарение на тази техника той бива извеждан от вътрешната си фантазия и възстановява връзката със своята реална среда. Забележително е да се види как Лула на Гьоте съдържа елементи от методиката на Морено. Самият Гьоте е бил наясно с психотерапевтичното значение на своята пиеса, както заявява в едно писмо от 1 октомври 1818 г.: „Темата всъщност е психологическо лечение, в което човек позволява на лудостта да навлезе, за да се излекува“ (Гьоте 1968: 682).

Как се случва това излекуване и защо психодрамата подпомага личностната промяна в подобни и друг тип случаи? Ключът се крие в техниките, с които се работи на сцена, и тяхното обосноваване от гледна точка на фазите на човешкото развитие.

От театралната сцена Морено насочва вниманието си към детските игри. Наблюдавайки собствените си деца, той черпи вдъхновение за методология, която вече успява систематично да обоснове. Широко известен е фактът, че чрез игри децата придобиват умения като решаване на проблеми, логическо мислене и творчество. Влизането в роли от своя страна развива въображението и способността за символично мислене. То позволява на децата да изразят и разберат своите емоции. Така могат да преживеят различни социални роли и ситуации, което им помага да изградят социални умения и емоционална

компетентност. Макар и психодрамата да е създадена с цел лечение, тя преди всичко дава възможност за личностно развитие. Морено предлага модел, наречен „матрица на идентичността“. Той описва три етапа на детското развитие — пълна недиференцирана матрица, пълна диференцирана матрица и разпад между фантазия и реалност („втора вселена“). Морено въвежда понятието „първата вселена“ за първия етап, което описва матрицата на „все-идентичност“, в която детето преживява своето съществуване без разграничение между себе си и околния свят. Нарича го още *'status nascendi'*, в който всичко е възможно и всичко е в процес, дори Бог (Holmes 1994: 142). В този магически свят то се чувства единно с майка си, с природата и с космическия процес. Тази връзка с „първата вселена“ остава потенциално достъпна за човека като усещане през целия му живот (Holmes 1994: 143). Т.нар. втора вселена е етап на социализация. Това е периодът, в който детето започва да осъзнава себе си като отделен индивид, който взаимодейства със заобикалящата среда. В този етап се формира концепцията за „Аз“ и „Другите“. Взаимодействията с родители и други близки фигури стават основни за развитието на социалните роли. Преминването от първата към втората вселена е периодът, в който детето започва да разграничава реалността от фантазията (Moreno 1977: 73). При третата вселена се осъзнава напълно разграничението между реалност и фантазия и съществуването на външен, отделен от вътрешния за детето свят (Baim, Burmester, Marciel 2007: 88).

В „Психодрама“, втори том (Moreno 1959: 115 — 118) Морено свързва тези етапи с психодраматичните техники, като ги нарича етап на дублиране, огледален етап и етап на размяна на ролите. Наблюденията на Морено върху детското развитие са сходни с тези на швейцарския психолог и епистемолог Жан Пиаже, известен с теорията си за когнитивното развитие. Той доказва, че детските дейности (игри) са от съществено значе-

ние за развитието на човешките когнитивни функции и имат определена последователност, която се следва от най-широко употребяваните техники на психодрамата.

Техниката на дублирането е първата, която се разглежда в паралел с детското развитие. Двойникът е помощен Аз, който приема идентичността на протагониста и развива дейности и вербализира вътрешни съдържания, които последният поради някаква причина не може да извърши. Например много често хората имат блокажи по отношение на изразяване на гнева си или не могат да се сетят за адекватна реакция спрямо ситуацията, която се разиграва на сцената. Тогава помощният Аз дублира и изиграва или говори вместо протагониста. Това, разбира се, е съпроводено с определени правила, които не позволяват интерпретация или привнасяне на чужда гледна точка. Тази техника напомня за ранното взаимодействие между майката и детето. Такива „разговорни танци“ (Brazelton & Tronick 1980) са изследвани от Стърн, който нарича получения процес „настройка“. В разговор с Даниел Големан, Стърн отбелязва, че настройката се различава от обикновеното подражание: *„Ако просто имитирате бебе, това показва, че знаете само какво е направило то, но не и как се е чувствало. За да му дадете да разбере, че усещате как се чувства, трябва да възпроизведете вътрешните му чувства по друг начин (например бебето разклаца дрънкалката си, а майката му прави бърза гримаса в отговор). Тогава бебето знае, че е разбрано“* (Goleman 1996: 114). Понякога майката изразява с думи някои от преживяванията на детето, докато то не усвои езика. Нещо подобно се случва и на психодраматичната сцена. Протагонистът получава дублирането като първична непосредствена грижа. Тази техника е много полезна, когато клиентът е в състояние на емоционална криза и психичен блок, който телесно се изразява с неспособност за действие и дисоциация, подобна на реакцията замръзване в травматични моменти. Също така дублирането се използва за улесняване на изразяването, засилване на емпатията или в помощ за допълва-

не и преживяване на гадена роля. Ето един пример от литературата. Това е реална сцена, водена от самия Морено:

„МОРЕНО: Добре, сега си сама в стаята си... и какво правиш?

ХЕЛЪН: Реша си косата.

Морено прави знак на помощно его (дубльора), която излиза на сцената; той ѝ прошепва, че тя трябва да действа като двойник на Хелън. Хелън сресва косата си, а двойникът прави точно същото.

МОРЕНО (обяснява на публиката): Двойникът винаги следва примера.

ДВОЙНИКЪТ: Трябва ли да го правя? Наистина ли? (Разресва косата.)

ХЕЛЪН (изглежда объркана): Да я оставя ли да говори или какво?

МОРЕНО: Двойникът си ти самата. Продължаваш мисълта ѝ или ѝ противоречиш, както искаш.

ДВОЙНИКЪТ: Искане ми се да я подстрижа.

ХЕЛЪН: Определено!

ДВОЙНИКЪТ: Защо да не го направя?

ХЕЛЪН: О, дългото изглежда по-очарователно, а всички са с къси коси, така че това е малко по-различно.

ДВОЙНИКЪТ: Единственият проблем е, че не другите хора трябва да се грижат за нея.

ХЕЛЪН: А и отнема толкова много време сутрин, когато трябва да отида на работа.

ДВОЙНИКЪТ: Защо изобщо го правя?

ХЕЛЪН: Ами, предполагам, че най-вече за да зарадвам другите хора.

ДВОЙНИКЪТ: Защо винаги трябва да се опитвам да угаждам на другите? Защо не се опитам да се харесам на себе си за разнообразие?

ХЕЛЪН: Ами, в повечето случаи се отплаща да се харесаш на другите хора. Така живеем, за да угаждаме на другите и другите да ни угаждат.

МОРЕНО (*към публиката*): Виждате ли загорявката за двойката?

ХЕЛЪН: Ами, всичко вече е готово. Хайде да си лягаме.

Смях на публиката. Хелън и двойникът си лягат.

МОРЕНО: Загръжте за минута. Бих искал да ви изясня един въпрос. Вие виждате как работи техниката на дублирането... Тя постепенно реагира на движенията, думите и действията на двойника; и виждате как значително се придвижва в съответствие с нея. При всеки отговор, който Хелън 1 прави, Хелън 2 навлиза в него и те започват да преплитат своите мисли, чувства и действията си, сякаш са един човек. Матрицата на идентичността (процесът на израстване на идентичност) е в действие. Сега се чудя дали сте виждали майка да говори на бебето си. Тя го щипе и го целува. Когато бебето се смее или издава всевъзможни звуци, тя му говори още повече. Разбира се, бебето се радва на това, но не разбира нито дума, но това не засяга майката. Тя говори за бебето и за себе си и се забавлява чудесно. (*Смях на публиката.*) Това в действителност е техника на дублиране, приложена по непрофесионален начин към естествена ситуация. Тези операции на майката не могат да бъдат лесно заменени от никоя психиатрия или с каквато и да е терапия. Това, което се опитваме да направим по един скромнен начин, е да преведем в научни термини тези ценни динамични преживявания на майката. Ако двойничката (на сцена) може да събуди у човека такова преживяване, тя е създала това ниво на общуване и преди да се усетите, те са като един човек. Може да си помислите, че двойникът общува чрез емпатия, но това не е единствено така. Съпричастността не е само от едната страна, а и в двете посоки. Това е двустранна емпатия, която се осъществява почти едновременно. Тя е нещо, което се

движи от едната в другата и обратно. Това е своеобразно преплитане на чувствата. Двойникът не само навлиза в съзнание то на пациента (в неговите действия и движения, колкото и странни да са те), но и пациентът започва да влиза в двойника, а след това те започват да си влияят един на друг“ (Fox 1987: 132 — 134).

Моят опит показва как чрез техниката на дублирането протагонистът се възползва от възпътените и разширените аспекти на сцената, за да получи по-различна и ясна перспектива по отношение на собственото си състояние и поведение. Той/тя изяснява някои аспекти от разбирането си за света, които не би могъл или много по-трудно би успял, ако я нямаше симулативната сценична ситуация, в която е поставен. За да илюстрирам това, ще дам следния пример от практиката. Клиент на име И., който има ниско самочувствие и трудно изразява емоции, се включва в терапевтична група. Неговата цел е преодоляване на социалната тревожност, която той счита, че е част от характера му по рождение. По време на психодраматичната сесия той изиграва сцена от живота си, в която се е чувствал особено безпомощен. Избира спомен от детството, в който е бил тормозен от съученици. В сцената И. играе себе си, докато терапевтът моли друг член на групата да го дублира. Помощният Аз-двойник имитира позицията на тялото и интонацията на Иван на 14-годишна възраст и говори вместо него. Докато се разиграва сцената, дублиращият партньор споделя от името на протагониста: „Чувствам се толкова сам и беззащитен“ и „Срамувам се от слабостта си“. Иван усеща, че е разбран, и емоциите излизат на повърхността под формата на думи, които е трудно да формулира самостоятелно. Дублиращият партньор подпомага по-дълбокото навлизане в преживяванията на И. Чрез този процес той започва да осъзнава, че ниското самочувствие не е продукт само на неговата индивидуална нагласа и характер, а е повлияно от средата в миналото му.

Следващ етап от развитието е свързан с играта с огледалото. Затова ще разгледам техниката „огледало“ като втора поред. Всеки, който общува с деца на възраст под три години, знае колко интересно е взаимодействието им с огледалата. Бебетата първоначално не осъзнават, че огледалният им образ по някакъв начин е свързан с тях. Това съзнание се придобива към третата година, когато детето говори в първо лице. „Огледалният стадий“ е добре познат на лаканианските психоаналитици, които разглеждат огледалото като инструмент за себепознание (Ласан 1949). В психодраматичната сесия техниката на огледалото позволява протагонистът да стане зрител, който наблюдава собствения си външен вид, телесна позиция, движение и поведение, които се изиграват като в огледало от помощните Азове. Протагонистът е изненадан от това представление (като първата реакция на децата) (Pio-Abreu & Villares 2007). Учудващо често хората не осъзнават своите поведенчески реакции и в много редки случаи биха могли да видят начините си на взаимодействие като странични наблюдатели. Сцената им дава тази рядка, ако не и единствена житейска възможност. Ще илюстрирам с един пример. Да си представим, че протагонистът има трудност във връзката с партньора си. Той избягва конфронтацията, което води само до по-голямо напрежение в двойката. В психодраматичната сцена протагонистът е имитиран от друг член на групата, който отразява движенията, мимиките и позицията на тялото му. Този процес помага да се осъзнае по-добре ролята на невербалната комуникация и влиянието ѝ в отношенията му с околните. Също така вижда как езикът на тялото му „говори“ за премълчана агресия. Чрез техниката на огледалото протагонистът придобива нова перспектива за своя стил на комуникация и въздействието му върху партньора. Оригинален пример е представен и от самия Морено:

„МОРЕНО: Добре, ето я Хелън. Хелън, ти си клиентът. Нека да чуем ситуацията, която искаш да бъде изобразена.

ХЕЛЪН: Не съм доволна от повишението, което получих за Колега.

Истинската Хелън се настанява в публиката. ОГЛЕДАЛНАТА ХЕЛЪН, спомагателно е го, излиза на сцената, за да поеме ролята на Хелън след кратък разговор с нея.

ОГЛЕДАЛНАТА ХЕЛЪН: Е, как ти се струва това? Повишение с три долара. Каква наглост! Господине, той е скъперник! Да ми вдигне заплатата с три долара. Със сигурност струвам повече от това! Какъв скъперник. Искam увеличение от десет долара и получавам...

МОРЕНО (*прекъсва*): Виждате как помощният Аз изобразява клиент, който седи пред нея с проблем, който клиентът всъщност има. Това не е просто „игра“. Разбираш ли защо го правим, Хелън?

Хелън, седнала в публиката, поклаща глава.

МОРЕНО: Ами, ще ви кажа. Когато човек погледне себе си и види, че изглежда грозен, може да се опита да направи нещо по въпроса. Искаме да го провокираме да реагира на огледалото. Това е една от причините да използваме тази техника. Огледалото ви изобразява по изкривен начин. Може да се ядосате на него, защото то не изглежда като вас. Често забелязваме, че пациентите (както и хората, които не са пациенти) имат погрешна представа за себе си. Техниката е постигнала целта си, ако пациентът осъзнае, че е направен опит да се създаде минимална представа за него. Ако някоя част изглежда изкривена или неправилно представена, той се намесва и пречи на огледалото. Казва на изобразяващото го е го, че е самозванец! Точно това искаме от човек, който е бил ням, несговорчив и неактивен, за да го раздвижи. И така, ние бихме искали да те

накараме да бъдеш активна. Така че нека да направим всичко отново. Сега ти сама се впусни в действие.

ХЕЛЪН: Но не знам дали наистина съм такава, защото не виждам себе си.

МОРЕНО: Но ти виждаш Хелън!!

ХЕЛЪН (*прекъсва*): Моята реакция?

МОРЕНО: Да, искам да покажа на тези медицински сестри тук как се прави огледалната техника. Вие ще им я покажете, тъй като ние сме тук, за да си помагаме взаимно, а вие помагате, като демонстрирате. Била ли си някога в психиатрична клиника, Хелън?

ХЕЛЪН (*поклаща глава*): Не.

МОРЕНО: Не, с някои пациенти е трудно да се работи. Много от тях не знаят, че са болни. (*Смях на публиката.*) Така че представи си, че си пациент и си доста цинична, след като си била убеждавана и хората са се опитвали да те накарат да сътрудничиш.

ХЕЛЪН (*посочвайки спомагателното его*): Трябва ли да ѝ противореча веднага?

МОРЕНО: Когато почувстваш, че това не е точен начинът, по който ти би го направила.

ОГЛЕДАЛНАТА ХЕЛЪН: Боже, каква наглост. Само три долара повишение на заплатата. По-добре да отида и да поговоря с него. Но какво ще му кажа? Боже, донякъде ме е страх. Три долара! Няма да им позволя да направят това с мен. За кого ме мислят? Ако той си мисли, че може да ме настъпи, ще съжалява. Съвсем скоро ще разбере, че чука на на грешната врата. Ще трябва да поговоря с него. Ами ако ми откаже? Какво ще правя тогава?

МОРЕНО: Ето го шефа.

Подканва Джордж да излезе на сцената и да поеме ролята на шефа.

ОГЛЕДАЛНАТА ХЕЛЪН: Г-н, Калбата, г-н Калбата, знаете ли, три долара, знаете ли, аз съм много изненадана. *(Забавя се.)* Аз... Аз... мислех, че сте по-доволен от мен. *(Изглежда смутен.)* Не бихте ли...

ИСТИНСКАТА ХЕЛЪН *(прекъсва)*: Не, не, не е... Не! Това не прилича на мен. Тя му показва, че се страхува.

ОГЛЕДАЛНАТА ХЕЛЪН *(срамежливо)*: Здравейте, господин Калбата, предполагам, че знаете защо съм тук.

Г-Н КАЛБАТА: Защо? Не. Нямах представа.

ОГЛЕДАЛНАТА ХЕЛЪН: Ами мислех, че сте доволен от мен. Бях изненадана, когато получих заплатата си миналата седмица. Вие ме назначихте в шоурума, така че бях много изненадана, когато получих заплатата си миналата седмица. Три долара... Не мислите ли, че заслужавам малко повече?

Г-Н КАЛБАТА: Ами, бизнесът не е много печеливш в момента, знаете, и аз не мисля, че фирмата може да понесе допълнително натоварване от заплатите.

ОГЛЕДАЛНАТА ХЕЛЪН: Като се има предвид, че ми възложихте допълнителна отговорност, аз наистина се чувствам...

Г-Н КАЛБАТА: Може би ако останете малко по-дълго и бизнесът се подобри, ще можем да се грижим по-добре за вас. Междувременно...

Истинската Хелън изглежда доста притеснена и недоволна от развоя на събитията.

МОРЕНО: Добре, Хелън, продължавай, ако не си доволна.

ХЕЛЪН (*замисля се*): Ами, не бих искала...

МОРЕНО: Продължавай! Противопоставяй ѝ се! Това е твоята постъпка.

Истинската Хелън излиза на сцената и отблъсква ОГЛЕДАНАТА ХЕЛЪН.

ХЕЛЪН: Сигурна съм, че трябва да сте доволен, защото нямаше да ми дадете работа в шоурума. Сам казахте, че сте изненадан от развитието ми и че съм надскочила себе си. Аз съм тук само от една година. Не съм искала да ме назначавате в шоурума. Наистина заслужавам повишение и нямам търпение до Коледа да получа още едно повишение...

МОРЕНО: Така че виждате как огледалото я „заопли“ и я вкара в постановката. Ето къде е полезна терапията под формата на огледало — защото то е реален проблем за човека, за когото е изобразено.

Реакцията на публиката е оживена, тъй като Хелън продължава да участва, да се смее и да се включва в постановката“ (Moreno/Fox, 1987: 145 — 148).

След дублирането и огледалото основната и най-често използвана техника на психодрамата е „размяната на роли“. След четиригодишна възраст децата използват тази техника в игрите си спонтанно (Piaget 1978: 179). В съвместна публикация на семейството на Морено (Moreno et al. 1955: 159) се описва как синът му Джонатан коригира държанието си, след като се поставя в ролята на майка си. Ето част от игрите на семейство Морено:

„Джонатан използва смяната на ролите, за да подсили егото си.

Сегейки на масата, той не можеше да си отреже месото. Парчето беше твърде голямо за него, но той не искаше да признае неспособността си да борава с нож. Обърна се тихо

към майка си, влизайки в нейната роля, и я попита: „Джонатан, би ли ми нарязал месото?“

Така Джонатан, изигран от майка си, нарязал месото, без да накърни самочувствието си. Би било обезценяване на егото му да признае официално, че е твърде неумел, за да отреже месото. „Джонатан може да прави всичко.“

Това е илюстрация на напреднала форма на размяна на ролите в обучението на деца; вместо възрастният да се намесва в помощ на детето, то се изиграва от възрастния“ (Moreno 1955: 167).

„Смяна на ролите, за да поеме ролята на авторитет не за да му се помогне, а за да коригира определено несправедливо поведение, което наблюдава у баща си или майка си. Например той се гразни от това, че майка му настоява да яде дори когато твърди, че не е гладен, или че трябва да довърши храната с тях, въпреки че е достатъчна.

При смяната на ролите той изиграва репликите на майка си и ѝ казва: „Яж, изяж всичко в чинията си. Още не можеш да си тръгнеш от масата, защото не си свършил“.

Когато се върна на мястото си, превръщайки се в себе си, майка му, която отново се беше върнала в собствената си роля, каза тихо: „Яж само толкова, колкото искаш, Джонатан, и когато свършиш, можеш да напуснеш масата“.

Тук Джонатан е не само свой собствен терапевт, но и терапевт на възрастните“ (Moreno 1955: 167).

„Размяната на ролите като обучение за отстъпчивост и сдържаност. Тази ситуация демонстрира сериозността, с която той приема смяната на ролите.

Джонатан седи в ресторанта и яде любимия си сладолед. Майка му е седнала до него. Майката казва: „Сега аз съм Джонатан, а ти си мама. Мога ли да си взема сладолед, моля?“

„Да“, отговаря Джонатан и веднага бута чинията със сладолед към майка си, без да му мигне око. Майката, както и

Джонатан, започва да го яде. Той приема ситуацията с достойнство; всичко това е част от играта“ (Moreno 1955: 167 — 168).

Морено подчертава ползата от размяната на роли за възприемане на правилата и насърчаване на социализацията. При възрастните има редица други функции, но докато при децата играта се случва естествено, при възрастните това се оказва сложна за изпълнение техника. Може би защото, докато изиграва чуждата гледна точка, протагонистът вижда себе си като в огледало и това отклонява поведението му. Много често хората излизат от роля и инстинктивно прекъсват действието с коментари относно прозренията си или с коригиращи уточнения. Но веднъж усвоена, тази техника дава достъп до уникален опит. Уникален, защото в ежедневието си хората не се поставят в обувките на другия по този начин.

Психодрамата предоставя възможност това да се случи на сцена с участието на тялото. При размяната на ролите мощният Аз и протагонистът имитират позите и движенията си, повтаряйки отправени един към друг реплики. Така опознаването на чуждата позиция става въплътено. Телесните преживявания и движения дават допълнителна информация и нови прозрения. Ролята на тялото е ключова в този процес, защото предоставя първична информация и отваря врати за нови прозрения. Както отбелязва Пиаже, когато децата не могат да получат очаквания обект, те го представят със собственото си тяло. Следват движения, с които да открият как функционира обектът (например отварят устата си, докато се опитват да разберат как се отваря малка кутия). Пиаже (Piaget 1978: 48 — 94) прави редица наблюдения, като обяснява как тези представи са в основата на познавателните дейности. До двегодишна възраст децата прекарват по-голямата част от времето си в имитиране не само на предмети, но и на хора, които познават или срещат. Преди първата година това им помага да ги запомнят и разпознават, но едва след двегодишна възраст те

осъзнават, че другите имат различни желания и убеждения от тях (Welman & Lagattuta 2000). В този аспект детските игри са фон за познавателно и емоционално развитие, който Морено пренася на психодраматичната сцена с възрастни.

Друга техника, която е обоснована на базата на детското развитие, е „интерполацията на съпротивите“. Тя се състои в това да се поиска от помощните Азове да играят на сцена по начин, различен от очакванията на протагониста. Ето един пример.

„Агам току-що е демонстрирал (в игра на сцена) повтарящата се динамика на отношенията в брака си. Той представя как двамата с партньорката му често се оказват в капана на спорове, в които никои от тях не може да се свърже с другия, защото и двамата се защитават и предпазват. Агам описва, че е стигнал до положение, в което чувства, че не може да признае, че партньорката му е права за нещо, и става все по-борбено настроен. Режисьорът инструктира Агам и помощниците да повторят сцената, като стигат до момента, в който се активира борбеността на Агам. След като Агам и партньорката му се впуснат в отхвърляне напред-назад на всяко твърдение на другия, режисьорът инструктира помощния Аз в ролята на партньорката на Агам да започне да включва твърдения, които са безспорно верни, като например „женени сме от 4 години“ или „караме се от пет минути“. Фактологичните твърдения объркват Агам, тъй като той не може да отрече, че са верни — той е предизвикан да реагира по нов начин, вместо да продължава да отхвърля всяко изказване. Така започва да оценява твърденията на партньорката си по отношение на тяхната основателност и истинност, преди да отговори“ (Giacomissi 2021: 261). За Морено (1959: 123) интерполацията на съпротивите е симулация на живота. Самата реалност оказва непрекъсната съпротива на човешките очаквания и това стимулира когнитивното развитие. Психодраматичната сцена може да

се използва като пространство за изследване на този сблъсък и за намиране на нови, по-адаптивни и креативни стратегии за справяне с проблемната ситуация.

„Символичната реализация“ е следващата техника, въдъновена от живота. Някои автори (Langley 1996: 27 — 36) я наричат „метафора“. До известна степен всяка психодраматична драматизация е символична реализация, тъй като реалните дейности не могат да бъдат представени напълно (Pio-Abreu & Villares 2007). Тя е мощен терапевтичен инструмент, чрез който пациентите могат да осмислят и преработят трудни или травматични преживявания, без да бъдат излагани на директно възпроизвеждане на болезнени събития като насилие или сексуални сцени.

Чрез символичната реализация терапевтът може да помогне на пациента да обработи своите чувства и мисли в защитена и контролирана среда. По същия начин символите и метафорите позволяват на пациента да изрази аспекти от своето несъзнавано, които могат да се окажат трудни за вербализиране или разбиране. Тази техника има силна връзка с психоаналитичните концепции за преноса и сублимацията, при които трудни емоции и желания могат да бъдат пренасочени към по-безопасни обекти или действия. В психодраматичния контекст това позволява на пациента да работи с вътрешните си конфликти по метафоричен начин, като така намалява емоционалната тежест на преживяването. При възрастните символичната реализация помага най-вече когато трябва да се изиграят сексуални сцени или сцени на насилие, като се използват предмети или възглавница например. При детската психодрама се прилага основно и почти само тази техника.

В живота извън сцената символичната игра може да се наблюдава при децата между три- и четиригодишна възраст. Тогава спонтанното разиграване става все по-сложно и асоциативно. Пиаже (Piaget 1978: 165) нарича детските игри в този пе-

риод „символни комбинации“. Анализът на тези игри „наужким“ разкрива редица особености. Първо, те развиват структура на мислене с взаимозаменяемо съдържание. В играта на ферма например децата влизат в ролята на различни животни. Те използват столове и поставят шалове върху тях, имитирайки къщи. По този начин изразяват потребностите си от защита. Някои от тях влизат в ролята на могъщи хищници, които бродят наоколо, като охраняват или нападат. Когато играе само, детето може да се вживее в ролята на възрастен. В играта на лекар може да размени уязвимата позиция на пациент с тази на могъщия медик, който побеждава в битката с рака на негов близък. По този начин детето пренася чувствата и желанията си върху други хора и персонажи, за да приеме и разбере някои правила и забрани или облекчи уязвимата си позиция с въображаема сила.

Може да се каже генерално, че психодраматичната сцена е форма на символична реализация. Всичко, което се случва на нея, е „сякаш“ или „наужким“. Разположението на реквизита се поставя внимателно с идеята да създаде максимално пълноценна симулация на реални събития и житейски сценарии. По този начин тя представлява не само игрална площадка, но и инструмент за самопознание и разкриване на вътрешни представи, подобно на платно за рисуване, чертеж или бяла дъска, върху която се поставя времевата линия на бъдещи стремежи. Реквизитът и цялата сцена представляват симулация на мислите, емоциите и преживяванията на протагониста. Те разтоварват тези съдържания „от главата“ навън върху контролираната среда, като едновременно с това тази изнесена част стимулира креативността и спонтанността му, подпомагайки процесите на припомняне и разбиране. Тези процеси са подпомогнати от тялото и телесните движения в духа на психодраматичното действие, в което протагонистът не казва, а показва; не говори, а изиграва вътрешния си конфликт на сцена.

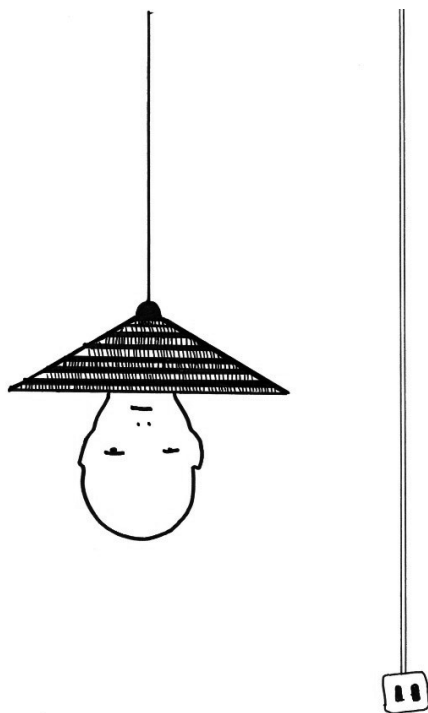
Тя е и мощен ресурс за развитие на съпричастността, защото дава свобода за експериментиране не само със сценичната постановка, но и позволява на протагониста да се постави на мястото и да преживее ситуацията сякаш е друг.

Възможно е и обратното — други участници от групата да поемат и подпомогнат ролята на протагониста. Терапевтът може да прекъсне действието и да предложи на някой от зрителите да дублират спонтанно участник в диалога. Публиката е важен компонент в процеса на терапия. Благодарение на нея се изгражда подкрепяща динамика, която помага на протагониста да се чувства свързан, разбран и приет. Това е от съществено значение за ефективността на психодрамата, защото методът разчита на социалното взаимодействие и междуличностни отношения, а групата осигурява контекст, в който тези процеси могат да се развият. Присъствието на другите е необходимо, за да представят допълващите роли, които протагонистът поставя на сцена. В разгръщането им се предоставят различни гледни точки и перспективи върху изиграните ситуации. Т.нар. обратна връзка, която всеки от участниците споделя в края на психодраматичната сесия, дава възможност на протагониста да осъзнае различни аспекти и гледни точки на своя проблем и да достигне до нови прозрения.

Психодраматичната група е източник на подкрепа и ресурси. Хората имат възможност да принадлежат към своите семейни и приятелски кръгове, към своите колеги и професионални екипи. Психодраматичната група обаче е нещо различно от естествените общества. Според Морено тя е прототип на група за промяна. Това се дължи на предварително поставените правила. От една страна, структурата ѝ е регулирана от чувството за равнопоставеност между нейните членове, конфиденциалност и взаимна надеждност. От друга — от споделяното валидиране на субективната истина на всеки индивид, въздържане от осъждане на другия и конфиденциалност

по отношение на външния свят. Важно е да се обърне внимание на едно техническо уточнение — по време на същинското разиграване груповите процеси нямат значение. Сцената се предоставя на един от участниците, а процесът става индивидуална психотерапия в група, което е трудно постижимо в естествена среда.

Участниците извън сцената също имат своята „роля“. Те са наречени от Морено условно „публика“ и в това той влага определен замисъл. Широко изследвано е влиянието на аудиторията върху човешкото поведение. Хората поемат професионални или социални роли в ритуали (сватби, тържества), които се наблюдават от публика (гостите) и остават в колективната памет. Понякога изглежда, че животът на човека е спектакъл, който трябва да предизвика въздействие върху избрана аудитория. На базата на този житейски театър всеки от нас се самоопределя и изгражда усещане за лична идентичност пред погледа на оценяващите значими хора. Но какво се случва, когато в реалния живот човек се чувства, сякаш отредената му роля е на жертва, безсилието и страхът завладяват способността му да действа рационално и предопределят житейския му път в нежелана посока, а понякога дори само мисълта за наличието на наблюдатели предизвиква срам, самосъжаление и ескейпизъм? Психодрамата и психодраматичната публика в много случаи са успешен метод за „пренаписване“ на подобни сценарии.



КАК ПСИХОДРАМАТА КАТО ПОДХОД ЗА ЛЕЧЕНИЕ НА ТРАВМА МОЖЕ ДА СЕ ПОСТАВИ В КОНТЕКСТА НА ПСИХИЧНО ПЪТУВАНЕ ВЪВ ВРЕМЕТО, РАЗШИРЕН УМ И ВЪПЛЪТЕНО ПОЗНАНИЕ

В „*Психологически изследвания на Балканите*“ (Minina 2022) публикувах виждането си за психодрамата като терапевтичен метод в контекста на теорията за психично пътуване във времето, разширен ум и въплътено познание. В тази глава ще опиша накратко какво имам предвид, а по-нататък в книгата ще защитя подробно идеята си. Моето твърдение в най-общи линии е, че разширяването на паметта (включително и на потиснатите спомени) посредством психодрама метода може да доведе до промяна на субективното възприятие за лична идентичност в случаи на посттравматично стресово разстройство. Това повлияване би било трудно постижимо в една неразширена паметова система (неопосредствано от външни средства припомняне). В статията си въведох виждането си за психодраматичната сцена като разширена симулация в процеса на припомняне. Представих няколко примера с потиснати спомени от детството, които са реконструирани на психодраматична сцена благодарение на възможността на метода да работи с кинестетичната памет. В резултат на това смя-

там, че може да се твърди, че сцената е форма на разширена, въплътена и разпределена паметова симулация, която може да се използва за реконструиране на потиснати спомени и тяхната повторна обработка. По този начин се надявам да предложа един възможен обяснителен модел, който да обоснове ефективността на психодрамата при работа с травми, от една страна, а от друга — да изследвам ролята на тялото в тезиса за разширен ум, където този въпрос понастоящем остава незасегнат.

1. Какво се разбира под термина „психично пътуване във времето“?

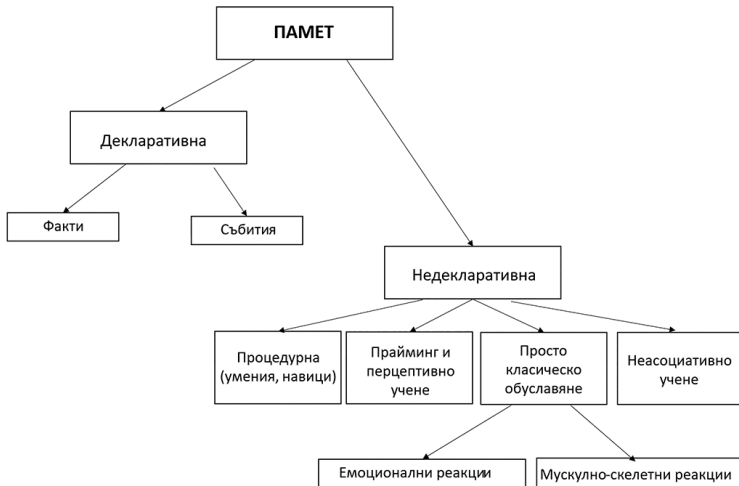
Интересно изследване ме провокира да потърся възможност за връзка между психодраматичната сцена и хипотезата за разширен ум. Това е т.нар. психично пътуване във времето (Michaelian 2016). Няма да се спирам подробно, тъй като бих искала да запазя фокуса си в полето на философията на съзнанието, а въпросната теория е насочена към философията на паметта. Ще опиша само основните моменти. В най-общи линии концепцията на Микелиан се гради върху схващането, че епизодичната памет не е въпрос за кодиране, консолидация, съхраняване и извличане на дискретни репрезентации на отделни епизоди. Тя е по-скоро форма на въображаемо симулативно сътворяване на възможни минали събития (Michaelian 2016). Основната хипотеза е, че споменът има форма на въображение за миналото (Michaelian 2016: 57). Тази гледна точка се противопоставя на традиционни теории за паметта, като според автора ѝ дава възможност за по-адекватно обяснение защо паметта е податлива на грешки. Вместо да бъде просто пасивно хранилище, епизодичната памет е активен, конструктивен процес, подобен на въображението (Michaelian 2016: 71). Когато си спомняме, ние не просто „преглеждаме“

запис на миналото, а по-скоро реконструираме събитията, използвайки информация от различни източници, включително нашия опит, знания за света и свидетелства от други хора (Michaelian 2016: 103 — 104). Важна функция на системата за епизодична памет е изграждането на бъдещи спомени, известни също като епизодично мислене за бъдещето (Episodic Future Thinking — EFT). Чрез феномена, известен като психично пътуване във времето (Mental Time Travel — MTT) (Tulving 1985), ние не само сме в състояние да изживеем себе си в миналото, но също така сме способни да „присъстваме“ на потенциални събития в бъдещето. Въз основа на теорията за МТТ Шахтер и Агис излагат хипотезата за конструктивна епизодична симулация, която гласи, че припомнянето на миналото и мисленето за бъдещето разчитат на сходни механизми. И двата процеса черпят информация, съхранявана в епизодичната памет чрез обвързване с контекста на преживяване от опита, което способства за изграждане и реконструкция на сцени (Schacter & Addis 2007). Важно е да се отбележи, че тази теория разчита на гъвкавостта при рекомбинацията на информация, извлечена от минал опит за изграждане на нови бъдещи сценарии.

Преди да премина към основанията и ползата от тази теория, бих искала да представя таксономичното разграничение между отделните видове памет, изложени в книгата на Микелиън.

Изследването му се фокусира върху епизодичната памет (episodic memory), която авторът описва като памет за специфични минали епизоди (Michaelian 2016: 97). Също така той я разграничава от семантичната памет (semantic memory) (Michaelian 2016: 21), която е памет за факти и обща информация. Освен тези два основни типа се споменава и недеklarативната памет (nondeclarative memory), която включва различни видове памет, които не са достъпни за съзнателно припом-

няне, като например процедурната памет, двигателни умения и навици, автоматични реакции, неврологични рефлексии и др. Ето и самото разграничение, което, струва ми се, е важно за осмисляне на основната идея: „На анатомично ниво декларативната памет зависи от медиалния темпорален лоб, включително хипокампуса, а по отношение на възстановяването на спомени зависи от сензорната кора. Тя включва процеси на кодиране, съхранение и извличане и позволява съзнателно припомняне на информация. Декларативната памет се разделя на епизодична — свързана с припомнянето на събития от личното минало, и семантична — свързана с припомнянето на факти или твърдения. Семантичното припомняне се свързва с ноетичното съзнание: когато човек си спомня даден факт, той обикновено осъзнава, че си го спомня. Епизодичното припомняне от своя страна се свързва с автоноетично съзнание: когато човек си спомня преживян епизод, той обикновено осъзнава не само че си го спомня, но и че си го спомня като събитие, което се е случило в собственото му минало“ (Tulving 2002b). Недекларативната памет, от друга страна, се отнася до много по-разнообразна съвкупност от явления. Докато декларативната памет „се отнася до специфична система на паметта със сравнително добре характеризирани функционални и невронни свойства“, недекларативната памет „се използва в по-описателен смисъл, за да обозначи клас или колекция от функции на паметта, които имат определени общи характеристики, но също така се различават една от друга по различни начини“ (Michaelian 2016: 19 — 20).



Фиг. 1. Вугове памет

Вниманието е насочено към епизодичната памет, защото тя е тясно свързана с нашето усещане за себе си. Способността да си спомняме минали събития е фундаментална за нашето разбиране кои сме и как се променяме с времето. Важна особеност е, че епизодичната памет е конструктивна. Това означава, че когато си спомняме, ние не просто възпроизвеждаме минало събитие, а го реконструираме, използвайки информация от различни източници. Този процес е подложен на грешки и може да доведе до фалшиви спомени, което го прави важен обект на епистемологичен анализ, който от своя страна е свързан с метакогнитивно наблюдение. За да преценим дали даден спомен е достоверен, ние използваме метакогнитивни процеси, за да оценим неговата точност и произход. Разбирането на тези процеси е ключово за това как паметта ни дава знание.

Авторът се насочва към изследване на епизодичната памет като симулация, провокиран от няколко взаимносвързани

повода. От една страна, от стремежа за разбиране на когнитивните процеси. Интересува се от това как работи епизодичната памет и какви са когнитивните механизми, които стоят в основата ѝ. В този контекст идеята за паметта като симулация предлага рамка за разбиране на процеса на припомняне, като подчертава, че припомнянето не е просто пасивно възпроизвеждане, а активна реконструкция на минали събития. Това виждане дава възможност за преодоляване на ограниченията на традиционния възглед за паметта като склад за съхраняване на информация, тъй като този възглед не може да обясни адекватно конструктивния характер на паметта и нейната податливост на грешки. Според традиционния възглед спомените са точни копия на минали събития, съхранени в паметта. Но изследванията показват, че съдържанието на спомени може да се променя с течение на времето. Фактори като нови знания, емоции и влиянието на други хора могат да променят начина, по който си спомняме дадено събитие. Вместо това симулационният подход се представя като по-реалистичен и способен да обясни както точността, така и грешките на паметта. Една от ключовите цели на изследването е да се разбере как епизодичната памет ни дава знание за миналото. Симулационният подход в този смисъл е полезен, като разглежда как фактори като точност, влияние и метакогнитивно наблюдение допринасят за епистемичния статус на нашите спомени. Микелиън се интересува също така от това как се е развила епизодичната памет и каква е нейната еволюционна функция. Според него способността за симулиране на минали събития може да е била полезна за оцеляването и адаптацията. Способността да симулираме минали събития ни позволява да извличаме уроци от тях и да ги прилагаме при вземането на решения за бъдещи действия. Анализирайки минали успехи и неуспехи, можем да подобрим стратегиите си за справяне с подобни ситуации в бъдеще. Наред с това симулацията на ми-

нали събития може да ни помогне да изградим по-точни модели на света около нас. Чрез реконструиране на минали ситуации ние тестваме и усъвършенстваме нашите предположения за причинно-следствените връзки и поведението на другите хора. Това ни прави по-ефективни в прогнозирането на бъдещи събития и адаптирането към променящи се условия (Michaelian 2016: 224). Като социални същества ние, хората, функционираме сред другите и споделянето на спомени за минали събития е важен аспект на социалното взаимодействие. Чрез разказване на истории ние изграждаме общност и усиляваме връзките си с околните. Споделянето на спомени може да служи като форма на обучение, предавайки ценна информация и опит на другите членове на групата (Michaelian 2016: 143). Важно е да се отбележи, че симулационният характер на епизодичната памет, макар и да носи еволюционни предимства, е съпроводен и с известни рискове. Тъй като спомените са реконструкции, а не точни копия на миналото, те са податливи на грешки и манипулация. Въпреки това еволюционната перспектива ни помага да разберем как симулацията въпреки своите ограничения може да е била ключов фактор за оцеляването и адаптацията на човешкия вид.

Някои от съдържателните критерии, които ни помагат да различим спомените от други епизодични конструкции и да оценим тяхната достоверност, са свързани с нивото на детайлност, съгласуваност и плавна свързаност (Michaelian 2016: 188 — 189). Спомените за реални събития обикновено са по-богати на детайли, отколкото симулациите на въображаеми събития. Достоверните спомени са съгласувани с други наши спомени и знания за света и обикновено са свързани помежду си по плавен и логичен начин (Michaelian 2016: 186, 188).

Важно е да се отбележи, че нито един от тези критерии не е съвършен и те често се използват в комбинация. Освен това контекстът на припомнянето може да окаже влияние върху

това кои критерии са най-важни. Например, ако се опитваме да си спомним детайли от важно събитие, като например сватба, ще обърнем повече внимание на нивото на детайлност и съгласуваност на спомените си. От друга страна, ако си спомняме за ежедневен епизод, като например отиване до магазина, плаването свързаност на спомените може да е по-важна.

Освен съдържателни критерии, авторът разглежда и феноменологични критерии, които ни помагат да различим спомените от други епизодични конструкции. Тези критерии са свързани със субективното преживяване на паметта като т.нар. автономеза — това е чувството за „себе си“ в субективното време, което съпътства епизодичните спомени. То ни позволява да разграничим спомените за наши собствени преживявания от симулации, които се отнасят до други хора. Хроноестезията, от друга страна, е чувството за „минало“, което ни помага да различим спомените за минали събития от симулации на бъдещи събития. Двете, макар и важни, не са достатъчни, за да обясним напълно процеса на мониторинг. Необходимо е да се добавят и съдържателни критерии, които да ни помогнат да оценим точността и произхода на спомените (Michaelian 2016: 232).

Важно е да се отбележи, че нарушения в автономезата или хроноестезията могат да доведат до метакогнитивни трудности, като например объркване на минало и бъдеще или неяснота относно това дали симулирано събитие се отнася до нас или до друг човек (Michaelian 2016: 233). Също така, въпреки че конструирането на хипотетични сценарии за бъдещето има за цел по-добра еволюционна адаптация и подпомага процеси, като например планиране и постигане на цели, клинично значимите отклонения в автобиографичната памет могат да допринесат за начало и поддържане на различни разстройства, включително посттравматично стресово разстройство (Halford et al. 2018).

2. Какво представлява посттравматичното стресово разстройство?

Посттравматичното стресово разстройство (ПТСР) представлява късен отговор след излагане на събитие, което застрашава живота или безопасността на човека или околните от порядъка на бедствие, катастрофа, сражение, изтезание, изнасилване и гр. За разлика от повечето хора, които се възстановяват след подобни преживявания и реакциите им отслабват с времето, при страдащите от диагноза ПТСР симптомите продължават дълго време след травматичното събитие и стават пречка за различни аспекти от ежедневието, свързани с взаимоотношения, работа и цялостно качество на живот.

Проучването на травмите и на ПТСР има дълга и комплексна история, характеризираща се с периоди на интерес, отричане и преоткриване. Френският невролог Жан-Мартен Шарко за първи път предполага, че симптомите на „хистерия“, наблюдавани при някои пациенти, може да са причинени от травматични преживявания. Неговият ученик Пиер Жане разширява тези идеи, предполагайки, че травматичните спомени могат да бъдат „дисоциирани“ или отделени от съзнанието (Van der Kolk 2000: 10 — 11). Зигмунд Фройд, повлиян от Шарко, първоначално подкрепя травматичната теория за хистерията, но по-късно я отхвърля, твърдейки, че разказите на пациентите му за сексуално насилие са фантазии. Това отричане на травмата доминира в психоанализата през по-голямата част от XX век (Van der Kolk 2000: 12). Двете световни войни са причина да се увеличи вниманието към психичното въздействие на бойните действия. Абрам Кардинър изучава „травматични неврози“ при ветерани от Първата световна война, описвайки симптоми, сходни с тези на ПТСР. Той подчертава психобиологичната природа на травматичния стрес, отбелязвайки, че страдащите развиват повишена бдител-

ност и чувствителност към заплахи в околната среда (Van der Kolk 2000: 12). През 70-те години на XX век феминисткото движение изиграва ключова роля за преоткриването на травмата, особено в контекста на сексуалното и домашното насилие (Van der Kolk 2000: 7). Диагнозата ПТСР е включена в третото издание на „Диагностичен и статистически наръчник на психичните разстройства“ (DSM-III) (Van der Kolk 2000: 9). Това е важна стъпка за легитимиране на травмата като сериозен проблем, свързан с психичното здраве. От 1980 г. насам изследванията на ПТСР и травмата се развиват бурно, фокусирайки се върху невробиологичните механизми. Съвременните изследвания, включително невроизобразяването, разкриват как травмата засяга мозъка, особено области като амигдалата (емоционален център) и хипокампуса (памет).

ПТСР се проявява чрез повтарящо се изживяване на травмата — внезапно оживели спомени, кошмарни сънища, повтарящи се действия, свързани със събитието. Характеризира се и с избягването на стимули, напомнящи на травмата, които могат да прераснат в подчертано оттегляне от всякакви дейности и интереси. Възможно е да се наблюдава емоционална изолация — чувство на вцепененост и емоционална притъпеност, ахедония и отчужденост от другите хора. При някои се наблюдава състояние на вегетативна свръхвъзбуда, характеризиращо се с безпокойство и нарушен сън, затруднена концентрация, раздразнителност. В някои случаи може да има силни панически и страхови реакции. Промените в мисленето и настроението могат да доведат до негативни мисли за себе си, другите и света. Хората с ПТСР често изпитват чувство за вина, срам, страх, гняв, безнадеждност или отчуждение. Травматичните преживявания могат да окажат дълбоко въздействие върху мозъка и тялото, нарушавайки нормалното функциониране на нервната система. При преживелите травма се наблюдават дефицит на невротрансмитите-

ри¹ и нарушени мозъчни пътища², непреработени сензомоторни спомени³, първичен процес на мислене⁴, изопачени обектни отношения⁵, дисоциирани силни афекти⁶, примитивни защити⁷, пре-

¹ Невротрансмитерите са химически вещества, които предават сигнали между нервните клетки (неврони) в мозъка и тялото. Те са основни посредници в комуникацията на нервната система и играят ключова роля за регулирането на различни функции като настроение, сън, памет, движения и много др.

² Нарушените мозъчни пътища се отнасят до промени или увреждания в начина, по който мозъкът предава информация между различни региони. Тези пътища включват сложна мрежа от нервни клетки (неврони), които комуникират помежду си чрез електрически и химически сигнали. Когато тези пътища са нарушени, може да се наблюдава неправилна работа на определени функции като памет, емоции, мислене, движение и др.

³ Непреработените сензомоторни спомени са травматични или емоционално интензивни спомени, които не са напълно обработени от мозъка и остават „заключени“ в тялото и нервната система под формата на телесни усещания, движения или рефлексии. Те не се осъзнават като ясни мисли или разкази, а по-скоро се преживяват като усещания, напрежение или автоматични реакции.

⁴ Първичният процес на мислене е концепция в психоанализата, предложена от Зигмунд Фройд, която описва един от основните начини, по които умът функционира. Той е характерен за несъзнаваното и се проявява като свободна и нелогична асоциация на мисли, желания и емоции. Този процес е в основата на мечтите, фантазиите и несъзнаваните желания.

⁵ Изопачените обектни отношения са термин, използван в психоанализата и психодинамичната теория, за да се опишат дисфункционални или изкривени връзки между индивида и другите хора (обекти), които често са в резултат на травми, незадоволителни ранни взаимоотношения или нарушения в развитието.

⁶ Дисоциираните силни афекти се отнасят до емоции или чувства, които се преживяват интензивно, но са отделени от съзнателния опит или когнитивно възприятие. В този контекст „дисоциация“ означава, че емоционалният отговор е отделен или „разкъсан“ от нормалната осъзнатост, което води до трудности в разбирането или изразяването на тези емоции. Това състояние може да се проявява при хора, които преживяват травма или хроничен стрес и не могат да свържат емоционалните си реакции с реалността или със себе си по обичайния начин.

⁷ Примитивните защити са базови, несъзнавани механизми за справяне, които използва личността, за да се защити от тревожност, вътрешни конфликти или болка. Тези защитни механизми обикновено са характерни за ранното детство, но могат да се проявяват и в зряла възраст, когато

носни отношения⁸ и неконтролирано повторно преживяване“ (Келерман и Хъджинс 2023: 10).

Когнитивната наука дава обяснение и за механизма на травмиране и ретравмиране. При застрашаваща ситуация тялото е в състояние да открие емоционална или физическа опасност чрез мозъчен механизъм, наречен система за инхибиране на поведението (BIS), разположен в основата на мозъка в зоната локус коeruleус (Cotter 1992). При откриване на опасност BIS предупреждава тялото чрез повишено производство на невротрансмитерите адреналин и норадреналин. Те предупреждават симпатиковата нервна система незабавно да включи реакцията „бий се или бягай“, което позволява на човек или да

индивидът среща силен стрес или емоционално напрежение. Примитивните защити включват такива механизми, които са ирационални и неадаптивни и които често водят до по-големи психологически проблеми в дългосрочен план. Такава защита може да бъде например проекцията — прехвърляне на нежелани чувства или мисли към другите. Например човек може да обвинява околните за своите собствени слабости или грешки; отрицание — отричане на реалността или игнориране на неприятни факти. Човек може да отрича, че има проблем, или да се съпротивлява срещу очевидни факти, които не могат да бъдат приети; сплитинг (раздвоение) — това е тенденцията да се възприемат хора и ситуации в крайности: като „напълно добри“ или „напълно лоши“. Човек не може да възприема нюанси или сложността в поведението на хората; изолация на афекта — процес, при който човек се отделя от емоционалния компонент на травматични преживявания (това означава, че човек може да говори за болезнени събития, без да изпитва емоции, свързани с тях); регресия и завръщане към по-ранни детски етапи на развитие в отговор на стрес (това може да включва поведение като плач, пълен отказ от отговорност или извършване на действия, характерни за по-малки възрасти — например търсене на прекомерна грижа или зависимост); реактивно формиране — поведение, което е противоположно на истинските чувства на човека (например човек може да демонстрира прекомерно приятелско или любезно поведение, когато в действителност изпитва враждебност).

⁸ Преносните отношения (или пренос) в психологията се отнасят до процес, при който човек пренася емоции, чувства и реакции, свързани с важни личности от миналото, върху съвременни хора или ситуации. Това обикновено се случва несъзнателно и включва проекция на неизпълнени емоционални нужди или нерешени конфликти от миналото към новите отношения.

се защити физически, или да избяга от мястото на опасност (Barlow 2001). По време на травматични преживявания обаче зазегааните невинаги имат възможност да напуснат мястото на опасността или способността да се преборят с нея (особено ако става дума за дете). Според Дейтън (2005) единственият начин човек да оцелее при неизбежна травма е чрез т.нар. замръзване, т.е. „реакция на вцепенение или вътрешно бягство чрез дисоциация“ (Dayton 2005: 19). Т.нар. замръзване има значими последици за тялото и съзнанието. В това състояние травматичните спомени остават неотработени. Поради прекъснати мозъчни връзки мислите и възприятията се изкривяват (Kipper 1998), а тялото остава прекалено внимателно към повърхностните заплахи (Dayton 2005). Травмата има последици върху целия човешки организъм, а травматичните спомени се съхраняват на сензомоторно ниво (Kipper 1998). Според Дейтън травмата е „феномен тяло — ум“ (Dayton 2005: 21).

Един от аспектите на ПТСР е да се разглежда като специфично „разстройство на паметта“. Като припомнянето на травмата от своя страна не се ограничава само до когнитивните възприятия („Спомням си, че идваше в стаята ми вечер и нямаше къде да избягам“), но също така включва спомените на тялото или сензорни реакции (напр. учестено дишане, изпотяване, трептене и треперене от страх). Тези сетивни реакции са част от замразената реакция „бий се или бягай“. В допълнение поради ефектите на травмата върху обработката на мисленето спомените често са изкривени и неясни. Пациенти с ПТСР изпитват преувеличен страх към сигнали, които не предвиждат заплаха, дори в контексти, напълно различни от травматичното събитие. Критично е, че тези сигнали могат да предизвикат патология и повторно преживяване на оригиналния травматичен ужас. Те действат като напомняния и карат човека да се чувства застрашен отново със съпътстващите неволни напращащи спомени (ретроспекции) и кошмари (Clark & Davis-Gage 2018).

Посттравматичното стресово разстройство повлиява на личностната идентичност на индивида и променя житейската му история, което се отразява върху цялостния му начин на живот. Изходна точка в наративната терапия е, че житейското повествование, което човек разказва, филтрира начина, по който гледа на преживяванията си, и има отношение към общото му благополучие. Когато човек рамкира живота си по начин, който се асоциира с травматично преживяване, съпътстващите чувства и стресът от събитието остават.

Необходими са допълнителни проучвания, за да се обясни връзката между посттравматичното стресово разстройство и промените, които то носи по отношение на психичното пътуване във времето. Все пак съществува нарастващ брой изследвания, доказващи това (Rahman & Brown 2021). Хората с ПТСР често показват нарушения в способността си да си спомнят специфични автобиографични събития. Вместо това те могат да си спомнят травматични събития по общ и фрагментиран начин, което допълнително засилва у тях чувството за страх и безпомощност. Изследванията показват, че хората с ПТСР могат да изпитват затруднения при представянето на детайлни и специфични бъдещи сценарии. Психичното пътуване във времето (МТТ) играе важна роля във вземането на решения и решаването на проблеми. Нарушенията в МТТ, наблюдавани при ПТСР, могат да допринесат за трудности в тези области, възпрепятствайки способността на индивидите да планират бъдещето и да се справят с ежедневните задачи.

Въпреки че не се обсъжда пряко връзката между МТТ и идентичността при ПТСР, можем да предположим, че нарушенията в МТТ могат да окажат влияние върху формирането и чувството за идентичност. Травматичните преживявания често разтърсват усещането ни за себе си и света около нас. Проблемите при запомняне на миналото и конструиране на бъдещето, наблюдавани при ПТСР, могат да затруднят процеса на изграждане на стабилна и позитивна автобиография (Rahman & Brown 2021: 2). Това

може да е свързано с негативни очаквания за бъдещето и с невъзможност човек да си представи себе си в положителна светлина.

Перспективата, свързана с Аза, се отнася до широк спектър от когнитивни, афективни и поведенчески процеси. Например ние сме склонни да оценяваме себе си в настоящето, като се сравняваме с бъдещото „Аз“, което се надяваме да постигнем (Вак 2015). Във връзка с това неврокогнитивните констатации последователно свързват посттравматичното стресово разстройство с негативните самооценки (Engelbrecht & Jobson 2020). В случаите на посттравматично стресово разстройство съхраняваната информация относно личностния наратив може да бъде много опасна за човека и да повлияе на цялата структура на разказа му за себе си (Vanaken, Smeets, Bijttebier, Hermans 2021).

През втората половина на XX век са разработени нови терапевтични подходи като когнитивно-поведенческа терапия (КПТ), терапия, фокусирана върху травмата, и EMDR (гесенсибилизация и преработка чрез движения на очите), които помагат на травмираните хора да се справят с последиците от преживяното. Изследването на травмата и ПТСР е непрекъснат процес, отричането и стигматизацията все още са проблем. Отчасти това се дължи и на факта, че симптомите на ПТСР се проявяват по различни начини и варират в интензивността си. Фокусирам се върху психограмата като метод за работа с травми и ПТСР.

3. Каква е основната идея на книгата и защо е необходимо психодраматичната симулация да се разглежда като форма на разширен ум и въплътен опит при ПТСР?

Според мен приложението на тезата за разширен ум върху наративната терапия може да доведе до интересни последици. Ще разгледам подробно как и дали това е възможно в следваща глава. Тук само ще очертая грубо контурите на идеята. Теза-

та за разширен ум на Анди Кларк и Дейвид Чалмърс твърди, че умствените процеси не се ограничават до мозъка или тялото, а могат да се разширяват в света чрез използването на външни инструменти и околната среда. Те разглеждат случаи, при които външни обекти (бележки, смартфони или други инструменти) функционират като част от когнитивния процес. Ако даден инструмент играе съществена роля за мисленето и е интегриран в процеса, както е мозъкът, той трябва да се счита за част от ума. Например човек с алцхаймер може да използва бележник, за да записва информация, която иначе не може да запомни. Бележникът става „разширение“ на паметта, подобно на начина, по който мозъкът съхранява информация. Това поставя под въпрос традиционното разграничение между вътрешно (умствено) и външно (физическо) и предлага по-широко разбиране за когнитивните процеси. **Моето предположение е, че ако, грубо казано, разширим човешкия биографичен разказ, то спомените, свързани с травма, могат да бъдат пренаписани наново, а психичното разстройство излекувано като целенасочена практическа последица от тезата за разширен ум.** Как би могло да се случи това? С помощта на психодраматичната сцена като своеобразен вид разширение на паметта. На нея пътешествията към спомените могат да започнат с тяхното извличане от наративната памет, в която са „записани“ на ниво съзнание. Но в следващ етап на психодраматичното действие се случва нещо различно. Често наблюдаваме протагонисти, които достигат до спомени, които са потискали, и виждат връзки, които никога не са правили. Това се случва благодарение на самото действие и движение. Психодрамата е в състояние да „се докосне“ до съхранената в тялото информация и да спомогне за обработването ѝ, което „я прави позната като един от най-ефективните методи за лечение на травмирани хора“ (Келерман и Хъджинс 2023: 8). Ключът към ефективността ѝ се състои в това, че може да

„влезе през задния двор на спомена“, т.е. на сензомоторно ниво. Сцената предава скритата ужасяваща реалност на жертвите чрез разиграване. Представлението повлиява на нарушените асоциативни мрежи за обучение, които причиняват интензивни реакции на страх към заплашителни стимули (Foa & Kozak 1986). Излагането на травматични спомени и припомнянето им в безопасната терапевтична среда прекъсва тези асоциативни мрежи и създава нови, които предотвратяват интензивните реакции на вцепенение. Тъй като най-мощните спомени се извличат чрез стимули като миризмата и звук и са съпроводени от силни емоции, психодрамата дава възможност да се достигне до състояние на катарзис по начин, който активира сетивата с помощта на симулативна възстановка на спомените с всички подробности. Ето защо Морено описва психодраматичната сцена като *полухипнотично място*. На физиологично ниво припомнянето на травмата и извеждането ѝ на сцената дава възможност за повторно активиране на тези жлези и системи в организма, за които е установено, че се задействат в случай на стрес. Важните срещи с миналото на сцената са свързани с тревожност и дискомфорт, което се оказва необходимо за преработването на травматичните рани.

Едно от откритията на теорията за менталното пътуване във времето е, че системата, благодарение на която си представяме бъдещи събития, отговаря и за запомнянето на минали. Следователно паметта също трябва да има гъвкав, симулационен характер. Тази обща способност за генериране и отразяване на ментални сценарии е сравнявана с театър в ума. Какво се случва, когато приемем тезата, че умът е разширен? Тогава симулацията⁹ на сцена има равнозначна функционална

⁹ Под симулация разбирам въображаеми конструкции на хипотетични събития и случки. Симулацията включва въображаемо поставяне на себе си в различен сценарий и проучване на възможните последици от това. Психодрамата е симулация на житейски събития, чиято цел е да се конструират и

роля с тази, която се случва „в главата“. Но има една съществена разлика. Симулацията на сцена предоставя по-голям капацитет за извличане на спомени.

Изиграването на терапевтичния театър включва за мощник тялото. Според концепцията за въплътено познание когнитивните процеси са тясно свързани с тялото и физическото му взаимодействие със света. Според този подход мисленето и разбирането не се случват само в мозъка, а се оформят от сетивните, двигателните и емоционалните преживявания на тялото. Жестовите или телесните движения могат да повлияят на начина, по който решаваме проблеми или възприемаме идеи, подчертавайки ролята на тялото в когнитивната. Що се отнася до по-тесния случай на травма, въплътената наука приема, че преживяванията се съхраняват не само в съзнанието, но и в тялото. Те се проявяват като физически усещания, движения или реакции, свързани с минали събития, особено такива с емоционален заряд. Човек може да изпита напрежение или ускорено сърцебиене в отговор на определена ситуация, без съзнателно да си спомня защо, тъй като тялото му „помни“ дадено травматично събитие. Телесните спомени често играят ключова роля в терапевтичните подходи, които интегрират работата с тялото и емоциите.

Ще илюстрирам казаното по-горе с два примера от практиката, които дават ясна представа за ефекта на психодраматичната работа и начина, по който се припомнят минали събития на сцена. След това ще представя пример от литературата, в който могат да се видят механизмите, по които се случва психодраматичното лечение на травма.

реконструират събития от миналото, но не само. Сцената се използва и за изграждане на бъдещи проекции, вътрешни психични състояния и фантазии. Това дава възможност за промени, свързани с идентичността и Аза. И съм свидетел, че те се случват в терапевтичния опит.

Случай 1

В. имаше проблем с взаимоотношенията си с мъжете. Всеки път, когато е във връзка, тя преживява необясними неконтролируеми емоции. Нейните интензивни чувства на страх и гняв водят до неадекватно поведение и причиняват страдание както на нея, така и на партньорите ѝ. В терапевтична сесия тя избира участник от групата, който да изпълни ролята на този страх. Начина, по който тя го поставя в сценичното пространство, създава ярка асоциация у страничните наблюдатели. Тя седи на стол, а фигурата на страха (участникът в ролята на страха) е изправен пред нея в типична поза. Благодарение на диалога и смяната на роли се проявява спомен за мъж. Мъжът е неин чичо, който е прилагал върху нея сексуално насилие, когато е била около 5-годишна. Позата на тялото на помощния Аз се оказва ключът за припомняне на потиснатото събитие в миналото на В. Постепенно нахлуват други детайли и епизоди. По време на психодраматичната сесия тя осъзна къде се корени причината за нейните реакции към мъжете и това ѝ помогна да се справи с емоционалния товар на травмата и с преодоляване на вредния пренос, който прави към мъжете в живота си.

Случай 2

Н. има необясним страх от всякакъв вид операции. Лекар му препоръчва рутинна процедура. Лека и безвредна интервенция. Необяснимият страх обаче скочва Н. и той обмисля да откаже, осъзнавайки страданията и рисковете за здравето, които този отказ ще му донесат. По време на сесията той беше попитан кога е преживял за първи път такъв силен страх. Спомня си къщата на баба си и дядо си, двора, летата на село. Докато възстановява детайли от селска улица, си спомня един конкретен епизод, когато паднал на земята, докато играе с приятели. Раната била толкова дълбока, че панталонът му се напоил с кръв. До къщата на баба му и дядо му имало около 20

минути път. Изпитвал истински ужас, докато се добере дотам. Мислел, че умира. Психодраматичната сесия позволява на Н. да осъзнае взаимовръзката между спомена за конкретно събитие и ирационалния отказ да се подложи на операция. Това помага да разграничи актуалната ситуация на страх от операции от един детски спомен, което позволява една различна преценка за настоящите рискове и едно по-разумно и осъзнато разрешение на възникналата дилема (Minina 2022).

Поради правилото за конфиденциалност не бих могла да разкрия повече детайли от случаите, но по-подробни описания могат да се намерят в литературата. В книгата „Психодрама и травма. Да отиграеш болката“ Келерман и Хъджинс (2023) представят случай на травмирана жена, разказан от първо лице. Ще цитирам терапевтичната сесия на Мария, разказана от самата нея, с всички предоставени детайли:

„Опитах се да опиша една психодрама с Ева Рьоне. Отнася се за ранното ми детство, когато чичо ми злоупотребяваше сексуално с мен. Може да изглежда, че драмата се развива много бързо, но между тези редове има нещо повече от това, което виждат очите на читателя. Страхувам се от тайните вътре в мен, но същевременно искам да ги разкрия.

Време е да бъде избран първият протагонист за гения. Затварям очите си и тихо се моля: „Не позволявай това да съм аз днес!“. Но истината е, че ако действително не исках да бъда избрана, нямаше да съм седнала в кръга с групата. А аз бях там.

Някой поставя топлата ръка на раменете ми¹⁰. Отново затварям очи. Усещам още ръце на двете си рамене. Отварям очи, оглеждам се и броя: един, два, три, четири избора. Затварям очи с мисълта, че моята драма ще бъде представена днес. Стискам зъби, дишам учестено и ръцете ми лепнат. Студено ми е.

¹⁰ В психодраматичните групи се гласува кой да бъде протагонист в сесията с поставяне на ръце върху рамене на предпочитания човек и неговата тема.

Тялото ми очевидно се съпротивлява. Явно знае, че ще разкрия тайни, които пазя толкова дълго. Поемам дълбоко въздух и ставам. Напускам кръга и тръгвам напред. Групата се подрежда в кръг около сцената. Светлините са включени и аз се озовавам на малка сцена. Имам водещ, който ще ме води през драмата, и Ева, която ще супервизира водещия¹¹. Разполагам и с кръга от хора, които ще останат с мен и ще ми помогнат да разиграя драмата си. Чувствам, че съм в сигурни ръце, но съм и много уплашена, защото сега ще е трудно да продължавам да крия.

Питат ме: „Каква е темата ти днес?“. „Искам да съм свободна. Искам да имам смелостта да живея пълноценно. Искам да покажа коя съм“, отговарям аз. „Можеш ли да си спомниш сцена за това и да ни я покажеш?“

Хрумва ми сцена, която не е толкова болезнена. Около десетгодишна съм. Учителят ми казва, че съм глупава и че никога няма да постигна нищо. Подреждам класната стая, за да разиграем сцената.

„Не — казва Ева, трябва да намерим друга сцена.“

Отново се спасявам със сцена, в която баща ми ме води в сиропиталището. Опитваме да разиграем малко от нея. Плача за копнежа си по любовта, която не съществуваше, и за желанието си да бъде забелязана. Ева ме поглежда и казва: „Мисля, че трябва да потърсим друга картина“.

Знам коя. Знаех го, преди да изляза на сцената. Болезнена е. Тялото ми се бори срещу това и започвам да ридая в момента, в който осъзнавам какво ми предстои. Искам да избягам, но в същото време искам да съм тук. Знам, че това трябва да се свърши и трябва да го пусна да излезе.

Чувствам се гола, гледам останалите и търся знаци за това какво си мислят. Лицата и очите им излъчват разбиране. Виждат болката ми. Аз чувствам топлина, любов и увереност,

¹¹ Очевидно става дума за обучителна група, в която основният терапевт напътства, а член от групата тренира режисьорската работа като водещ.

че това ще ми помогне да премина през тази драма. Чувствам се успокоена и защитена.

Описвам спалнята на родителите ми, показвам къде са вратата, прозорецът, бюрото, нощните шкафчета, гардеробът и леглото, като през цялото време плача. Разкъсана съм и силно се съпротивлявам на всичко, което оживява около мен и в мен.

„Можеш ли да седнеш на леглото?“ „Да“, отговарям. Ева казва: „Остави се на плача, извади всичко навън. Когато си готова, искам да легнеш на леглото“.

Отново искам да избягам от стаята. Толкова е реалистично, сякаш отново съм там. Всички стари чувства напират в мен и се страхувам, че ще изчезна, ще се затворя в себе си, както винаги съм правела. Не мога истински да повярвам, че това тук ще снесе барьерите.

Чувам един глас да казва: „Този път няма да избягаш навън в себе си. Ще реагираш!“. Лежа и плача. Още се страхувам и чувствам унижение, отчаяние и срам.

Човекът, когото съм избрала за ролята на чичо ми, влиза в стаята. По някакъв начин сякаш пътувам във времето. „Тук и сега“ съм, но същевременно всичко това ме връща назад към различна ситуация в миналото. Знам какво искам да направя. Знам много добре защо съм тук.

„Когато чичо ти тръгне към теб и започне да ти говори и да те докосва, искам да протестираш и да кажеш „не“. Мисля си: „Да кажа „не“? Вероятно мога да го направя“. Тялото ми се съпротивлява, но аз правя опит за едно тихо „не“. Чувам инструкция: „Кажи го по-силно!“. „Не“, казвам малко по-силно и конвулсивни ридания се надигат у мен. И тогава се случва нещо, което не мислих, че ще се случи някога. Дълбоко в себе си внезапно изпитвам ярост и започвам да крещя: „НЕ!... НЕ!... НЕ!“.

След това изплаквам реки от сълзи, които бях сдържала повече от 30 години.

Жена от групата, която бях избрала да играе майка ми, се доближава до леглото и ме прегръща. Тя плаче заедно с мен и ми

дава любовта, която никога не съм имала. Чувството е много приятно. Докато съм в обятията ѝ, се срещам с малкото дете у мен. Ридая неудържимо. Чувствам майчина топлина и чувам утешителните ѝ думи. Тя ме прегръща със състрадание и изплаква собствените си сълзи на отчаяние от всичко, което се е случило. Оставаме така заедно на леглото, докато не започна да дишам по-леко и плачът ми не намалее. Сега напълно изтощена. Сякаш съм преместила планина.

„Мога ли да те помоля да ме придружиш за още една сцена?“, казва Ева. „Да“, отговарям автоматично, независимо от страха си. Сега се съпротивлявам по-малко. Или съм твърде уморена, за да се съпротивлявам — бях усещала ярост, тъга, унижение, срам, отчаяние, горчивина и самотата на дете. Бях носила сама тежко бреме, вярвайки, че никой в този огромен свят не може да ми помогне. В известен смисъл детето в мен си мислеше, че светът е такъв.

Тези мисли минават през главата ми, докато стоя пред групата. Вече съм разкрила всичко. И тогава осъзнавам, че вече няма от какво да се страхувам. Никой няма да ме съди и тук мога да бъда в безопасност.

Знам, че това ще бъде трудна сцена. Моят водещ и аз сме помолени да излезем от стаята. Ева идва и ни казва, че е построила сцена, в която дъщеря ми лежи на леглото и чичо ми е там и ще направи опит да злоупотреби с нея.

„Сега искам да влезеш и да реагираш на това, което виждаш!“ Казвам ѝ, че не мисля, че ще мога да го направя, защото се страхувам, че това ще бъде ужасна гледка. „Влез, когато си готова“, казва Ева.

Поемам дълбоко въздух и опитвам да събера сили. Въпреки страховете си ставам и предпазливо влизам в стаята. Когато съм вече вътре, се случва нещо странно. Сякаш някой ме е омагьосал. Чувството за време и място губят връзката си с реалността и аз започвам да чувствам същото отвлечение като преди. След това реагирам. Спомням си мислите си, дока-

то бързо се приближавам към леглото: „Той трябва да види, че съм бясна. Трябва да стане и да побегне“. След това виждам, че ме е разпознал и се страхува от гнева ми.

Не мога да възстановя всичко, което казах. Знам, че го избутах от леглото, че му крещях и го гонех из стаята, докато го проклинах яростно. Казах му, че е свиня. Как е могъл да го направи? След това го изхвърлих от стаята, затръшвайки вратата след него с цялата си сила. С ръка на дръжката останах до вратата известно време, плачейки от отчаяние заради този мъж. Дъщеря ми идва към мен и я прегръщам. Разбирам, че сега ѝ давам любовта и топлината, които самата аз бих искала тогава и там. Миналото и настоящето сякаш се сливат, което дава усещане за завършеност.

Моята грама приключва тук. Изтощена и изчерпана, но също така щастлива и облекчена, бавно се завръщам в групата. Разкрила съм тайната си и съм успяла да кажа „Не!“. Мислите и чувствата ми бяха посрещнати с много любов и уважение“ (Келерман и Хъджинс 2023: 87 — 90).

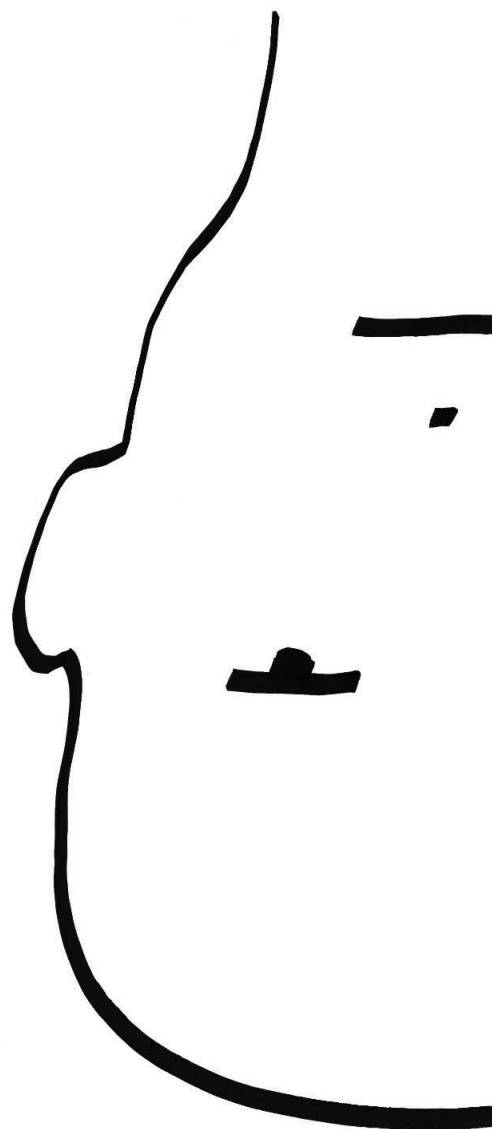
Защо психодрамата помага в този случай? Тя предоставя нови визуализации и нови вербализации, които заместват свързаните с травмата спомени. Посттравматичното стресово разстройство възниква поради неспособността на индивида да обработи ефективно травматичния опит. За да се лекуват патологичните елементи, свързани с асоциациите на страх, е необходимо тези елементи по някакъв начин да бъдат модифицирани. След като страхът бъде намален, са нужни две ключови условия: първо, активиране на спомена, свързан със страха, и второ, предоставяне на нова информация, която съдържа елементи, различни от съществуващите патологични модели. По този начин може да се формира нов спомен, който да отмести асоциацията от предишния.

Но в този и много други случаи не само протагонистът се повлиява от представлението. Другите членове също достига

гат до много открития в изиграните роли и сценарии. Вземайки гумите на Есра Билик: „повечето от всички посочени телесни и мозъчни активации се случват във всички членове на групата“ (Bilik 2019: 167). По този начин, достигайки до силен афект и катарзис, „загряват“ към собствените си теми. И идва ред на следващия протагонист, следващата среща и т.н.

Под формата на обобщение твърдя, че психодрамата като терапевтичен метод може да се разгледа в контекста на три ключови концепции: „психично пътуване във времето“, „разширен ум“ и „въплътено познание“. Приемам сцената за форма на разширена, въплътена и разпределена памет, което ми позволява да обясня ефективността ѝ при реконструкция и обработка на потиснати спомени, особено в случаи на посттравматично стресово разстройство (ПТСР). Основната идея е, че психодрамата действа като симулативен инструмент, който активира кинестетичната памет и позволява припомнянето и преосмислянето на травматични събития чрез действия и телесни усещания. Тази възможност се основава на теорията за психично пътуване във времето, която твърди, че паметта не е просто възпроизвеждане на минали събития, а динамичен процес на симулативно създаване на възможни минали и бъдещи сценарии. Според мен психодраматичната сцена разширява възможностите за паметова обработка и преработка на травми, като включва тялото и пространството като активни компоненти на когнитивния процес. Това я прави един от най-ефективните методи за работа с травми, тъй като може да достигне до травматични спомени на сензомоторно ниво. Благодарение на това клиентите достигат до потиснати спомени, което води до промяна в субективното им възприятие за лична идентичност и до изграждане на нови, по-адаптивни асоциативни мрежи.

В следващите глави ще обоснова твърденията си подробно, разглеждайки последователно всяка от трите споменати концепции.





КАКВА Е РОЛЯТА НА ТЯЛОТО ВЪВ ВЪПЛЪТЕНАТА КОГНИТИВНА НАУКА И НА ПСИХОДРАМАТИЧНАТА СЦЕНА

Психодрамата и случващото се на сцената могат да бъдат възприети като живо проявление на съвременната теоретична парадигма, позната като „въплътено познание“ (embodied cognition). Тази концепция в когнитивната наука представлява холистичен подход, който свързва тялото, ума и околната среда в неразривно единство. В основата ѝ стои убеждението, че познанието не е ограничено до мозъка, а е дълбоко свързано с физическото тяло, сетивата и взаимодействие с света. На психодраматичната сцена действието, а не говоренето се разкрива като същностен елемент от терапевтичния процес. Въплътената когнитивна наука от своя страна утвърждава, че мисленето ни е неразривно свързано с телесния опит и непрекъснатия ни диалог със средата.

Идеята за въплътено познание бързо се утвърждава като водеща парадигма в когнитивната наука, постепенно оформяйки нови хоризонти на разбиране (Gallagher 2005). Въпреки това терминът „въплъщение“ остава многопластов и подлежащ на различни интерпретации. В книгата ще се фокусирам върху конкретна изследователска линия (Barsalou 1999; Gallagher 2005; Glenberg & Kaschak 2002), която предизвиква традиционните възгледи (Fodor 1983), настоявайки, че позна-

нието не е затворено единствено в рамките на централната нервна система, а обхваща и перцептивните и моторни процеси. Ще бъдат разгледани емпирични данни, разкриващи дълбоките връзки между когнитивната обработка и телесните функции, с цел да стане по-ясно какво се има предвид под каузална връзка между мисленето, тялото и средата. В крайна сметка това разбиране представлява интерес за мен, тъй като предлага въдъхващи възможности за приложение в терапевтичния контекст.

Паметта като познавателна способност също не се ограничава само до невронните мрежи на мозъка; тя притежава и свое телесно измерение. В тази глава представям експерименти, разкриващи как тялото участва в запамятането и припомнянето, и въвеждам концепцията за „телесна памет“ — основополагащ елемент в изложението на книгата. Тази идея подчертава, че тялото съхранява спомени, които не само обогатяват, но и формират нашите преживявания, поведение и чувство за идентичност. В психодрамата този пласт на паметта оживява, откривайки път към скритите спомени. Това позволява не само осветляването, но и лечението на дълбоко заложени травматични преживявания.

Психодрамата като терапевтичен метод превръща ролевите игри и драматизацията в сцена, където тялото заема централна роля в припомнянето. Чрез движения, глас и възпроизвеждане на минали събития тя разкрива пътища към телесната памет, позволявайки на участниците да се докоснат до дълбоките пластове на своите преживявания. Психодраматичната сцена не просто съживява спомените, а създава пространство за преосмисляне на личната биография и идентичност. При хора с посттравматично стресово разстройство психодрамата предлага уникална възможност да възстановят загубени части от своите спомени и опит с помощта на тялото и телесните спомени.

В тази глава разглеждам как концепциите за въплътено познание и телесна памет се преплитат с експерименталните данни, разкриващи ролята на тялото в познавателните процеси, и как това се наблюдава на психодраматичната сцена. Започвам с „изчислителната теория на ума“ като контрапункт на въплътеното познание — контраст, който оформя основния дебат в когнитивната наука за връзката между ума, тялото и света.

1. Изчислителната теория на ума и каква е ролята на тялото в нея

Традиционният възглед на когнитивната наука разглежда ума като абстрактен информационен процесор, който работи по изчислителен път. Използва се метафората за компютър, но това понятие е различно от съвременната представа за компютър. Умът се счита за абстрактен процесор на информация, който върви по стъпките на предзададени изчисления, манипулатор на символи, който следва поетапни функции за обработка на входни и изходни данни, както е описана машината на Тюринг: „Като абстрактен обект машината на Тюринг (за краткост МТ) се състои от безкрайна лента, разделена на клетки (квадрати); всяка клетка може да съдържа само един символ — например 0 или 1. Тя има и „глава“ (скенер-принтер, за краткост наричана „скенер“), която може да чете символи от краен списък и да изтрива или препечатва някакъв символ в сканирания квадрат (да се мести по лентата една стъпка наляво или надясно; да „пребивава“ в едно или друго „МТ състояние“, което детерминира операциите на скенера в зависимост от това какво той разчита на входа, т.е. в дадения в момента квадрат. Във всяка фаза на машинната операция скенерът чете даден символ в съответния квадрат и по силата на инструкциите, определени от съответното „състояние“, може да из-

прихва този символ, да печата същия или друг символ, да се придвижва с един квадрат наляво или надясно, да влиза в ново МТ състояние или да спира. Действието на МТ е детерминирано напълно от текущото състояние на машината, от символа в сканираната в момента клетка и от таблица за правила на преместването, която служи като „програма“ за машината. Всяко преместване съдържа 4 стъпки: състояние 0 (начално), символ, състояние „следващо“, действие. Ако машината достигне до положение, в което няма определено правило за преместване, тя спира (и това е нейното правило за спиране). Казано на съвременен език, лентата играе ролята на памет на МТ, главата е „трансформатор“ между паметта и машината, чрез който данните се предават (и „преобразуват“). Безкрайната дължина на лентата е аналогия на безкрайната памет на машината. Освен това, ако дадена функция е изчислима „Тюрингово“, наборът от правила позволява изчислението да продължи безкрайно дълго време“ (Карагеоргиева 2011: 91).

Изчислителната теория минимизира значението на физическата среда и тялото, като ги свежда до механизми за предоставяне на данни за когнитивния процесор. Това води до възприемането на познанието като абстрактен, „безтелесен“ процес. Проблемът с този подход е, че игнорира динамиката на взаимодействие между организма и околната среда, която, считам, е критична за разбирането на реалното функциониране на човешкия ум.

Изчислителната теория твърди, че симулацията на мисловни процеси е достатъчна за съществуването на ум. С други думи, той може да бъде напълно имитиран чрез изчисления, стига тези изчисления да са правилно структурирани. Какво точно се разбира под „изчисление“, зависи от неговата дефиниция, но най-често се описва като процес на манипулиране на символи. Основната сила на този модел е способността му да се абстрахира от физическите особености на устройството,

което извършва изчисленията (Horst 2005). Независимо дали те се изпълняват от силициеви чипове или биологични неврони, ако правилните стъпки за обработка на входни данни и вътрешни състояния се спазват, резултатът ще бъде същият. Следователно според теорията умът се разглежда като изчислителна система. Той не може директно да обработва действителни обекти, а трябва първо да ги интерпретира и представи под някаква форма (репрезентация). Затова „изчислителната теория на ума“ е свързана с „репрезентационната теория на ума“, тъй като и двете предполагат, че умствените състояния са репрезентации.

Втората представлява виждането, че менталните състояния под формата на убеждения и желания функционират като репрезентации на света. Тези състояния притежават съдържание или значение, което им позволява да отразяват обекти, свойства и събития от действителността. „Репрезентациите са поредици от обекти-символи, които се намират в определени отношения помежду си, така че да репрезентират дадени обекти и техните отношения... Примери за репрезентация са картата на дадена местност, генеалогичното дърво на едно семейство, портретът на някоя личност, пещерните рисунки на животни, записите на шахматните ходове при игра на шах. Възможни репрезентации са и тези на абстрактни обекти: алегорични рисунки, цифрови записи на числа (римски, арабски, двоични и пр.) и др. под.“ (Карагеоргиева 2011: 122).

Изчислителната теория на ума, за разлика от репрезентационната, разглежда менталните състояния като изчислителни процеси. Мисловните състояния могат да се разбират като изчисления, които обработват ментални репрезентации, служещи като носители на информация. Докато репрезентационната теория се концентрира върху символите и тяхното значение, изчислителната теория акцентира върху изчислителния „механизъм“, който стои зад тяхната обработка.

Тези две теории възщност могат да се допълват взаимно, като някои автори (Fodor 1975) предлагат тяхното обединение. Класическата изчислителна теория за ума често се свързва с хипотезата за езика на мисълта, която Джери Фодор (1987) защитава активно. Според него умът обработва сложни репрезентации, използвайки семантика. Семантиката на менталните състояния, сходно на тази на езика, е тясно свързана със значението, което носи всяка символна репрезентация. „Семантиката е отношението между нещо и друго нещо извън първото — например между гума и свят“ (Карагеоргиева 2011: 111).

Репрезентационната теория на ума, подобно на изчислителната теория, традиционно разглежда познанието като процес на обработка на символични репрезентации. Точката на сблъсък с въплътената наука е във въпроса дали репрезентациите са изцяло абстрактни или въплътени в тялото и взаимодействията му със света. Репрезентационната теория на ума предполага, че умът създава вътрешни модели на света чрез символични репрезентации, които се манипулират от когнитивните процеси. Тези репрезентации отразяват външните обекти, събития и свойства, но също не изискват участие на тялото за своята същност. По този начин отново тялото играе роля само като доставчик на сензорни данни, които се превръщат в символични репрезентации за обработка от ума.

Една от най-значителните критики срещу изчислителната теория на ума е свързана с т.нар. проблем за квалиите (Jackson 1982). Във философията на съзнанието той се отнася до субективните качествени аспекти на съзнателния опит. Например „какво е да виждаш червено“, „какво е да усещаш вкус на шоколад“ или „какво е да изпитваш болка“. Квалиите са изцяло субективни и достъпни единствено за този, който ги усеща. Тази субективност поражда въпроса дали те могат да бъдат обяснени чрез обективни научни методи. Много философи смятат, че квалиите не могат да бъдат сведени до физически про-

цеси в мозъка. Тези преживявания имат личен и неописуем характер, който изглежда не може да бъде напълно изразен чрез обективни научни термини. Проблемът за квалиите е част от по-големия въпрос за „трудния проблем на съзнанието“ — как физическият мозък поражда субективния опит. Въпреки че квалиите могат да имат някакво физикалистко обяснение, подкрепено от неврофизиологични доказателства (Crick & Koch 1990), изчислителната теория допуска възможността някои аспекти на ума да не са изчислителни.

Основният спор между изчислителните и екологичните психолози е относно ролята на тялото и сетивността и се фокусира върху естеството на стимулите, на които организъмът реагира. От изчислителна гледна точка стимулите са ограничени и не съдържат достатъчно информация, за да обяснят граматиката на езика или пространственото разпределение на обектите в околната среда. За да интерпретира света, когнитивната система разчита на изводи, основани на фонові знания и частични улики, предоставени от стимулите. Например формата и размерът на даден обект се интерпретират въз основа на изображението върху ретината, което се комбинира с информация за разстоянието и ориентацията на обекта.

Екологичните психолози, от друга страна, оспорват идеята, че стимулите са ограничени. Те подчертават, че възприятието е цялостен процес, който включва организма в движение, а не само очите или мозъка. Според тях възприятието се основава на разпознаването на инвариантни характеристики в променящите се стимули, породени от движенията на организма в околната среда, което премахва нуждата от изводи. Например формата на обект се разкрива чрез промените в стимулите, които настъпват при приближаване или движение около него (Shapiro & Spaunding 2024). Тези идеи подкрепят концепцията за въплътено познание, което отхвърля значимостта на изчисленията и изводите в процеса на познание.

Изчислителната теория на ума често се нарича „безтелесен ум“, защото пренебрегва ролята на тялото при формирането на човешките понятия и разсъждения. Това се счита за основна хипотеза в когнитивната наука. Въпреки че подходът на психодрамата към тялото е различен, бих могла да вметна една прилика, която заслужава внимание. Изчислителната теория разглежда ума като програма, която обработва информация чрез символи и правила. Психодрамата от своя страна използва разыгране на сцени, в които участниците изследват вътрешни състояния с помощта на символи като предмети или групи хора. Например чувството страх може да бъде символизирано от играчка или изиграно от член на групата. Въпреки това правилата в психодрамата не могат да бъдат сравнени с изчислителните, тъй като сцените разчитат на творчески подход и спонтанност, а не на предварително зададени модели за манипулация. Общата връзка между двете е използването на символи и симулация: изчислителната теория на ума символично представя психични процеси, докато психодрамата използва реквизит, за да изследва емоционални и психологически проблеми в сценична форма.

Съществена е разликата в начина, по който се приема тялото — в психодрамата то играе централна роля, докато в изчислителната теория се разглежда като периферна система, която предоставя входни данни, но не участва в тяхната обработка. В този смисъл психодрамата може да се асоциира по-пълноценно с въплътеното познание.

Привържениците на въплътеното познание от своя страна отхвърлят или преформулират изчислителните ангажменти на когнитивната наука в множество различни посоки, подчертавайки значението на физическото тяло на агента по отношение на когнитивните способности. Общата хипотеза, която обединява изследователите на въплътеното познание, е идеята, че тялото или взаимодействията му с околната среда

съставляват или допринасят за познанието по начини, които изискват нова рамка за неговото изследване. Умствените процеси не са или не са само изчислителни процеси. Мозъкът не е компютър или своеобразен център на познанието.

2. Какво се разбира под въплътена когнитивна наука и „как би изглеждала тя на сцена“?

Въплътената когнитивна наука представлява основна алтернатива на изчислителния подход, като акцентира върху ролята на тялото в мисловните процеси. Тази дисциплина изследва как тялото не само е каузално свързано с мисленето, но и го оформя активно.

Подходите във въплътената когнитивна наука варират от умерени версии, които признават минимално въплъщение (Gallagher 2005), до радикални възгледи, които напълно отхвърлят изчислителните и репрезентативни теории (Varela et al. 1991). Обединяващо за всички тези гледни точки е разбирането, че тялото и движенията му играят централна роля в познанието, като същевременно определят границите на когнитивните функции. Въплътеното познание насърчава по-всеобхватно разбиране на тялото и ума, което признава тяхната взаимозависимост. Твърди се, че умствената дейност не може да се сведе само до мозъчната активност и невронната обработка на информация. „Възприятието не е нещо, което се случва с нас или в нас. То е нещо, което ние правим“ (Noë 2004: 1). Мозъкът не е единствената част от тялото, участваща в когнитивния процес. „Тялото не е просто входно-изходно устройство за мозъка. То е част от самия когнитивен механизъм“ (Clark 2008: Ххviii). Неговите сензори и механизми играят активна роля в мисловните процеси.

Въплътената научна платформа, особено нейните по-радикални клонове, които защитават антиизчислителни, анти-репрезентационни и динамични възгледи (Chemero 2009; Hutto &

Myin 2017), не признават инструменталната представа за тялото като предпоставка за опита и познанието. Според въплътената когнитивна наука то служи като отворен и постоянно променящ се пространствено-времеви хоризонт, който предоставя възможности за действие и изследване. Тялото представлява динамична граница, която определя Аза и света по процесуален, релационен и реципрочен начин, и съществуването му се състои в едно непрекъснато „договаряне“ или регулиране между организма и средата (Carruccio & Ilundain-Agurriza 2020: 106). От гледна точка на въплътената перспектива околната среда не се разглежда като фон на психичната дейност, а по-скоро като активен участник във формирането на когнитивните процеси. Средата предоставя възможности и ограничения, които направляват действията и възприятията.

Обменът между външното и вътрешното, между мисълта и средата е основополагащ принцип в практиката на психодрамата. Всяка промяна във физическото пространство или реквизита, използван по време на ролевата игра, служи не само за фон, а и като активен елемент, който насърчава участниците да изследват нови начини на възприемане и взаимодействие с външния свят и символизираните обекти. Включващите ролеви игри и импровизации служат като прагматичен подход, който се основава на принципите на въплътеното познание. Чрез физическо движение и поставяне в различни роли хората могат да изследват собствените си мисли и емоции. Този процес илюстрира как тялото и умът си взаимодействат в динамична двупосочна връзка.

Психодрамата е насочена към изследване на субективните преживявания, което я прави близка до феноменологичния подход. Въпреки че терапевтичните ѝ цели се различават от тези на научните изследвания, нейният метод може да бъде полезен за анализиране на връзката между личните и подличностните компоненти на ума. Въплътената когнитивна наука например

използва „неврофеноменологичен“ подход, който съчетава емпирични данни от трето лице с феноменологични доклади от първо лице (Carruccio & Ilundain-Agurruza 2020: 106).

Този подход би могъл да се приложи и в психодрамата, като се изследват субективните преживявания на участниците и тяхната корелация с обективни емпирични данни. Чрез това изследване психодрамата може да предложи нови прозорци за разбиране на комплексността на човешкия опит и да допринесе за по-доброто осъзнаване на вътрешния свят на индивидите.

Въплътената когнитивна наука разглежда тялото като точка, в която Азът и светът се пресичат и взаимно се конструират. То е предпоставка за установяване на първоначалната им връзка. В резултат на това тялото играе решаваща роля в откриването и разбирането на света като смислена реалност. Процесът на конструиране на света чрез телесно възприятие и взаимодействие позволява на въплътените агенти да възприемат средата си като отворен хоризонт от възможности за действие. Чрез телесен опит индивидите активно подпомагат способността си да научават и изпълняват смислени действия в средата (Carruccio & Ilundain-Agurruza 2020: 106). Разкривайки този хоризонт, тялото играе съществена роля в оформянето на способността за осмисляне на света и за действие в него. Въплътената когнитивна наука, която признава ролята на тялото в изграждането на нашето разбиране за света, може да осигури възможна теоретична основа за психодрама терапията. Чрез движение на сцената, разыграване на сценарии и въплъщаване на различни роли клиентите получават възможност да открият как собствените им възприятия се оформят от заобикалящата ги среда и отношенията с другите. Такъв процес на телесно възприятие и взаимодействие позволява на участниците да възприемат света като отворен хоризонт от възможности за действие и осмисляне, което е противоотрова срещу усещането за безизходица и ограниченост, представляващи част от депресивната симптоматика например.

Хоризонтите пред човешките възможности за действие, възприятие и мислене не са безкрайни. И трябва да се вземат предвид някои ограничения и принципи. Първият от тях е, че умствените процеси са фундаментално зависими от специфичните детайли на тяхното изпълнение, включително историята на взаимодействията между възлътения агент и неговата среда. Това има важни последици, първата от които е, че многобройни физиологични или физически регулаторни и адаптивни функционалности участват активно дори в най-базовите форми на познание като сензомоторните или афективните процеси (Marin & Kirpnis 2013). В допълнение към възприетото и действието някои системи, да кажем, хормонални, имунни, автономни, също и периферните реакции (Aranysosi 2013) и селективните сакадни рефлекс¹² (Mann 2019), могат да играят интелигентна роля в конкретни задачи. Например реакцията на опитен футболист към движенията на неговия противник се модулира от различни фактори като контекста на мача и емоционалното състояние на състезателя. Вътрешните свойства на тялото — биомеханичните и морфологичните ограничения на изпълнителните механизми — също могат да имат познавателна роля. Тренировките на един спортист оформят тялото му по специфичен начин, който му позволява да се адаптира и да поема натоварвания, които биха обезсилили човек без такава подготовка, да предвижда движенията на противника и да реагира адекватно спрямо ситуации, които силно биха затруднили неопитен човек (Sarrusio & Ilundain-Agurriza 2020). Възлътеното познание осигурява теоретична основа за разбиране на това как специфичните детайли на нашето телесно изпълне-

¹² Сакадният рефлекс (на англ. saccadic reflex или saccadic eye movement) е бързо, автоматично движение на очите, чрез което погледът се пренасочва от една точка към друга. Това движение се случва несъзнателно и за милисекунди и е жизненоважно за зрителното възприятие.

ние, както и историята на взаимодействията между въплътения агент и неговата среда могат да повлияят на нашите умствени и емоционални състояния. Тези ограничения могат да се приложат и към психодраматичната практика. Нужно е да се подчертае, че психодраматичните сцени не се осъществяват в изолация, а са свързани с конкретни детайли на изпълнението. Например опитните спортисти използват различни техники, за да изразят физическите, емоционалните и когнитивните аспекти на своя опит в зависимост от индивидуалните им ограничения и особености. Тяхната подготовка и история на предишни преживявания ще окажат влияние върху начина, по който интерпретират ролевите си задачи и взаимодействат помежду си. Терминът „вътрешни свойства на тялото“ е от особено значение, тъй като актьорите в психодрамата също така притежават специфични физиологични и биомеханични характеристики, които формират техния подход и реакции в сцени, подобно на начина, по който един трениран спортист реагира на състезание. Когато актьорите влизат в роля и взаимодействат с другите участници, техните умствени и емоционални състояния се влияят не само от сцената, но и от телесните им усещания, истории и предишен опит. Важно е да се вземе предвид това влияние, тъй като то носи информация само по себе си за груповия или индивидуалния процес.

Как принципите на въплътеното познание се отнасят към абстрактното мислене и дали гореописаните процеси имат влияние върху него? Едно от следствията от въплътеното познание е, че познавателните функции, които обикновено се считат за „бездомни“, всъщност зависят от „въплътени нагласи“ и обичайни модели на възприятие и действие. Тези нагласи и модели се появяват в резултат на динамичните форми на адаптивно свързване между въплътените агенти и тяхната среда и играят значителна роля в изграждането и оформянето на познанието. Макар че способности като абстрактното

мислене и рационалното вземане на решения може да не са насочени директно и предимно към сензомоторно ангажиране и физическо взаимодействие, те все пак са информационно повлияни от първичния фон на телесното познание и перцептивния опит. Тялото активно влияе върху начина, по който се развиват висшите когнитивни способности, и насочва вниманието към определени аспекти на съдържанието им. Вместо да се разглеждат като чисто информационни процеси, управлявани само от мозъка, или като абстрактни програми, отделени от тялото, тези способности могат да бъдат разбрани правилно само ако вземем предвид конкретно физическите и биологичните системи, които ги реализират, както и реалните условия, в които са се развили и функционират. Това обяснява донякъде защо по различни причини телесните въздействия могат да окажат значително влияние върху нашето възприятие и преценка. Например решенията на съдиите могат да бъдат повлияни от глад или други външни фактори като умствена умора или ресурси за саморегулация (Weinshall-Margel & Shapard 2011). Според Галахър телесните нагласи и достъпността на средата оказват по-голямо влияние върху процесите на оценяване и вземане на решения, отколкото всяко вътрешно представяне на света, съхранявано или манипулирано от централната нервна система (Gallagher 2005).

Психодраматичната сцена предоставя възможност за изследване на тези нагласи и телесни състояния и тяхната осъзнатост. Това допринася за намаляване на автоматизма и въздействието на несъзнаваните процеси върху преценката и вземането на морални решения в обсега на разиграваните ситуации. Очевидно е, че експертизата, ноу-хаутто и уменията се формират от нарастваща колекция от обичайни взаимодействия и афективни модели, които агентът може да използва, за да установи структурна връзка със сценариите от реалния свят (Chiel & Beer 1997). Чрез психодрамата, разигравайки различни

роли и перспективи, клиентите могат да изследват и да разберат как техните преживявания и афективни модели са оказали влияние върху експертните им познания и способности. Могат също така да развият нови модели и взаимодействия, които да подобрят знанията и уменията им.

3. Видовете въплътено познание

Подходът на въплътената когнитивна наука към познанието се изразява в разнообразие от перспективи за ролята на тялото в познавателните процеси. Ще разгледам основните видове, за да разгранича и позиционирам, от една страна, концепцията, изложена в настоящата глава, а от друга страна, това ще послужи за ориентир къде в рамките на очертаното поле се разполага следващата.

Често тези идеи се обединяват под понятието „4Е познание“, което включва четири ключови аспекта: въплътено (embodied), вградено/закрепено (embedded), енактивистко (enactive) и разширено (extended) познание.

Както стана ясно по-горе, въплътеното познание подчертава, че особеностите на познанието, независимо дали при хора или други същества, се формират от характеристиките на самия организъм. Закрепеното познание от своя страна се основава на разбирането, че интелигентното поведение произтича от взаимодействието между мозъка, тялото и заобикалящата среда. Средата не е просто външна сцена за мозъка; мозъкът, тялото и светът са взаимносвързани и еднакво значими фактори за проявата на поведение.

Разширеното познание представлява теорията на Кларк и Чалмърс, която се занимава с това как обекти от средата могат да функционират като част от когнитивната система на индивида. Накратко, заобикалящите елементи, като инструменти или технологии, могат да разширят когнитивните способности на агента. Важно е да се подчертае, че тялото

играе ключова роля в начина, по който използваме и интегрираме тези инструменти в когнитивните си процеси. Например използването на външни артефакти изисква координирани действия и сензорна обратна връзка от тялото (Gallagher 2005: 149) — взаимодействие например с чук или компютър ангажира зрението, допир, проприоцепцията (усещане за позицията на тялото) и моторния контрол. Тази сензомоторна интеграция е в основата на въплътеното използване на инструменти. Тялото ни се адаптира към тях и дори ги модифицира, за да ги направи по-ефективни за нашите нужди. Чукът се превръща в оперативно разширение на ръката на гърводелеца (Gallagher 2005: 32), като процес на адаптация показва тясната връзка между тялото, инструмента и когнитивната задача. Външните артефакти разширяват физическите и когнитивните възможности на тялото. Чрез използването им можем да изпълняваме задачи, които биха били невъзможни само с тялото (напр. летенето със самолет, изчисляване на сложни уравнения). Тези разширени възможности стават част от нашия ум, но те са и въплътени, защото зависят от тялото за тяхното използване. В този смисъл тялото не е пасивен приемник на информация, а е активен участник в процеса на разширяване на ума. Сензомоторната интеграция, адаптацията към външните обекти и увеличаването на капацитета от възможности и способности са само някои параметри за тясната и неразривна връзка между тялото, ума и света.

Енактивизмът разглежда познанието като резултат от динамичното взаимодействие между организма и неговата среда. Предполага се, че агентът активно създава своята реалност чрез взаимодействие с околната среда, а не само пасивно получава информация от нея (Varella et al. 1993: 172). Познанието се основава на сензомоторните взаимодействия между тялото и околната среда (Varella et al. 1993: 174). По този начин познанието се разбира като въплътено действие. Възприемането не е пасив-

но получаване на информация, а е активен процес на изследване и взаимодействие с околната среда чрез движението на тялото. То от своя страна е оборудвано със сензорни системи, които му позволяват да възприема света, и с моторни системи, които му позволяват да действа в него. Енактивистите използват термина „структурно сдвояване“, за да опишат взаимното влияние между организма и неговата среда. Чрез непрекъснатото взаимодействие тялото и средата се оформят взаимно. Това динамично сдвояване е в основата на значението. Вместо да бъде разглеждано като предварително зададено, се твърди, че значението се създава чрез взаимодействието между агента и неговата среда. Например „значението“ на „odd sequences“ (отнася се до специфични входи или модели, напр. редове от данни или стимули) за Vittorio (една система, наподобяваща прост клетъчен автомат, описана в източниците) не е предварително програмирано, а възниква чрез историята на взаимодействия между вътрешната динамика на системата и средата (Varela et al. 1993: 151 — 153). То е пример за това как смисълът не е „в“ света, а се „създава“ чрез взаимодействието с него.

Последните два подхода, разширеното и енактивисткото познание, имат различни виждания за основните характеристики на възплъщението. Енактивистите придават приоритет на биологичните и динамичните обяснения на ума, като акцентират, че познанието се формира холистично чрез непрекъснато адаптиране на организма към неговия контекст. За разлика от тях, привържениците на разширеното познание се придържат към функционалистки и механистични модели, твърдейки, че както невронни, така и изкуствени компоненти могат да реализират когнитивни функции. Вътрешните и външните когнитивни процеси се считат за равнопоставени, като например процеси на паметта, които могат да се прехвърлят върху изкуствени носители или да бъдат изразени чрез социални практики като езика.

Въпреки че терминът „4Е познание“ се използва често за удобство — всяка теория представлява отделен подход. Това, което ги обединява, е общото признаване на значението на тялото и средата в когнитивните процеси и схващането, че умът не е затворен само в пределите на черепа. Едно от първите изследвания в подкрепа на това твърдение е свързано с наблюдения върху езика.

4. Връзката между въплътеното познание и човешкия език

Начинът, по който човек разпознава и категоризира обектите в света, разсъждава, прави изводи и общува, е силно повлиян от тялото. То оказва въздействие и върху начина, по който човек интерпретира и придава смисъл на различни понятия. Един от аргументите в подкрепа на тази идея е ролята на метафоричното мислене при усвояването на нови гуми.

Лакоф и Джонсън (1980, 1999) излагат убедителни теории за концептуализацията, като изтъкват колко са важни метафорите за ученето. Например, когато обясняваме на дете какво представляват политическите избори, метафората „изборите са състезание“ може да улесни разбирането. Свързването на нещо ново с позната концепция — като състезание по бягане — предоставя рамка за по-лесно усвояване. В този случай кандидатите са представени като бегачи, които се състезават за победа. Всеки от тях има своя стратегия, трябва да се пази от грешки, за да стигне до финала. Някои ще постигнат победа с упоритост и устойчивост, докато други може да отпадат по пътя или дори може да има такива, които се опитват да пречат на опонентите си. Както Шапиро и Спалдинг (2021: 14) посочват, използването на позната концепция — състезание, предоставя на детето отправна точка за разбиране на такива сложни понятия като политически избори.

Но не всички концепции могат да бъдат придобити чрез метафорична структура. Трябва да има група основни понятия, които (освен ако не са вродени) научаваме по друг начин. Лакоф и Джонсън твърдят, че тези основни понятия произтичат от видовете „директен физически опит“ (Lakoff & Johnson 1980: 57), които идват от движението на човешкото тяло през околната среда. „Нагоре“ е дума, възникваща от факта, че при тежавме тяло, което стои изправено, така че „почти всяко движение, което правим, включва двигателна програма, която или променя нашата ориентация нагоре-надолу, или я поддържа, предполага я, или я взема предвид по някакъв начин“ (Lakoff & Johnson 1980: 56). Подобно е и обяснението за това как човешките същества придобиват понятията „отпред“, „отзад“, „бутане“, „гърпане“ и т.н. (Shapiro & Spalding 2021: 14).

Колкото по-малко основните понятия зависят от метафорични разширения, толкова повече отразяват особеностите на тялото. Лакоф и Джонсън изглежда вярват, че всички концепции носят отпечатъка на тялото, тъй като характеристиките му „се просмукват“ в по-абстрактни понятия. Те стигат до твърдението, че: „особената природа на нашите тела оформя възможностите за концептуализация и категоризация“ (Lakoff & Johnson 1999: 19). Ако това е вярно, трябва да се очаква, че организми с различно тяло, с различен клас основни понятия биха създали концепции и категоризирали своите светове по нечовешки начини.

За съжаление ще се наложи да се ограничи върху човешките светове, за да открия доказателства и основания за съществуването на идеята за въплътено познание. В следващия раздел предоставям някои експериментални данни, за да илюстрирам по-горните твърдения. Откривам и някои аналогии между направените заключения и начина, по който се конструира психодраматичната сцена.

5. Има ли доказателства, че познанието е въплътено?

Твърденията на Лакоф и Джонсън са подкрепени по косвен начин от редица експерименти. Гленберг и екипът му (Glenberg & Kaschak 2002) твърдят, че значението в езика се състои „от набор от възможности... набор от действия, достъпни за живия организъм“ (Пак там: 558). Според теорията на Барсало (Barsalou 1999: 2003) гумите и фразите се свързват с конкретни сетивни преживявания, които се наричат „перцептивни символи“. Тези символи не са произволни; те се базират на начина, по който организмите взаимодействат със средата. Основават се на сензомоторната система и се смятат за модални, т.е. те запазват информация за своя източник.

Например мисълта за „езеро“ активира същите сензомоторни области на мозъка, които са били активни при реални срещи с езера. Представата за тях включва активиране на зрителната кора, която реагира на визуални образи на езера; слуховата кора, която регистрира звуци от езера; и моторния кортекс, който активира действия, свързани с езерата (без обаче да води до реално движение и преживяване). Така концепцията за езеро отразява уникалния начин, по който нашите сетивни и двигателни системи възприемат този обект: като „нещо, което изглежда, звучи и мирише по определен начин, и ми позволява да плувам в него“ (Shapiro & Spalding 2021: 16). Това означава, че смисълът на думата „езеро“ е преживелищен и телесно ситуиран, а не чисто символен или концептуален. Дори представянето на обект без физическото му присъствие извиква модални (сетивни) репрезентации, които са част от значението.

В психодраматичната сесия, когато се поставя сцена, внимателно се симулира разположението на изобразените обекти, включително детайли като размери на мебели, за да се потопи човек в преживяването и инсценировката. В книгата „The Essential Moreno: Writings on Psychodrama, Group Method and Spontaneity“ се описва случай на пациент на име Мартин, който

е помолен да пресъздаде сън на сцената. За да се потопи напълно в преживяването, той описва детайлно стаята от съня си, включително разположението на леглото, размера на масата до него и позицията, в която спи. Ето и част от примера:

„...МОРЕНО: Опитай се да опишеш стаята възможно най-точно.

МАРТИН: Стаята обикновено се заема от бабата в семейството, която случайно е отишла да посети друга от дъщерите си. Има маса вдясно до леглото, а то е дълго около 39 инча.

МОРЕНО: Защо не си оправиш леглото максимално точно както е.

Сцената се подготвя, Мартин използва столове, за да постави леглото, масата и други прости неща за пресъздаване на обзавеждането на стаята.

МОРЕНО: Защо не преместите леглото по-напред?

МАРТИН (*показвайки*): Това е мястото на леглото в стаята, до прозореца.

МОРЕНО: В каква поза спиш?

МАРТИН: Спя по всякакви начини, но обикновено към лявата си страна.

МОРЕНО: Добре тогава, лягай си и спи на лявата си страна.

Мартин ляга на три или четири стола, символизиращи леглото.

МОРЕНО: Имаш ли възглавница?

МАРТИН: Да.

МОРЕНО: Колко възглавници използваш?

Отново стъпва на сцената, застава зад Мартин, слага ръце на рамото му.

МАРТИН: Само една.

МОРЕНО: И когато си в леглото, така ли са разположени краката ти?

МАРТИН: Така мисля, горе-долу. Обикновено са кръстосани на глезените така. (*Кръстосва крака.*)

МОРЕНО: Какво правиш с ръцете си?

МАРТИН: Дясната обикновено е под мен, а лявата е отстрани.

МОРЕНО: А сега се опитай да заспиш бавно. Удобно ли ти е? Настани се възможно най-удобно при тези обстоятелства. Опитай да се концентрираш върху съня. С други думи, опитай се да извикаш в ума си възможно най-ясно възприятие на съня, доколкото можеш. Сега концентриран ли си? (*Затваря очите на Мартин и нежно гали косата му*)“ (Moreno 1987: 186 — 187).

Този откъс е пример за използването на сетивна активация и телесна ангажираност в психодраматична сцена. Морено води участника Мартин чрез прецизна реконструкция на преживяването, като използва както физически движения, така и сетивни стимули, за да го потопи в ситуацията и да активира неговата памет и емоции. Морено моли Мартин да заеме позицията, която е естествена за него по време на сън — как лежи, как поставя ръцете си, краката си и как използва възглавницата. Това не само активира телесната памет, но и пресъздава автентичността на ситуацията. Въпросите за комфорта и допира („Имаш ли възглавница?“, „Удобно ли ти е?“) подсилват връзката между външната среда и вътрешните преживявания. Морено използва физически жестове — затваряне на очите с ръце, поглаждане на косата, — за да създаде усещане за сигурност и доверие, което улеснява потапянето в спомените и мечтите.

Тази инсценировка показва, че нашето разбиране за света не е само когнитивно, а е дълбоко свързано с физическия ни опит и взаимодействието ни със средата. За да разберем напълно преживяванията си, трябва да ангажираме както тялото, така и действията си. Психологически и неврологични из-

следвания предоставят много подробни и емпирично подкрепени данни за връзката между използването на дадена концепция и активността в сензомоторните системи на човек.

Едно от доказателствата за модалния характер на концепциите е ефектът на пространствена съвместимост, демонстриран от учени като Симс, Елис и Тъкър (Symes et al. 2007). Например в експеримент на Тъкър и Елис (Tucker & Ellis 1998) участниците трябва да определят дали даден обект, като тиган, е с дясната страна нагоре или с главата надолу, като обектът е ориентиран или надясно, или наляво. Участниците посочват ориентацията на обекта, като натискат бутон с дясната или лявата ръка. Резултатите показват, че реакциите са по-бързи, когато ориентацията на тигана съвпада с ръката, с която натискат бутона. Това демонстрира, че концепцията за „тиган“ активира моторните зони в мозъка, които биха се задействали при действително хващане на обекта.

По същия начин значението на гуми като „отвори“ и „затвори“ активира двигателни активности, свързани със съответните движения. Това означава, че разбирането на обектите включва информация за това как можем физически да ги манипулираме.

Този ефект на пространствена съвместимост може да бъде използван в психодраматични сцени, за да се помогне на участниците да се ангажират по-пълноценно с преживяването, като се включат физически движения и жестове, съвместими с ориентацията на обектите в сцената. Ето пример как ефектът на пространствената съвместимост се използва на сцена. Представете си, че участникът играе роля в сцена, в която трябва да „отвори врата“ и да влезе в стая, символизираща нов етап в живота му (напр. преминаване към по-голяма увереност или нова работа). За да подсили усещането, терапевтът може да помоли участника да извърши физическо движение, което имитира отваряне на врата в съответната посока, къ-

гето „се намира“ вратата на сцената. Ако вратата е „вдясно“, участникът може да използва дясната си ръка, за да направи жест на отваряне. Това действие би активирало моторните зони в мозъка, свързани с отваряне на врата с дясната ръка, като така се създава по-автентично преживяване на сцената. Чрез такива съобразени движения и ориентации участниците могат да се ангажират по-дълбоко с въображаемата ситуация. Подобни движения помагат на тялото и ума да работят синхронно, което улеснява потапянето в сцената. Ефектът се засилва и когато това се комбинира с подходяща реплика и завявление.

Гленберг и Кашак (Glenberg & Kaschak 2002) откриват ефект, наречен „съвместимост между действието и изречението“. Според тях, когато хората осмислят езиков израз, който предполага определено действие, изпълнението на противоположно движение става по-трудно. Например разбирането на изречението „Затварям чекмеджето“ затруднява движението на ръката към тялото и улеснява движението навън. Това подсказва, че значението на езика се базира на „мислено симулиране на действията, които се подразбират от изреченията“.

В психодраматична сцена този ефект може да бъде използван, когато включва симулация на действия. Участниците могат да бъдат подканени да извършат движения, свързани със сценария, което ще им помогне да се ангажират по-пълноценно с преживяването. Тази симулация може да задълбочи разбирането и да усили усещанията, свързани със ситуацията. Например в сцена, посветена на травматично събитие, участниците могат да бъдат помолени да изиграят физически действия като бягане или криене. Тази физическа симулация може да им помогне да разберат и обработят емоциите и реакциите си, както и да изследват нови начини на поведение в подобни ситуации. Ще илюстрирам със сцената от съня на Мартин, за когото стана въпрос по-горе:

„МОРЕНО: Какво следва?

МАРТИН: Те решават, че лекарят, с когото трябва да се консултира, е лекар на име Стоун, и СИЕ. Мисля, че в този момент! Виждам нещо, виждам.

Реч на жените на заден план.

МОРЕНО: Какво виждаш?

МАРТИН: Виждам лист хартия. Има името Стоун и нещо подобно... започва с Б, не съм сигурен.

МОРЕНО: Вземи листа в ръка и го прочети!

МАРТИН (*вадейки лист хартия*): Като...

МОРЕНО: Какво е името? Виж го!

МАРТИН: Хартията е лекарска сметка. На него пише Stone & Bridge.

МОРЕНО: Добре. Какво решават?

МАРТИН: Те решават, че тя трябва да отиде и да избере доктор Стоун. И тогава аз се ядосвам, че обсъждат всичко това без мен. Така че се втурвам в стая...

МОРЕНО: Тогава се втурни в стаята!

Мартин тича към центъра на сцената (Moreno 1987: 190).

В друг експеримент Гленберг и Кашак (2002) помолили участниците да прочетат изречения и да определят дали те имат смисъл, въпреки че самите изрази в тях били новаторски и необичайни. Например „Окачи палтото на прахосмукачката“ звучи правдоподобно, защото формата на тясната твърда гръжка би могла да задържи гъвкавия плат, докато „Окачи палтото на чашата за кафе“ е безсмислено. Участниците трябва- ло бързо да натиснат бутон „да“ или „не“, за да покажат решението си, като бутоните били разположени по такъв начин, че „да“ може да бъде по-близо или по-далеч от тялото. Участниците използвали десния си показалец, за да натиснат бутона „да“, разположен близо или далеч.

Изследването показало, че времето за реакция зависело от това дали движението към бутона съвпада с движението, подразбиращо се от изречението. Ако изречението предполага движение към тялото като „Отвори чекмеджето“, хората реагирали по-бързо, когато бутонът „да“ бил по-близо. Ако изречението предполага движение встрани от тялото като „Затвори чекмеджето“, участниците отговаряли по-бързо, когато бутонът „да“ бил по-далеч.

Разбирането на изречения, отнасящи се до действие, е дълбоко свързано с нашите невронни и телесни състояния. Изглежда, че когато извършваме движения, това подобрява нашето възприятие на текста. Според Барсалу (1999), за да отговорим на въпроси за такива изречения, трябва да активираме мисловна симулация, свързана с перцептивно-моторната система. Гленберк и Кашак (2002) отбелязват, че ако симулацията използва същата невронна система, която се активира при планиране на реално действие, разбирането на изречение, свързано с движение, би трябвало да забави реакцията, когато действието е насочено в противоположна посока. Те откриват, че участниците реагират значително по-бавно (до 30 ms), когато посоката не съвпада.

В друга работа Гленберк и колеги (Navas, Glenberg & Rinck 2007) изследват как емоциите влияят на познанието. Те се стремят да установят дали разбирането на емоционален език изисква симулация на съответните емоционални състояния. В експеримента участниците оценяват съгласуваността на английски изречения, като държат молив между зъбите, предизвиквайки усмивка, или между устните, предизвиквайки намръщена физиономия. Участниците с молив между зъбите показват по-бързо възприятие на „приятни“ изречения, а тези с молив между устните — на „неприятни“. Примери за приятни изречения са: „Излизате уверено на сцената, а публиката ви аплодира,“ а примери за неприятни са: „Получавате телефонно

обаждане със съкрушителна новина“. Резултатите показват значително по-бързо време за реакция при разбирането на приятни изречения, когато участниците са държали молив между зъбите, с разлика от 122 ms и по-бавно с 45 ms при молив между устните. Гленберг и колеги интерпретират тези резултати като силна подкрепа за концепцията за въплъщение.

Подобно на това, в психодрамата участникът използва тялото си, за да изрази емоциите и преживяванията си, което може да му помогне да разбере своето поведение. Когато разиграва сцената и изразява емоциите си, той може да получи по-дълбоко разбиране за своя вътрешен свят. Този експеримент подкрепя идеята за взаимовръзката между ума и тялото и как когнитивните процеси се влияят от телесните преживявания. Представете си жена, която иска да преодолее страха си от публично говорене. В психодрамата тя може да пресъздаде сцена, в която е имала предизвикателство да говори пред голяма аудитория, но не се е справила. Тя може да избере друг участник, който да играе нея самата, и останалите да бъдат публиката. Докато разиграва сцената, жената чувства същото безпокойство и нервност, които е изпитвала по време на реалното събитие. Използването на тялото ѝ за изразяване на тези емоции и възпроизвеждане на ситуацията може да ѝ помогне да разбере по-добре какво е провокирало страха ѝ и как да се справи с него. Терапевтът може да ѝ предложи да направи пауза, за да осъзнае мислите и чувствата си. Телесните реакции по време на сцената могат да предизвикат асоциации и прозрения, които трудно биха се появили само чрез говорене. В психодрамата често се използва техника за смяна на перспективата. Участникът може да изиграе ролята си на сцена, а след това да бъде помолен да излезе от действието и да наблюдава като зрител. Това дава качествено ново възприемане на поставената ситуация.

В изследване на Борги и колеги (Borghi, Glenberg & Kaschak 2004) е установено, че участниците по-бързо разпознават час-

ти от обекти в зависимост от пространствената и функционалната им перспектива. В експеримента им били представени изречения като „Вие карате кола“ (вътрешна перспектива) и „Вие миете кола“ (външна перспектива). След това им задавали въпроси, свързани с тези перспективи, например: „Виждате ли навън?“ (вътрешна), „Можете ли да докоснете фаровете?“ (външна) или „Колата пред Вас ли е?“ (външна). Резултатите показали, че участниците, възприели вътрешната перспектива, идентифицират вътрешните части на автомобила със 150 ms по-бързо в сравнение с външните, докато тези с външна перспектива реагират с 50 ms по-бързо на външните части.

Във втори експеримент, проведен от Борги и колеги, участниците са предизвиквани да приемат вътрешна (шофиране на автомобила) или външна перспектива (пълнене на резервоара) и след това да идентифицират части на автомобила, които са близо или далеч от тяхната перспектива. От вътрешна гледна точка регистрационната табела се възприема като далечна, а от външна — воланът. Резултатите показали, че участниците разпознават частите на автомобила, които са близо до тяхната вътрешна перспектива, с 50 ms по-бързо в сравнение с далечните, и със 100 ms по-бързо, когато става въпрос за външната перспектива. Тези данни показват, че перспективата, от която гледаме действието, оказва значително влияние върху обработката на свързаната информация (Borghi et al. 2004: 871).

Пространствената перспектива в психограмата има и друг смисъл освен гледната точка вън или в действието на сцената, за която споменах по-горе. Участниците физически се позиционират в стаята, за да изразят вътрешните си преживявания за собствената си ситуация. Например човек може да застане в ъгъла, за да покаже чувството си, че се намира в капан, или насред широката част от сцената, за да изрази чувството за свобода. Разбира се, пространствените позиции

В психодрамата могат да бъдат субективно интерпретирани и да не отразяват точно вътрешните преживявания на участника. За един човек стоенето в ъгъл може да означава „капан“, но за друг — „усамотение и спокойствие“. Това създава риск от преекспониране или погрешна интерпретация. Затова е необходимо тя да бъде подкрепена, като терапевтът валидира интерпретациите чрез диалог с участника. Не липсва риск от погрешна интерпретация и по отношение на въплътената перспектива в посочените експерименти.

6. Какви са посоките на критика срещу хипотезата за въплътено познание?

Критиката е важна за изложението ми, тъй като не бих приела, че въплътеността сама по себе си е достатъчна за обяснение на сложни когнитивни процеси. Ето и някои от интересните концепции, които опровергават част от горните заключения.

За да представят опровергаващи доказателства по отношение на въпроса за въплътеното познание, Махон и Карамаца (Mahon & Caramazza 2008) цитират данни, които предполагат, че връзката между перцептивно-двигателната активност и познанието може да бъде просто причинно-следствена, а не конституираща. Те поставят важни въпроси, отнасящи се до взаимовръзката между двигателните процеси и менталните състояния. Нещо повече, тези данни предполагат, че такава дейност може дори да не е необходима за нормални нива на познавателна способност. Ще разгледам само някои от основните възражения към представените по-рано заключения.

Махон и Карамаца (2008) оспорват идеята, че значението на една мисъл или изречение може да бъде изцяло свързано с перцептивно-моторната активност. Те отбелязват, че същите телесни движения могат да съпътстват различни

когнитивно обусловени действия, което поставя под въпрос възможността значението на мисълта или изречението да се определи само от моторните движения. Например в изречението „Фред пие вода“ е важно да се уточни дали той го прави от нервност (вариант А) или от жажда (вариант Б). Това поставя въпроса как тези знания могат да се интегрират в модел, базиран единствено на входно-изходни системи като сетивните и моторните? Това е по-същественият въпрос от двусмислието, свързано с телесното движение, повдигнато в примера им.

Макар Махон и Карамаца (2008) да твърдят, че връзката между двигателните процеси и познанието може да бъде причинно-следствена, но не и конституираща, в тясната област на централната ми концепция по отношение на психограмата и примерите, които посочих, демонстрират, че двигателната активност е не само причинен фактор, но и съществен компонент на разбирането на идентичността. Като при възпроизвеждане на минали ситуации на сцената участниците често извършват движения или действия, които предизвикват спомени и емоции, което подсказва, че телесното преживяване и когнитивното разбиране са интегрирани. Тази интеграция идва да покаже, че двигателната активност не е просто следствие от познанието, а е част от процеса на изграждане на идентичност. Но това, разбира се, не се отнася до всички случаи и възможни преживявания.

Интересни са проучванията, свързани с въпроса за двигателната недостатъчност. Те задават два ключови въпроса. Първо, дали разпознаването на биологично движение включва същите процеси, необходими за извършването му? Второ, какво се случва с разпознаването и достъпа до концептуални знания, когато специфичните за модалността процеси са нарушени? Те посочват, че бебета могат да разпознават действия, които не са в състояние да извършат сами, например ходене

или говорене. По аналогичен начин възрастни могат да разбират изречения на езици, които не говорят.

Камараца и Махон предполагат, че уврежданията в специфичните за модалността изходни процеси не оказват съществено влияние върху способността за разпознаване и достъп до концептуални знания. Те цитират проучване на Калгер и колеги (2000) за лице на име LP, което от бебешка възраст страда от двустранна лицева парализа (синдром на Мобиус). LP показва нормални резултати на теста за съвпадение на непознати лица, а при теста за разпознаване на известни хора се наблюдават затруднения. Въпреки това LP няма проблеми с разпознаването на лицеви афекти, когато е необходимо да приложи основните емоции към изображение на лице. Това предполага, че способността за разпознаване на преднамерени състояния не зависи изцяло от симулацията на наблюдаваното поведение (Mahon & Caramazza 2008).

Действително при работата с хора с тежки нарушения в двигателните функции симулацията с разпознаването на афекти и преднамерени състояния не зависи изцяло от симулацията на наблюдаваното поведение. Лицевите изражения или движения могат да бъдат заместени с вербални изрази, символи или метафори, което позволява на участниците да предадат и разпознаят емоции и концепции, без да разчитат изцяло на моторната симулация. В ситуации, в които участниците имат двигателни ограничения, психодрамата насърчава креативни подходи за изразяване и разбиране, което подкрепя виждането, че разбирането не зависи единствено от физическата способност.

Камараца и Махон също така коментират проучване на Павлова и съавтори (Pavlova et al. 2001), в което се изследва дали степента на двигателно увреждане при деца с вродени нарушения влияе на способността им да възприемат дисплеи с точкови светлини на Джохансон. Резултатите не показват значима

връзка между зрителната чувствителност към дисплеите и тежестта на двигателните увреждания. Въпреки това е установена връзка между степента на двигателни увреждания и обема на перивентрикуларните лезии в теменно-тилната област¹³. Участниците в изследването, въпреки че никога не са извършвали тези движения, са могли да възприемат и разбират телесните движения, показани на дисплеите с точкови светлини.

Психодрамата често изследва как участниците възприемат действията на другите и как ги интернализират. Дори ако някой от хората да не може да извърши определени движения поради физически ограничения, той може да ги разбере и интерпретира чрез символични действия или алтернативни изразни средства. За целта се използва реквизит (малки играчки). Това дава възможност за определен тип разширение на мисловните процеси в рамките на ограниченията на конкретното увреждане. Кое то потвърждава способността им на възприемане на наблюдаваните движения въпреки неспособността за възпроизвеждането им.

Въпреки критиките моторно-двигателните симулации все пак могат да допринесат значително за разбирането ни на концепциите за обекти. Разбирането на гумата „чук“ не се основава единствено на информацията, необходима за използването на чукове, но тази информация може да играе решаваща роля за формирането на разбирането ни за тези инструменти (Mahon & Caramazza 2008). При все това съществуват някои критични разлики между перцептивно-двигателната дейност и ми-

¹³ Лезия означава увреждане или патологична промяна в тъканта — в случая на мозъка. Терминът перивентрикуларен означава „около вентрикулите“ — това са кухините в мозъка, пълни с гръбначномозъчна течност. Теменно-тилният дял се отнася до задната част на мозъка, където се намират теменният дял (parietal lobe) — участва в пространственото възприемане, внимание и интеграция на сензорна информация, и тилният дял (occipital lobe) — основният център за зрителна обработка.

сленето (познанието), които не бива да се пренебрегват при оценката на твърденията за въплътеното познание. Например перцептивните/двигателните преживявания имат феноменално съдържание, което липсва при убежденията (пропозициите). Освен това перцептивните състояния могат да бъдат повече или по-малко интензивни, докато знанието, че р (даденото убеждение), не може. И накрая, перцептивните състояния имат особености (това конкретно червено, горчиво като тоник), които липсват при убежденията. Следователно привържениците на въплътеното познание трябва да могат да обяснят тези различия, ако тезата им е точна.

Това повдига важни въпроси за границите и спецификата на въплътеното познание. Справедливо, смятам, се подчертава, че привържениците на въплътеното познание трябва да адресират различията между перцептивните състояния и когнитивните убеждения.

Допълнителен нюанс може би привнеса разглеждането им по отношение на психодраматичната практика. На сцената участниците често използват символични действия, за да изразят сложни концепции или емоции. Например „чукът“ може да бъде използван като метафора за сила или разрушение, което показва как физическите действия могат да бъдат основа за по-дълбоки когнитивни и емоционални асоциации. Това демонстрира как тялото играе роля в изразяването на абстрактни съдържания, но не изчерпва цялостното разбиране на концепцията. Такъв подход по-скоро може да послужи за мост към или от абстрактното мислене. Като идеята зад този пример е, че макар и да става въпрос за различни процеси, те биха могли да бъдат сводими един към друг. Това има своята терапевтична стойност. В психодраматичния процес участниците често осъзнават, че телесните действия и преживявания не могат напълно да обяснят вътрешните им мисли и убеждения. Например разиграването на сцена

може да помогне за разбиране на дадена ситуация, но истинското когнитивно прозрение често изисква допълнителна рефлексия и анализ. Това подчертава, че възпътеното познание може да бъде основа, но не и пълно обяснение на когнитивните процеси.

От критиката става ясно, че значението на една мисъл или изречение не може да се определя изключително от перцептивно-моторна активност, тъй като едни и същи телесни движения могат да придружават различни когнитивно обусловени действия. Важно е да се отбележи, че симулационната теория на познанието не предполага, че перцептивно-моторната активност е единственият определящ фактор за психичните състояния. По-скоро се предполага, че такава дейност играе решаваща роля в процеса на приписване на психичното състояние, като ни позволява да симулираме мислено наблюдаваните действия и преживявания на другите. Проучванията, цитирани от Камараца и Махон (2006), са наистина интригуващи и предполагат, че уврежданията в специфичните за модалността изходни процеси може да не повлияят значително на способността за разпознаване и достъп до концептуално знание. Въпреки това е важно да се отбележи, че тези проучвания не противоречат непременно на симулационната теория на познанието, която предполага, че двигателните процеси участват в приписването на психично състояние, но не предоставят цялата картина.

Както ще стане ясно в следващата глава, двигателната симулация подпомага мисленето, но има какво още да се изследва по отношение на това доколко го конструира. Както споменах по-горе, по отношение на идентичността в конкретиката на работата с хора, преживели травма, мога да кажа, че тялото и телесните движения изиграват конституираща роля за идентичността.

7. Как се отнася въплътеното познание към паметта?

В предишните параграфи разгледах теоретичната рамка на въплътеното познание и отбелязах някои сходства по отношение на ролята на тялото в психодрама практиката. Експерименталните данни показаха конкретни аспекти, върху които стъпва въплътената когнитивна наука, и описах как тези аспекти са приложени на психодраматична сцена. В тази част ще се фокусирам върху връзката между въплътеното познание и паметта като когнитивен процес. Това е основната тема на изложението, тъй като тя поддържа **централната ми концепция: тялото в психодраматичната сцена играе ключова роля за възстановяване на забравени и потиснати спомени**. Това, както ще стане ясно по-нататък, е от съществено значение за идентичността. Тялото е мощен инструмент за достъп и преживяване на минали събития. Едно от обясненията може да се открие в сензомоторния модел на паметта.

Сензомоторният модел на паметта (СМП) предоставя нов поглед върху начина, по който извличаме спомени в отговор на проблема със заземяването, въведен от Харнад (Harnad 1990), който подчертава, че абстрактните модели на манипулиране на символи не могат да обяснят как символите се отнасят към реалния свят. Менталните репрезентации трябва да се основават на възприемане и действие. Според това разбиране спомените не съществуват просто като „плаващи символи“, а се коренят в сензорния опит и сензомоторните елементи в самите репрезентации (Dijkstra & Zwaan 2014).

Теорията на Дамасио (Damasio & Damasio 1989) показва, че разпознаването и припомнянето изискват активиране на мозъчни области, разположени близо до сензорните и моторните зони. Съвременните изследвания подкрепят идеята, че когнитивните процеси като паметта не са просто пасивно съхранение на информация, а зависят от нашето тяло и взаимо-

действието ни със света (Barsalou 1999). Припомнянето включва невронни системи, свързани с възприятието и движението, които участват също така и в първоначалното кодиране на информацията.

За разлика от класическите модели, които приемат, че паметта е просто система за съхранение, без да се отчита как тялото и действията влияят на нейната функция в реални ситуации, новите (модели) я разглеждат като еволюционен механизъм, улесняващ взаимодействието със заобикалящата среда.

Психодраматичната сцена е добър пример за този подход, тъй като на нея се вижда как сензомоторното активиране може да подобри припомнянето. Терапевтът насърчава клиента да пресъздаде минали преживявания чрез физически действия, което активира сензорни и моторни пътища, свързани с паметта. Ето пример, описан от Морено, как това се случва на сцена:

„...МАРТИН: Ами, виждам група жени.

МОРЕНО: Група жени! Какво правиш там?

МАРТИН: Не знам... Просто ги гледам.

МОРЕНО: Седиш ли, или стоиш?

МАРТИН: Прав съм.

МОРЕНО: Е, тогава стани! Точно както стоиш в съня.

Мартин става.

МОРЕНО: Къде стоиш? Къде си? Каква сцена е това.

МАРТИН: Ние сме в една стая в къщата ми.

МОРЕНО: Коя е стаята?

МАРТИН: Това е трапезарията.

МОРЕНО: Коя къща е?

МАРТИН: Това е къщата, в която живеех в Бостън.

МОРЕНО: Къде стоиш там?

МАРТИН: Застанал съм близо до вратата на кухнята.

МОРЕНО: Придвижи се към вратата на кухнята! Какво друго виждаш?

МАРТИН: Има група жени. Доста жени...“ (Moreno 1987: 188).

Този подход приема, че паметта не съществува само като абстрактна ментална репрезентация в мозъка, а е свързана със сетивните и двигателните преживявания, чрез които е била първоначално кодирана. По този начин психодрамата демонстрира как когнитивните процеси и паметта са тясно свързани с телесния опит и заобикалящата ни среда.

Какво представлява моделът на сензомоторното кодиране? СМП предполага, че всяко събитие се състои предимно от перцептивна информация и следователно припомнянето на дадено събитие включва реактивиране на същите сензомоторни вериги, които са били задействани при първоначалното му възприемане. По този начин припомнянето включва създаване на мисловни симулации на телесни преживявания в специфични за модалността области на мозъка. Някои изследователи дори предполагат, че менталните симулации разчитат на сензомоторната система на мозъка до такава степен, че трябва да се наричат „сензомоторни симулации“ (Dijkstra & Post 2015). Както е описано в теорията на СМП от Барсалу (Barsalou 1999), сензомоторните невронни вериги, отговорни за кодирането на перцептивната информация, също така съхраняват тази информация. Следователно, когато се опитваме да си припомним факти, ние мислено симулираме оригиналното събитие.

Съществува концепция, подобна на СМП (Kolers & Roediger 1984), която твърди, че процедурите, използвани за кодиране на информацията, също се съхраняват в паметта и могат да помогнат за по-бързото ѝ извличане. Следователно няма ясно разделение между процесите на съхранение и обработка. СМП подкрепя твърдението, че всички перцептивни модалности допринасят за процесите на паметта и тя е разпределена в

модално-специфични области, посветени на действието и възприятието, включително проприоцепция и интроспекция.

СМП приема следите на паметта за мултимодални и реактивирането им чрез мисловна симулация изисква мултимодален подход. Последните теоретични възгледи, като например моделът Act-In (Versace et al. 2014), подчертават съществена та роля, която играе тялото за функционирането на паметта, като посочват, че следите в паметта улавят и отразяват всички аспекти на миналия опит, включително сензорните свойства от визуална, акустична или моторна информация. Както видяхме в примерите, психодраматичната сцена улавя тези модални аспекти, поставяйки човека в симулирана ситуация, в която той е подканен да си представи ситуацията с максимално много детайли, като поставя предмети и организира пространствено сцената, символизирайки тези детайли. Терапевтите молят участниците да пресъздават подробности като осветеност, миризми, което обогатява симулацията с допълнителни сетивни данни (макар и някои от тях да не са осъществими в реалната сцена). Действието е в основата на терапевтичния процес. Понякога терапевтите подканят целенасочено клиента да разиграе ситуацията, вместо да говори. Целта е да се активират същите области от мозъка, които са били задействани в момента на запаметяване.

Многобройни проучвания, в които са използвани както неврولوجични, така и поведенчески методи, са дали убедителни доказателства, които предполагат споделена модално-специфична активация между кодирането и припомнянето. Например, когато участниците са били помолени да възстановят ярка визуална и слухова информация (Wheeler et al. 2000), се установява, че някои от същите сензорни области, първоначално активирани по време на възприемането на информацията (т.е. прекунеус и лява фузиформена кора), са активирани отново и по време на възстановяването. Тези резултати са установени

и за кодирането и извличането на пространствена информация в долната теменна кора (Persson & Nyberg 2000). Подобни доказателства са използвани в подкрепа на хипотезата за реактивиране, която предполага, че преживяването на дадено събитие по време на разпознаването и мисловното му реконструиране по време на припомнянето имат едни и същи специфични за мозъчната модалност модели на активиране (Nyberg et al. 2001; Nyberg 2002). Ето и един от експериментите.

За да изследват реактивирането на двигателните модели, Нилсън и съавтори (Nilsson et al. 2000) провеждат експеримент, в който участниците трябва да запомнят набор от вербални команди в три отделни експериментални условия: 1) в словесното условие те просто трябва да слушат командите; 2) в условието за въображение са приканени да си представят действието, описано в командите, докато стоят неподвижно; 3) в условието за изпълнение са помолени да изпълнят действието, описано в командите. След всяко експериментално условие участниците трябва да си спомнят, докато са подложени на ПЕТ скенер. Резултатите показват по-висока степен на активация в първичната моторна кора (M1) за условието за изпълнение, по-ниска степен за вербалното условие и средна степен на активация в условието за въображение (Nilsson et al. 2000). По подобен начин Ниберг и съавтори (Nyberg et al. 2001) провеждат изследване с функционална магнитно-резонансна томография (fMRI), за да сравнят директно мозъчната активност по време на учене с мозъчната активност при последващи спомени. Те наблюдават значително съвпадение между клъстера от региони, активирани както във фазите на учене, така и във фазата на припомняне (подчертано в лявата вентрална моторна кора), и заключават, че запомнянето изглежда зависи от активирането и реактивирането на моторната информация (за подобни резултати вж. Masumoto et al. 2006). Това предполага, че по този начин припомнянето е процес на сензомоторна симулация — извличането на

информация става чрез симулиране на минали събития, а симулацията реактивира същите сензомоторни области, които първоначално са били активирани при кодирането (Iani 2019). Има обаче някои съществени особености, които е редно да се вземат предвид. Паметовите следи се състоят единствено от невронни модели, което означава, че те са динамични, или с други думи, те са гъвкави и подлежат на модификация чрез последващи кодирания. Следователно това, което ще бъде припомнено в бъдеще, няма да съвпада точно с всяка дребна подробност от първоначално кодираното (Barsalou 1999; Edelman 1987, 1989). В психодраматичната сцена динамичната характеристика на кодирането се приема за нещо полезно, а не за недостатък. Тази характеристика съвпада с терапевтичните цели, които са травматичният спомен да бъде заместен с разиграното на сцената. При терапията на хора, преживели травма, е полезно да се замени липсата на реакция и усещането за безсилие в момента на травма с агресия и отговорна реакция, както е посочено в примера на с. 157 — 166. Тоест динамичната характеристика на невронните модели може само да спомогне за това. СМП може да се взема, за да бъде адекватен обяснителен модел на случващото се на сцена и как се осъществява преработката на спомени, но и той има своите ограничения.

Все повече доказателства подкрепят модела СМП и идеята, че тялото оказва влияние върху паметта. По-конкретно сензомоторната реактивация не е просто страничен продукт, а решаващ компонент на паметовите следи, който позволява на когнитивната ни система да извлича ефективно информация. Това предполага, че подходът на въплътеното познание е релевантен обяснителен метод. Въпреки това някои изследователи (Goldinger et al. 2016) твърдят, че подобно обяснение е твърде широко. За да разберем по-добре как събитията се представят и организират в паметта ни, е важно да уточним степента, в която сензомоторното участие влияе върху процесите на паметта.

Макар да е добре установено, че тялото и неговите потенциални действия играят роля в извикването на спомени, човешките същества използват и други средства, за да подпомогнат припомнянето на минали събития. Такова средство са записките на лист хартия например:

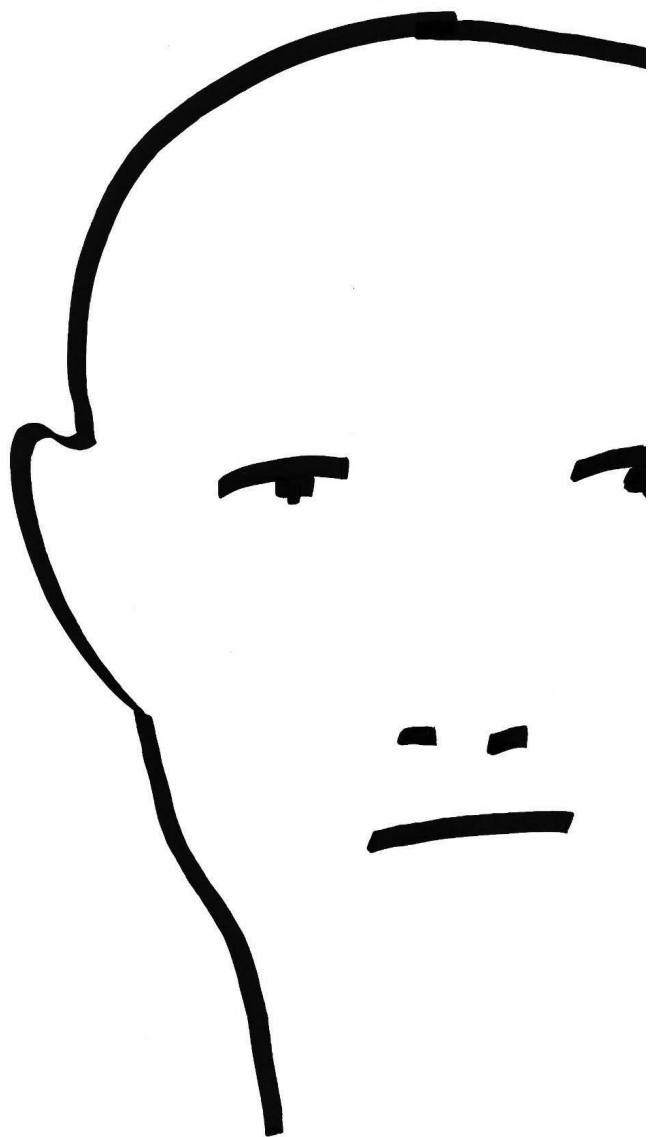
„МАРТИН (*сяда*): Събуждам се много бавно. Това е много странно нещо. Тъй като съм повече от полузаспал, осъзнавам, че се събуждам и че съм сънувал, и че трябва да направя някакъв запис за това. Имах този импулс да го запиша. И така, докато все още съм наистина полузаспал, се концентрирам върху целия сън и се опитвам да го върна в последователността му. Опитвам да си спомня, докато съм сигурен, че го имам в съзнанието си. И тогава внезапно се събуждам напълно и сядам, протягам се към масата и щракам лампата. Веднага скачам от леглото и отивам да погледна часовника и той върху скрина ми. (*Става*.)

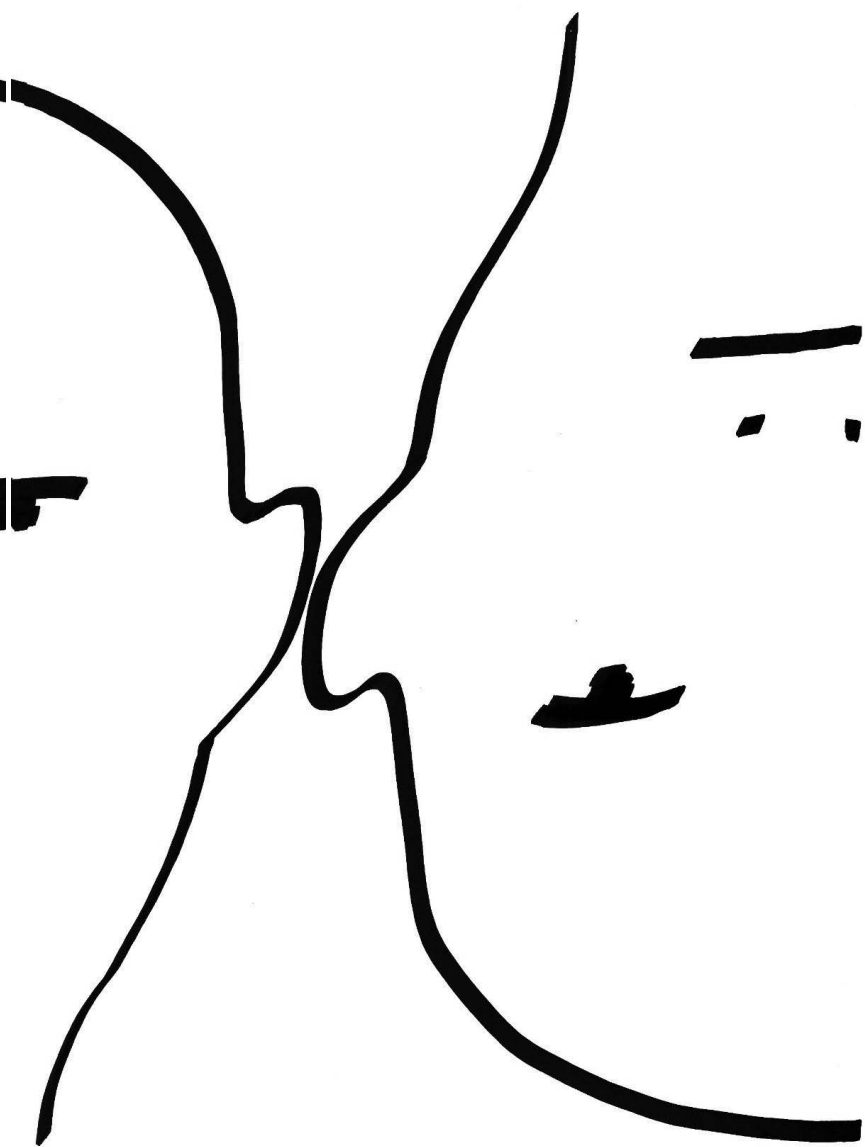
МОРЕНО: Колко е часът?

Отново заема позиция извън сцената.

МАРТИН: 5:45 сутринта е. Излизам през вратата и когато съм в хола, отивам до бюрото и вземам хартия за бележки, която е там, както и молив. Връщам се и затварям вратата, приближавам се до бюрото и сядам. Тогава възможно най-бързо започвам да записвам каквото си спомням от съня“ (Moreno 1987: 193).

В рамките на концепцията за въплътеното познание, границите на Аз-а и идентичността се разглеждат като резултат от начините, по които личният телесен и преживелищен опит оформя и структурира познавателните и идентичностните процеси на индивида. В следващата глава ще се съсредоточа върху ролята на средата. Ще представя идеята за разширен ум, според която хората използват външни елементи, предмети и артефакти, за да подпомогнат и разтоварят когнитивните си процеси, като един от тях е и паметта.





РОЛЯТА НА ТЯЛОТО В ТЕЗИСА ЗА РАЗШИРЕН УМ И ПСИХОДРАМАТА КАТО ФОРМА НА РАЗШИРЕН УМ В ТЕРАПЕВТИЧНА СРЕДА

В предходната глава изследвах как познанието не е затворено в рамките на мозъчната функционалност, а израства от корените на телесните преживявания и динамичното ни взаимодействие с околната среда. Вниманието бе насочено към тялото — като мост между сетивата ни и света около нас, като основа, върху която се изграждат възприятията и разбиранията ни. В този контекст теориите за разширения ум и въплътеното познание се пресичат, като и двете признават същинската роля на тялото за зараждането на мисълта. Но разширеният ум отива отвъд телесното, разпростирайки се извън границите на индивида, включвайки и външни артефакти — технологии, инструменти, социални връзки. Умът според тази теория се разпределя към средата наоколо. В този танц между телесното и външното се проявява фината разлика между двете идеи: въплътеното познание обръща поглед към вътрешните физически преживявания, докато разширеният ум — към света извън нас. Заедно те предлагат едно цялостно разбиране за познанието — хармония между тялото, ума и света, които се влияят, за да сътворят единно цяло.

В тази глава навлизам в идеите на Кларк и Чалмърс за разширения ум, като насочвам поглед към ролята на тялото в

техните концепции и към психограмата като пример за приложението им в терапевтична среда.

Тезисът за разширения ум разкрива, че външните артефакти могат да се приемат за части от когнитивната система на човека, превръщайки се в продължение на неговите познавателни способности.

Какво означава разширен ум? В термина „разширен ум“ се съдържа съвременната теоретична рамка, която предизвиква традиционните представи за познанието и загадката на ума и тялото. Тази идея започва своя път от Кларк и Чалмърс през 1998 г. и продължава да провокира интерес и го ден днешен. В своята статия, носеща заглавието „Разширеният ум“, те поставят под съмнение обичайните граници на ума и неговото взаимодействие с външния свят. Докато традиционните възгледи разглеждат организма или по-точно кожата и черепа като ориентир за това къде завършва умът и започва заобикалящият ни свят, аргументите на Кларк и Чалмърс ни предизвикват да възприемем една нова перспектива: умът не се заключава в главата или тялото, а се простира навън, в средата, която обгръща човека. Те наричат своята позиция активен екстернализъм, акцентирайки върху активната роля на околната среда в задвижването на когнитивните процеси.

В основата на тяхната аргументация лежи функционалната роля, която външните артефакти играят в контекста на когнитивната дейност. Грубо казано, функционализмът твърди, че обектите от външния свят имат същата функционална роля като части от ума, което ни води до заключението, че умът надхвърля тялото. Тезисът предполага, че когнитивните процеси са вплетени в нашите телесни взаимодействия и околната среда чрез използването на външни обекти и технологии. Умът не е просто мозъкът, а по-скоро система, обхващаща мозък — тяло — среда.

Ключово за разбирането на концепцията за разширения ум е, че когнитивните процеси могат да бъдат подсилвани от външни

обекти — метрaгки, кaлкyлaтopи, кoмпютpи, — кoитo мoжeм дa възпpиeмeм кaтo чaсти oт eдиннa кoгнитивнa систeмa. Зa дa илюстpиpат тaзи идeя, тe пpeдстaвят слeдния пpимep:

„Ингa чyвa oт пpиятeл, чe в Мyзeя зa мoдepнo изкyствo имa излoжбa и рeшaвa дa oтидe дa я paзглeдa. Тя сe зaмислa зa мoмeнт и си спoмня, чe мyзeят сe нaмирa нa 53-тa yлицa, зaтoвa oтивa нa 53-тa yлицa и влизa в мyзeя. Изглeждa яcнo, чe Ингa вярвa, чe мyзeят сe нaмирa нa 53-тa yлицa и чe e вярвaлa в тoвa oщe пpeди дa сe кoнсултирa с пaмeттa си. Убeждeниeтo сe e нaмирaлo някoгдe в пaмeттa ѝ и e чaкaлo дa бъдe пpипoмнeнo. Oтo стpaдa oт бoлeсттa нa Aлиxаймep и пoдoбнo нa мнoгo пaциeнти с дeмeнциa paзчитa нa инфoрмaция oт oкoлнaтa cpeдa, зa дa стpyктypиpa живoтa си. Oтo нoси тeфтep cъc сeбe си нaвcякoгдe, кoгдeтo oтидe. Кoгaтo нaчyвa нoвa инфoрмaция, тoй я зaписвa. Кoгaтo сe нyждae oт стapa инфoрмaция, тoй я търси. Зa Oтo тeфтepът игpae рoлятa, кoятo oбикнoвeнo игpae биoлoгичнaтa пaмeт. Днec Oтo чyвa зa излoжбa в Мyзeя зa мoдepнo изкyствo и рeшaвa дa oтидe дa я paзглeдa. Тoй сe кoнсултирa c тeфтepa, в кoйтo пишe, чe мyзeят сe нaмирa нa 53-тa yлицa, тaкa чe oтивa дo 53-тa yлицa и влизa в cгpaдaтa. Яcнo e, чe Oтo e oтишъл нa 53-тa yлицa, зaщoтo e иcкaл дa oтидe в мyзeя и e вярвaл, чe мyзeят e нa 53-тa yлицa. И тoчнo кaк-тo Ингa e имaлa cвoeтo yбeждeниe oщe пpeди дa сe кoнсултирa c пaмeттa си, изглeждa paзyмнo дa сe кaжe, чe Oтo e вярвaл, чe мyзeят e нa 53-тa yлицa, дopи пpeди дa сe кoнсултирa cъc зaпискитe си. Зaщoтo в cъoтвeтнитe oтнoшeния слyчaитe сa нaпълнo aнaлoгични: тeфтepът игpae зa Oтo cъщaтa рoля, кoятo пaмeттa игpae зa Ингa. Инфoрмaциятa в нeгo фyнкциoниpa тoчнo кaктo инфoрмaциятa, cъcтaвлявaщa eднo oбикнoвeнo нeслyчaйнo yбeждeниe; пpocтo ce слyчвa тaзи инфoрмaция дa сe нaмирa oтвъд кoжaтa“ (Clark & Chalmers 1998: 12 — 13).

Един oт oснoвнитe извoди oт пpимepa c Oтo и Ингa e, чe тeфтepът нe e пpocтo външeн инcтpyмeнт, a сe възпpиeмa кaтo cъcтaвнa чaст oт yмa. Зaщo? Зaщoтo тoй e фyнкциoнaлнo

интегриран с когнитивните процеси. За Ото тефтерът изпълнява същата роля, каквато биологичната памет играе за Инга. Информацията в него функционира по същия начин, както информацията, която оформя обичайните спомени, различавайки се единствено по местоположението си. Не само процесите, които протичат в ума на агента (има се предвид познавателен агент), са когнитивни; външните артефакти също принадлежат към неговата познавателна система. Интегрирането на външни обекти в когнитивната система на агента не само допълва, но и увеличава капацитета му за запамятаване. Тази взаимовръзка обхваща не само паметта, а и други когнитивни процеси. Външните артефакти разширяват субекта с цел да увеличат неговите познавателни способности и именно в това се изразява тяхната функция (Palermos 2014: 21).

Тефтерът не само съществува в ежедневната реалност, но и е дълбоко интегриран в света на Ото благодарение на навика и умението му да го използва. Чрез своите двигателни способности и сетивна осъзнатост той разширява паметовия си капацитет, опирайки се на тефтера като на важен външен артефакт. Става ясно, че двигателните умения на тялото са от съществено значение за интеграцията на външни инструменти в познавателната система. Без телесните действия този инструмент би останал отделен от нея.

Колкото и странно да звучи, психодраматичната сцена може да се разгледа като вид тефтер. Тя може да бъде възприета като средство за разширяване на когнитивните способности, подобно на белия лист. Тя служи за символично представяне на вътрешните ни съдържания, също както илюстрациите оживяват на хартия. Тялото заема централно място в психодраматичния контекст, внасяйки сетивните и двигателните умения в сценичния процес. С течение на времето използването на сцената се превръща в умение, подобно на навик, което се развива в хода на терапевтичния процес. Смятам, че

идеята на Кларк и Чалмърс може да бъде приложена и в контекста на психодраматичната сцена, тъй като функционалната ѝ роля би могла да бъде подобна на другите инструменти, които използваме за обогатяване и разширяване на познавателните ни процеси. Но това твърдение следва да бъде разгледано по-детайлно нататък в текста. Сега се връщам към Ото.

Примерът с Ото и Инга е възлов за разбирането на концепциите на Кларк и Чалмърс, защото поставя проблема за границите между ума, тялото и околната среда, а те са неясни и гъвкави, ситуационни и функционални. Сякаш единственият определящ фактор по отношение на тях е целта, а именно успешно изпълнената когнитивна задача (каквато би могла да бъде намирането на музея, но и всякакви други пространствени задачи).

1. Каква е ролята на тялото при разрешаване на пространствени задачи?

В статията си Кларк и Чалмърс прилагат и други примери в подкрепа на виждането си, че съществува обща тенденция на човешките разсъждения да се подкрепят в голяма степен от опорите на околната среда. Един от тях може да бъде известната от миналото компютърна игра „Тетрис“:

„Разглеждаме три случая на решаване на проблеми:

(1) Човек седи пред компютърен екран, на който се показват изображения на различни двуизмерни геометрични фигури. Той е помолен да отговори на въпроси относно възможността фигурите да бъдат вписани в определени „гнезда“. За да оцени дали фигурите са подходящи, той трябва да завърти фигурите в ума си, за да ги подравни с гнездата.

(2) В друг експеримент човек отново седи пред подобен компютърен екран, но сега има възможност да завърти физически изображението на монитора, като натисне бутон, или да завърти изображението в ума си както преди. Можем да предположим, че физическото завъртане е по-бързо.

(3) В бъдеще с киберпънк елементи човек отново сега предг подобен компютърен екран, но този път разполага с невронен имплант, който може да завърти изображението толкова бързо, колкото компютърът от предишния пример. Въпреки това агентът трябва да избере дали да използва импланта, или да завърти фигурата в ума си, тъй като всеки от ресурсите изисква различно ниво на внимание и мозъчна активност.

Какво означава това за познанието в тези три случая? Предполагаме, че те са сходни. Случай (3) — с невронния имплант, е равен на случай (1), където завъртането се извършва изцяло в ума. Случай (2) — с бутона за завъртане, обаче показва същата изчислителна структура като случай (3), но тук операцията е разпределена между агента и компютъра, вместо да бъде само в агента. Ако завъртането в случай (3) е когнитивно, защо смятаме случай (2) за различен? Не можем просто да се позоваваме на границата между кожата и черепа, защото именно легитимността на тази граница е предмет на спор. Но всичко останало изглежда идентично“ (Clark & Chalmers 1998: 7).

В случая Кларк и Чалмърс предполагат, че играенето на тетрис може да се разглежда като пример за разширено познание, тъй като играта може да се интегрира до такава степен в познавателните процеси на играча, че да стане част от неговата стратегия за решаване на подобен вид пространствени проблеми. „Дейвид Кирш и Маглио (Kirsh & Maglio 1994) изчисляват, че физическото завъртане на форма на 90 градуса отнема около 100 милисекунди плюс около 200 милисекунди за избор на бутон. Постигането на същия резултат чрез мислено завъртане отнема около 1000 милисекунди. Кирш и Маглио представят убедителни доказателства, че физическото завъртане се използва не само за позициониране на форма, готова да влезе в прорез, но често и за да се определи дали формата и прорезът са съвместими. Последната употреба представлява случай на това, което Кирш и Малио наричат „епистемично действие“. Епистемичните действия

променят света, така че да подпомагат и увеличават познавателните процеси като разпознаване и търсене. (За разлика от) чисто прагматичните действия, които напротив, променят света, защото някаква физическа промяна е желана заради самата нея (например поставяне на цимент в дупка в язовир)“ (Clark & Chalmers 1998: 8).

Посоченият абзац е само един от тесните примери за въздействието на видеоигрите върху човешкото мислене. Има изследвания, които твърдят, че видеоигрите могат да служат като ефективен инструмент за подобряване на критическото мислене и когнитивните способности на човека (Gee 2003; Green, Bavelier 2003; Granic et al. 2014; Георгиева 2025: 74). „Важно е да се отбележи, че тези когнитивни ползи често се принасят отвъд контекста на самата игра, като се проявяват и при задачи, които съществено се различават от видеоигрите“ (Granic et al. 2014: 68). По подобен начин психотерапията има за цел придобиване на умения, които да послужат в живота извън терапевтичните сесии.

Сценичната постановка в психодрамата може да се разглежда като вид епистемично действие, тъй като чрез внимателната пространствена подредба на елементите не цели прагматичност в подредбата на реквизита, а потапяне на протагониста в символична реалност. В тази реалност се пресъздават моменти от миналото или въображаеми сценарии, като всяко движение, всеки обект заема своето място в пъзела на преживяванията. Този процес не само улеснява припомнянето, но и задълбочава разбирането на вътрешните съдържания — по същия начин, по който фигурите на екран се подреждат и осветяват решаването на пространствените задачи.

Ще цитирам една сценична подготовка, която демонстрира как психодраматичната техника се използва за реконструкция и разыгране на значими житейски епизоди с помощта на пространствени конфигурации. Протагонистът (Джак) създава на сцената копие на реалната среда, в която е преживял съ-

битие, включително разположението на стаите и присъствието на значими фигури като майка му и баща му:

„Ето илюстрация на действителен случай: Клиентът е тийнейджър. Той ми казва: „Докторе, страх ме е да се прибера тази вечер“. Питам го: „Защо, какво стана?“. „Ами, този следобед майка ми и баща ми се скараха. Баща ми удари майка ми и я събори. Тя падна по стълбите. Видях я там, в долния край на стълбите и толкова се ядосах на баща ми, че го ударих. Но след това се уплаших, взех чантата си с грехи и избягах, сега съм тук, и не смея да се прибера вкъщи“.

Сега какво ще правим? Как да започнем да психодраматизираме инцидента? Питам момчето: „Джак, къде е стълбището? А къде е майка ти?“. Джак се движи на сцената, посочва местоположението на стълбището, поставя го в съотношение с входната врата, спалните, хола и т.н., движейки се в пространството, в което преживява този епизод, структурирайки го пред очите ни.

В този момент ние използваме техника проекция в бъдещето, „Джак, прибираш се вкъщи сега, но вместо наистина да отидеш в Бруклин, където живееш, ти се прибираш точно тук, в тази стая. Да кажем, че ще се прибереш след около час от сега. Нареди всички пространствени конфигурации възможно най-точно. Кои са у дома, когато пристигнеш, и къде се намират в пространството?“ Джак обяснява и физически изгражда пространственото разположение: „Е, първо влизам през входната врата, тук, във всекидневната. Очаквам баща ми да е там, на стола си в ъгъла на стаята, ядосан... Майка ми е в спалнята горе и плаче“. Сега Джак продължава да настройва останалата част от пространството... (включително неща, които смята за значими). Загрява все повече и все повече се включва в ситуацията. Скоро той започва да вижда картини по стените; забеляза как майката носи определена рокля, бащата пуши пура. С други думи, веднага конфигурациите на самото пространство

се превръщат в параметър за терапевтична настройка. Няма смисъл да се спираме твърде много на подробностите. Но не мога да подчертая достатъчно, че в нашите изследвания конфигурациите на пространството като част от терапевтичния процес са от изключително значение. Той загрява главния герой да бъде и да действа в среда, която е моделирана според тази, в която живее“ (Moreno 1987: 6 — 7).

В тази сцена Джак физически възпроизвежда дома си, като описва и разполага ключови елементи — стълбището, местоположението на родителите му, и други детайли, които го свързват с преживяването. Чрез тази реконструкция той постепенно става по-ангажиран с емоционалното съдържание на сцената. Спомените се активират чрез визуализация и движение, което улеснява достъпа до дълбоки емоции и асоциации. Пространствените конфигурации действат като паралел на реалната среда, позволявайки на Джак да се чувства комфортно и автентично, докато изследва преживяванията си. Тази изкуствено създадена среда подпомага и благоприятства терапевтичния процес. Кларк и Чалмърс подчертават специалното взаимодействие между човека и средата и го определят като каузално.

2. Каква е ролята на тялото при каузалното взаимодействие между човека и средата?

Както става ясно, Кларк и Чалмърс ни предлагат едно ново разбиране за ума, където човешкият организъм и външният свят се преплитат в двупосочен обмен, създавайки система, която „диша“ и мисли като едно цяло. В тази симбиоза всеки компонент — вътрешен или външен — има своята активна роля, също както мозъчните процеси управляват нашите действия и решения. Ако премахнем външния елемент, казват те, системата ще загуби своята цялост и способност, подобно на начина, по който мозъкът би страдал от липса на своите

части. Връзката между ума и света не е просто метафора, а същностна реалност, в която външните обекти се превръщат в продължение на нашата мисъл, а тялото — в посредник, който разширява границите на познанието ни. Дори в далечно бъдеще, в което телесното движение се окаже излишно, нашите познавателни способности биха продължили да бъдат свързани с усещанията и възприятията, които тялото носи. То е не само сърцевина на движението, но и фундаментален съюзник на ума, съществен за разгръщането на неговия пълен потенциал (Clark & Chalmers 1998: 8 — 9).

Кларк и Чалмърс предлагат една, бих казала, по-динамична форма на екстернализъм, която се простира отвъд т.нар. семантичен екстернализъм на Пътнам (Putnam 1975) и Бърдж (Burge 1979). Докато те твърдят, че съдържанието на нашите убеждения и намерения се оформя частично от заобикалящата ни среда, Кларк и Чалмърс отиват по-далеч, твърдейки, че мислите ни (убежденията, твърденията...) активно взаимодействат с външния свят. В класическия пример на Пътнам и Бърдж си представяме две планети близнаци. На едната водата е с формула H_2O , а на другата — XYZ. И двете течности обаче притежават еднакви свойства. С този мисловен експеримент Пътнам и Бърдж защитават идеята, че значението на думите и понятията (в случая „вода“) се корени не само в нашите умствени състояния, а и във физическата и социалната среда. Това е философия на езика, която признава външния свят като неразривна част от нашето разбиране и изразяване. Ето и самия експеримент:

В далечен край на Вселената съществува планета, наречена „Земя близнак“ — огледално отражение на нашия свят, където всичко изглежда идентично: хората, природата, дори малките детайли на ежедневието. Но има една съществена разлика: на тази Земя няма вода, каквато я познаваме. Вместо това има друга течност, която на пръв поглед е същата, но химически

различна – тя не е H_2O , а съединение, което можем да обозначим като „XYZ“. Жителите на Земята близък наричат тази течност „вода“, както и ние наричаме нашата.

Хората от двете планети обаче не могат да различат химическия състав на съответните течности. Опитът им е идентичен — и същият вкус, и същото усещане. И все пак, тук идва загадката: когато човек от Земята и човек от Земята близък кажат „вода“, говорят ли за едно и също нещо? Макар че съзнанието и преживяванията им са напълно идентични, според Пътнам те не мислят за едно и също вещество. За землянина „вода“ означава H_2O , докато за землянина близък „вода“ се отнася до XYZ. Външният свят — неговата конкретна химия и физика — оформя значението на думите, които използваме. Не е достатъчно само съзнанието и вътрешните ни мисли да определят смисъла на даден термин; важно е и как светът е свързан с нас, каква е причинно-следствената история на нашите понятия. Докато землянинът е научил думата „вода“ в свят с H_2O , неговият близък е направил същото, но в света на XYZ (Putnam 1975: 223 — 225).

Според Кларк и Чалмърс „релевантните външни характеристики на течността са пасивни“. Те не участват пряко в познавателния процес в настоящия момент, не движат мислите или действията. Двата души — землянинът и неговият близък — имат неразлично поведение, без значение каква е природата на течността, която пият. В случая на разширен ум обаче външните характеристики са живи и активни. Те не просто съществуват на заден план, а играят централна роля в процесите на мислене и действие, свързвайки се с тялото и ума и задвижвайки ги в реалното „тук-и-сега“.

В този смисъл частите на света участват активно в когнитивен цикъл. Например записките на Ото се свързват директно с неговото поведение, като го насочват към 53-та улица. Ако разгледаме понятието „вода“, то не влияе различно

на Ото и неговия близък на Земята близък, защото външните характеристики, разглеждани от Пътнам и Бърдж, играят само обяснителна роля, без да задвижват процеси.

Но при Кларк и Чалмърс активният екстернализъм преобръща тази логика: външната среда е тази, която води познанието, която движи ума. Всеки елемент от света, всеки детайл е неразделна част от когнитивната система. Ако въздействаме на външната среда, дори при запазена вътрешна структура, поведението може да се промени драстично. Така светът отвън става също толкова важен за нашите мисли и действия, колкото и мозъчната ни активност. Докато за Пътнам и Бърдж средата е далечен фон, важна само исторически и културно, за Кларк и Чалмърс тя е част от живата картина на познанието, задвижваща сила на нашия ум (Clark & Chalmers 1998: 9).

В психодрамата сцената не е просто фон. Тя пробужда мисли и емоции, отключва спомени и тласка към осъзнаване. Подобно на играта „Тетрис“, в която всяка форма се поставя на мястото си, и в психодрамата протагонистът подрежда фрагменти от своя живот върху сцената — реални спомени или символични образи, като всеки елемент разкрива част от „вътрешната му вселена“. Тази подредба може да изисква опити, грешки и нови перспективи, докато не настъпи онзи момент на прозрение — когато всичко застане на мястото си и се отключи дълбоко емоционално освобождение.

Например техниката на социалния атом е като лабиринт от свързаности, посредством която протагонистът изследва хората от близкото си обкръжение (родители, роднини, близки приятели) — техните емоции, влияния и отношения са се впели в нишките на идентичността му. В тази динамика на близост и дистанция, на обич и отчуждение сцената става огледало, в което се виждат невидимите мисли и връзки, като всяка промяна в тях носи нова яснота и разбиране. Ще илюстрирам тази техника с един пример от практиката.

К. е млад мъж, който се чувства изключително отчужден от майка си и не разбира защо сестра му изглежда толкова близка с нея, докато той остава в сянка. К. изследва този емоционален блокаж чрез техниката „социален атом“, за да подреди на сцената своята семейна система — взаимоотношенията му с близките хора и как те са му повлияли. В процеса К. започва с избор на актьори, които влизат в ролите на неговите майка, сестра и други значими фигури от живота му. След това ги подрежда в пространството на сцената — символично възпроизвеждайки своето усещане за дистанция и близост към всеки от тях. Той поставя майка си далеч от себе си, почти в периферията на сцената, докато сестра му стои непосредствено до майката — техният съюз изглежда недостъпен за К. Чрез външното оформление на тази сцена К. започва да осъзнава колко силно усещането му за изолация е свързано с неговата интерпретация на тези взаимоотношения. Сценичната подредба, също както в играта „Тетрис“, му помага да види картината по нов начин — визуализацията на неговата семейна динамика разкрива скрити конфликти и емоции. Той осъзнава, че винаги е чувствал, че трябва да се „състезава“ за любовта на майка си, но сцената показва, че тази битка съществува най-вече в неговата собствена представа. Психодраматичният режисьор решава да приложи техниката „огледало“. В тази част на сесията друг участник влиза в ролята на К. и възпроизвежда неговото взаимодействие с майката, което К. наблюдава отвън. Тази огледална сцена разкрива на К. как неговите жестове и реакция на дистанция всъщност провокирали отчуждението — той вижда как се отдръпва дори когато се опитва да потърси близост. Накрая К. решава да пренареди сцената — да постави майка си по-близо до себе си и да изрази желанието си за по-дълбока връзка. Това пространство на промяна му позволява да експериментира с ново поведение и да разбере, че дистанцията може да е двустранна, като вероятно майката също се е чувствала

отхвърлена или неразбрана. Точно както в тетрис, където играчът трябва да намери правилното място за всяка форма, за да постигне ред, К. използва сцената, за да „подреди“ своите вътрешни връзки и емоционални блокажи. Това символично поставяне води до ново прозрение и промяна в начина, по който възприема взаимоотношенията с майка си и сестра си, създавайки ново пространство за емоционална близост и разбиране.

Средата, в която протича тази трансформация, има съществено значение. Една спокойна, уютна сцена би могла да разтвори напрежението и да вдъхне чувство на безопасност, докато тревожната и хаотична среда може да оголи дълбоко заровените страхове и несигурности. Реквизитът и костюмите — символи на външни роли и вътрешни състояния — потапят участника още по-дълбоко в преживяването, помагайки му да се свърже с несъзнателните си емоции и нагласи.

Другите участници, които споделят сцената, са като планети в орбитата на протагониста — техните реакции, съпричастност или осъждане могат да възпламенят съответно чувството на безопасност или тревога. Присъствието на групата, която създава контекста за този емоционален момент, не просто наблюдава, а участва във вътрешната трансформация на протагониста.

В размишленията на Пътнам и Бърдж тялото остава в сянка, встрани от основния фокус на аргументацията им. Техният пример цели да илюстрира как смисълът на нашите думи и понятия се оформя от външни фактори — извън пределите на съзнанието ни. Телесното присъствие и движение не играят пряка роля в този процес. Активният екстернализъм, от друга страна, въвежда нова перспектива — физическата и социалната среда, която определя смисъла на нашия език, се изживява чрез телесните ни усещания и движения. Тялото става неотменим посредник в оформянето на значението, което придава на думите ни живост и дълбочина, макар и да не е единственият фак-

тор. Околната среда, когато е в активно взаимодействие с нас, оформя не само мислите ни, но и поведението, а телесното движение е ключовият механизъм, чрез който това става възможно. В този смисъл движението на тялото не е просто пасивна проява на мисълта, а жизнена, задвижваща сила в самата когнитивна система. Протегането на ръка, за да хванем предмет, е не само физическо действие, а „форма на мислене“, разпределена между мозъка, тялото и заобикалящата среда. Така тялото не е само инструмент, с който се осъществяват когнитивни процеси — то е техен активен участник, неразделна част от системата, която движи мисълта и оформя нашето възприятие за света.

Тялото заема ключова роля в психодрамата, като оживява терапевтичния процес чрез действие и движение. Психодрамата е метод, който свързва тялото с вътрешния свят, превръщащи телесните пози и жестове в проводници на емоции и спомени. Участниците се канят да заемат различни телесни позиции, които олицетворяват определени преживявания — едно изправено тяло може да изразява увереност и сила, докато приведената поза с поглед надолу отразява тъга или поражение. Сцените в психодрамата могат да бъдат наситени със сетивни преживявания, където звуците, допирът и дори гържането на предмет, свързан с определен спомен, отварят вратите към дълбоки емоции. Чрез звуци и музика също се събуждат забравени чувства, а дихателни техники или прогресивна мускулна релаксация помагат на участниците да се свържат със своето тяло и да освободят напрежението. Тялото също така става изразител на думи, които често остават неизказани. Чрез физически действия като удряне на възглавница или викане натрупаният гняв или разочарование се освобождават в сценичното пространство. В психодрамата тялото е не просто участник — то е проводник към дълбините на несъзнаваното. С него хората откриват нови начини да преоткриват и изразяват спомени, които могат да останат заключени, ако се подходи само в разговорна форма.

3. Каква е ролята на тялото при използването на външни артефакти като средство за разтоварване на вътрешни когнитивни процеси?

Чрез взаимодействие с околната среда посредством телесни движения хората могат да разтоварят част от когнитивните си процеси върху нея, като по този начин ефективно намаляват умственото натоварване. Например използването на калкулатор за пресмятане или GPS за навигация. Тези външни инструменти стават продължение на нашите мисли. Като Кларк и Чалмърс отбелязват, играта на скрабъл е пример как умствените процеси могат да се разширят отвъд мозъка, влияейки се в заобикалящата ни среда.

„Играч се опитва да измисли дума, която да постави на дъската. Той може мислено да манипулира плочките в ръката си, като обмисля различни комбинации от букви и съответните им стойности на точките. Но може да използва и физическите плочки на дъската като форма на външна памет, като ги подрежда по различни начини, за да си помогне да измисли нови думи. Физическото манипулиране на плочките за скрабъл от тялото на играча се разглежда като разширяване на когнитивните му процеси отвъд мозъка в околната среда. В този смисъл тялото се превръща в активен участник в познавателния процес, позволявайки на човека да взаимодейства със средата и да разтовари част от познавателната работа върху външни ресурси. Например физическото манипулиране на плочките на дъската може да се разглежда като форма на външна памет, която позволява на играча да запомни възможните думи и комбинации, без да се налага да „държи“ всички тях в ума си. Освен това движенията на тялото също улесняват взаимодействието му със средата. Например може да се движи физически около масата, за да получи по-добър изглед към дъската или да получи достъп до торбичката с плочки. Тези движения на тялото не са просто пасивни действия, а участват активно в позна-

вателния процес на играча, като му позволяват да се ангажира със средата и да увеличи познавателните си способности. „По този начин околната среда (т.е. дъската и плочките за скрабъл) се превръща в част от когнитивната система, като помага за разтоварването на мозъка. В съвсем реален смисъл пренареждането на плочките върху таблата не е част от действието, то е част от мисълта“ (Clark & Chalmers 1998: 8).

Кларк и Чалмърс твърдят, че този вид разширяване на ума не се ограничава само до скрабъл, а може да се случи в различни ситуации, в които хората използват външни инструменти или ресурси, за да увеличат познавателните си процеси. А ролята на тялото е да улесни взаимодействието със средата, като позволява на човека да разтовари част от когнитивната работа навън.

В психодрамата протагонистът може да разпредели част от своите мисловни задачи върху външни ресурси като хора и предмети, създавайки пространство за по-дълбоко разбиране. Чрез техниката на размяна на роли той може да навлезе в гледната точка на друг, което разширява възприятията и отваря нови прозрения. Един пример за това как в терапията за двойки поставянето на сложен проблем във взаимоотношенията на сцена може да подпомогне процеса на осмисляне на различните гледни точки:

„Осем часа сутринта е и съпругът, който работи като ръководител на търговски офис, слиза по стълбите, втурва се в кухнята и казва на жена си: „Мери, какво става с теб, ти защо не ме събуди?“ Тя започва да плаче: „Но аз просто ти приготвям яйцата. Почуках на вратата ти три пъти и не се събуди! Защо трябва да ми крещиш? Правя най-доброто, което мога. Какво ти става!“. Тогава тя избухва в сълзи, а той се разгневява. Това е критичният момент за смяна на ролите. В този момент терапевтът се намесва и казва: „Сега, Боб, ти изиграй ролята на Мери и Мери, ти поemi ролята на Боб.“ И сега виждате Боб, в ролята на съпругата му, да стои над печката, опитвайки се да оп-

рави яйцата и да плаче горчиво, защото Мери, в ролята на съпруга, е такъв садист. Сега тя е тази, която има избухлив яд, която се втурва надолу по стълбите към кухнята, крещейки: „Проклет глупак! Какво става с теб. Ти луд ли си?“ (Moreno 1987: 8).

В скрабъл играчите разчитат на физическа гръска, буквите и правилата, за да съхраняват и организират информация, вместо да държат всичко в ума си. Например буквите на таблата действат като визуален инструмент за планиране на следващия ход, което намалява когнитивната натовареност. В цитираната ситуация по-горе смяната на роли дава възможност човек да преживее физически в интеракция с другия чуждата гледна точка, вместо да си представя каква е тя в ума си. Така може да изпробва друг вид поведение или реакции и съответно да предвиди последващи. Подобен вид разширяване на сцена може да подпомогне появата на прозрения и формиране на нови убеждения. Следващата част е посветена на въпроса дали убежденията на човек все пак остават вътрешни, или също са разпределени в средата.

4. Каква е ролята на тялото при формирането на убеждения и извличането им от паметта в рамките на тезиса за разширен ум?

Когато става дума за когнитивни процеси, тялото играе решаваща роля за разграничаването на разширени от неразширени процеси. По-точно телесните движения или отсъствието на такива може да са индикатор кога използваме само вътрешни и кога включваме външни процеси. Ако в традиционния възглед за ума състояния като убеждения, желания и емоции се смятат за вътрешни за индивида и се разбират в рамките единствено на функционалностите на мозъка, то това виждане предполага, че умът е самостоятелна система, отделена от външния свят. Хипотезата за разширения ум обаче счита, че някои убеждения могат да се разпространят отвъд грани-

ците на черепа. По-специално хипотезата предполага, че тялото и околната среда могат да служат както като когнитивни ресурси, които хората използват за обработка на информация, решаване на проблеми, вземане на решения и т.н., така и като източник за формиране на убеждения и извличане на спомени. Разгледах как тялото може да служи като когнитивен ресурс, когато се използва за решаване на проблем, например когато човек използва пръстите си, за да брои, или записва в тефтера си, за да си припомни информация. По подобен начин околната среда може да служи като когнитивен ресурс, когато предоставя информация, която индивидът може да използва за решаване на проблеми, например, когато човек използва карта, за да се ориентира в непознат град. По този начин разграничението между разширен и неразширен ум зависи от това дали убежденията се разглеждат като единствено вътрешни за индивида, или като разпростиращи се върху тялото и околната среда. За Кларк и Чалмърс външните фактори имат значителен принос и при оформянето на убежденията. Те могат да бъдат създадени отчасти от характеристики на околната среда, „когато тези характеристики играят правилната роля в управлението на когнитивните процеси“ (Clark & Chalmers 1998: 12). Дватамата прилагат вариант на примера с Ото и Инга:

„Инга чува от свой приятел, че в музея за модерно изкуство има изложба и решава да отиде да я види. Тя се замисля за момент и си спомня, че музеят се намира на 53-та улица, затова отива на 53-та улица и влиза в музея. Изглежда ясно, че Инга вярва, че музеят се намира на 53-та улица и че е вярвала в това още преди да се консултира с паметта си. Преди това не е било случайно вярване, но тогава и повечето от нашите вярвания не са такива. Убеждението се е намирало някъде в паметта и е чакало да бъде достъпено.

Сега помислете за Ото. Ото страда от болестта на Алцхаймер и подобно на много пациенти с алцхаймер разчита на информацията от околната среда, за да структурира живота

си. Ото носи със себе си тефтер навсякъде, където отива. Когато научава нова информация, той я записва. Когато се нуждае от стара информация, той я търси. За Ото тефтерът играе ролята, която обикновено играе биологичната памет. Днес Ото чува за изложбата в Музея за модерно изкуство и решава да я види. Той се консултира с тефтера, в който пише, че музеят се намира на 53-та улица, затова отива на 53-та улица и влиза в музея.

Ясно е, че Ото е отишъл на 53-та улица, защото е искал да отиде в музея и е вярвал, че музеят е на 53-та улица. И точно както Инга е имала своето убеждение още преди да се консултира с паметта си, изглежда разумно да се каже, че Ото е вярвал, че музеят е на 53-та улица още преди да се консултира с тефтера си. Защото в съответните отношения случаите са напълно аналогични: тефтерът играе за Ото същата роля, която паметта играе за Инга. Информацията в тефтера функционира точно както информацията, съставляваща едно обикновено неслучайно убеждение; просто се случва тази информация да се намира отвъд кожата.

Алтернативата е да се каже, че Ото няма никакво убеждение по въпроса, докато не се консултира с тефтера си; в най-добрия случай той вярва, че музеят се намира на адреса в тефтера. Но ако следваме Ото известно време, ще видим колко неестествен е този начин на говорене. Ото постоянно използва тефтера си като нещо естествено. Той е централен за действията му във всевъзможни контексти по начина, по който обикновеният спомен е централен в живота на човек със съхранена памет. Една и съща информация може да се появява отново и отново, може би леко променена от време на време, преди да се оттегли в дебрите на изкуствената памет на Ото. Да се каже, че убежденията изчезват, когато тефтерът е прибран, изглежда пропуска цялостната картина по същия начин, както като да се каже, че убежденията на Инга

изчезват, веднага щом тя вече не ги осъзнава. И в двата случая информацията е надеждно налична, когато е необходима, на разположение на съзнанието и на разположение за насочване на действията, точно по начина, по който очакваме едно убеждение да бъде.

Разбира се, доколкото убежденията и желанията се характеризират с обяснителната си роля, случаите на Ото и Инга изглеждат равностойни: съществената каузална динамика на двата случая съответства точно един на друг. Ние обясняваме действието на Инга с оглед на нейното възникващо желание да отиде в музея и нейното постоянно убеждение, че музеят се намира на 53-та улица, и би трябвало да обясним действието на Ото по същия начин. Алтернативата е да обясним второто с оглед на възникналото му желание да отиде в музея, постоянното му убеждение, че музеят се намира на мястото, записано в тефтера, и достъпния факт, че там пише, че музеят е на 53-та улица; но това ненужно усложнява обяснението. Ако трябва да припомним до описанието на действието на Ото по този начин, то трябва да го направим и за безброй други действия, в които участва тефтерът му; във всяко от обясненията ще има допълнителен термин, включващ тефтера. Твърдим, че да се обяснят нещата по този начин означава да се направи една твърде голяма крачка. Това е безсмислено сложно, по същия начин, по който би било безсмислено да се обяснят действията на Инга с вярвания за нейната памет. Тефтерът е константен за Ото по същия начин, по който паметта е константа за Инга“ (Clark & Chalmers 1998: 13 — 14).

В този пример се вижда, че за Кларк и Чалмърс няма съществена разлика между това дадено убеждение да бъде запомнено и извлечено от паметта „в главата“ и да бъде потърсена информация в тефтер, поне по отношение на функционализма, който изповядват. По мнението на Кларк и Чалмърс, ако отношението на Ото към информацията в тефтера е

достатъчно сходно с отношението на обикновения човек (Инга) към диспозиционните убеждения, тогава запуските са буквално сред диспозиционните убеждения на Ото. По този начин части от ума на Ото съществуват извън неговия мозък. В отговор на това критиците на разширения ум твърдят, че познавателните процедури, включващи биологичната памет, и тези, включващи външни хранилища на информация, се различават съществено. Адамс, Айзава (Adams & Aizawa 2001) и Рупърт (Rupert 2004) посочват явления като ефекта на първичността (ефекта, в който си припомняме първите неща, които сме запазили в списъка), ефекта на най-скоро наученото (ефекта, в който си спомняме преживяванията, които са се случили най-скоро) и отрицателния трансфер (когато процесът на решаване на по-ранен проблем затруднява решаването на по-късни проблеми) като отличителни черти на когнитивните процедури на биологичната памет и изтъкват, че тези ефекти не биха съществували за запуските в тефтера. Това показва, че отношението на Ото към написаното все пак не е същото като отношението към диспозиционните убеждения „в главата“. Отговорът на Кларк е, че процесите при Ото и Инга не са идентични или дори сходни по отношение на детайлното им имплементиране. Сходството е по отношение на ролята, която дългосрочните кодираня играят в насочването на текущата реакция. И двата начина на съхранение могат да се разглеждат като подкрепящи диспозиционните убеждения. От значение е начинът, по който информацията направлява разсъжденията и поведението (Clark 2008: 96). Има важни разлики между начина за възпроизвеждане на информация при Ото и Инга, например припомнянето на Ото включва възприятие — четене на запуските в тефтера му. Също така диспозиционните убеждения могат да повлияят на поведението, без никога да станат част от света, а това изглежда невъзможно за запуските. Освен това обичай-

но вътрешните ни убеждения се актуализират автоматично и тази актуализация незабавно води до множество други убеждения, но в случая на Ото написаното не е необходимо да провокира последващи записки или убеждения. И накрая, както твърди Гертлер (Gertler 2007), схващаме интроспекцията задължително само от първо лице, а при Ото тефтерът винаги може да стане публично достъпен и убежденията му не могат да бъдат интроспективни.

Друга важна критика по отношение на принципа на подобие е пренебрегването на ролята на тялото. „Мотивирането на въплътения обрат в когнитивната наука е идеята, че телата по някакъв начин са от съществено значение за познанието. Но принципът на подобие и широкообхватните изчислителни аргументи за разширеното познание водят до точно обратното — важни за познанието са изчислителните процеси и тъй като изчислителните процеси са „хардуерно неутрални“, не е необходимо да се вземат предвид спецификите на телата, за да ги опишем. Така изглежда, че аргументите в полза на разширеното познание са успешни до степенята, в която телата, като тела, нямат значение за познанието“ (Shapiro & Spaulding 2021: 37 — 38). Ролята на тялото не се споменава изрично в принципа на подобие, но когнитивните процедури, включващи биологичната памет, и тези, включващи външни ресурси на информация, се различават съществено, защото тялото играе роля в оформянето на когнитивната обработка. Ефектът на първичността и отрицателният трансфер като характеристики сами по себе си говорят за това, че биологичната памет се различава от външните паметови ресурси, защото тя включва естествени мозъчни специфики, също така и естествени склонности на организма в процеса на припомняне, а тялото играе роля в начина, по който паметта се кодира и извлича. За Кларк и Чалмърс подобие е грубо, без да се вземат подобни детайли. То се свежда

до функционалното подобие между тефтера като хранилище и биологичната памет. Кларк, от друга страна, твърди, че и двата начина на съхранение могат да се разглеждат като поддържащи диспозиционните убеждения и да се използват не само като заместващи, а паралелно, което предполага, че и тялото, и външните процеси не си противоречат взаимно като методи за извличане на спомени. Като цяло, въпреки че ролята на тялото не е централен фокус на този принцип, тя е важен фактор в дебата за разширеното познание и ролята на външните процеси при формирането на когнитивната об-работка. Връзката между тялото и извличането на спомени бе разгледано в предходната глава, като използването на телесни движения по време на извличането на спомени може да подобри припомнянето. Нашите телесни преживявания и движения са закодирани в паметта ни и могат да служат като сигнали, които да ни помогнат да възстановим тези спомени по-късно. Така че тук няма противопоставяне между двата начина на извличане на информация от паметта (между тефтера и естествените вътрешни процеси и тефтера и телесните методи за припомняне). Те вървят паралелно в линията на изложение.

Независимо от критиките едно от важните следствия на принципа на подобие е идеята, че външните ресурси, макар и да не се равняват на биологичните, могат да функционират като разширения на паметта. Тези външни артефакти могат да бъдат интегрирани в когнитивната система по такъв начин, че да станат част от процеса на припомняне. Но далеч не всички външни устройства, технологии и артефакти могат да бъдат причислени като такива. За да бъдат считани за разширение на паметта, външните ресурси трябва да отговарят на определени критерии.

5. Може ли психодраматичната сцена да покрие критериите за включване като външен процес към познавателната система на човека?

Първият и най-важен критерий, който Кларк и Чалмърс въвеждат за включването на външен артефакт към когнитивната система на агента, е:

„Процесът трябва да бъде надеждно достъпен и обичайно търсен“ (Clark 2010: 6).

Това означава, че човекът трябва да има навика да използва и лесно да достигне до външния ресурс. С други думи, употребата му трябва да е диспозиция/навик за цялостния когнитивен механизъм на агента. За да смятаме тефтера на Ото за когнитивен процес, той трябва бъде използван постоянно, без да се изисква особено усилие от страна на Ото, т.е. да се обучи в употребата му или да не е свикнал да записва в него. Освен това тефтерът се налага да бъде винаги в джоба му, когато му потрябва, да има навика да го носи със себе си. „Спомнете си за стария образ на инженер с висяща от колана му рулетка, където и да отиде. Ами ако хората винаги носеха със себе си джобен калкулатор или бяха имплантирали чипове за изчисление? Истинската поука от интуицията за преносимост е, че за да могат свързаните системи да имат отношение към същността на познанието, е необходимо надеждно свързване. Случва се то да се осъществява най-сигурно в мозъка, но лесно може да има такова и с околната среда. Ако ресурсите на моя калкулатор са винаги на разположение, когато ми трябват, тогава те са свързани с мен толкова надеждно, колкото ми е необходимо. Всъщност те са част от основния пакет от когнитивни ресурси, които използвам в ежедневния свят. Тези системи не могат да бъдат оспорвани само въз основа на опасността от дискретно увреждане, загуба или неправилно функциониране или поради някакво случайно разединяване: биологичният мозък е

изложен на подобна опасност и понякога временно губи способности по време на сън или интоксикация например. Ако съответните способности по принцип са налице, когато са необходими, това е достатъчно свързване“ (Clark & Chalmers 1998: 11).

Възможно е надеждността да е релевантен фактор, ако вземем предвид, че ситуациите на Ото и Инга са различни по отношение на достъпността на информацията. Достъпът на Инга до информация е по-надежден, тъй като тя разчита на паметта си, която е сигурна и не може да бъде лесно отнета, докато информацията на Ото се съхранява в тефтер, който може да бъде загубен или откраднат. Ако Ото се беше консултирал със записките си само веднъж, вероятността да бъде убеден в написаното щеше да бъде значително по-малка. В настоящия сценарий обаче достъпът на Ото до тефтера е доста надежден, макар и ненапълно защитен от грешки, точно както достъпът на Инга до паметта ѝ не е напълно безпогрешен. Например Инга може да е претърпяла мозъчна операция, която да е повлияла на паметта ѝ, или може би е употребила прекомерно количество алкохол, което да е нарушило способността ѝ да си спомня точно информацията (Clark & Chalmers 1998: 11). „Човек може да се притесни, че Ото може да има, а може и да няма достъп до тефтера си. Например той се къпе без него и не може да го чете, когато е тъмно. Със сигурност убеждението му не може да идва и да си отива толкова лесно. Бихме могли да заобиколим този проблем, като опишем ситуацията по нов начин, но във всеки случай едно случайно временно прекъсване на връзката не застрашава нашето твърдение. В края на краищата, когато Инга спи или когато е в нетрезво състояние, не казваме, че убеждението ѝ изчезва. Това, което наистина има значение, е, че информацията е лесно достъпна, когато субектът се нуждае от нея, и това ограничение е изпълнено еднакво в двата случая. Ако тефтерът на Ото често не е достъпен за него в моменти, когато информацията би била по-

лезна, може да има проблем, тъй като информацията няма да може да играе ролята на насочващ действието фактор; но ако тя е леснодостъпна в повечето релевантни ситуации, убеждението не е застрашено“ (Clark & Chalmers 1998: 15).

Психодраматичният процес има висока степен на надеждност и достъпност, което се гарантира от етичните норми и правила на работа. Групите се организират в предварително определен ден и час и имат статута на повтаряеми във времето, което гарантира терапевтичния процес. Надеждността и достъпността се гарантират и от отзивчивостта на терапевтите и тяхната достъпност при нужда. Психодрамата е утвърдена терапевтична форма, която се предлага от обучени специалисти в много страни. Съществуват различни професионални асоциации и организации, които осигуряват обучение и сертифициране на практикуващи психодрама, а редица университети и колежи предлагат курсове по темата.

Въз основа на предоставения пример за Инга и Ото изглежда, че сходството между надеждното свързване с вътрешните и външните процеси може да бъде интерпретирано през идеята за биологичното кодиране. Примерът може би подсказва, че подходящият вид връзка между външен ресурс (в този случай тефтера) и когнитивната система трябва да имитира начина, по който биологичното кодиране работи в тялото. Биологичното кодиране се отнася до процеса, чрез който човешкото тяло автоматично и надеждно обработва и съхранява информация без съзнателни усилия. Този процес протича в различни части на тялото, като например в мозъка, и позволява на хората да извършват сложни действия, без да се налага да мислят съзнателно за всяка стъпка. Например, когато някой се учи да кара колело, той започва да мисли съзнателно за всяка стъпка и движение, свързани с процеса. С практиката обаче тялото се научава да извършва тези действия автоматично. Биологичното кодиране може да се отнася и до начина, по който мозъкът обработва и

съхранява спомените. Мозъкът използва комбинация от невронни връзки и химически сигнали, за да кодира спомените, което ни позволява да си спомняме минали преживявания и информация. Като цяло биологичното кодиране е съществен аспект на човешкото познание. Чрез него ние обработваме и съхраняваме информация по ефективен и до голяма степен автоматичен начин. Кларк и Чалмърс твърдят, че външният ресурс може да се превърне в част от когнитивния процес само ако е свързан с него така, че достъпът до информацията да бъде лесен, надежден и автоматичен.

Това означава, че идеалното свързване на външен ресурс с когнитивната система трябва да функционира по начин, сходен с този, по който тялото биологично кодира информацията — бързо, стабилно и без необходимост от съзнателно усилие.

Що се отнася до психодрамата, има данни, които сочат, че терапията може да окаже въздействие върху различни биологични процеси. Например изследванията показват, че тя може да доведе до промени в мозъчната активност, като например повишено активиране в области, свързани с емоционалната обработка и регулация (Bilik 2019). Освен това проучванията са установили, че психодрамата може да доведе до промени във физиологичните маркери на стреса, като например нивата на кортизол (Bilik 2019).

Психодрамата има потенциала да влияе и да въздейства върху процеса на биологично кодиране в мозъка и тялото индиректно, защото той е силно повлиян от емоционалните преживявания и е свързан със създаването на дългосрочни паметови следи. В психодрамата хората се насърчават да изследват своите емоции и минали преживявания в безопасна и подкрепяща среда. Чрез ролеви игри и драматизации участниците могат да се върнат към минали преживявания и емоции, което може да допринесе за улесняване на емоционалната обработка и решаване на проблемите. Това от своя страна може да повлияе

на процеса на биологично кодиране чрез промяна на емоционалната валентност на спомена. Например, ако човек има травматично преживяване, което е запаметено като негативно емоционално състояние, психодрамата може да помогне за улесняване на емоционалната обработка на това преживяване, което води до по-положителна емоционална валентност на спомена. Това повлиява на процеса на биологично кодиране, като променя начина, по който мозъкът десенсибилизира и повторно съхранява спомена. Въпреки че психодрамата не е пряко насочена към процеса на биологично кодиране, тя има потенциала да му въздейства чрез фокуса си върху емоционалната обработка. Необходими са обаче допълнителни изследвания, за да се разберат по-добре механизмите, чрез които психодрамата влияе върху тези процеси.

Следващо условие, за да бъде един външен предмет или технология част от когнитивната система на човека, е, че той трябва да бъде леснодостъпен. Това е второто условие, което се поставя, а именно:

„Информацията, съдържаща се в ресурса, трябва да бъде леснодостъпна, ако и когато е необходима“ (Clark 2010: 6).

Агентът трябва да е способен да употребява процеса, сякаш е част от когнитивната система на неговия организъм.

Кларк и Чалмърс оспорват схващането, че Инга има по-добър достъп до информация в сравнение с Ото. Те отбелязват, че докато Инга изглежда има бърза и ефективна връзка с вътрешните си процеси и паметта, свързаността на Ото с неговия бележник е сравнително слаба. Което обаче не означава, че във всички случаи това води до убеждение. Кларк и Чалмърс дават следния пример:

„Помислете за приятелката на Инга, която посещава музей, Люси, чиято биологична памет има само нискокачествена връзка с централните ѝ системи поради нестандартна биология или минали злополуки. Обработката в случая на Люси може

да е по-неефективна, докато съответната информация е достъпна. Ако връзката беше твърде косвена — ако Люси трябваше да се бори усилено, за да извлече информацията с променливи резултати, или ако беше необходима помощта на психотерапевт — може би щяхме да сме по-предпазливи да припишем убеждението, но такива случаи са далеч отвъд ситуацията на Ото, при която информацията е по-лесно достъпна“ (Clark & Chalmers 1998: 15 — 16).

Друго предположение би могло да бъде, че Ото има достъп до съответната информация само чрез възприятие, докато Инга има по-пряк достъп — чрез интроспекция. Кларк и Чалмърс отхвърлят този начин на мислене. За тях потокът от информация между тегтера и мозъка не включва въздействието на нещо извън системата. Той е подобен на този в рамките на мозъка. Единственият начин, по който достъпът е различен, е, че в случая на Ото има ясно изразена перцептивна феноменология, свързана с извличането на информацията, докато в случая на Инга няма такава: „Но защо естеството на свързаната феноменология трябва да има значение за статута на убеждението? Споменът на Инга може да има някаква свързана феноменология, но все пак е убеждение. Феноменологията със сигурност не е визуална. Помислете за Терминатора от едноименния филм на Арнолд Шварценегер. Когато той си припомня някаква информация от паметта, тя се „показва“ пред него в зрителното му поле (вероятно той е наясно с това, тъй като често има кадри, изобразяващи неговата гледна точка). Фактът, че постоянните спомени се извикват по този необичаен начин, със сигурност не променя статута им на постоянни убеждения“ (Clark & Chalmers 1998: 16).

Старанието за символно пресъздаване на психодраматичната сцена може да се разглежда като опит да се достигне до максимална степен на първичното възприятие на миналите събития. На нея се разглеждат репрезентации на вътрешните

съдържания, но едновременно с това се извикват спомени, които приближават интроспекцията, която Инга би имала, като например картини на сградата на музея, уханието на тревата пред него, подробности от маршрута и асоциации с първото ѝ посещение там. В психодраматичната сцена тези образи могат да се символизират, подреждайки ги един спрямо друг максимално близко до ситуирането им в реалността. Това не се случва само с поставянето им като знаци, подобни на писмените бележки, а чрез пространствена симулация на спомена по начина, по който би изникнал при интроспекция.

Всички разлики между случаите на Ото и Инга са повърхностни според Кларк и Чалмърс. Ако се съсредоточим върху тях, ще пропуснем начина, по който за Ото записките в тефтера играят точно такава роля, каквато играят убежденията в живота на хората. А те в повечето случаи не са плод на критична оценка и саморефлексия. Екстернализмът по отношение на познанието отхвърля условието за рефлексивен достъп до основанията на вярванията ни, а се уповава на условието за надеждност на познавателните процеси. За да бъде едно убеждение част от когнитивната система, то трябва да има изградена степен на доверие, независимо дали убеждението идва от външен или вътрешен източник (познавателен процес). В психодрамата доверието (или липсата му) се проявява не само в думите, но и в телесните действия, ролевите избори и взаимодействията с другите участници. Процесът изисква от участника (протагониста) да се разкрие емоционално, да изиграе интимни, често уязвими преживявания пред публика. Това е възможно само в безопасна среда, където доверието е постепенно изграждано чрез структурата на сесиите, присъствието на водещия и подкрепата от групата.

Примерът отново наподобява биологичното кодиране. Достъпът до съхранената информация се случва също толкова лесно, колкото би могла да се постигне чрез външен ресурс. Следователно подходящият вид свързване на външен ресурс с ког-

нитивната система би трябвало по същия начин да позволява лесно, надеждно и автоматично достигане до информацията.

Психодрамата е силно въздействащ терапевтичен и обучителен метод, но не може да се каже, че е напълно леснодостъпна за широката публика, както и много други терапевтични методи. Въпреки ефективността ѝ при работа с емоционални, ролеви и междуличностни конфликти, нейното приложение остава ограничено от редица фактори — както институционални, така и културни.

На първо място, психодрамата се предлага основно в големите градове и най-често в рамките на частни практики, образователни центрове или психотерапевтични организации. С навлизането на онлайн терапията това се промени и се създадоха възможности за дистанционно провеждане на групи. Съществуват и различни неправителствени организации и терапевтични проекти, които използват психодрамата в работата с уязвими групи — например младежи в риск, хора с травматичен опит или бежанци. Това повишава достъпността в социален и образователен контекст, но подобни инициативи са епизодични и ограничени в обхвата си. Същевременно методът не е масово разпознаваем. Сред широката публика често липсва яснота какво представлява психодрамата, а понякога тя се възприема повърхностно — като „театрална игра“ или „ролево упражнение“, което не отразява дълбочината и терапевтичния ѝ потенциал. Това възприятие също допринася за ниското търсене извън професионалните и образователните среди. Все пак има нарастваща тенденция за включване на психодраматичните техники в училище, в социалната работа, в обучителните програми за терапевти, включително и в онлайн среда.

Една от целите на тази книга е да се даде публичност на ползите от метода, за да се повиши неговата достъпност. Разглеждането ѝ като пример за теоретичната рамка на разширения удоверява нейната ефективност по един иновативен

начин. Амбициозно или не, очаква се възприятието за метода да е подобно на всеки друг инструмент, който повишава когнитивните способности. Все пак трябва да се има предвид, че приложението на критериите на Кларк и Чалмърс в сферата на психотерапията предполага някои условности, тъй като разширеният ум е мислен в примери за механични инструменти, технологии и други ежедневни предмети.

С тази уговорка разглеждам следващото условие на Кларк и Чалмърс за интегриране на външен артефакт към познавателната система, което е:

„Че всяка информация, при все припомняна, е малко или много автоматично одобрена. Обичайно не е субект на критически контрол. (...) Трябва да се счита от нас като нещо, на което имаме доверие подобно на нещо възстановено ясно от биологичната ни памет“ (Clark 2010: 6).

За да бъде автоматично одобрена, информацията в ресурса трябва да е припозната като нормална и надеждна, но не необходимо надеждна. Достатъчно е нейното ангажиране да има за резултат еквивалентна степен на доверие, каквато имаме към нещо извлечено от биологичната ни памет (Clark 2010). Не е необходимо процесът да е 100% надежден, както не бихме могли да очакваме същото и от биологичната ни памет. Кларк въвежда критерия за надеждност към познавателен процес по начина, по който е приет от екстернализма в епистемологията¹⁴. Спо-

¹⁴ Екстернализмът в епистемологията е възглед, според който някои аспекти на нашето знание и обосновка на убежденията зависят от фактори извън ума или познавателните състояния на индивида. Това е в противовес на интернализма, според който всички релевантни за знанието и обосновката фактори са вътрешни за ума на индивида. Екстернализмът се проявява в различни форми, но общата им тема е, че изискват да бъдат изпълнени някои външни условия, за да бъде оправдано дадено убеждение или да бъде придобито знание. Например някои форми на екстернализъм твърдят, че дадено убеждение може да бъде оправдано само ако е причинено от надеждни познавателни процеси или методи, независимо дали индивидът осъзнава

ред Кларк надежден процес за генериране на убеждения е този, който в повечето случаи генерира истинни, а не погрешни убеждения. Кларк включва в критериите за надеждност също и че процесът е малко или много автоматично одобрен и не подлежи на критически контрол. За да бъде възможно това, въпросният процес (поне в повечето случаи) не бива да бъде проблематичен в миналото. Освен това той трябва да е когнитивна диспозиция или навик, който агентът да е упражнявал многократно. Така с множеството повторения, ако процесът е проблематичен, агентът би забелязал и би отговорил по подходящ начин. Обобщено доверен процес за производство на вярвания според Кларк е този, който води до по-скоро истинни, отколкото погрешни убеждения, ползва се с доверие, което е в отношение на корелация със степента му на интегрираност. Доверието позволява процесът да се употребява автоматично. Не е необходимо агентът да има рефлексия по отношение на това защо и дали има това доверие. Достатъчно е да не е бил в обсега на негативното му внимание в миналото (да не е забелязал, че генерира погрешни убеждения). Тази идея е в синхрон с разбирането за субективно оправдаване, предложено от Греко (Greco 1999). Например имаме доверие на зрението си при нормални условия само защото зрението ни не е било счтено за проблематично в миналото (при такива нормални обстоятелства). В този контекст твърдението предполага, че за да може външен ресурс да бъде ефективно включен в когнитивната система, той трябва да бъде свързан по начин, който позволява автоматичното и безпроблемно интегриране на информацията в когнитивните процеси. Този тип

тези процеси или не. Друга форма на екстернализъм се основава на идеята, че знанието изисква убеждението да е свързано със света по правилен начин, например да е причинено от истинността на пропозицията, в която се вярва, или да е чувствително към съответните доказателства. Според този възглед обосноваването или познаването на дадено убеждение не се определя единствено от психичните състояния или процеси на индивида, а зависи и от състоянието на външния свят.

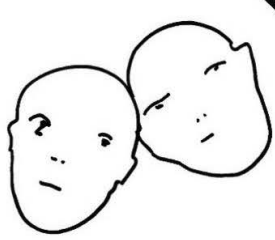
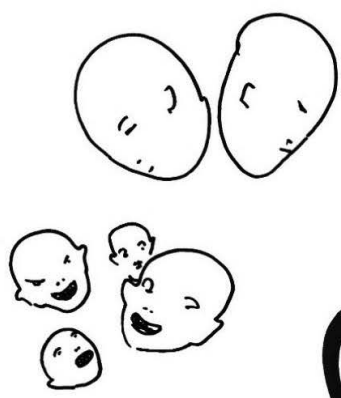
свързване е подобен на начина, по който се осъществява биологичното кодиране в мозъка, където сензорният вход от тялото се интегрира автоматично в когнитивната обработка.

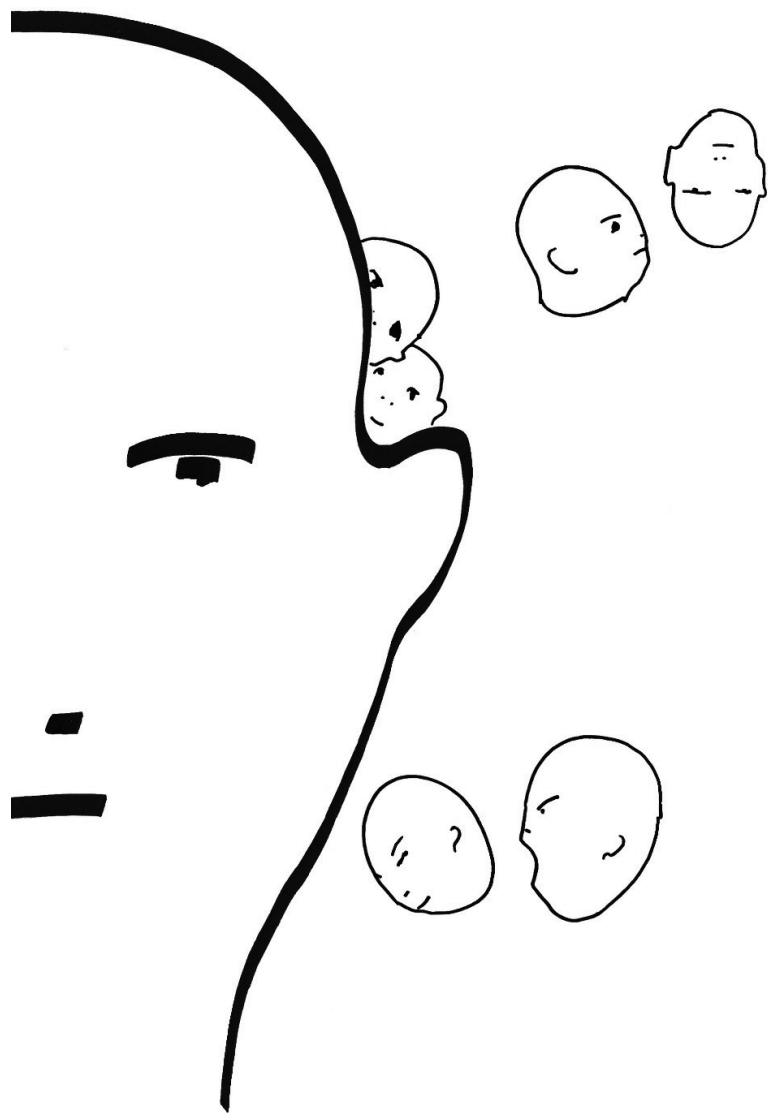
Доверието в психодраматичния процес е основна част от изцелението. То се постига постепенно, по подобен начин, по който се учим да използваме ново устройство или система. Веднъж създадено, то е основата за безопасна и подкрепяща среда, в която хората се чувстват комфортно да изразяват себе си и да изследват емоциите си. В психодрамата хората са насърчавани да бъдат уязвими и открити по отношение на своите преживявания и емоции. Доверието е от съществено значение за изграждането на пространство, в което хората се чувстват достатъчно сигурни, за да бъдат уязвими и да споделят най-съкровени мисли и чувства. Терапевтичният съюз, който се отнася до взаимоотношенията между терапевта и клиента, е важен фактор за наличието на терапевтичен процес.

Въпросът кога имаме истински терапевтичен процес и кога той е надежден е плод на множество дебати и условности. Но установяването на стандарти на работа е важно, защото те са форма на разграничаване на терапията, включително и психодраматичната, от други видове човешко взаимодействие. Тези стандарти поставят границите на професионалната работа подобно на критериите за включване, които очертават невидимите на пръв поглед линии на разширения ум.

След Кларк и Чалмърс границите на ума стават сложен въпрос за екстернализма. Авторите на теорията го оформят посредством критериите (условията) за включване на външен обект към когнитивната система на агента. Но този дебат е все още отворен.

Защото наред с примерите за ежедневни инструменти, в границите на ума се включват и по-сложни взаимодействия с околната среда. Например езикът и културата, в които сме потопени, могат да формират нашето мислене по съществен начин. Важен аспект е и социалната среда, в която живеем.





РОЛЯТА НА ТЯЛОТО В СЛУЧАИТЕ НА РАЗПРЕДЕЛЕНО ПОЗНАНИЕ И СПОДЕЛЕНА АГЕНТНОСТ

Както споменах, ако приемем критериите за включване на външните процеси към когнитивната система на агента като граница между индивида и външната среда, то това разширение не е ограничено само до предмети и устройства. Участието на други хора в процеса на познание също играе ключова роля. Разпределеното познание ни показва как както технологичните, така и социалните фактори участват във формирането на нашите когнитивни процеси, разширявайки ги отвъд границите на отделния индивид. Тук познанието обгръща не само личния, но и колективния ум, разпределен сред група хора и външни артефакти. Психодрамата оживява тази идея, като предоставя пространство за сътрудничество и сплотеност в групова среда. Тя показва как взаимодействието между хората, обединени в общ процес, може да изгради нови форми на разбиране и съпреживяване — ключови елементи за успешното разгръщане на един холистичен подход към познанието и психотерапията.

Концепцията за споделено агентство от своя страна разкрива светлината на сътрудничеството и съвместните действия, които оформят нашите познавателни способности, като обвързват индивидите в мрежа от взаимни намерения.

В този контекст психодраматичните групи се явяват живо доказателство за общностно намерение в терапевтичната среда.

Ще разгледам накратко някои от основните разбирания за ролята на тялото в човешките взаимодействия и интригуващите данни, които ги подкрепят. Как тези форми на телесно изразяване, пронизващи нашата същност, намират приложение в психодрамата, добавяйки дълбочина и нюанс към терапевтичния процес, показвайки как тялото не просто участва, а активно сътворява нашето познание и опит не само като индивиди, но и като групи.

Разпределеното познание и споделената агентност на пръв поглед имат еднакъв фокус — групата, но се различават на базата на подхода си към идентифицирането на субекта на познанието. Докато хипотезата за разпределеното познание разглежда начина, по който знанието се разпределя между членовете на групата, теориите за споделената агентност разглеждат характеристиките на групата като единен субект. Това създава качествено разграничение между тях.

Понятията разпределено познание и споделена агентност се отнасят до група хора, които работят заедно, за да решат познавателна задача или да имат колективно поведение. Груповият субект може да функционира, да извършва действия и да демонстрира умения като единно цяло. Приема се, че агентът е групова единица, когато притежава идеи, убеждения и вярвания подобно на индивидуалния субект.

Въпреки че дискусиите за груповите и индивидуалните агенти се различават, тази глава има за цел да покаже, че първите могат да бъдат мислени по начин, подобен на единични човешки същества, като се прилагат концепциите за разширен ум. Границите между хората в групата се размиват и се появява единен субект, който е повече от сбора от когнитивните способности на отделните индивиди. Ще разгледам как тялото или по-скоро телата на отделните хора от групата биха могли да

погпомагат процеса на синхронизация и свързване между отделните членове в случаи на разпределено познание и групова агентност. Това се случва, когато се извършва някаква обща дейност.

Преди това ще въведа термина „групова кохезия“, тъй като той, вярвам, има отношение към теориите за споделена агентност и разпределено познание. По този начин ще насоча вниманието си към свързаността на отделните членове на система в рамките на тези теории.

1. Каква е ролята на тялото в случаи на разпределено познание?

Разпределеното познание е концепция в когнитивната наука, според която хората не разчитат единствено на собствения си ум, когато изпълняват когнитивни задачи. Вместо това те използват различни външни помощни средства, като инструменти, предмети и дори други хора, за да погпомагат решаването на проблеми и други познавателни процеси. За разлика от тезиса за разширен ум, който, както стана ясно, набляга на използването на технологии, предмети и инструменти, разпределеното познание се фокусира върху по-голямо разнообразие от ресурси, включително хора.

Тази теория разглежда начина, по който членове на различни групи участват в когнитивни процеси — например припомняне и запаметяване, вземане на решения и учене. Тя разглежда когнитивните функции като динамични, включващи предаване и обработка на информация, което може да бъде улеснено от различни външни фактори. Щом не са поставени ограничения относно включените ресурси, тогава от какво е изграден груповият субект в случаите на разпределено познание? Хипотезата следва два основни принципа.

Първият се отнася до анализа на границите на когнитивните процеси. За класическата когнитивна наука те са лока-

лизиран в мозъка. Разпределеното познание ги изследва извън човешкия организъм, където и да се появят. Техният анализ не се ограничава до това, което се случва в главата, а може да изследва социо-технологичните феномени, каквито могат да се наблюдават в кабината за управление на самолет или при навигацията на кораб, акостиращ на пристанище.

Вторият принцип се отнася до диапазона от механизми, които се приема, че участват в когнитивните процеси. Концепцията за разпределено познание позволява всичко, което увеличава взаимодействието и повишаването на ученето, да бъде прието за част от обща система. Докато преобладаващата когнитивна наука търси когнитивните събития в манипулацията на символи (Newell et al. 1958) или модели на активиране в масиви от обработващи единици (Rumelhart & McClelland 1986) на индивидуално ниво, разпределеното познание приема по-широк клас от събития и не предполага те да бъдат ограничени от черепа или кожата на индивида.

Тези принципи представляват своеобразно описание на това какво може да бъде част от груповия субект. От тях става ясно, че разпределено познание означава всичко, което може да послужи за подобряване на познавателните способности на системата. Изпълнението на когнитивна задача изисква координирано действие между няколко души, но Хътчинс (Hutchins 2001) показва, че части от когнитивната система присъстват и в инструментите, не само в нечи глави (Giere 2004). Той представя пример за това от корабоплаването:

„Корабните навигатори често се сблъскват с проблема с изчислението на скоростта на кораба от разстояние, пропътвано за даден период от време. Ако корабът измине 1500 ярда за 3 минути, каква е скоростта на кораба във възли? Има много начини да бъде разрешен този проблем. Повечето читатели на тази статия вероятно ще опитат да използват хартия и молив заедно с познанията си по алгебра, за да го разрешат. Тази

процедура е ефективна, но не толкова, колкото т.нар. правило на трите минути. За опитен навигатор е достатъчно да види посочения проблем, за да разбере, че отговорът е 15 възела. Скоростта във възли се равнява на стотиците ярдове, които се изминават за 3 минути. Употребата на това правило е случай на наблюдение върху разположението. Правилото само по себе си е вътрешен артефакт. Но да предположим, че корабът покрива 4000 ярда за 7 минути. За този проблем материалният артефакт, наречен 3-скална номограма, е по-подходящ. Една номограма има три логаритмични скали, всяка една за разстояние, време и скорост. Ако показанията на някои от дадените променливи разстояние/скорост/време са известни, другите могат да бъдат определени чрез поставяне на линия върху номограма, така че да покрие известните стойности. Линията ще посочи третата скала със стойността на отговора. Ясно е, че е извършена когнитивна работа, но също така е ясно, че вътрешните процеси на човека не са достатъчни да изпълнят изчислението. Трябва да се има предвид по-голяма единица за анализ, уменията за разчитане на скала и интерполация са координирани с манипулирането на обектите, за да установят специфично състояние на координация между линията и номограма. Това е много различен набор от агентности, които са въввлечени в разрешаването на проблема, отколкото чрез алгебра, хартия и молив“ (Hutchins 2001: 8).

Този пример и други подобни на него могат да послужат за доказателство, че външната среда ни прави по-умни сама по себе си. Благодарение на взаимодействието с нея и създаването на артефакти сме способни на каквото и да е познание. Саймън (в Hutchins 2001) използва следния разказ, за да подчертае ролята на средата за познание. Той твърди, че когато наблюдаваме сложните движения на мравка по плажа, имаме склонността да припишем на мравката някаква сложна програма за конструиране на пътеките, които използва. Всъщност,

твърди Саймън, траекторията ни казва повече за плажа, отколкото за мравката. По подобен начин, ако наблюдаваме как хората мислят в естествена среда, можем да научим толкова за тяхната среда, колкото за това какво се случва в главите им. Обкръжаващата среда около човешкото мислене не е естествена. Хората създават своите когнитивни способности в части от средата, като оформят външна реалност, в която да упражняват уменията си подобно на номограма в корабната кабина (Hutchins 2001: 9).

Психограмата може да бъде разгледана като пример за разпределено познание, тъй като тя се занимава с взаимодействието между вътрешни и външни когнитивни ресурси (като действия, външни обекти и социални взаимодействия) за постигане на познавателни резултати. Когато участниците разыграват психодраматична постановка, те използват разпределеното познание, за да реализират когнитивни процеси, например припомняне на забравени или потиснати спомени. Това включва както лични вътрешни ресурси, така и взаимодействието в групата и физическото пространство.

Според Хътчинс границите на човека се разпростират и върху обграждащата го среда, но той не се занимава с въпроса да определя точните им очертания. Ако приложим принципите на разпределено познание при наблюдението на човешките дейности, могат да се разграничат поне три интересни вида разпределяне на когнитивни процеси: когнитивните процеси могат да бъдат разпределени сред членовете на социална група, могат да бъдат разпределени в смисъла на това, че операцията на когнитивната система включва координация между вътрешни и външни (материални или части от средата) структури, и на трето място процесите могат да бъдат разпределени във времето по такъв начин, че продуктите на по-ранните събития могат да трансформират природата на следващите.

Когато разглеждаме група от индивиди като пример на разпределено познание, то трябва да са изпълнени две основни условия. Първо, групата трябва да е добре организирана и да функционира като една цялостна система. Това може да бъде постигнато само при добре интегрирани групи (като експертни панели, научни сътрудници или комитети), а не в случай на произволно събрани хора на площада. Второто условие за приемане на групата като разпределена когнитивна система е способността ѝ да произвежда колективни резултати, които имат репрезентативно съдържание или колективна оценка. Това е възможно само при групова организационна структура, която позволява да се правят общи декларации, спадящи към колективните отсъждания. Така че, за да създадем модел на група като разпределена когнитивна система, трябва да анализираме не само индивидуалните членове на групата, но и цялостната организационна структура, която я определя и позволява да произвежда резултати, спадящи към разпределеното познание. Настърчаването на добре интегрирани групи с подходяща организационна структура може да доведе до по-ефективно и иновативно решаване на проблеми и изпълнение на задачи.

Нека се върнем към корабната навигация. Процесът е толкова сложен, че трябва да бъде ръководен от разширена когнитивна система, състояща се от хора, инструменти и социо-физически взаимоотношения между тях. Въпросът е кой тогава е когнитивният агент, изпълняващ задачата? Дали агентите са толкова на брой, колкото са и хората, ангажирани с акостирането, или има само един агент — една разширена когнитивна система, а познанието е разпределено между съставните ѝ части? За Хътчинс отговорът е по-скоро втори-ят. Навигацията на кораб е когнитивен процес, който включва репрезентации за позицията на плавателния съд и неговото движение в дадена среда. Познанието е разпределено по такъв начин, че няма нито един индивид от екипажа, който да може да

изпълни сложната задача по навигацията сам, а успехът на процеса се дължи на взаимодействието между много индивиди и техника. В нито един момент нито един от хората от екипажа или от възможен бъдещ такъв няма да бъде напълно запознат с целия процес (Giere 2004: 286 — 288). Благодарение на този пример става видима невъзможността за редуциране на груповия субект на индивидуалните агенти от екипажа. От това следва, че субектът на познание е корабният екипаж в своята цялост.

Ролята на тялото в този пример се състои във взаимодействието на членовете на екипа с инструментите на кораба, като например въртенето на корабния рул, регулирането на циферблати, както способността им да се движат физически из кораба организирано, за да получават информация от различни източници. Освен това те комуникират помежду си, за да обменят информация и да координират действията си. Тялото е неразделна част от разпределеното познание и познавателните процеси — въплътени и въградени във физическата среда. Способността на екипа да навигира успешно кораба зависи от умението на членовете му да използват телата си и физическите си движения в координация с външни помощни средства и другите хора.

Психодрамата може да се използва и за насърчаване на груповата координация и сътрудничество. Ето някои начини, по които психодрамата може да се използва за изграждане на групова координация. Психодрамата включва ролеви игри, които могат да помогнат на членовете на групата да разберат по-добре гледните точки и преживяванията на другите. Като влизат в различни роли, хората могат да придобият по-голямо чувство за съпричастност и да развият по-дълбока оценка за предизвикателствата и възможностите, с които всеки човек допринася. В психодрамата членовете на групата споделят помежду си лични истории и преживявания. Това може да помогне за изграждането на доверие и да насърчи чувството за

единство в групата. Чрез споделянето на истории членовете могат също така да идентифицират общи теми и преживявания, които да се използват за разработване на общи цели и задачи. Понякога психодрамата се използва за разработване на планове, които насърчават взаимодействието. Чрез разиграване на различни сценарии и проучване на възможности се развива общо разбиране за това какво трябва да се направи и как участниците могат да работят заедно за постигане на целите си. Психодрамата е ефективен инструмент за разрешаване на конфликти в групата. Чрез разиграване на сценарии и изследване на различни перспективи членовете могат да развият по-голямо чувство на съпричастност и разбиране на нуждите и тревогите на другия. Това спомага за разрешаване на конфликтите по начин, който е взаимноизгоден за всички. Насърчавайки съпричастността, разбирането и общите цели, психодрамата може да помогне на екипите да работят заедно по-ефективно и да постигнат по-голям успех.

Второто изследване на Хътчинс е пример за това как при някои професии този успех е от изключителна важност, а липсата на координация може да доведе до фатален изход. То е извършено в пилотска кабина на търговски самолет. Самолетната кабина позволява да се изследват взаимодействията на вътрешните и външните репрезентационни структури и разпределението на когнитивни способности. Чрез анализ на видео- и аудиозаписи от поведението на реален екипаж, поставен в симулатор с висока достоверност, Хътчинс демонстрира, че експертността на тази система може да се оцени както от страна на познанието и уменията на човешките участници, така и от гледна точка на организацията на инструментите и участниците в работната среда. Анализът разкрива модел на кооперация и координация на действията сред екипажа, който може да бъде видян на едно ниво като структура на размножаване и обработка на информация, а на друго ниво като сис-

тема от действия, при която се появява разпределено познание на системно ниво. Тревогата на всеки пасажер на самолет не е дали определен пилот се справя добре, а дали системата, съставена от пилотите и технологията в пилотската кабина, успешно приземява самолета. Представянето на цялата система, не само на уменията на индивидуалния пилот, определя дали пътниците ще оживеят по време на полет (Hutchins 2001).

Кое е това свойство, което позволява изпълнението на когнитивната задача да бъде приписано на групов агент, а не на отделен член от системата? Отговорът е във формите на взаимодействие между отделните индивиди. Не можем да твърдим, че ако питаме непознат на улицата за посоката или получим свидетелски показания в съда, можем да оформим разпределена когнитивна система. Защо? Когнитивните процеси на индивида, който произвежда релевантната информация, не са взаимосвързани с процесите на индивида, който получава информацията. Вместо това има само еднопосочна линейна зависимост между въпросните индивиди. Начинът, по който говорещият представя информацията, е напълно независим от когнитивните процеси на реципиента. Необходими за разпределеното познание са нелинейни взаимодействия между когнитивните процеси на участващите индивиди.

2. Каква е ролята на тялото в транзакционните паметови системи?

Пример за нелинейна групова интеракция може да бъде открит в проучвания в социологията и антропологията, когато става въпрос за транзакционни паметови системи (Palermos & Pritchard 2016). Под това название се има предвид група от двама или повече индивиди, които си взаимодействат, за да кодират, складираат и припомнят информация съвместно. Те мислят за нещата по такъв начин, по какъвто не биха могли индивидуално. Както Уегнър (Wegner 1986) и неговите колеги отбелязват,

видимото взаимодействие между индивидите води не само до трансфера на познание, но и до изграждането на система, която използва това познание по по-висш начин от сумата на индивидуалните системи на членовете. Как е възможно множество от различни базови компоненти (отделни членове на група или когнитивни процеси), които изглеждат напълно несвързани от гледна точка на индивидуалното си ниво, да създадат специфични качества на групово ниво и да придобият общи каузални черти? Отговорът е чрез тяхното взаимодействие. Взаимодействието между съставните части от разпределената система създава специфичните системни особености.

За илюстрация Уегнър представя две когнитивни системи, наречени Руди и Лулу, които са части от транзакционна паметова система:

„Да предположим, че прекарваме една вечер в компанията на Руди и Лулу, двойка съпрузи, женени от няколко години. Лулу за момент излиза в другата стая, а в това време питаме Руди откъде имат тази прекрасна препарирана канадска гъска. Той казва: „Бяхме в Британска Колумбия...“, и след това се провиква: „Лулу, как беше името на онова място, от което имаме гъската?“. Лулу се връща в стаята, за да отговори, че е било близо до Келоуна или Пендиктън — някъде по бреговете на езерото Оканеган“. Руди казва: „Да, в този район, с всички щандове за плодове“. Лулу накрая прави идентификацията: „Пийчланд!“ (Wegner 1985 в: Palermos 2016: 13).

В този пример се забелязва фундаменталната роля на обратната връзка. Всеки акт на комуникация, който Лулу приема, има ефект върху Руди, който от своя страна отвърща на този ефект чрез обратната връзка, която дава, и обратно. Всяка от тези динамични системи оформя постепенен информационен поток към другата (възможно не само на количествено, но и на качествено ниво). По време на своята дискусия Руди и Лулу обменят различни идеи, изрази и поведение, които им поз-

воляват не само да извлекат по-богати индивидуални спомени по-бързо (което е чисто количественият обмен), но също така да се насладят на спомени, до които отделно не биха имали достъп. Следователно, при положение че процесът за възстановяване произлиза от такъв вид директна реципрочна взаимозависимост между Руди и Лулу, можем да кажем, че двете зависими системи Руди и Лулу функционират като единна обединена система Рулу, защото транзакционните паметови процеси, които наблюдаваме, принадлежат на общата система в нейната цялост (Palermos 2016: 13). Тоест, за да имаме разширена и дори разпределена когнитивна система, противоположно на просто вълпътената такава, изискването е участващите членове (съответните когнитивни агенти и техните артефакти) да взаимодействат продължително и реципрочно (на базата на обратни връзки) едни спрямо други (Palermos & Prichard 2016).

На базата на предходната глава и ролята на тялото при съхранението и припомнянето на информация може да се каже, че телата на Руди и Лулу са част от система за транзактивната памет. Например те използват физически жестове и езика на тялото, за да общуват помежду си. Могат да си послужат с определено движение с ръка, за да си припомнят името на местността, или да използват определена мимика на лицето, за да сигнализират, че са се сетили за определено събитие. Освен за общуване помежду си Руди и Лулу използват телата си и за съхраняване и извличане на информация. Например те могат да разчитат на вкусовете и обонятелните си усещания, за да възприемат определено ястие, или да използват усещането си за допир, за да си припомнят текстурата на даден хранителен продукт, който са видели на щанда за плодове. Примерът с Руди и Лулу е една илюстрация как тялото може да играе важна роля в системата на транзактивната памет, тъй като хората използват физически жестове и сетивни преживявания, за да си помогнат в запамятаването и извличането на информация.

Психодрамата и системите за транзактивна памет имат общ акцент върху социалния и интерактивен характер на паметта и познанието. Включвайки разыгрване на минали преживявания или въображаеми сценарии в групова среда с цел изследване и разрешаване на емоционални проблеми, психодрамата борава с разбирането за паметта като динамичен и интерактивен процес, който се формира от социалното взаимодействие и обратната връзка с другите. Членовете на групата осигуряват подкрепа съобразно своя опит и възприятие за изиграното на сцената, за да помогнат на протагониста да изследва и обработва минали преживявания.

Транзактивната памет е сложна и се управлява не само от закономерностите от долу нагоре (от индивидуалното към общото), но също така и от обратната причинност, която произлиза от цялостната система. Тоест взаимодействието между частите създава свойства, които надхвърлят сумарните на всички индивиди (Palermos 2014). Теорията за динамичните системи е интересен подход за изследване на взаимоотношения. Факт е, че взаимодействието между елементите в системата е много важно за нейното съществуване и функциониране. Интеграцията на разширено системно ниво създава възможността за удостоверяване на наличието или липсата на взаимовръзки между индивидуалните членове. Познавателният успех, както стана ясно, се изразява в поддържането на целостта на системата и нейната консолидация на ниво вътрешни процеси. Тази функция е от огромно значение, защото този елемент на обединение прави възможно съществуването на групови единици като работни екипи, институции и изследователски групи, които действат в своята цялост и постигат когнитивни резултати, значително надхвърлящи възможностите на отделните си членове. Разбирането за динамичните системи подчертава значението на интеграцията между елементите на една система за нейното

съществуване и функциониране. Тази интеграция позволява консолидирането и поддържането на целостта на системата и е когнитивна, което означава, че включва умствени процеси.

Приемайки, че умствените процеси са въплътени, тялото се разглежда като съществен елемент, тъй като то подпомага взаимодействието в цялостната система, както бе описано по-горе.

Психодраматичната група е пример за динамична система, в която познавателните способности на цялото са по-големи от сбора на уменията на отделните участници. Това е така, защото взаимодействията и обратната връзка в групата създават колективен познавателен процес, който е по-мошен от индивидуалния. С други думи, групата като цяло има потенциала да генерира повече прозрения, идеи и решения, до които всеки отделен член би могъл да достигне сам. Това е известно под термина „синергичен ефект“, който се наблюдава в сложни системи като групите и организациите.

Може да се каже, че разпределеното познание разширява границите на агента, като включва социалния и материалния контекст, в който индивидът живее, технологиите, които използва, и мрежите от хора и организации, с които взаимодейства. Разбирането как умът се разпространява в различна среда обогатява концепцията за разширения ум, придавайки ѝ допълнителни нюанси. Според теорията за разпределеното познание нашата познавателна система е продукт на множеството контексти, в които съществуваме, а не фиксирана единица, която остава непроменена. Личността се разглежда наред със социалната и физическата среда, в която е формирана и съществува. Така разпределеното познание разширява областта си на изследване.

Някои теории се фокусират само върху социалния аспект на разширение. Такава е концепцията за споделена агентност.

3. Каква е ролята на тялото за формиране на споделена агентност?

Споделената агентност се отнася до групи от индивиди, действащи като единно цяло в контекста на разширени системи, включващи повече от един агент. За разлика от разпределеното познание, което се фокусира върху групи от индивиди и артефакти, споделената агентност се отнася единствено до човешките индивиди. Примери могат да се видят в ежедневни ситуации, като например когато група приятели решат да се разходят в планината или когато футболен отбор действа заедно по време на важна игра. Въпросът, който се поставя, е по какво споделеното действие се различава от активностите на случайно събрана група хора.

Джон Сърл (Searle 1990) предлага пример, за да илюстрира това разграничение. Представете си хора, разпръснати в парк. Внезапно започва да вали дъжд и всички се скупчват под един навес. Въпреки че има някаква базова координация между тях — т.е. те внимават да не се блъскат един в друг, тичането им към навеса не може да се причисли като действие, което правят заедно. Сега да си представим друг сценарий със същите хора, правейки същото нещо, но се оказва, че са танцова трупа или актьори, които изпълняват пиеса в парка. В двата случая няма разлика между движенията на хората, но танцорите са ангажирани в колективно действие, докато хората, отишли на пикник в парка, не са (Searle 1990: 402). За Сърл това, което разграничава двата сценария, не е проявеното поведение, а нещо „вътрешно“. Той смята, че в актьорската игра външното поведение — всички тичат към подслона — не е въпрос на случайност. То е нещо, което участниците целят. Вътрешно се различават намеренията на двете групи. И в двата случая участниците имат намерение, изразено като: „Тичам към подслона“, но в колективния случай то произлиза от и е зависимо от другите и може да бъде изразено като: „Ние тичаме към подсло-

на“ (или вероятно „Изпълняваме част от пиесата тук...“). Това т.нар. ние-намерение разграничава споделената колективна дейност от сумирането на индивидуалните действия. Какво представлява това ние-намерение? Възможен подход е да мислим, че е нагласа на някаква специфична наиндивидуална единица. Когато хората действат заедно, те конституират група, която в нефигуративен смисъл възнамерява. От това следва, че групите могат да бъдат отделни агенти или субекти на интенционални нагласи. В съвместната дейност, каквато е изиграването на пиеса, групата е цялостен агент, който действа поради ние-намерението си, както твърди Сърл.

Телата на участниците очевидно са въввлечени в общото. Това става по няколко начина. Първо, физическите движения на всеки индивид са тези, които му позволяват да постигне координация с другите и допринесе за колективната дейност. Второ, телесните усещания и емоции, които се пораждат от преживяването на пиесата заедно, допринасят за споделеното чувство на ангажираност и участие. И накрая, физическото присъствие на другите актьори дава възможност на всеки индивид да се включи в дейността по координиран начин и прави действията колективни.

Тялото играе ключова роля и в споделеното намерение, тъй като е и основният инструмент, чрез който хората го изразяват и разбират. Тялото осигурява средство за комуникация между индивидите, участващи в споделеното действие, като им позволява да възприемат и да реагират на действията и намеренията на другия. Нещо повече, тялото е тясно свързано с формирането на „ние-намеренията“. При съвместните действия индивидите трябва да съгласуват телесните си движения и действия с другите, за да постигнат обща цел. Този процес изисква да обръщат внимание не само на собствените си телесни движения, но и на телесните движения на другите. Чрез този процес на телесна координация се формира общо разбиране за поставената задача

и се развива чувство за споделена отговорност за резултата. Като цяло ние-намерението и тялото са сложно свързани в споделеното действие. Формирането на ние-намеренията зависи от телесната координация и комуникацията между индивидите, като тялото служи и като основно средство за изразяване и координиране на действията в съвместните задачи.

Споделеното намерение е важно понятие в психодрамата, което се отнася до колективния ангажимент на членовете на групата да работят заедно за постигането на обща цел. В психодраматичната група то се изразява в изследване и отработване на преживявания на протагониста с цел постигане на прозрение и разрешаване на проблем. Споделеното намерение често се съобщава чрез вербални и невербални сигнали като език на тялото, тон на гласа и изражение на лицето. Например членовете на групата могат да кимат с глава или да отправят окуражителни коментари, за да сигнализират за своята подкрепа и ангажираност с преживяванията на протагониста. Споделеното намерение се подкрепя и от груповите норми и очаквания, които насърчават активното слушане, съпричастността и уважението към преживяванията на другите. Работейки заедно за постигането на обща цел, членовете на групата могат да създадат безопасна и подкрепяща среда, в която да изследват собствените си вътрешни преживявания. Тази среда се гарантира и създава благодарение на т.нар. групова кохезия.

4. Необходима ли е груповата кохезия за функциониране на разширени системи, включващи повече от един индивид?

Груповата кохезия е социално-психологически термин, който описва степенята на свързаност, солидарност и привързаност между членовете на дадена група. Това е процес, който я обединява около общи цели, ценности и взаимодействия, като създава усещане за принадлежност и сътрудничество. Изграж-

гането на групова кохезия и стабилни взаимоотношения между членовете на системата е от решаващо значение за автономното съществуване и вътрешното функциониране на единицата. Това е от изключителна важност за гарантиране на сигурността на груповите операции.

Статията „Динамиката на възникването: Когниция и кохезия в работни екипи“ разглежда именно значенето на кохезията и когнитивните процеси в екипите (Grand et al. 2016). Тя подчертава, че възникването им е динамичен процес. Ранните взаимодействия между членовете на екипа могат да установят процес на социализация, от който се появява екипна кохезия. Като появата на нови връзки между членовете на екипа е динамична и нелинейна. По-късно в процеса на работа споделяните преживявания, свързани с работата в екип, създават нова групова идентичност. Ценностите, свързани с новия екип, могат да се появят и да се добавят към културната мозайка на всеки член (Grand et al. 2016).

Психодрамата прилага тези динамики за изследване на междуличностните взаимоотношения и социометрията в рамките на групата.

В психодрамата се използва активно тялото за изграждане на сплотеност. Бидейки тясно свързани с когнитивните ни процеси, телесните преживявания като стойка, жест и изразение на лицето играят решаваща роля в общуването и социалното взаимодействие. Тези телесни знаци могат да предават важна информация за емоциите, намеренията и нагласите, които са от съществено значение за изграждането на социални връзки и групово сближаване. Използването на физически изрази като прегръдки, ръкостискания или други форми на контакт може да укрепи доверието и да стимулира социалната връзка. Тези действия не само че осигуряват физическо чувство за сигурност, но и активират емоционални и когнитивни процеси, свързани със състрадание и взаимно разбиране, което е важно за интеграция-

та на групата. Това не се прави само в психодраматичните групи. Например спортните отбори често участват в групови упражнения или ритуали, за да изградят сплотеност и чувство за обща идентичност. Както стана ясно, телата ни играят решаваща роля и в процеса на интеграция на външни артефакти към познавателната ни система. Външните инструменти и ресурси, като например технологиите, се интегрират в нашите когнитивни процеси чрез телесни взаимодействия. Това важи с особена сила за груповите агенти, при които координацията на телесните движения и взаимодействията с външните инструменти са от решаващо значение за успешната когнитивна интеграция и груповото сближаване. По този начин телата на участниците са ключов фактор за изграждане и поддържане на груповата кохезия, улесняващ комуникацията, социалното свързване и ефективността на познавателната система.

В психодрамата груповата кохезия е най-важният фактор за ефективността на терапевтичния процес. Тя гарантира подкрепяща среда, в която хората могат да изследват и изразяват своите мисли и чувства. Има няколко начина, чрез които може да се изгради сплотеност на групата в психодрамата. Първият от тях е чрез поставянето на ясни очаквания. Важно е да се поставят ясни очаквания към членовете на групата относно поведението, поверителността и уважението към другите. Това помага за създаването на чувство за безопасност и доверие. Друг метод е насърчаването на активното участие. Участието на всички членове на групата и ангажирането им един с друг помага за създаването на чувство за обща цел и насърчава атмосферата на подкрепа и сътрудничество. Друг начин за изграждане на кохезия е създаването на предразполагаща атмосфера. Добронамерената обратна връзка и поощрението могат да помогнат за изграждането на доверителна атмосфера в групата, което от своя страна насърчава чувството за общност. Споделеният опит също е важен елемент

в изграждането на кохезия. Споделените преживявания и емоции са условие за създаването на съпричастност и разбиране в групата, което пък изгражда чувство за връзка и сплотеност.

Както в психодрамата, така и в другите групови дейности е необходимо доверие. Както стана ясно в предходните глави, доверието е условието за интеграция на външен артефакт към познавателната система на агента. В случая с индивидуалния субект то бе насочено към механизмите за формиране на вярвания. Смятам, че такъв белег може да се наблюдава и при груповите системи, където доверието е между участниците и технологията, която се ползва.

Резултати от проучване (DeOrtentiis et al. 2013) показват, че сплотеността и удовлетвореността действат като двойни медиатори на връзката между доверието и ефективността на екипа, което в крайна сметка подчертава важността на изграждането на доверие в екипите, за да се насърчи удовлетвореността и ефективността.

В психодрамата доверието се приема и като основно физическо и въплътено преживяване. Доверието не е само въпрос на това, което хората казват или правят, но и на това как го правят и какво въздействие има върху другите. Когато се доверяваме на някого, ние се чувстваме сигурни и спокойни в негово присъствие. В групова среда доверието се изгражда чрез различни физически знаци и сигнали — контакт с очите, изражение на лицето, тон на гласа и език на тялото. Например член на групата, който поддържа зрителен контакт, говори с ясен и уверен тон и използва открит и спокоен език на тялото, вероятно ще бъде приет с доверие от другите. Напротив, ако избягва контакт с очи, говори с колеблив или неуверен тон и показва затворен или напрегнат език на тялото, може да бъде възприет като неприятел. Когато се доверяваме на другите в групата, е по-вероятно да имаме желание за физически допир — прегръдки, ръкостискане или пляскане с ръце, което може да помогне за ук-

репване на връзката ни с тях. Доказано е, че физическият допир освобождава окситоцин — хормон, който насърчава сближаването и доверието и може да помогне за създаването на чувство за безопасност и сигурност в групата (Baumgartner et al. 2008). Нивото на доверие има своето времево измерение. Подобно на приемането на надеждността на когнитивен процес, надеждността на групата се приема постепенно с нарастване на груповата сплотеност или кохезия. Доверието е от съществено значение за сплотеността на групата в психодраматичните сесии и може да бъде изградено чрез различни техники като споделяне на лични истории, предоставяне на обратна връзка и подкрепа и участие в съвместно решаване на проблеми.

Груповата кохезия не е абсолютно необходима за функционирането на разпределеното познание и споделената агентност. Разпределеното познание включва взаимодействия между индивиди, артефакти и среда, които съвместно създават когнитивни процеси. В някои случаи може да има разпределено познание без силна групова кохезия, например при функционално разпределение в работни екипи или организации. В такива случаи различните членове могат да допринасят за общата задача дори без емоционална или социална свързаност. Те разчитат на структури, правила и технологии, а не на човешка близост. Също така груповата кохезия не е толкова ключова при разпределено познание, подкрепено от технологии (като облачни платформи, изкуствен интелект или други инструменти). Тук личните отношения могат да играят второстепенна роля. Но независимо от структурата на работа липсата на кохезия може да доведе до фрагментирано или неефективно разпределение, защото индивидите може да не се доверяват на информацията или приноса на другите.

При споделената агентност обаче се изисква синхронизация и взаимно разбиране между участниците, за да се координират действията и вземат решения съвместно. Дори в ситуа-

ции с ниска кохезия е нужно минимално ниво на доверие и съгласуваност, за да функционира групата като споделен агент. Например професионалисти могат да работят заедно на базата на общи цели и правила дори ако не са емоционално свързани. Когато участниците са сплотени, те са по-склонни да споделят идеи, да поемат рискове и да проявяват спонтанност. Това води до по-дълбоко и ефективно проявление на споделената агентност. А както стана ясно, телесната експресивност има важна роля в него.

5. Ние и групите — каква е ролята на тялото в човешкото взаимодействие?

В разгледаните концепции за разпределено познание и споделена агентност посочих някои аспекти на ролята на тялото в човешките взаимоотношения в контекста на оригиналните теоретични постановки. В тази част обобщавам това, като прибавям някои изследвания.

И така, очевиден е фактът, че тялото е средство за невербална комуникация, което позволява на хората да изразяват своите емоции, намерения и нагласи чрез мимики, жестове и пози. Невербалните знаци могат да предават информация, която допълва или противоречи на словото, и могат да помогнат за установяване на доверие и връзка в социалните взаимодействия. Едно от сензационните открития на съвременната неврология обаче допълва тази очевидна картина с интересен акцент. То се случва през 1994 г., „когато по щастлива случайност група италиански учени идентифицираха специализирани клетки в мозъчната кора, които станаха известни като огледални неврони. Изследователите прикрепили електроди към индивидуални неврони в премоторната област на една маймуна, а после настроили компютър да наблюдава точно кои неврони се активират, когато маймуната вдига фъстък или хваща

банан. В някакъв момент провеждащият експеримента сипвал гранулирана храна в кутия, когато погледнал към компютъра. Мозъчните клетки на маймуната се били задействали на точно същото място, където се намирили моторните неврони. Но маймуната не се хранела и не се движела. Наблюдавала изследователя и мозъкът ѝ отразявал действията му“ (Ван дер Колк 2018: 62). Смята се, че огледалните неврони играят роля в имитацията, емпатията и разбирането на действията и намеренията на другите. Те могат да участват в способността за разчитане и тълкуване на езика на тялото. Когато наблюдаваме езика на тялото на някой друг, нашите огледални неврони могат да се задействат по начин, който ни позволява да симулираме наблюдаваното действие в собствения си мозък, което ни дава възможност да разберем емоцията или намерението зад жестовите и мимиките. Например, когато видим някой да се усмихва, нашите огледални неврони могат да се задействат по начин, който ни позволява да усетим и разберем положителната емоция, която се крие зад усмивката. Като цяло, въпреки че точната връзка между огледалните неврони и езика на тялото все още се изучава и разбира, е ясно, че тези две области са тясно свързани и могат да работят заедно, за да ни помогнат да разбираме и да общуваме с другите.

Смята се, че огледалните неврони играят важна роля в психодрамата. Когато човек наблюдава поведението на друг участник, огледалните неврони в мозъка му се задействат така, сякаш самият той извършва същото действие. Това активиране може да помогне на хората да симулират преживяванията на другите и да се свържат с тях на емоционално ниво. Концепцията за огледалното отражение, описана в предходната глава, често се използва като начин да се помогне на клиентите да получат представа за собственото си поведение, като наблюдават и се идентифицират с поведението на другите. Огледалните неврони могат също така да играят

роля в развитието на чувството за принадлежност и връзка в психодраматичната група. Наблюдавайки и участвайки в преживяванията на другите, хората могат да развият по-голямо чувство за емпатия и по-дълбоко разбиране на собствените си взаимоотношения и социални взаимодействия. Важно е обаче да се отбележи, че точната роля на огледалните неврони в психодрамата все още е област на изследвания.

Друг очевиден факт е, че тялото служи и като средство за себеизразяване, което позволява на хората да предават своята лична идентичност и ценности чрез външния си вид, облеклото и други форми на себепредставяне. Многобройни проучвания показват, че хората могат точно да разпознават емоциите по изражението на лицето, дори в различни култури (Ekman et al. 1987; Elfenbein & Ambady 2002; Matsumoto et al. 2002), което е ефективен начин на себеизразяване, който действа универсално. Освен това изследванията показват, че автоматичната имитация на изражения на лицето, свързани с определени емоции, водят до промени в емоционалното състояние на имитиращия (Prochazkova & Kret 2017), а оттам до заключението, че емоционалните състояния са „заразни“ и себеизразът може да окаже влияние върху група от хора. Както чрез мимиката, така себеизразяването се случва и чрез позата на тялото. Тя може да разкаже много за нашето настроение и ниво на увереност. Например едно изследване (Carney et al. 2010) показва, че стоенето в „силова поза“ (с отворена и експанзивна стойка) може да повиши нивата на тестостерон и да намали тези на кортизол, което води до по-голямо чувство на увереност и намаляване на стреса. Независимо че изследването е опровергано (Ranehill et al. 2015) и резултатите не са издържали повторна проверка, очевидна е връзката между емоционалното състояние и телесната позиция, макар и да се спори за наблюдавания хормонален ефект. Все пак жестовете, които използваме, могат да предават много информация за това

какво мислим и чувстваме. Изследванията например показват, че когато хората са помолени да си спомнят дадено събитие, те са склонни да използват жестове с ръце, които съответстват на пространственото оформление на събитието (Cook et al. 2010). Модулацията на гласа може да предаде много информация за нашите емоции и намерения. Хората могат точно да определят емоциите си по интонацията на гласа дори когато самите думи са неутрални. Като цяло има много доказателства, които сочат, че тялото ни е мощен инструмент за себеизразяване. От изражението на лицето до позата на тялото, жестовете и модулацията на гласа — ние използваме тялото си, за да предадем на другите своите мисли, емоции и намерения. Тялото може да бъде платно за изкуство и творчество, както и място за политически и социален активизъм.

Тялото и физическото изразяване са ключови елементи в психодрамата, която често се описва като „грама на психиката чрез тялото“. Мимиките и езикът на тялото играят съществена роля, като позволяват изразяване на емоции и мисли, които може да са трудни за вербализиране. В рамките на психодрамата участниците се насърчават да използват телесни движения, за да споделят емоции или да разиграват сценарии, които предоставят по-дълбоко разбиране на лични проблеми.

Освен това гласовата модулация и жестовете са мощни средства за предаване на чувства и идеи. Участниците експериментират с промяна на гласа си, за да вокализират различни емоционални състояния, или използват жестове, за да визуализират мисли. Тялото служи и като инструмент за изследване на теми като власт и увереност — както показват примери от изследвания върху „сировата поза“.

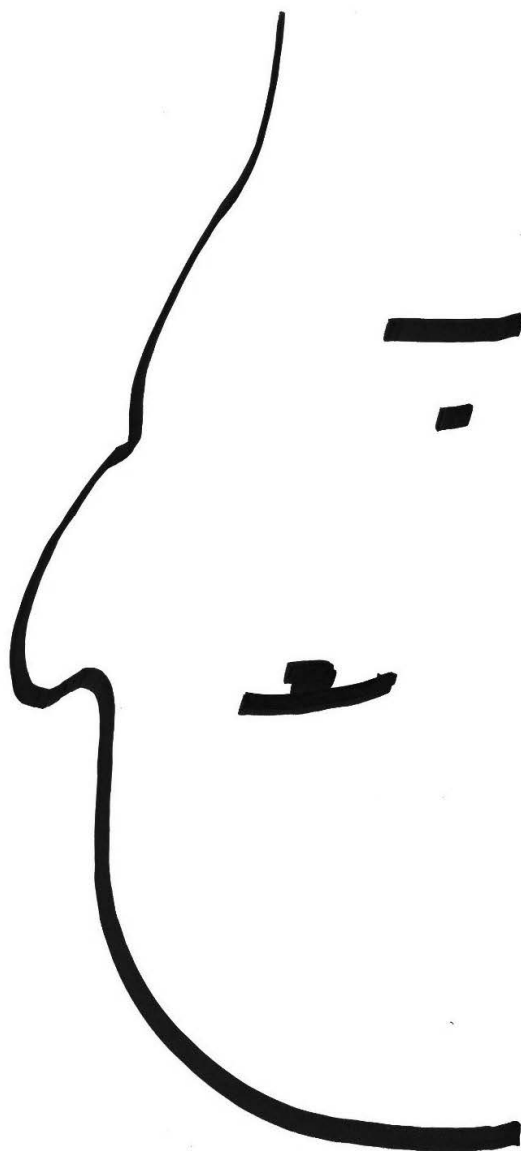
Тялото играе ключова роля не само в себеизразяването, но и в изграждането на социални връзки и интимност с другите. Физическият допир — прегръдка или държане за ръка — създава усещане за близост и доверие, както и подпомага регули-

рането на емоциите и намаляването на стреса (Sumioka et al. 2013). Това обаче зависи от контекста, в който се осъществява даденото докосване. Социалният допир намира приложение в различни интервенции — от нежните взаимодействия между родители и деца до методи в психотерапията. Все пак излагането на социален допир невинаги води до положителни или приятни емоции. Чрез докосването могат да бъдат изразени различни чувства — от любов и благодарност до завист и тормоз. Освен това предпочитанията на хората относно докосването невинаги съвпадат. Контекстуалните фактори силно влияят върху поведенческите и мозъчните реакции към социалния допир. Такива фактори включват изражението на лицето на докосвания, неговата физическа привлекателност, състоянието на връзката между двамата, принадлежността към социална група и нивото на психологически стрес. На невронно ниво тези фактори променят обработката на социалното докосване — от ранните перцептивни процеси до рефлексивната когнитивна оценка (Saarinen et al. 2021). Въпреки това физическият допир остава значим за изграждането на взаимодействие, близост и доверие между хората. В психодрамата физическото докосване може да се използва за създаване на чувство за сигурност и комфорт, особено когато се разглеждат трудни, емоционално натоварени въпроси. Например терапевтът може да използва успокояващо докосване или прегръдка (виж примера с Мартин), за да помогне на участника да се почувства подкрепен по време на особено трудна сцена. Освен това използването на физическо докосване в психодрамата може да помогне на участниците да се свържат помежду си на по-дълбоко ниво, като насърчи чувството за споделен опит и съпричастност.

Контактът с очите е съществен елемент от човешките взаимоотношения, който улеснява установяването и поддържането на социални връзки, както и изразяването на интерес и внимание. В психодрамата зрителният контакт също играе

важна роля, като подпомага изграждането и укрепването на взаимоотношенията между участниците. Поддържането на зрителен контакт може да предаде усещане за интерес и ангажираност, като същевременно създаде атмосфера на взаимно разбиране. Участниците в психодрамата често са насърчавани да поддържат контакт с очите по време на определени сцени или упражнения, за да се засили доверието и връзката между тях.

Като цяло тялото е мощно средство за взаимодействие, което служи за комуникация, изразяване и създаване на връзка между хората. Начинът, по който използваме телата си в социалните взаимодействия, не само оформя нашите отношения с другите, но също така допринася за чувството ни за идентичност — тема, която ще разгледам в следващата глава.



КАК БИ СЕ ПРОМЕНИЛА ДИСКУСИЯТА ЗА ЛИЧНА ИДЕНТИЧНОСТ ВЪВ ФИЛОСОФИЯТА, АКО СЕ ПРИЕМЕ, ЧЕ УМЪТ Е РАЗШИРЕН

Под лична идентичност във философията най-общо се разбира как човек се идентифицира и какво съставлява човешката идентичност. Често въпросите се отнасят до усещането за себе си и как то се формира от опита, спомените, убежденията и ценностите. Основен проблем е също така как човешката идентичност се запазва или променя с течение на времето и как се влияе от външната среда.

Темата понякога се обсъжда под термина „Аз“. Понятието „Аз“ често е синоним на „човек“, но може да означава и нещо различно: например неизменен, нематериален субект на съзнанието. В книгата под Аз се разбира саморефлексивният Homo sapiens.

В тази глава разглеждам личната идентичност през мисловната призма на разширения ум и съответното разбиране за човека и света, въведено от Кларк, Чалмърс и техните последователи. Предвид огромното разнообразие от концепции за идентичността и Аза както във философията, така и в психологията и когнитивната наука, тук ще се ограничи до тези, които се срещат в контекста на възгледите за разширения Аз и лична идентичност и които имат отношение към въпроса за взаимовръзката между Аза, тялото и средата.

В началото на главата са представени накратко основни понятия, имащи отношение към личната идентичност и Аза. Тези наименования са заимствани от психологията, невропсихологията, невронауката, когнитивната наука и от философските възгледи на Джон Лок. Независимо че имат различен фундамент, те в своята цялост дават представа за използваното в книгата разбиране за личната идентичност. Основните понятия в първия параграф са теоретичната база за следващото изложение, в което личната идентичност е интерпретирана в контекста на разширения ум. В следващите параграфи са разгледани особеностите на личната идентичност от позицията на разширения ум, въпросите за приемствеността и устойчивостта на личната идентичност. Представени са критериите за идентичност заедно с техните аргументи и са коментирани спрямо светогледа, който концепцията за разширен ум предоставя.

1. Какъв е психологическият възглед за идентичността и Аза и кои са основните понятия?

Азът и идентичността в психологията са понятия, които обозначават субекти в света и го разполагат спрямо другите хора и неща в заобикалящата го среда. Идентичността е организираният набор от убеждения, ценности и поведение, които правят човека уникален, а Азът е съзнателното и несъзнаваното възприемане на самия себе си (себerefлексивност). Идентичността е цялостна картина на това **кой е човекът** и как се вписва в света, докато Азът е представата на индивида за себе си и как се вписва в собствената си идентичност. Идентичността е по-скоро външна концепция, докато Азът е вътрешна. Идентичността се определя от ролите и етикетите, които се поставят на човека, докато Азът се определя от начина, по който човек възприема себе си. Идентичността е по-скоро външно изражение на човека, докато „аз“ е вътрешно.

В психологията терминът идентичност — **его-идентичност** — се използва по модела на Е. Ериксон като субективно чувство за укрепваща тъждественост и непрекъснатост, което се основава на *„две едновременни наблюдения: възприятието на собствената тъждественост и континуитета на личностното съществуване във времето и пространството и възприятието на факта, че другите приемат тази тъждественост и континуитет...“* (Erikson 1968: 50). Концепцията на Ериксън за его-идентичността е свързана с разбирането на начина, по който се формира чувството за идентичност, което включва чувство за приемственост и принадлежност към хората и културата около нас. Нашето „его“ е отговорно за създаването на синтез от три процеса: биологичен (жизненият ни цикъл), социален (как се организираме в групи) и как поддържа чувството си за идентичност и приемственост. Чрез този синтез можем да разберем себе си и да бъдем разбрани от другите.

Според Ериксон добре развитата идентичност се състои от цели, ценности и убеждения, към които човек е привързан. Тя е осъзнаване на последователността в себе си с течение на времето, признаване на тази последователност от другите. Процесът на развитие на идентичността е както индивидуален, така и социален феномен (Adams & Marshall 1996). Въз основа на работата на Ерик Ериксон върху идентичността и психосоциалното развитие през 60-те години на миналия век канадският психолог на развитието Джеймс Марша усъвършенства и разширява модела на Ериксон, като се фокусира главно върху развитието на юношите (Marcia 1966). Теорията на Марша за постигане на идентичност твърди, че две отделни части формират идентичността на юношата: криза (т.е. време, когато се преоценяват ценностите и изборите на човека) и ангажираност. Той дефинира кризата като време на сътресения, в което старите ценности или избори се преразглеждат. Крайният

резултат от кризата води до поемане на ангажимент към определена роля или ценност (Marcia 1966, 1980). А ценностите са в основата на понятието за Аз-концепция в психологията.

Аз-концепцията е набор от характеристики, способности, нагласи и ценности, които според човека дефинират кой е той. Аз-концепцията е сложно образувание, което включва когнитивни, емоционални и поведенчески компоненти. Основните процеси, свързани с Аз-концепцията, са самопознание и самооценка. Формирането на Аз-концепцията е в зависимост от опита и неговата интерпретация. Следователно Аз-концепцията не е неизменна. След като вече веднъж е изградена, самата Аз-концепция започва да влияе на опита и на това как той бива интерпретиран. Според Уилям Джеймс (James 1890/1983) Аз-концепцията съставлява материалните, социалните и духовните аспекти на субекта, както и възприемането на тези аспекти от първо лице. Според теорията за Аза на Уилям Джеймс той е съставен от поредица от различни психични състояния. Азът не е една-единствена, обединена същност, а вместо това постоянно се променя и адаптира, тъй като взаимодейства със средата и получава нова информация (James 1890/1983).

Аз-образът е физическото представяне на себе си, включително физическите характеристики, облеклото и езика на тялото. Аз-образът често се вижда и тълкува от другите. Той представлява психична картина, обикновено от вид, който е доста устойчив на промяна, която изобразява не само детайли, които са потенциално достъпни за обективно изследване от страна на другите (ръст, тегло, цвят на косата и т.н.), но и елементи, които човек е научил за себе си или от личен опит, или чрез усвояване на преценките на другите.

Аз-образът включва следните шест елемента: самооценка, произтичаща от начина, по който индивидът вижда себе си; самооценка, произтичаща от начина, по който другите го виждат; самооценка, произтичаща от това как индивидът въз-

приема себе си; самооценка, произтичаща от начина, по който индивидът възприема начина, по който другите го виждат; самооценка, произтичаща от това как другите възприемат начина, по който индивидът вижда себе си; самооценка, произтичаща от това как другите възприемат начина, по който другите виждат индивида. Тези шест елемента могат да бъдат или да не бъдат точно описание на човека. По-техническият термин за Аз-образ, който често се използва от социалните и когнитивните психолози, е „самосхема“. Както всяка схема, самосхемите съхраняват информация и влияят върху начина, по който мислим и помним. Например изследванията показват, че информацията, която се отнася до самия мен, се кодира и припомня с предимство при тестовете на паметта — феномен, известен като „самореференциално кодиране“ (Rogers et al. 1977).

Обобщено, Аз-образът е умствена картина или представата, която човек има за себе си. Тя може да се основава на собствените му мнения и убеждения или да е повлияна от мненията на другите. Той обхваща физическите, психологическите и социалните аспекти на човека.

2. Какви са разбиранията на Джон Лок за индивида/индивидуализацията, личността и идентичността?

Позицията на Джон Лок („Опит върху човешкото мислене“) е, че определянето на природата на хората (или на личността) изисква разбиране на природата на Аза. Азът за Лок е съставен от единна непрекъснатост на съзнателните състояния. Това виждане за човешката природа е в основата на съвременния дебат за разширена лична идентичност. Повечето автори в този дебат поставят на фокус паметта, спомените, които човек съхранява по отношение на себе си и способстват за оформяне на разкази за личността му.

Лок първо излага това, което някои наричат принцип на мястото-времето-вида, който гласи, че няма две неща от един и същи вид, които да се намират на едно и също място по едно и също време и следователно няма индивид, който да се намира на две различни места по едно и също време (Лок 1972: 444). След като са налице някои от основите на идентичността, Лок изказва предположението, че преди да можем да определим условията за съществуване на атомите, масите на материята, растенията, животните, хората или личностите, първо трябва да знаем какво имаме предвид под тези термини.

Това е подчертано в определението на Лок за личност. За Лок *„личността е разумно мислещо същество, което може да разсъждава и размишлява и може да разглежда себе си като това мислещо същество в различни моменти и на различни места“* (Лок 1972: 454).

Според него личностите са не само мислещи разумни същества, които могат да разсъждават, да имат саморефлексия и да се смятат за едни и същи мислещи неща в различни времена и места, но и субекти, които могат да бъдат държани отговорни за своите действия. Именно защото хората могат да мислят за себе си като за постоянни във времето, те могат да планират и предвиждат напред с оглед на наказанието или наградата, които могат да последват (Лок 1972: 463).

Той предлага паметта като критерий за проследяване на човека във времето, тъй като определя личността като мислещо интелигентно същество, което има разум и рефлексия и може да разглежда себе си като себе си, едно и също мислещо нещо в различни времена и пространства (Лок 1972). За Лок *Азът е отчетливо индивидуализиран във времето чрез някакъв вид психологическа приемственост, в която паметта играе ключова роля.*

3. С какво се занимава невропсихологията и невронауката по отношение на Аза и идентичността?

Минималният Аз според невропсихологията се определя като локализиран в мозъка и невромускулните системи. Той включва способността за възприятие, проприоцепцията и действие. Това разбиране за Аза е въплътено, т.е. предопределено от функционирането на тялото. Неговата перспектива е от първо лице и се разграничава от средата на базата на границите на тялото и телесните възприятия и опит (Gallagher 2000).

Минималният Аз е определен от Галахър, както следва: „Феноменологично, т.е. от гледна точка на начина, по който човек го преживява като самосъзнание, което е непосредствен субект на опита. Той няма продължителност във времето. Минималният Аз зависи от мозъчните процеси и екологично въплътеното тяло, но човек не е необходимо да знае или да осъзнава това, за да има преживяване, което все още се счита за самопреживяване“ (Gallagher 2000: 15). Тоест минималният Аз представлява форма на предрефлексивен опит. Говорейки за самореференция, ние вече говорим за Аз, който е способен на езикова комуникация — най-малкото човекът е способен да използва местоимението от първо лице. Ако смятаме, че езикът и концептуалната способност се развиват паралелно, това може да означава, че непосредственият и предрефлексивен достъп на човека до себе си вече включва посредничеството на концептуална рамка. Концепцията за минималния Аз се отнася до отговора на въпроса: възможно ли е да се говори за неконцептуален достъп до себе си за по-примитивно самосъзнание, което не зависи от употребата на местоимение от първо лице?

Когато възприемаме обекти или движение във външната среда, получаваме и информация за себе си — информация, коя-

то е предлингвистична и неконцептуална. Това е онова, което Найс (Naes 1987) нарича **екологичен Аз**.

Фактът, че неконцептуалното екологично самосъзнание действа от самото начало на живота, се вижда от важната роля, която то играе в неонаталната имитация. Новородените на възраст под един час са способни да имитират лицевите жестове на другите по начин, който изключва рефлаторни или освобождаващи механизми и който включва способността за усъвършенстване, за да съответстват на представения жест (Meltzoff & Moore 1977, 1984). За да е възможно това, бебето трябва да е в състояние да (1) прави разлика между „аз“ и „не-аз“, (2) да локализира и използва определени части на собственото си тяло проприоцептивно, без зрение, и (3) да разпознава, че лицето, което вижда, е от същия вид като неговото собствено лице (бебето няма да имитира нечовешки обекти (Legerstee 1991). Едно от възможните тълкувания е, че тези три способности съставляват примитивно самосъзнание и че човешкото бебе идва вече „оборудвано“ с минимален Аз, който е въплътен, енактивен и екологично настроен (Bermúdez 1996; Gallagher 1996; Rochat 1995).

Друга перспектива при определянето на минималния Аз е въпросът дали предрефлексивният минимален Аз може да бъде уловен и анализиран чрез рефлексивна и концептуално обоснована интроспекция. В този контекст може да се говори за най-абстрактния аспект на това, което възприемаме като свое „себе“ (self), дори когато е опосредствано от рефлексия.

Гален Строусън (Strawson 1999, 1997) се стреми да открие най-основната и опростена версия на Аза, която все пак може да бъде наречена Аз. Неговият подход започва с рефлексивно описание на личния опит за себе си. Тази феноменологично рефлексивна стратегия естествено го отвежда към дефинирането на Аза като субект на опита.

Галахър въвежда две основни модалности на опита: (1) възприятието за собственост и (2) възприятието за агентност. Първото се отнася до усещането, че дадено действие принадлежи на субекта, докато усещането за агентност означава, че субектът се възприема като автор на извършеното поведение и действия (De Haan & De Bruin 2009).

Това е моментен Аз без дългосрочна приемственост, а така също и без история, „гол локус на съзнанието, лишен от личност“ (Strawson 1999: 492). Това е Азът, който остава, когато „всички несъществени характеристики са отстранени“ и „се ограничава до това, което е достъпно за непосредственото самосъзнание“ (Gallagher 2000: 15).

Според този възглед човешкото същество се състои от поредица такива преходни „аз“, всяко от които продължава само толкова, колкото трае уникалният период на преживяване, възниква и изчезва без приемственост. Въпреки „локалния“ характер на подхода на Струосън, т.е. подход, който се фокусира върху собствения му опит, Азът, който той се опитва да дефинира, не се ограничава само до човешкия случай. Напълно възможно е непосредственият Аз, който той описва, да се наблюдава например в животни с „правилно когнитивно оборудване“ (Gallagher 2000).

Обобщено можем да считаме, че в невropsихологията минималният Аз е понятие, което се отнася до минималното чувство за Аз, необходимо за самосъзнанието и функционирането в ежедневието. То е същественото ядро на идентичността на човека, но не и единствено.

Наративният Аз е понятие използвано в невронауката и когнитивната наука, което е по-богато като съдържание от минималният Аз. За Шехтман (Schechtman 1996) личностният наратив е субективна, афективна лична история, съдържаща предимно точни, хронологично подредени факти за серия от свързани събития и преживявания, които конституират идентичността на

личността и Аза. Личностният наратив се изгражда от автобиографичните спомени, т.е. минало, организирано в наративна структура. Това, което оформя личността и я отличава от другите, е уникалният автобиографичен наратив (Schechtman 1996). За да може човек да познава по-добре себе си, трябва да се фокусира върху автобиографичните си спомени и как те изграждат уникалния разказ за миналия му опит и дейности. Разликата между личностите в смисъла на Лок и наративния Аз е в това, че личността дава представа за това „какво съм аз“, докато виждането за наративния Аз предполага яснота върху това „кой съм аз“. За Шехтман Азът има наративна структура.

Някои теоретици твърдят, че разказите са конститутивни за Аза (Schechtman 1996), докато други, че ние просто имаме наративно усещане за себе си (Goldie 2012). Маря Шехтман представя своето онтологично твърдение, че Азът е разказ, докато Питър Голди и се изразява феноменологично, а именно, че ние преживяваме себе си от гледна точка на разказ. Голди нарича това „метафизически лека“ версия на наративния Аз. „Наративното усещане за себе си е доста просто понятие. Това е усещането, което човек има за себе си в наративното мислене, като имащ минало, настояще и бъдеще“ (Goldie 2012: 118).

Конститутивният наративен възглед на Шехтман не изисква от нас да сме формулирали подробно цялата си житейска история, но когато ни попитат (независимо дали преразказана от други хора, или от нас самите), трябва да сме в състояние да формулираме (части от) нея. Разказът трябва също така да бъде предимно правдиво изображение на минали събития и преживявания. Една от основните точки на Шехтман е, че ние преживяваме и интерпретираме настоящите си преживявания в светлината на продължаващ в бъдещето разказ. Преживяването на спечелването на лотарията е различно за милионер, бездомник и човек, който се бори с пристрастяване към хазарта, поради различния им фонов разказ (Schechtman 2011). По

този начин настоящите преживявания се интерпретират и им се придава значение от гледна точка на миналия наратив. И така, разказът влияе върху естеството на преживяванията и характеризира собственото ни Аз и идентичност.

Един от начините да се мисли за връзката между тези понятия може да се характеризира по следния начин. Агентите, които притежават наративен Аз, задължително са личности. Без съзнателен опит, способност за мислене и рефлексия човек не може да развие наративен Аз. Минималните Азове също имат способност за съзнателен опит. Следователно лицата и минималните Азове споделят тази способност. Но агентите с минимален Аз невинаги са и невинаги имат наративен Аз. Например някои новородени вероятно имат минимален Аз, но (все още) не са личности и (все още) нямат повествователен разказ. Дали даден субект има минимален Аз, зависи от това дали има способност за преживяване. Съществуват емпирични доказателства, които сочат, че новородените имат тази способност (Rochat 2011). Също така има възрастни личности, които не са способни на наративен Аз. Малките деца все още нямат повествователен Аз. Той обикновено се развива през юношеството с разрешаване на кризата и формиране на идентичността, както описах по-горе, но се считат за личности, тъй като могат да мислят и да разсъждават до известна степен.

4. Как се променя дискусията за личната идентичност в контекста на разширения ум?

Не съществува един-единствен проблем за личната идентичност, а по-скоро широк кръг от въпроси, които в най-добрия случай са слабо свързани. Изхождайки от позицията за разширения ум, е необходимо да се фокусираме върху няколко въпроса, отнасящи се до личната идентичност, най-важните от които са: 1) идентифицирането и границите на Аз; 2) приемствеността и 3) устойчивостта.

Първият от тях, който разглеждам, е за идентифициране-то във формулировката: **Кой съм аз?** И за границите на Аза: **Какво включва Азът?** Извън философското и когнитивното разбиране „лична идентичност“ обикновено се разбира като себевъзприемане през определени мисловни категории, които ни характеризират като уникално човешко същество. В този смисъл личната идентичност за обикновения човек се състои от онези свойства/атрибути/категории, които тя съдържа за „определящи го като личност“ или „характеризиращо човека като този, който е“, и които отличават (идентифицират) съответния човек от другите, т.е. основата на неговата индивидуалност (уникалност). Под израза „криза на идентичността“ се разбира периодът в човешкия живот, който се изразява в несигурност кои са най-характерните му свойства/атрибути — какъв човек в някакъв дълбок и фундаментален смисъл е той.

Ако отговорът на въпроса „Кой съм аз?“ се състои в свойствата, които човек усеща като определящи го като индивидуалност, тогава личната му идентичност е условна и временна, защото начинът, по който се определя като уникална личност, може да варира в различните периоди от време.

В зависимост от начина, по който се дефинира терминът, може да се окаже възможно дадено свойство (атрибут) да принадлежи към нечия „идентичност“, без тя действително да го притежава: ако човек е убеден, че е Наполеон, да бъде император може да бъде едно от качествата (атрибутите, свойствата), които са централни за начина, по който се самоопределя, и следователно елемент от неговата идентичност (Olson 2002: 3).

Тезата за разширения ум предполага, че границите на ума се простират отвъд индивидуалното тяло и в заобикалящата го среда. Това означава, че в някакъв смисъл тези свойства (атрибути) на личността не се ограничават само до границите на индивида, а се разширяват и включват средата, в която човек

съществува. Това се отразява на разбирането за естеството на тези специфични атрибути, тъй като предполага, че усещането ни за това **кой съм** се формира не само от индивидуалното мислене, но и от социалната, културната и физическата среда, в която се намира. Определянето на тези доминантни атрибути на идентичността е временно и средата оказва своето влияние върху тях спорадично.

Нещата, които човек използва в помощ на интелектуалната си дейност, като например писането и технологиите, могат да стават понякога част от доминиращите атрибути на идентичността му. Това може да се разглежда като предизвикателство към традиционните схващания за лична идентичност, тъй като предполага, че усещането на хората за самите себе си не се ограничава само до собствените им физически и умствени способности, но и до инструментите и средата, които използват, за да мислят и взаимодействат с околния свят. По този начин тезата за разширения ум има потенциала да промени начина, по който хората самоопределят личната си идентичност, и за чувството на привързаност или собственост за нея.

В концепцията за разширен ум самоличността се мисли в нейната по-широка форма. Наред с пръстовия отпечатък доказателството за идентичност е съпроводено с множество групи. Тезата за разширения ум би променила традиционната концепция за доказателствата в дискусиите за личната идентичност, като предполага, че **границите на Аза** могат да се простират отвъд индивидуалните рамки на личността. Доказателства като физически характеристики или спомени, които не са непременно съхранени във физическото тяло (например снимки, видеозаписи), все пак могат да се използват за идентифициране на личността. Ако бъдат намерени пръстови отпечатъци, това ще бъде само едно от доказателствата. За проверка на самоличността могат да се използват и други форми, като например спомени или документиран поведенчески модели.

В мисловната перспектива на концепцията за разширения ум доказателствата, които имат отношение към въпроса за личната идентичност, не се ограничават само до тялото, а включват и околната среда и инструментите, използвани за взаимодействие с нея. Това могат да бъдат неща като: компютърни записи, бележки, изпратени имейли и всякакви други цифрови записи, които могат да насочат към самоличността (идентичността) на въпросното лице. Тоест отговорите на въпроси като тези за границите на Аза могат да бъдат по-сложни и да отчитат цифровата среда и инструментите, които се използват за взаимодействие с нея. Това позволява да се премине от традиционната гледна точка на паметта от първо лице, която разглежда само собствените спомени и преживявания на индивида, към по-всеобхватна гледна точка, която включва различните външни влияния, които „доопределят“ личната му идентичност. Концепцията за разширения ум дава възможност и за по-цялостно разбиране на факторите, които допринасят за идентичността на индивида, както и ролята, която технологиите могат да играят в този процес.

Въпросът за доказателствата за границите на Аза доминира в англоезичната литература за личната идентичност от 50-те до 70-те години на XX век (Shoemaker 1963, 1970; Penelhum 1967, 1970). Важно е да бъде разграничен от въпроса за приемствеността. Какво е необходимо, за да може човек да се съхрани във времето, като континуитет е различно от това как трябва да бъдат оценявани съответните доказателства за границите на Аза.

Важен във философското разбиране на личната идентичност е вторият въпрос — за **приемствеността във времето**. Какво е необходимо, за да може човек да продължи да съществува като същия човек? Какви приключения в най-широкия смисъл на думата е „възможно“ да преживее и какъв вид събитие непременно би сложило край на съществуването му? Какво оп-

ределя кое минало или бъдещо същество е той? Кое прави човека Иван на 50 години същия Иван от снимката на първия учебен ден? Понякога това се нарича въпрос за личната идентичност във времето. Отговорът му е обяснение на условията на приемствеността. Идеята за разширен ум променя понятието за приемственост, тъй като предполага, че идентичността на човека може да се преплете в по-голяма степен с външната среда и нейните артефакти. Това има значение за отговора на въпроса какво е необходимо, за да може човек да се запази от едно време до друго, тъй като понятието за индивидуална устойчивост не е свързано единствено с индивидуалното тяло, а по-скоро със средата и артефактите, с които човекът взаимодейства.

Следващ въпрос е относно доказването или **доказателството**, че някой е същата личност, която е бил преди. Как можем да разберем кой е? Какви са доказателствата, че човекът, който е тук сега, е този, който е бил тук вчера? Един от източниците на доказателства е **споменът от първо лице**: ако си спомня, че е извършил някакво конкретно деяние (или му се струва, че сте го извършили) и наистина го е направил, това подкрепя твърдението, че този човек е същият. Друг източник е **физическата приемственост**: ако човекът, който го е направил, изглежда точно като друг или още по-добре, ако в някакъв смисъл е физически или пространствено-времево непрекъснат с другия, това също е основание да се смята, че двамата са един и същ. Кои от тези източници е по-основен? Дали например споменът от първо лице се счита за доказателство сам по себе си, или само доколкото може да се провери с публично достъпни физически факти? Какво трябва се прави, когато те подкрепят противоположни възгледи? Отговорите трябва да се търсят в доказателствата за приемствеността на личната идентичност.

Идеята за разширен ум предполага, че идентичността не е непременно свързана с физическата ни форма, а по-скоро с пре-

живяванията, спомените и взаимоотношенията, които оформят живота ни. Практическото значение на фактите за **нашата устойчивост** в една разширена система се състои в това, че те ни позволяват да разберем как нашата идентичност се променя и развива с течение на времето. То също така ни позволява да осъзнаем, че нашата идентичност не е ограничена до физическата ни форма, а по-скоро се оформя от преживяванията, спомените и взаимоотношенията ни. Това е важно прозрение, защото ни поставя в активната позиция, в която можем да се погрижим за собственото си разширено съществуване, което е различно от въпроса дали някой друг като нас съществува на наше място. Имаме причина да се грижим не защото нашата идентичност ще се разпадне, ако не полагаме усилия, а защото можем да повлияем на качеството на преживяванията ни в определена степен, които са дълбоко вкоренени в средата и другите.

5. Приемствеността като атрибут на личната идентичност

Въпросът е приблизително **какво е необходимо и достатъчно, за да може едно минало или бъдещо същество да бъде някой, който съществува сега**. Някои възприемат въпроса за приемствеността като питането: какво означава да се каже, че едно минало или бъдещо същество съм аз. Това включва опит да се изясни значението на понятия като „личност“ или „човек“. Подходът предполага също, че всички хора споделят едни и същи критерии за съществуване във времето — че отговорът на въпроса не зависи от конкретния човек, а е универсален.

Подхождайки от гледна точка на тезата за разширен ум, характерна за представителите на екстернализма в когнитивната наука и епистемологията, човешкото тяло, инструментите и околната среда могат да се разглеждат като части от по-голяма система, способна да постига когнитивни цели.

Тоест от гледна точка на когнитивната наука човек трябва да се разглежда като съвкупност от елементите, които изграждат неговата познавателна система, включително тялото, инструментите и околната среда.

Въпросът за приемствеността често се свързва с това какво е необходимо, за да може един и същи човек да съществува в два различни периода от време. Най-популярната формулировка е следната:

1. Ако в даден момент съществува лице X, а в друг момент — лице Y, при какви възможни обстоятелства е възможно X да е Y?

Това на практика означава какво е необходимо, за да може един минал или бъдещ човек да бъде един и същ. Имаме лице, съществуващо в един момент, и лице, съществуващо в друг момент, и въпросът е какво е необходимо и достатъчно, за да бъдат те едно, а не две отделни човешки същества.

Така поставен, проблемът е по-тесен от темата за постоянството. Можем да искаме да знаем дали всеки от нас някога е бил ембрион, или дали някой може да оцелее в необратимо вегетативно състояние (когато полученото същество е биологично живо, но няма психични свойства). Очевидно това са въпроси, които разглеждат какво е необходимо, за да продължим да съществуваме. Но да бъдеш уникален индивид най-често се определя като да имаш специални психични атрибути. Лок например казва, че човекът е „мислещо разумно същество, което има разум и рефлексия и може да разглежда себе си като себе си, едно и също мислещо нещо, в различни времена и на различни места“ (Gordon-Roth 2020: 3). Това означава, че нещо е човек в даден момент само ако тогава притежава тези умствени способности и интелектуални атрибути. От което следва, че ранните ембриони и човешките същества във вегетативно състояние, които нямат никакви умствени свойства, не са хора по това време.

Можем да илюстрираме, като разгледаме отговора на въпрос 1:

Непременно човек X, съществуващ в един момент, е човек Y, съществуващ в друг по-късен момент, тогава и само тогава, когато Y може във втория момент да си спомни преживяване, което X има в първия момент, като обратното не е вярно, защото, както е известно, времето е едноточено и човек X в по-ранен времеви момент не може да има спомени за същия човек Y в по-късен времеви момент.

Тоест един човек е един и същ само ако той (който е сега) може сега да си спомни преживяване, което той е имал преди време. Това се нарича критерий за паметта.

Критерият за паметта има за цел да внуши, че ако човекът X съществува сега, а съществуването му съществува в друго време — независимо дали тогава е човек, или не е — те са едно цяло само ако X сега може да си спомни преживяване, което има в друго предишно време. Но това не е отговор на въпрос 1: какво е необходимо, за да бъдат едно лице, съществуващо в един момент, и едно лице, съществуващо в друг момент, едно и също, а не две различни. Това е отговор на един по-общ въпрос: какво е необходимо, за да може нещо, което е човек в един момент, да съществува и в друг момент, независимо дали като човек или не.

2. Ако в един момент съществува човек X, а в друг момент съществува нещо Y, при какви възможни обстоятелства е възможно X да е Y?

Тези, които формулират въпроса за постоянството като въпрос 1, обикновено го правят, защото приемат, че всеки човек е човек по същество: нещо, което всъщност е човек, не би могло да съществува, без да е човек (поради неотменните атрибути на *homo sapiens*. (За разлика от тях, нито един студент не е студент по същество: нещо, което всъщност е студент, може да съществува, без да е студент — поради променливите

атрибути на ролята студент.) Това твърдение, „есенциализмът на лицето“, предполага, че всичко, което е лице/индивидуалност/ в един момент, трябва да бъде лице във всеки момент, когато съществува. То прави въпроси 1 и 2 еквивалентни.

Но личностният есенциализъм е спорен. В съчетание с логиканското разбиране за индивидуалността той предполага, че човек никога не е бил ембрион: в най-добрия случай може да се е появил в момента, в който ембрионът е развил определени умствени способности. В този смисъл той изключва възможността да бъдем биологични организми, тъй като никой организъм не е човек по същество: всеки човешки организъм започва като ембрион и може да завърши във вегетативно състояние.

Моята нагласа е, че съществува дълбока връзка между тезата за разширения ум и паметовия критерий за лична идентичност. Ако се предполага, че границите на ума не са ограничени до физическото тяло на индивида, а по-скоро, че се простират отвъд тялото на индивида в околната среда, паметта може да се разглежда като важен критерий за личната идентичност, тъй като външните устройства за съхранение на спомени помагат за определянето, оформянето и устояването във времето на личната идентичност на индивида. Тезата за разширения ум дава обяснение как спомените могат да допринесат за личната идентичност на индивида, като предполага, че те могат да се разширяват отвъд тялото в околната среда, т.е. те могат да са подпомогнати от средата, в която човек функционира.

Как тезата за разширен ум в рамките на когнитивната перспектива отговаря на въпрос 1?

Непременно човек X, съществуващ в един момент, е човек Y, съществуващ в друг по-късен момент, тогава и само тогава, когато Y може във втория момент да си спомни преживяване, което X има в първия момент.

Възможно е Х да бъде У, ако и двете съществуват в една и съща разширена когнитивна система. Това означава, че Х и У могат да бъдат свързани чрез общи спомени — без значение дали външни или вътрешни, убеждения, цели и други когнитивни състояния. В този случай Х и У могат да се разглеждат като два различни аспекта на една и съща когнитивна система, която включва и външни паметови носители, и следователно могат да се считат за един и същ човек.

Включвайки например писалка и хартия, компютри и други когнитивни средства, спомените се разглеждат като част от разширеното съзнание на индивида, осигурявайки връзка с миналото. Външните инструменти дават възможност на индивида да осмисли настоящето, като влияят на неговата идентичност и разбиране за света. Например спомените могат да оформят ценности и убеждения, нагласи и поведение, както и неговата социална и културна идентичност. По този начин външните артефакти играят важна роля в изграждането и поддържането на личната идентичност на индивида.

На втория въпрос привържениците на тезата за разширения ум биха отговорили по следния начин:

Ако в един момент съществува човек Х, а в друг момент съществува нещо У, при какви възможни обстоятелства е възможно Х да е У?

Възможно е човек да се идентифицира с нещо извън себе си, например с определен предмет, пространство или място. Това означава, че ако в даден момент съществува човек Х, в друг момент съществува нещо У.

По този начин може да се отговори на въпроса дали човек е идентичен с ембриона. Когато вътрешните когнитивни ресурси са намалени или липсват, човек се допитва до външни, за да подпомага когнитивни задачи. Вероятно това е така и за да установява и удържа във времето нашата идентичност. Може да се намерят записи, регистри и дори собствени снимки

като ембриони. Може да се допитаме до близките ни хора и да установим паметова връзка с нашето далечно минало чрез свидетелства от външни източници.

Устойчивостта като характеристика на личната идентичност

Устойчивостта се възприема като неотменен атрибут на личната идентичност, като почти всички автори я разглеждат в контекста на термините „постоянство“ и „непрекъснатост“. По-долу са описани четири основни вида отговори на въпроса за устойчивостта.

Най-популярни са възгледите за *психическата непрекъснатост*. Те казват, че нашето постоянство се състои в някаква психична връзка. Ние сме онова бъдещо същество, което в някакъв смисъл наследява от нас своите психични характеристики — вярвания, спомени, предпочитания, способност за рационално мислене и т.н., и сме онова минало същество, чиито психични характеристики сме наследили по този начин. Съществува спор какъв вид трябва да бъде това наследяване — дали трябва да бъде подкрепено от някаква физическа приемственост например и дали изисква ограничение за „неразклоняване“. Съществува и разногласие какви психични характеристики трябва да бъдат наследени. (Ще се върнем към някои от тези въпроси.) Но повечето философи, които пишат за личната идентичност от началото на XX век насам, подкрепят някаква версия на този възглед. Пример за това е критерият за паметта, споменат по-рано. Сред застъпниците на възгледите за психическата приемственост са Гарет (Garrett 1998), Хъдсън (Hudson 2001, 2007), Джонстън (Johnston 1987, 2016), Нагел (Nagel 1986), Парфит (Parfit 1971, 1984, 2012), Пери (Perry 1972), Шумейкър (Shoemaker 1970, 1984, 1997, 1999, 2008, 2011) и Унгер (Unger 1990). Тезата за разширен ум може да се свърже с възгледите за психическа непрекъснатост в

дискусиите за личната идентичност, тъй като предполага, че нашите психични състояния не се ограничават до физическите ни тела, а се определят и от външната ни среда и инструментите, които използваме, за да взаимодействаме с нея. Например моето вярване, че ЦСКА е шампион, се определя от интернет статия, която чета по въпроса. Ако разбираме психичната непрекъснатост като отношения на приемственост, като застъпващи се вериги от преки психични връзки, т.е. причинно-следствени и познавателни връзки между убеждения, желания, намерения, спомени, черти на характера и т.н., те могат да се повлияват понякога значително от технологиите или инструментите, които използваме за взаимодействие със средата, като например компютър, смартфон или друго устройство. Това предполага, че нашата индивидуална психична непрекъснатост се определя не само от физическото ни тяло, но и от взаимодействието с външната среда и инструментите, които използваме за това. По този начин тезата за разширения ум подкрепя идеята, че нашата индивидуална идентичност се определя от отношенията ни със средата и инструментите, които използваме, за да взаимодействаме с нея. А те помагат за изграждането и оформянето на нашите познавателни процеси (от гледна точка на разширения ум). Горното предполага, че психичната връзка със заобикалящата ни среда и инструментите, които използваме, за да взаимодействаме с нея, оказват значително влияние върху когнитивните ни процеси. Това може да се види в начина, по който използваме инструментите и технологиите, за да подпомогнем мисленето си, и в начина, по който заобикалящата ни среда, като например работното място или офиса, може да помогне за оформянето на познавателните ни процеси. Редица проучвания показват, че наличието на чисто и организирано работно пространство може да помогне за подобряване на фокуса и продуктивността. Според нас по

подобен начин използването на технологии като компютри и смартфони може да помогне за повишаване на ефективността и продуктивността ни.

Вторият отговор е, че нашата устойчивост се състои в някаква груба физическа връзка. Ние сме онова минало или бъдещо същество, което има нашето тяло или което е същият биологичен организъм като нас, или нещо подобно. То няма нищо общо с психичните факти. Тези възгледи се наричат *грубо физически*. Сред техните привърженици са Айерс (Ayers 1990: 278 — 292), Картър (Carter 1989), Маки (Mackie 1999), Олсън (Olson 1997), Ван Инваген (Van Inwagen 1990: 142 — 188) и Уилямс (Williams 1956 — 1957, 1970).

Като твърди, че някои аспекти на съзнанието не са ограничени до физическото тяло, тезата за разширения ум се явява алтернатива на възгледа за грубия физически критерий за идентичност. Тази идея оспорва традиционните схващания за личната идентичност. Някои автори се опитват да съчетаят тези възгледи, като твърдят, че се нуждаем както от умствена, така и от физическа приемственост, за да оцелеем, или че всяка от тях не би била достатъчна без другата (Nozick 1981; Langford 2014).

Тезата за разширения ум позволява по-широко разбиране на Аза, което включва както физически, така и психически аспекти. Тази разширена представа за Аза дава възможност за по-цялостно разбиране на идентичността и личностното развитие. То предполага, че идентичността не се определя само от физическите характеристики, а вместо това включва психически преживявания и елементи на средата. Това е от особено значение при обсъждането на личната идентичност, тъй като тезата за разширения ум позволява по-всеобхватно и нюансирано разбиране на Аза, което отчита различни аспекти на индивида.

Друг вид (трето) предложение, което трябва да се спомене, подкрепено от привържениците на наративизма, гласи, че

това, което ни е необходимо, за да оцелеем, е свързано с историите, които разказваме за себе си. Ние разбираме живота си от гледна точка на разкази за съдбоносни събития в миналото ни и тяхното влияние върху по-късните ни решения и характер. Тези разкази могат да бъдат „определящи идентичността“. Мисълта е не само че те се отразяват на нашата „лична идентичност“ в смисъла на въпроса за характеристиката — какви хора сме в някакъв фундаментален смисъл. Те буквално определят кога започваме и спираме да съществуваме. Обобщено казано, един човек е същото същество само ако сега има разкази от правилния вид, които го идентифицират с него такъв, какъвто е бил тогава. Бъдещо същество съм само ако разказите, които притежавам тогава, ме идентифицират с мен, каквато съм сега. Припомнянето на минало събитие може да е необходимо, за да бъде вплетено в разказ, конституиращ идентичността, но не е достатъчно. Това отличава наративистките възгледи от тези за психическата непрекъснатост. Сред наративистите могат да се отличат Шехтман (Schechtman 1996, 2001) и Шроер и Шроер (Schroer & Schroer 2014), сред кримициите са Строусън (Strawson 2008), Оусън и Уит (Olson & Witt 2019) и Деграция (DeGrazia 2005).

Вземайки предвид извършването на някои когнитивни дейности, като памет, въображение и решаване на проблеми извън тялото, в околната среда идеята на разширения ум е тясно свързана с наративисткия възглед за личната идентичност. Наративизмът предполага, че личната идентичност се изгражда чрез разказване и преразказване на историята на живота, която включва както вътрешни, така и външни елементи. Следователно според този възглед идентичността на човека може да бъде повлияна и оформена от външни фактори, като например околната среда и други хора. Тезата за разширен ум подкрепя тази идея, тъй като предполага, че личността може да бъде повлияна и оформена от околната среда и други хора и

че тези външни фактори могат да окажат влияние върху идентичността на човека.

Има ли информативни, нетривиални необходими и достатъчни условия, за да може човек, съществуващ в един момент, да съществува в друг момент.

Четвъртият възглед, антикритериализмът, отрича това. Според него психическата и физическата приемственост са доказателство за устойчивост, но невинаги я гарантират и може да не са необходими. Най-яркият привърженик на възгледа е Мерикс (Merricks 1998 г.), както също и Суинбърн (Swinburne 1984), Лоу (Lowe 1996; 2012) и Лангфорд (Langford 2017).

Като включва околната среда и инструментите в идентичността на човека, тезата за разширения ум предполага, че традиционните критерии за идентичност не могат да се използват като единствен определящ фактор за идентичност. Това предполага един антикритериен подход към личната идентичност, при който тя се определя от нещо повече от физическото тяло, паметта и психичната непрекъснатост.



КАКВО ПРЕДСТАВЛЯВАТ РАЗШИРЕНИЯТ АЗ И ИДЕНТИЧНОСТ И ДАЛИ СА НЕОБХОДИМИ

Пренасянето на хипотезата за разширен ум от човешката познавателна система към личната идентичност оформя интересни полета за изследване. Дали ако приемем, че човешкият ум не е самостоятелен, а релационен — зависим от социалните и материалните структури около нас, — означава непременно, че се съгласяваме и с твърдението, че Азът също е разширен. Пътят от разширените когнитивни способности към идеята за разширена личностна идентичност до самия разширен Аз, който е есенцията на човешката саморефлексия, обаче е постлан с множество въпроси. Кларк, Чалмърс и техните последователи, които разглеждат „разширението“ като ключов екстерналистки подход в когнитивната наука, вървят в тази посока без връщане назад.

Причината да се приеме, че различни елементи от когнитивната ни система, както и самият Аз — тяло, памет, емоции, съзнание, характер — са неразривно свързани със социалната среда, се корени в значимостта на средата за нашето развитие. В хода на онтогенезата нашите умения се оформят чрез взаимодействието с партньори, възпитатели и учители, както и чрез артефакти като учебници, таблици за умножение и съвременни приложения. Другите хора ни показват как да използваме тези инструменти, превръщайки ги в продукт-

жение на мисълта ни. Нашият въплътен ум се учи да включва както човешки същества, така и артефакти в ежедневните ни процеси за решаване на проблеми, по този начин разширява и трансформира начина, по който мислим и помним. Външните ресурси не са просто инструменти — те са неразделна част както от нашето мислене, така и от нашето настоящо Аз.

Тази глава води към сърцевината на заключението и към финалната част на книгата. Ако възприемем личностната идентичност в смисъла на паметовия критерий на Лок и разширения Аз като свързан с артефакти, подпомагащи паметта, тогава и въздействието върху тях би променило аспекти от житейския разказ. Но каква е ролята на тялото в този процес? Ще надникнем в терапията, която използва телесната памет и дава достъп до потиснати спомени.

Структурата на текста следва линията от основната идея за разширения Аз към доказателствата и опроверженията, които подкрепят или оспорват външните му измерения. Изложението се движи между различни гледни точки — отделяйки внимание на критиките, отправени от интерналистки, субектно ориентирани позиции, както и от неолокеанските рациоцентрични екстерналистки възгледи, насочени към идеята за разширен Аз, в стремежа си да обхване проблема в дълбочина.

1. Какви са основанията на идеята за разширен Аз?

Дали разширеният ум води до разширен Аз, питат Кларк и Чалмърс (1998). Ако приемем за отговор „Да“, къде са границите на този Аз? Тогава Ото не е само тялото и умът му — той е една система, съчетание от плът и хартия, от мисъл и почерк. Да отречем, това би означавало да сведем Аза му до обикновен сноп от настъпващи състояния, което сериозно застрашава неговата психична приемственост. А какво би било

да видим себе си като разпрострени в пространството, свързани с всичко около нас, сливащи се с външния свят в едно цяло?

Кларк и Чалмърс предлагат да се приеме, че дори онези когнитивни състояния, които остават скрити от нашето съзнание, също са част от Аза. Убежденията, които не помним, но които могат да са например вписани в бележника на Ото, се разширяват извън пределите на ума и тялото и са също толкова важни за изграждането на Аза, колкото и мислите, които осъзнаваме. Ако записките ни например могат да се разпрострат в света около нас, тогава и нашият Аз също се разширява с тях. Така разширената система предвещава един разширен Аз. Важно е обаче да се отбележи, че Кларк и Чалмърс не предлагат строго определение за това какво е Азът. Те настояват само, че разширените убеждения трябва да се възприемат като съставни части от личността.

Интуицията за екстернализма в човешкото познание се проявява чрез непосредствената ни връзка с околната среда и служи като основа за разгръщането на тезата за разширена идентичност. Емпиричните данни, обсъждани в този контекст, често са доминирани от невропсихологични и паметови възгледи за същността на идентичността. Те разграничават мозъка и невронната активност от чисто телесната идентичност, като приемат, че невроните носят нещо уникално. Но когато се обърнем към въпросите за познанието и най-вече за паметта, възниква съмнение — дали невронната активност сама по себе си е достатъчна за осъществяване на познавателни процеси или дори за съществуването на съзнание? Привържениците на разширения ум (Clark & Chalmers 1998) или хипотезата за разширеното познание (Rupert 2009) казват твърдо „Не“. За тях човешката когнитивна система е еволюирала като адаптивна стратегия, която разтоварва и включва информация от средата, за да преодолее ограниченията си в съхранението и обработката на информация (Donald 1991). Така вместо да възприемаме

когнитивната система като затворена в мозъка, трябва да я видим като разпръсната между възпътения мозък и информационните структури в околната среда (Hutchins 1995; Clark 1997; Rowlands 1999; Menary 2007; Sutton 2010). Мрежите на паметта често са разпределени, тъй като околната среда осигурява лесен и надежден начин за съхранение на информация (Michaelian & Sutton 2013). Следвайки тази линия на мислене, нашите познавателни способности често се възприемат като изградени от сложна мрежа социални и артефактни структури, от които зависим. Така хората формират свързани системи с определени аспекти на средата, която обитават (Clark & Chalmers 1998), размишлявайки границите между себе си и света около тях.

В по-късен труд Кларк отново подема идеята за разширения Аз, като пише, че *„най-добрите ни инструменти и технологии буквално ни превръщат в нас самите: човешкият Аз се появява като мек Аз“* (Clark 2007a: 278). Този разширен Аз не е просто минималният Аз, който регистрира момента, нито пък е наративният Аз, който тъче истории за себе си. Той е нещо по-цялостно, нещо между тях, поставяйки основата, върху която се изгражда човешката идентичност като познавателен агент (Heersmink 2012, 2015). Доколко може да бъде цялостен един мек Аз и къде са неговите граници? Както посочват Уилсън и Кларк, *„подходящият вид свързване (такова, което води до дълбока функционална интеграция) е основна част от това, което определя обхвата и границите на когнитивния апарат на агента“* (Wilson & Clark 2009: 68).

Изследвам идеята за разширен Аз и идентичност в контекста на психограмата. Тя е своеобразна демонстрация как тялото и външните артефакти (като ролеви игри и телесни преживявания на сцена) участват в изграждането на личната идентичност, което съвпада с разширеното разбиране за Аза, в който когнитивните и идентичностни процеси не са ограничени само до умствените и телесни граници, а включват и външната среда.

2. Какво значи разширено тяло?

С оглед на темата на книгата от съществено значение е да се вгледам във възможността за разширяване на тялото, защото там е ключът към разбирането на ролята му в разширената система на паметта. Ако можем да говорим за разширено тяло, то тогава пред нас се разкрива още един елемент от обхвата на Аза, който се разгръща отвъд собствените му физически граници, потвърждавайки способността му да обхваща нови пространства и контексти. Съществуват множество примери за подпомагане на способностите на тялото и сетивата. Автори като Маршал Маклуън, Морис Мерло-Понти, Мартин Хайдегер, Дон Ихе и Анги Кларк са еднородни — някои артефакти не само подпомагат, но и разширяват нашите двигателни и сетивни системи. Класическите примери от феноменологията включват дърводелеца, който използва чука, за да преобразува света около себе си (Heidegger 1962), и слепия човек, който чрез бастуна си усеща невидимите за очите детайли на своята среда (Merleau-Ponty 1965). Горните примери ни позволяват да направим разграничение между два вида инструменти за разширяване на тялото: онези, с които въздействаме на света, и онези, с които го възприемаме (Brey 2000). Бастунът на слепия е средство за възприемане, докато чукът служи за действие. Феноменологично такъв вид инструменти се превръщат в прозрачни разширения на нашите сензорни и моторни системи. Тази „прозрачност“ се проявява в различни степени, а за да се постигне пълна прозрачност, често е необходимо продължително обучение. След което инструментът сякаш изчезва от съзнателното ни внимание и се усеща като естествено продължение на тялото (De Preester & Tsakiris 2009). Примерите подчертават значението на взаимодействие между тялото и средата, като илюстрират разбирането за Аза, разгърнат отвъд физическите граници.

Учени от областта на невронауките и когнитивните науки настояват, че технологиите имат силата да разширят нашите двигателни и сетивни способности (Maravita & Iriki 2004). Особено значими са артефактите, които се влияят в нашите телесни схеми (представите ни за размера и местоположението на тялото в пространството), които служат за основа на нашия репертоар от действия. Схемите на тялото са гъвкави, способни да се адаптират към промените в биологичното ни тяло и новите инструменти, които използваме. Тези схеми са пластични, следвайки пътя на развитието и еволюцията. Когато инструментът се интегрира в нашата телесна схема, той променя начина, по който възприемаме пространството. Мозъкът ни представя света по три начина: 1) лично пространство, което съвпада с биологичното тяло; 2) периперсонално пространство, близо до нас; 3) екстра персонално пространство — отдалечено от нас. Периперсоналното пространство е съществено, тъй като в него се осъществяват всички физически взаимодействия между въплътеното същество и околния свят (Serino 2019). Когато въплъщаваме инструменти, нашето лично пространство и усещането за въплъщение се разширяват, а периферното пространство претърпява трансформация. Личното пространство и възприятието за въплъщение могат да се адаптират и разширяват чрез взаимодействие с околната среда. Това подчертава значението на телесната пластичност и периперсоналното пространство като основни за разширената идентичност, която се разгръща отвъд физическите граници на тялото. В психодраматичния процес участниците често използват обекти, роли или символи, за да разширят възприятието за себе си и взаимодействията със средата. Подобно на включването на инструмент в телесната схема, тези елементи помагат на участниците да се „въплътят“ в нови роли или ситуации, трансформирайки разбирането за идентичност и връзката с околната среда.

Предходните примери са илюстрация от обичайния живот. Но интересно е как подобни възгледи изглеждат в експериментална среда. Класически образец от невронауките е експериментът с илюзията за гумена ръка. При него на масата пред участника се поставя гумена ръка. Биологичната и гумената ръка биват докосвани едновременно с четка за боя, докато участникът гледа гумената ръка. След няколко минути гумената ръка започва да се възприема като заместваща истинската, в смисъл че участникът усеща ръката като част от биологичното тяло, съпроводено с чувство за отричане от истинската. Това се дължи на взаимовръзката между визуалния и тактилният вход, поради която се създава усещане за собственост върху изкуствената ръка. Когато това се случи, гумената ръка се приписва на възпътената същност, т.е. феноменологично агентът възприема ръката като реална част от тялото си. Схемите на тялото са гъвкави, което прави възможно включването на небιологични артефакти в подличностната репрезентация на тялото за неговия размер и местоположение в пространството. Макар че гумената ръка не може нито да усеща, нито да въздейства върху околната среда, експериментът показва, че чувството за телесна собственост може да се разпростира и върху небιологични артефакти. По-нови и сложни примери са екзоскелетите, изкуствените крайници, роботизираните ръце, контролирани от мозъчно-компютърни интерфейси, и обектите във виртуалната реалност (Schettler et al. 2019). Тези артефакти и технологии също могат (в различна степен) да бъдат включени в схемата на тялото на техните потребители, разширявайки личното им пространство и усещането за възпътение, трансформирайки тяхното периферно пространство. Доколкото възпътението и периферното пространство са важни за усещането за агентност и притежание на опит, включените инструменти могат да се разглеждат като феноменологично разширяване. Тези помощни средства

иллюстрират как телесната цялост и агентността могат да включват небιологични елементи, подобно на разширената когнитивна система. Психограмата също дава възможност за трансформиране на телесното усещане и разширяване на личната идентичност. Ролите и сценичните обекти често действат като „разширения“ на тялото и ума на участниците. Те позволяват изследването на идентичността и агентността чрез взаимодействие с външни символи и среда. Като гуманитарна ръка се интегрира в телесната схема, така и елементи от психограматичната сцена могат временно да се възприемат като част от Аза, улеснявайки осъзнаването и промяната на вътрешните преживявания.

Друг пример за успешен случай на феноменологично разширение е следният. Биомедицински инженери от медийната лаборатория на Масачузетския технологичен институт (MIT Media Lab) разработват агонистично-антагонистичен мионеврален интерфейс, който позволява връзка между мускулите в остатъка от ампутиран и бионичен крак. Първата стъпка в процедурата е хирургично свързване на агонистичен и антагонистичен мускул в остатъка от ампутирания крак, така че свиването на единия мускул да разтяга другия. Изследователите посочват, че динамиката на мускулите агонист-антагонист позволява проприоцептивните сигнали от механорецепторите в двата мускула да бъдат предавани на централната нервна система (Srinivasan et al. 2019). Върху мускулите се поставят електроди и малки компютри, като в бионичния крайник тези сигнали се използват, за да контролират двигатели за задвижване. Това позволява на човек, претърпял ампутация, не само да използва крайника, но и да го усеща проприоцептивно, като по този начин създава двупосочен път на комуникация между въплътения мозък и изкуствения крайник. Бионичните крайници, като този в примера, показват как инструментите не само възстановяват функции, но също така интегрират проприо-

цептивни сигнали, позволявайки усещане за въплъщение и контрол. Това води до заключението, че тялото и технологиите могат да формират единна система, която разширява границите на идентичността и възприятията, като илюстрира потенциала за сливане между човека и артефакта в контекста на разширената идентичност.

В лекция на TED (Herr 2019) Джим Юинг, първият пациент с такъв невротехнологичен интерфейс, описва връзката си с изкуствения крайник по следния начин: „Не се чувствах като киборг. Чувствах се така, сякаш имам крака си и не се чувствах толкова прикрепен към робота, колкото роботът беше прикрепен към мен. Роботът стана част от мен. Той се превърна в моя крак много бързо“. Бионичният крайник работи толкова добре и е толкова ефективно интегриран в нервно-мускулната му система, че Юинг дори го използва за скално катерене. Този пример идва да покаже, че интеграцията на крайника в нервно-мускулната система се превръща в неразделна част от способностите на човека.

Вдъхновен от концепцията за Аза на Денет (Dennet 1984), който поставя преднамерения контрол в сърцето на саморазграничаването, Кларк заявява, че „свързвайки концепцията за себе си с матрица от фактори, които усещаме като под наш контрол, Денет отваря пътя за истински хибридни биотехнологични Азове“ (Clark 2003: 131). Артефакти като бионични крайници, тясно интегрирани в нашите телесни схеми и репертоари от действия, върху които упражняваме преднамерен контрол, стават част от нашата въплътена същност. Контролът е централен за концепцията за разширения Аз. Възможността да действаме преднамерено чрез или върху интегрирани артефакти като бионични крайници до голяма степен ги прави част от въплътената ни същност. Това позволява взаимодействие с външния свят, което е неразривно свързано с нашето усещане за идентичност и автономност. По този начин контролът

е медиаторът, който обединява телесното, технологичното и когнитивното в разширената система, потвърждавайки нейния хибриден характер.

Преднамереният контрол, изразен чрез действия и символи в психодраматична сцена, може да помогне на индивида да изследва природата на Аза и да се свърже с нови аспекти на своето преживяване и автономност. В психодрамата често участниците влизат в роли, които може да не съвпадат с техните физически и лични ограничения. Когато се използват символи или инструменти, те могат да разширят тяхното усещане за Аз, премествайки идентичността извън физическите бариери. Като упражняват контрол върху тези символи или артефакти в контекста на сцените, те изследват нови възможности за себеизразяване и самоопределение, създавайки хибридни форми на своята идентичност, които не се ограничават само от физическото тяло. Например в сесия участник може да бъде помолен да влезе в ролята на свой страх, като използва символичен обект — кутия или огледало. Чрез манипулирането на обекта и създаването на различни сцени с него участникът може да изследва и манипулира своето усещане за контрол и идентичност. Чрез този процес страхът се възприема като разширен елемент, който взаимодейства с външния свят и може да бъде контролиран.

Самонаблюдението, което представлява използването на технологии за записване и проследяване на информация за човешкото тяло, също играе роля за разширяването му. Съвременните форми на самопроследяване обхващат записването на телесно тегло, енергийни нива, времеви интервали, сърдечен ритъм, телесна температура, упражнения, GPS местоположения, качество на съня, диетата, кръвно налягане и множество други променливи. Тази информация е свързана с метаболитни, биологични и поведенчески измерения. Една от последиците от самопроследяването е, че то осигурява по-висока степен на осъзнатост

относно телесните състояния и процеси (Smart et al. 2017). Предоставя също така нови перспективи, чрез които информацията за тялото става видима и количествено изразена, създавайки данни, недостъпни за неразширеното възприятие. Погледнато като чисто епистемологично упражнение, самопроследяването изглежда като интелигентна стратегия за опознаване на своиствата на въплътеното Аз. Въпреки че не разширява непременно въплътената същност, може да се твърди, че информацията и знанието за нея се обогатяват чрез технологиите за самопроследяване (вж. също Carter & Pritchard 2018). Този тип разширения нагераждат знанието за тялото и засилват възприятието за него, като го правят част от една по-сложна интегрирана система, свързана с външния свят и новите технологии.

По един или друг начин единството на човешкия организъм е от съществено значение за личната идентичност. Но е ясно, че Азът не се изчерпва с биологичното тяло. Ако протезите и други инструменти могат да бъдат възприемани като прозрачни разширения на въплътения Аз, то какво да кажем за технологиите, които са неразделна част от ежедневието ни, като смартфона и компютъра, по отношение на паметта?

3. Какво е разширената памет по отношение на идентичността?

Макар да има много начини, по които паметта се концептуализира — краткосрочна срещу дългосрочна, епизодична срещу семантична, процедурна срещу декларативна, иконична срещу лингвистична, — именно наративната памет е най-пряко свързана с дискусиите за личната идентичност. Усещането за продължително психическо съществуване във времето, при което човек може да си спомни, че е правил определени неща в миналото, е важно за нас, хората, и ни позволява да ръководим настоящите си действия и да планираме бъдещето си с оглед на това, което сме.

В експеримента си „Създаване на неща, с които да мислим“ Денет илюстрира навика да прехвърляме когнитивни задачи върху самата среда, като дава пример с възрастни хора от институции като старчески домове. Те не са в състояние да си спомнят ежедневни дейности и страдат от други паметови дефицити (Dennett 1996: 134 — 139). Много от тези признаци на деменция са по-слабо изразени или напълно изчезват, след като хората се върнат в собствените си домове, където са прехвърлили много от ежедневните си задължения (например приемането на лекарства) върху предмети или места, които им напомнят какво трябва да направят, как да го направят и друга важна информация.

По-конкретен пример е свързан с пациенти с болестта на Алцхаймер, които подкрепят домовете си така, че местоположението на предмети като грехи, храна, чаши, прибори, телефон, дистанционно управление и т.н. да е познато. „Извеждането им от домовете буквално ги отделя от големи части от тяхното съзнание“ (Dennett 1996: 138). Тяхната самостоятелно структурирана среда, вместо да бъде постоянно променяща се колекция от предмети, всъщност е доста стабилна, осигурявайки приемственост за паметта, т.е. за самите тях.

Интегрирането на предметите от непосредственото обкръжение в създаването на разширена паметова система представлява форма на разширен ум, която хора с болестта на Алцхаймер и други невродегенеративни състояния използват, за да се справят с ежедневието си. В този контекст индивидът е агентът, който си спомня, но самият акт на припомняне и извличане на спомена е разширен.

Това се различава от колективната памет, където запомнянето се осъществява от група, задачата се разпределя между различни индивиди, а личният опит се обогатява от обкръжението.

Връзките между разширената и колективната памет остават до голяма степен неизследвани, изпълнени с неяснота, но и с потенциал. Едно общо твърдение за „груповите умове“, което може да е от значение, е, че много от предполагаемите примери за колективно познание влияят разширения ум на индивида в социалната среда. Илюстрация на това е как силата на колективния опит и познание превръща груповата терапия в много ефективен подход. Тази идея за социалната манифестация — че индивидите участват в познание единствено в контекста на своята социална група, — може да бъде приложена към паметта, носейки последици за личната идентичност и нейната динамика (вж. също Wilson 2004, глави 11 — 12; Barnier et al. 2008).

При наративния подход към личната идентичност автобиографичната памет е основата на нашата диахронна същност. Когато този подход се слее с концепцията за разширен ум, можем да твърдим, че външната информация също играе съществена роля в оформянето на автобиографичната памет, а следователно и в нашата трайна идентичност. Заключението е, че личната идентичност не може да се ограничи до психични структури, родени от мозъка, или до биологични форми, изразяващи се чрез организма; тя е екологично разпределен и релационен конструкт. Сложната мрежа от когнитивни връзки, които изграждаме с другите и с технологичните артефакти, до известна степен определя нашата същност.

Шехтман (Schechtman 1994, 1996) твърди, че ние обобщаваме и съгъстяваме миналите си опити в автобиографичен разказ, който е сърцевината на нашата диахронна същност. Именно този разказ формира и определя това, което сме като личности. С оглед на акента върху паметта, очевидно съществува връзка между разширените и разпределените подходи към познанието и неолокеанските концепции за личната идентичност (Wilson & Lenart 2014). Ако паметта е разпределена, а Азът

частично изграден от нея, тогава и самият Аз е разпределен. Развитието на този аргумент черпи вдъхновение от новите емпирични изследвания в сферата на взаимодействието човек — компютър, като изследва технологиите за записване на живота (lifelogging) в контекста на здравеопазването и ежедневието (Berry et al. 2007; Doherty 2012; Crete-Nishihata 2012). Тези технологии са съвременни средства за запаметяване, които записват личните ни преживявания.

Други такива технологии включват преносими камери, които автоматично правят снимки с определен интервал (напр. SenseCams), приложения, записващи поведението на екрана, и сензори, записващи биологични променливи (напр. сърдечен ритъм, температура, ниво на кислород в кръвта и ЕЕГ) или променливи на околната среда (напр. местоположение или температура). Концепцията на Ваневар Буш за „мемекс“ (набор от „памет“ и „индекс“) е ранен предшественик на **лайфлогинг** технологиите. Мемексът е *„устройство, в което индивидът съхранява всички свои книги, записи и комуникации, механизирано така, че да може да се използват изключително бързо и гъвкаво. Той е разширено интимно допълнение към паметта“* (Bush 1945: 6). Буш предлага учените да носят очила, с които да могат да правят снимки на това, което виждат, а записите в мемекса да бъдат анотирани и да могат лесно да се търсят. Компютърният пионер Гордън Бел разработва един от най-амбициозните (и противоречиви) примери за съвременен лайфлогинг проект, наречен MyLifeBits. Вдъхновен от визията на Буш за мемекса, Бел дигитализира статии, книги, музика, телефонни разговори, писма, снимки, презентации и домашни филми и ги съхранява в *лайфлог* (Bell & Gemmell 2009). Софтуерът му позволява да търси гати и ключови думи в дневника на живота, който за Бел функционира като сложна външна система за автобиографична памет. Практическият проблем при някои от тези технологии за записване на живота е, че те събират

твърде много информация, което води до информационно претоварване. Така че предизвикателството е да се конструират житейски дневници, които са управляеми и когнитивно значими за потребителя (Doherty 2012).

Съществува малка субкултура от хора, които с отдаденост и последователност използват технологии, за да запечатат ежедневието си. Тази група е известна като „движение за количествено изразено собствено мнение“. Те водят подробни дневници за своите преживявания. За разлика от тях, повечето от нас предпочитат по-прости записи като цифрови фотоалбуми от почивките или проследяване на маршрути чрез смартфон, електронна поща, на която се пази базата данни на комуникацията. Някои от тези технологии намират приложение в здравеопазването, помагайки на хора с нарушения на паметта. Особено полезни са SenseCam, които записват мигове от ежедневието на пациентите (Hodges et al. 2011). Установено е, че прегледът на тези визуални житейски записи влияе благоприятно на автобиографичната памет, поддържайки нейното цялостно съществуване или дори замествайки изгубени спомени (Berry et al. 2007; Doherty 2012; Crete-Nishihata 2012). Някои изследвания твърдят, че лайфлогинг технологиите променят и самата ни същност, трансформирайки връзката с тялото ни чрез информация за състоянията му и околната среда (Smart et al. 2017). Освен това те могат да повлияят и на нашата наративна структура (Heersmink 2017).

Въпросът дали когнитивните артефакти се вписват в човешкия автобиографичен разказ намира потвърждение в множеството примери и експерименти по темата. Можем да твърдим, че в редица случаи външните артефакти играят съществена и конститутивна роля в създаването на автобиографичния разказ и съответно в личностната идентичност на индивида. Това е особено важно за хора с нарушения на паметта – от травматични мозъчни увреждания до болест на Алц-

хаймер и други форми на деменция. Тези пациенти страдат от намаляване на капацитета на паметта, което обхваща и автобиографичните им спомени. Според Шехтман в контекста на наративната самоконституция „границите на личността се определят от границите на разказа, а целостта на една личност е в единството на разказа“ (Schechtman 2012: 336). Когато разстройствата на паметта разкъсват автобиографичния разказ, те дезинтегрират и личната идентичност на човека. Затова разширяването на капацитета на автобиографичната памет може да е от съществено значение за нашата идентичност. В това се съдържа и прагматичността в концепцията за разширен Аз и идентичност. Смисълът ѝ е до голяма степен свързан с това да подпомага и съхранява функционирането на личността.

По аналогия с начина, по който бележникът на Ото обогатява семантичната му памет, артефактите могат да обогатят автобиографичната ни памет. Когнитивните артефакти играят роля в запазването на целостта, забавянето на разпадането или дори в заместването на автобиографичния разказ. Особено полезни в това отношение са лайфлогинг технологиите (Berry et al. 2007; Doherty et al. 2012; Crete-Nishihata et al. 2012). Ярък пример е SenseCam, която тъче визуален разказ от ежедневието, улавяйки мигове чрез снимки, правени в определени интервали или при засичане на промяна в околната среда.

Съвременните технологии (като SenseCam) могат да бъдат основа за създаване и поддържане на мултимедийните биографии и житейските дневници, които да са сигнали за активиране или задействане на вътрешно кодирани спомени. Изследванията (Crete-Nishihata et al. 2012: 101) показват, че те са сигнали за вътрешната памет. Въпреки това, ако някой не е в състояние да активира или да извлече автобиографичен спомен и може да го направи само с помощта на външна подсказка, тогава изглежда правдоподобно да се каже, че външната

подсказка е част от цялостната система на паметта. Обработката на спомените често се разделя на три етапа: кодиране, съхраняване и извличане. Нарушенията на паметта могат да възникнат на всеки от тези етапи. Един автобиографичен спомен може все още да се съхранява в мозъка, но агентът може да не е в състояние да го възстанови без помощ (Loveday & Conway 2011). Ако някой се нуждае от външна подсказка, за да възстанови успешно даден спомен, тогава можем да кажем, че подсказката е част от цялостната разпределена система на паметта. Това се отнася до пациенти с леки когнитивни нарушения или в първите етапи на болестта на Алцхаймер, които все още имат сравнително непокътната паметова система. В някои случаи обаче пациентите ще имат не толкова цялостна система на паметта, ще имат затруднения с кодирането, съхраняването и извличането на спомени. За тези пациенти дневник на живота — лайфлогинг — може да бъде тяхната **автобиографична памет** по същия начин, по който бележникът на Ото е неговата семантична памет. За пример се дават тежки случаи на дегенерация на паметовите способности, но в ежедневието си всеки от нас си служи с такива паметови „патерици“.

Снимките с личен характер и подбраната музика често провокират най-силни емоционални реакции. Проучванията показват, че разказването на житейски истории представлява реконструктивен процес. Това не е толкова въпрос на „документиране на точни обективни факти“, колкото на индивидуалното възприятие на миналото и желанието на всеки потребител на технологии за лична памет да види своето уникално разбиране, отразено в тях. Основният извод гласи, че „технологииите за изграждане на лична идентичност и преживявания трябва да позволяват редакция на „миналото“, така че то да съответства на текущата перспектива“ (Crete-Nishihata et al. 2012: 103). Това съответства на наративната перспектива на

Шехтман, която подчертава, че отношението ни към разказите се променя: събития, които някога са били значими, могат да загубят своята важност. Следователно възможността за адаптиране или редактиране на житейския запис в съответствие с настоящия разказ е ключова характеристика на мултимедийните биографии и житейските записи. По този начин човек изгражда своя идентичност в контекста на настоящите емоционални и когнитивни състояния. Това е пример как технологията влияе върху възможността за адаптация на личния Аз към нови контексти.

4. Транзактивната памет

Отношението към разширената паметова система се проявява и в концепцията за транзактивната памет, която разгледах в главата за разширеното познание. Тук ще добавя, че Даниел Вегнер и неговите сътрудници (Wegner et al. 1985; Wegner 1995; вж. също Theiner 2013) предлагат емпирична перспектива върху социалната памет, като твърдят, че диадите и социалните групи често формират системи за транзактивна памет, които имат отношение към личната идентичност и Аза. Тези разпределени системи се характеризират с когнитивна взаимозависимост, при която членовете на групата се допълват и разчитат един на друг, за да увеличат своята ефективност. Както стана ясно и в предходната глава, транзактивните процеси са по същество комуникативни и интерактивни взаимодействия, които протичат на етапа на кодиране и извличане на информация. По време на транзактивното кодиране членовете обсъждат постъпващата информация и определят кой ще я съхрани и в каква форма. А при транзактивното извличане те трябва да определят къде се намира информацията, интегрирайки знание от различни когнитивни системи, представени от различни хора.

Разглеждаме следния пример за транзактивно извличане

(Harris et al. 2010):

„Е.: И ние отидохме на две представления, можеш ли да си спомниш как се казваха те?

М.: Да. Едното беше мюзикъл, или и двете? Не знам... не... едното...

Ф.: Джон Хансън участваше в него.

М.: „Пустинна песен“.

Ф.: „Пустинна песен“, това е. Не можах да си спомня как се казваше, но да, знаех, че Джон Хансън участва.

М.: Да.

Транзактивната памет не може да се ограничи до индивидуалните компоненти. Тя представлява уникално свойство, което се развива на групово ниво и съществува само в условията на взаимодействие и комуникация (Theiner 2013). За да разберем тези системи както емпирично, така и концептуално, е необходимо да прехвърлим анализа от индивидуалния агент към груповото взаимодействие. Често транзактивната памет има автобиографичен или епизодичен характер, тъй като партньорите споделят множество общи преживявания. Както споменах, психодрамата създава възможност за общи групови преживявания, които стават част от транзактивната памет на групата. Но все пак терапевтичната среда е нещо специфично. Паметовите разширения са навсякъде около нас под всевъзможни форми.

Важно е да се отбележи огромното количество и разнообразие от артефакти, които съпътстват ежедневието ни и които често подпомагат и автобиографичната ни памет. Някои хора водят дневници, в които записват ежедневието си — инструмент за изразяване и организация на мислите, но и външна система за автобиографична памет. Снимки, фотоалбуми, туристически списания, значими предмети като суве-

нири и бижута, актуализации в социалните медии Facebook и Twitter, както и качени изображения в Instagram или Flickr също играят роля. Взаимодействието с тези артефакти и информацията, която носят, често пробужда спомени и емоционални реакции (Noven 2014). Тук е важно да отбележа и негативното им влияние, когато стават инструмент за изнудване или публично унижение.

5. Кои други измерения на Аза могат да бъдат разширени?

Освен паметта и други структури на Аза също могат да са разширими. Затова ще разгледам отделно също разширените емоции, разширеното съзнание и разширения характер, както и какво предполагам тези понятия за границите на Аза.

Редица автори намират емоциите за разширени (Carter et al. 2016; Colombetti & Roberts 2015; Krueger & Szanto 2016; Slaby 2014). Основната характеристика на истински разширените емоции е, че външен ресурс трябва да бъде реципрочно интегриран в емоционалните състояния и процеси.

Да разгледаме няколко примера. Когато един музикант се упражнява с китарата си, той навлиза в непрекъснат процес на самостоятелна емоционална стимулация. Свиренето на определени акорди или рифове поражда специфични емоционални състояния, регулирайки в реално време преживяванията на музиканта. Тези индуцирани емоции влияят на това какво ще свири следващия път, създавайки нови емоционални състояния, и т.н. Съществуват непрекъснати цикли на обратна връзка между взаимодействията с инструмента, музиката и емоционалните състояния в ума на музиканта. Подобни процеси се наблюдават и при създаването на скулптура, рисуване, чертане или проектиране (Heersmink 2020).

Емоциите могат да бъдат социално разширени, обвързвайки двойки, бебета и възпитатели, романтични партньори или

танцови двойки в специфична симбиоза. Въз основа на изследванията на Мишел Мерит (Merritt 2013) Крюгер и Шанто отбелязват, че „междучелностното разтоварване на двигателния контрол при ритмичното приспособяване към движенията на другите в танца не само може да подобри саморегулацията, но и да генерира емоционални обратни връзки за финалното качество и дълбочина на емоционалното преживяване на участниците“ (Krueger & Szanto 2016: 868). По този начин танците не просто изразяват, а разширяват емоционалното съзнание, обогатявайки връзките между участниците.

У. Джеймс (1890) ни напомня, че Азът се разширява, когато предметите и хората разпалват емоции в агентите. Въз основа на това прозрение Пиреда и Кандиото (Piredda & Candiottio 2019) описват афективно разширен Аз, където афективността е средство за разширяване на нашето съществуване. Те критикуват Кларк и Чалмърс (1998) за твърде функционалистичен поглед, както и Хеерсминк (2018) за недостатъчно внимание към феноменологичните и афективните измерения на Аза. „Смисълът за нас не е само в анализа на това как скелето регулира афективността, а в признанието на емоциите като основно средство за разширяване на „Аз“ (Piredda & Candiottio 2019: 132). С акцент върху преживяването, те твърдят, че въплътените взаимодействия с нашата афективна ниша обогатяват Аза, тъй като емоциите са конститутивни за него. „Афективните скелета и практики се активират в емпиричното измерение на Аза, в диалога му със света“ (Piredda & Candiottio 2019: 137). Разширяването на Аза създава непрекъснат процес на самоконструиране, преминавайки отвъд дуалистичното Аз-обект към динамично взаимодействие, в което афективността заема централно място.

Емоциите и афективните състояния се разкриват в дълбочината на минималния/въплътен Аз, но също така плетат нишките на наративния Аз. Преживяванията могат да бъдат

сурови, необработени емоции, които отразяват непосредствеността на съществуването. В същото време чувствата имат своето място и в автобиографичните спомени (Holland & Kensinger 2010). При възстановяване на спомен, като например при разглеждане на снимка от погребение, извлеченото съдържание носи както информационен, така и афективен заряд. Понятието за разширена емоция ни позволява да аргументираме съществуването на разширен минимален Аз и разширен наративен Аз. Пирега и Кандиото подчертават, че афективните ни взаимодействия със света формират и подхранват нашата наративна структура. В този смисъл спомените за разширени емоции стават градивни елементи на нашия разказ, обогатявайки го с нови пластове.

В психодраматичните сесии емоционалните състояния на участниците могат да се усилват и променят в зависимост от взаимодействията с другите. Процесът на съвместно изразяване и въплъщение на емоциите (като при танц или музика) в психодрамата може да разшири личното и социалното емоционално съзнание, като същевременно обогатява взаимоотношенията и съпреживяването между участниците. Това подпомага процесите при работа с травма, осигурявайки възможности за трансформирано възприятие, което може да създаде нови, по-позитивни емоционални преживявания.

Някои философи смело твърдят, че съзнанието се разлива извън границите на телесното (Kirchhoff & Kiverstein 2019; Kiverstein & Farina 2012; Noë 2009; Ward 2012). Според тях разширеното съзнание включва не само тялото, но и технологични артефакти, които интегрират сетивния опит. Тази смела теза се корени в енактивистките теории на възприятието (Noë 2009) и в съвременните подходи на предсказващата обработка (Kirchhoff & Kiverstein 2019). Например Алва Ное отбелязва, че „светът може да бъде разглеждан като част от машинарията на самото ни съзнание“ (Noë 2009: 65). Въпреки че идеята

е противоречива дори сред поддръжниците на разширения ум (Chalmers 2019; Clark 2009; Wheeler 2015), тя предлага нов поглед върху това по какъв начин агентите взаимодействат със света. Ако съзнанието и преживяванията наистина се разпростират отвъд границите на ума, то и самото Аз, субектът на тези преживявания, също се разширява.

Проблемът остава открит, но перспективата за разширения Аз ни показва, че тялото, мислите и светът могат да бъдат разбрани като неразривно свързани.

Използвайки концепцията за разширения ум, някои философи предлагат гръзката идея, че чертите на характера — нашите добродетели и пороци — също могат да бъдат разширени отвъд индивидуалната ни природа (Alfano 2014; Alfano & Skorburg 2017; Howell 2016; Skorburg 2019). Те твърдят, че ситуационистките критики към теорията на добродетелите намекват за толкова дълбока зависимост на моралното поведение от социалния контекст, че добродетелите може би следва да се разглеждат като социално разширени. Добродетелта като положителна черта на характера се формира чрез учене, повторение и привикване — тя е нагласа, която ни води към добродетелни действия.

В своята „Никомахова етика“ Аристотел (Aristotle 2004) отличава два вида добродетели: интелектуални и морални. Интелектуалните добродетели като любопитство, интелектуална автономия, откритост и внимание са тези, които насърчават знанието и разума. Моралните добродетели като смелост, честност, щедрост и справедливост пък са в основата на етичните ни взаимоотношения (Kraut 2022). Линда Загзебски допълва това, като подчертава, че „добродетелта е дълбоко качество на човека, неразривно свързано със самата му самоличност“ (Zagzebski 1996: 104), което подсказва, че моралната ни природа може да се разширява чрез взаимодействията ни с другите.

Емпиричните изследвания в моралната психология рисуват

сложна картина на човешките добродетели — такава, в която нашата морална сила се колебае и често е податлива на привидно незначителни детайли в околната среда (вж. Doris 2002). Звущи, миризми, светлина, дори настроения и социални очаквания, както и авторитетни фигури имат силата да променят нашите действия, да пречупват или усилват нашите добродетелни наклонности. За мнозина това води до въпроса: „Ако нашето поведение спрямо добродетелите е толкова променливо, можем ли наистина да говорим за тяхната същност?“.

И все пак, други се насочват към по-широка, системна гледна точка. Според тях добродетелта не е просто дело на вътрешния агент, тя е по-скоро въпрос на дълбоко взаимодействие между нас и нашата среда. Моралът, по подобие на познанието, е ситуиран — зависи от динамиката на контекста, в който се намираме. Нашите склонности и нагласи, преплетени с тези на другите, могат да бъдат видени като разширени и разпределени добродетели — съществуващи не само вътре в нас, но и между нас и света наоколо.

Алфано и Скорбург (Alfano & Skorburg 2017) дават пример с двама близки приятели: Азим и Ашли. Те са искрено взаимно загрижени за моралните си качества. Когато единият забелязва недостатък в характера на другия, той или тя ще отбележи това, и обратно. Освен това съществува силно взаимно доверие и искрена загриженост за моралното мнение на другия. Приятелството често се характеризира с емоционални обратни връзки и може да бъде моделирано като свързана система със силно надеждно сигнализиране и нагласа на приемане в двете посоки.

„Очакванията на Азим към самия него. Неговата самоосъзнатост, разбиране за това кои действия са достъпни за него, мотивацията, причините, които му се струват важни, и тяхната тежест, както и неговите стратегии за обмисляне — всичко това се влияе систематично и постоянно от Ашли. (...)“

Като се имат предвид тесните взаимоотношения и надеждната обратна връзка, които присъстват в случаите на приятелство, ние твърдим, че то може да се разбира като случай на разширен морален характер“ (Alfano & Skorborg 2017: 475).

Хоулел (Howell 2016) предлага теория, според която разширените добродетели водят до разширена личност. Ако чертите на характера се приемат за нишките, които оформят самата тъкан на личността (Allport 1955) и те могат да бъдат разширени, то и самите личности се разпростират извън пределите на възприятия Аз. Въпреки това Хоулел не твърди, че Азовете са разширени, а по-скоро, че личностите се разгръщат извън телесната граница. Неговият поглед не се задържа върху природата на опита или върху плетката на нашите разкази, а върху чертите на характера. Той не предлага ново разбиране за личността, а по-скоро потвърждава теорията на Олпорт (Allport 1955), че чертите на характера са ключови елементи от нейната конструкция. Хоулел се вглежда по-дълбоко не в това какво се разширява, а как. Той предлага условия, които трябва да бъдат изпълнени, за да може характерът и личността да се разпрострат извън пределите на обичайно приетото, съсредоточавайки вниманието си върху функционалната роля на тези характерни черти.

„Една от ролите, които чертите играят, е обяснителна — можем да ги използваме, за да обясним защо хората правят това, което правят. Друга е прогнозна — можем да предвидим сравнително добре какво ще направят хората въз основа на техните черти на характера. Трета е оценъчна — използваме чертите на характера, за да оценяваме даден човек в рамките на норма“ (Howell 2016: 159). Социалната среда трябва да бъде не просто сцена, а активен участник в оформянето, обясняването и предсказването на нашите морални нагласи. Ако тя успява да изпълнява тези роли достатъчно добре, тогава можем да я смятаме за част от самата ни диспозиция. Ако не,

тогава не можем да я разглеждаме като същностна част от дадена черта или личност. Например ако сме способни да обясним защо Азим проявява по-голяма щедрост, когато е в компанията на Ашли, и ако можем да предвидим и оценим действията му в този контекст, то тогава неговата морална добродетел е разширена благодарение на характера на Ашли.

В психодрамата взаимодействията и динамиката в групата предоставят контексти, в които участниците могат да разгърнат добродетелите си и да работят върху емоционални и морални качества или дилеми чрез социално разширяване в терапевтична среда. По същия начин както добродетелите се формират в динамиката между индивида и неговата среда, в психодрамата социалните роли и контексти предлагат възможности за развитие на морални и емоционални нагласи, които могат да се променят и адаптират в зависимост от ситуацията и взаимодействията, но под контрола и волята на клиента.

В поредица от изследвания Стрехмингер и Никълс (Strohminger & Nichols 2014) разкриват, че за множество изследвани лица най-съществени черти, които определят човешката същност, са моралните качества честност, лоялност и надеждност. В контекста на различни предварително зададени сценарии, като мозъчни трансплантации, фармакологично предизвикани промени в личността или дори ревитализация, те поставят въпроса: „Кои черти най-дълбоко въплъщават човешката същност?“. Участниците имат възможност да избират между различни категории като възприятия, желания, спомени, основни когнитивни способности, личностни характеристики и морални черти. Последователно морални черти като честност, надеждност, лоялност и справедливост се открояват като най-важни за идентичността. Техните резултати предполагат, че представите за Аз и идентичност придават особено значение на моралните добродетели пред телесните характеристики, автобиографичните спомени и емоциите. Ако тези възгледи са верни, то фокусирането върху разширените морални добро-

детели като основа за разширената същност е плодотворна и значима стратегия.

Интернализмът и екстернализмът в епистемологията очертават две противоположни визии за природата на човешкото познание, като всяка от тях хвърля различна светлина върху идеите за истината и знанието. В дебатите между тези две течения се раждат убедителни аргументи в подкрепа или против различни концепции. В този контекст ще разгледам идеята за разширен Аз, проследявайки я през призмата на тези фундаментално различни светогледи, и ще предложа свой подход за осмислянето на разширената идентичност.

Най-ранната критика на разширения Аз е от интерналистски (субектни) позиции и се представя от страна на Робърт Уилсън (Wilson 2004; вж. също Wilson & Lenart 2014). Той е познат като защитник на теориите за разширен разум, но не подкрепя идеите, че водят до разширен Аз, а до разширен индивид (в качеството му на субект). Също така той защитава ползата на широката база за съзнаване на ментални състояния и процеси (Wilson 1994). Според него материалните носители на когнитивните процеси (числа, думи, символи и др.) могат да бъдат разположени в околната среда, извън индивидите. Самите индивиди в качеството си на субекти на опита и действени агенти обаче се реализират от организми.

„Защо самите субекти или носители на психични състояния не са широки? Характеристиката на широките реализации запазва идеята, че свойствата с такива реализации все още са свойства на отделни субекти. Например убеждението, че Париж е столица на Франция, си остава лично убеждение, въпреки че има широка реализация. Има основание за обособяване на индивидите като субекти на свойствата, дори на тези свойства с широки реализации. Индивидите (и тук както винаги нашите парадигми са отделните хора и отделните организми) са пространствено-времево ограничени, относително кохерентни,

единни същества, които са непрекъснати в пространството и времето. В реалния свят индивидите са тези, които формират и поддържат убеждения, изпитват емоции, и се чудят какво ще се случи след това“ (Wilson 2004: 141 — 142).

Този цитат съдържа много информация. Свойствата на убежденията и други познавателни състояния и процеси имат широка реализация. Убежденията и другите познавателни състояния и процеси на даден субект могат да бъдат разширени отвъд биологичния организъм. Самите субекти обаче нямат широка реализация. Индивидуални субекти, реализирани от биологичните организми, имат убеждения, преживявания и мислят (за бъдещето). Следователно субектът на менталните състояния (т.е. субектът, който има ментално състояние) е индивид, реализиран от биологичен организъм. Това означава, че индивидите не са разширени, а са реализирани само от биологичен организъм. Според Уилсън разширената система от убеждения не предполага разширен субект или разширен Аз. *Така че според него субектът не е нещо, което може да бъде разширено.* В това възражение се очертават границите на идентичността като граници на организма. Не бих се съгласила с Уилсън, но ще опиша позицията си по-долу.

Лин Ръдър Бейкър (Baker 2009), от друга страна, отхвърля тезата за разширения Аз на базата на други аргументи. Дори идеята за разширен ум да е вярна, твърди Бейкър, тя не води до идеята за разширен Аз. „Ние сме само променящи се комбинации от биологични и небιологични елементи. Лицата изчезват във временни хибриди. Те се превръщат в разпръснати обекти, различни хибриди в различни моменти“ (Baker 2009: 645 — 647). Нейната гледна точка е, че с течение на времето ние се свързваме с различни артефакти, създавайки разширено „аз“ с различен материален състав, което предполага, че няма приемственост на самобитността във времето. В такъв случай нашият Аз е съставен от различни материални елементи

в различно време. Така например в t1 нашето „аз“ се реализира от организъм, взаимодействащ с тефтер, в t2 нашето „аз“ се реализира само от организъм, в t3 нашето „аз“ се реализира от организъм, взаимодействащ с фотоалбум, и т.н. Тогава материалната база за супервенция на Аза се различава в различните моменти от време и така изчезва в това, което Бейкър нарича „временни хибриди“. Бейкър го намира като трудно за приемане, тъй като според нея има трайни Азове и те се реализират от биологични тела, а не от тела, взаимодействащи си с артефакти.

Считам, че приемствеността, която се съдържа в артефактите сами по себе си, е съществен елемент на идентичността в някои случаи и не трябва да бъде отхвърлен с лека ръка в опита да се отрече възможността за нейното разширение. Някои предмети могат да бъдат толкова съществени, че загубването им да предизвика криза в идентичността на човека, като изтриване на важна дигитална памет или разрушаване и опожаряване на дом например.

Втората тревога на Бейкър е свързана с разширената природа на Азовете. Според нея Азът се определя от наличието на перспектива от първо лице, която е възможна и се конституира от биологичното ни тяло, включително мозъка. Важно е да се отбележи, че според възгледа на Бейкър ние сме нещо повече от нашето биологично тяло, защото условията за устойчивост на личната перспектива от първо лице и биологичните тела са различни неща. Азът трае, докато съществуват лични преживявания от първо лице, докато организмът трае, когато са налице определени биологични функции, като например метаболизъм. Отношението между Аза и телата е съставност, а не идентичност. Затова те съществуват на различни онтологични равнища. За Бейкър Азът или човекът, т.е. същността, която има лична перспектива от първо лице, не е нещо, което може да се разшири отвъд тялото. Човекът е

конституиран от организъм, който се простира само в рамките на тялото. Например телата могат да бъдат разширени с протези и други въплътени инструменти, които могат да повлияят и да променят нашата перспектива, но не могат да я разширят. Така според нея минималният Аз остава в главата или в тялото. Това възражение на Бейкър поставя граница за разширяване на „Аза“, като подчертава, че личната перспектива от първо лице е неразривно свързана с биологичния организъм. Това може да се интерпретира от гледна точка на психограмата, където разширеното изживяване може да бъде постигнато чрез взаимодействия с външни обекти или символи, но вътрешната перспектива остава лично преживяване. Моята представа е, че външната среда и устройствата могат да повлияят върху възприятията от първо лице и да променят аспекти от идентичността, макар отправната точка да бъде същата. Това се случва тъй като увеличават човешките способности и възможности и следователно въздействат върху перспективата от първо лице, независимо дали става дума за нашите възприятия през разширение на сетивата, или способностите ни да осмисляме света чрез промяна в нагласи и мисловни конструкции.

Както понятието на Кларк и Чалмърс (Clark & Chalmers 1998) за разширен когнитивен Аз, така и понятието на Хеерсминк (Heersmink 2017, 2018) за разпределен наративен Аз не предполагат, че минималният Аз или субектът на опита е разширен. Те твърдят, че „*когнитивният механизъм, реализиращ Аза*“, е разширен, но съзнателният опит според тези възгледи остава в главата. Така критиките, изложени по-горе от Уилсън и Бейкър, които твърдят, че субектът на опита е вътрешно осъзнат, всъщност не се отнасят за Кларк, Чалмърс и Хеерсминк, т.е. интерналистката критика не се отнася за екстерналистките твърдения. Според тях системите от убеждения и автобиографична памет са разширени, но субектът на опита

не е разширен. Въпреки това критиката на Бейкър (Baker 2009), че при тези възгледи Азът е постоянно променяща се смесица от биологични и технологични компоненти, е основателна, защото подкопава приемствеността на Аза във времето. Съществуват два възможни отговора на тази критика. Единият е да се приеме, че няма приемственост на Аза във времето, тъй като Азът не се запазва, а е по-скоро моментна единица. Въпреки че това може да е вярно за минималния Аз, съществува поне някаква приемственост на лицата, осигурена от техния автобиографичен разказ (Schechtman 1994). Също така артефактите и другите хора могат да осигурят стабилност и приемственост на наративния Аз във времето.

Подобно на Бейкър, Булер (Buller 2013) приема тезата за разширения ум, но отрича тя да води до разширена идентичност. Според него човекът е въплътен агент, който в някои случаи има разширен ум. „*Otto qua person*“ съвпада с границата между кожата и черепа, въпреки че умът му е разширен отвъд тази граница“ (Buller 2013: 600). Булер приема опита като съществен елемент на личността и тъй като опитът не може да бъде разширен, а само осъзнат от въплътения мозък, личността също не може да бъде разширена. Булер счита, че съзнанието или съзнателният опит не се разширява. Тоест намеква, че само съзнателните състояния са от значение за Аза. Но е странно да се каже, че например неактуалните (забравени например) убеждения или неактуалната информация в паметта са ирелевантни за Аза. Свеждането на Аза до съзнателни състояния би означавало, както казват Кларк и Чалмърс, „*да свие Аз-а до съвкупност от настъпващи състояния*“ (Clark & Chalmers 1998: 18), което изглежда твърде ограничено като виждане.

Това противоречи и на основната концепция за кинестетичните несъзнавани спомени, които оказват влияние върху преодоляването на ПТСР и примерите, които посочих от практиката и литературата.

Олсън (Olson 2011) атакува разширения Аз от анималистична гледна точка. Той твърди, че ако тефтерът на Ото е част от него като личност, то това означава, че хората не са биологични организми, а организми плюс артефакти. „Това има съдбоносни последици: Ото не е биологичен организъм“ (Olson 2011: 486). Олсън защитава възгледа за личността, като твърди, че ние по същество сме човешки животни, реализирани от биологични организми. Съответно ние сме нашите биологични тела. Нашата психология и спомените не са от застрашаващо значение за личната ни идентичност (Олсън 1997). Нямам намерение да разреша дебата между психологическия и биологичния подход към личната идентичност. Приемам, че за мнозинството от философите, работещи върху него, психологическите качества са част от идентичността, но анималистите например не биха се съгласили с това твърдение.

6. Какво е значението на теорията за разширения Аз и разширената лична идентичност за теорията и практиката

Съчетаването на обяснението на когнитивната наука на личната идентичност с тезата за разширения ум дава възможност да се избегнат проблемите, с които се сблъскват стандартните неолокеански възгледи, произтичащи от индивидуалистичния рациоцентризъм. Това се случва, признавайки наративни критерии за личност, основани на нещо повече от присъщите когнитивни способности, които са в основата на формирането и извличането на спомени при естествените способности на хората. Признаването на социално разширена база за осъзнаване на личностна идентичност е в съответствие с други данни и изследвания. Например Хилге Линдеман (Lindemann 2010) твърди, че идентичността на човека се оформя и съхранява от другите чрез сложните взаимодействия

между семействата и човешки групи и разнообразните, преплитачи се разкази, които се помнят и предават в тях. Линдемман повтаря гумите на Денет относно разтоварването на когнитивните задачи от околната среда, като твърди, че местата също могат да съхраняват идентичността на хората. Според Линдемман: *„Не само други хора поддържат нашите идентичности. Познатите места и вещи, любимите предмети, домашните любимци, заветните ритуали, собственото легло или любимата риза могат да ни помогнат и ни помагат да поддържа чувството за себе си. И не е случайно, че голяма част от този вид поддържане се случва на мястото, където са нашите семейства — у дома“* (Lindemann 2010: 162 — 163).

Екстернализмът не просто променя начина, по който разбираме ума, той засяга и начина, по който определяме и проследяваме личността. Азът е продукт както на индивидуални, така и на общностни процеси, поради което личността не може да бъде дефинирана единствено в индивидуалистичен план. Да се мисли за личността като чисто индивидуалистична и частна е също толкова грешно, колкото и да се мисли за паметта в такива граници.

Психодрамата представлява практически пример за приложението на концепцията за разширен Аз и идентичност, като чрез своите процеси, които включват взаимодействия с други участници и символи, тя предоставя възможност за промяна на личната идентичност. Подобно на описанието на Линдемман, социалните връзки, семейството и дори предмети и места играят ключова роля в укрепването на чувството за Аз. Психодрамата възприема личността по подобен начин като динамичен процес, който не се дефинира само от индивидуални умствени способности, а и от контекста на социалното взаимодействие и споделените разкази.

Разсъжденията в тази посока на Морис Халбвакс са, че за да преживеем лично припомняне, което е минимално повлияно от

социалния контекст, трябва да се обърнем към сънищата си, които „са съставени от фрагменти на паметта, твърде осакатени и смесени с други, за да ни позволят да ги разпознаем“ (Halbwachs 1941: 41). Все пак моята нагласа е, че въпреки че сънищата могат да изглеждат фрагментирани и смесени, те все пак са продукт на вътрешния и социален контекст, в който живеем. Психоанализата например е метод за изследване на несъзнаваните процеси в човешката психика. Тя разкрива потиснати спомени, желания и конфликти чрез техники като свободни асоциации, тълкуване на съпротиви и анализ на сънища. Сънищата се разглеждат като символичен израз на несъзнавани желания и преживявания, които не могат да се проявят пряко. Чрез тълкуване на съдържанието на сънищата — както явното, така и скритото — психоаналитикът помага на пациента да осъзнае забравени или потиснати аспекти от своето минало.

Чистото личностно припомняне може да бъде трудно постижимо, дори невъзможно, тъй като паметта, включително сънищата, се влияе от нашата социална среда и преживявания. Отвъд разсъжденията за чистата памет, много изследвания показват, че социалните взаимодействия, както и тези в психодрамата играят съществена роля във формирането и извлечането на спомени. Личностите, чиято идентичност е силно обвързана с паметта, трябва да имат разширено осъзнати лични идентичности, които възникват в социален контекст. Те се формират, съхраняват и проследяват чрез другите, които оформят колективните спомени на различните социални групи, към които тези личности принадлежат.

От социологическа гледна точка колективната памет представлява съвкупността от споделени спомени, истории, образи и интерпретации на миналото, които се съхраняват, предават и обновяват в рамките на една социална група, общност или общество. Тя не е просто сбор от индивидуални спомени, а е изградена чрез социални практики като образование,

ритуали, празници, музеи, медии и паметници (Halbachs 1950). Например в България 3 март се помни като „Освобождение от османско владичество“ — това не е просто исторически факт, а символ, около който се конструира националната идентичност. Фигури като Левски или Ботев не се възприемат само като личности от миналото, а като културни и морални ориентири, чиято памет влияе върху възпитанието, патриотизма и дори политическите послания.

Тезата за разширения ум твърди, че умът се простира отвъд черепа. Аналогично, екстерналистското обяснение на Аза следва ума, приемайки, че самите лица — носители на Аз-ност (само-личност), са разширени точно по този начин. Въпреки че някои привърженици на тезата за разширения ум наистина могат да бъдат възприети като защитници или приветстващи такова твърдение (вж. Clark 2001, 2003; срв. Clark & Chalmers 1998), оправдано е да се приеме не толкова радикалният възглед на Уилсън. Това, което е разширено или широко осъзнато, е *личната идентичност на индивидите*.

Психодрамата предоставя пространство, в което личната идентичност може да се разширява и трансформира чрез външни взаимодействия и въображаеми сценарии. По някакъв начин този подход може да поддържа концепцията за идентичността като нещо, което съществува в и чрез (но не само) социални взаимодействия и външни средства, предоставени от средата.

Но смисълът на концепциите за разширен Аз и идентичност може да се намери отвъд анализа на понятието, в това каква е ползата от тяхното съществуване.

Всички хора биха могли да разчитат и разчитат на другите, за да поддържат цялостна идентичност на разказа за себе си. Хората с интелектуални ограничения, които имат трудности при проследяването на собствената си идентичност, могат да зависят по-силно от другите, за да поддържат такива последователни разкази. Това е един от начините, по които

екстерналистският възглед за наративната идентичност позволява на индивидите, за които се приема нормативно в много страни, че имат ограничена дееспособност (т.е. ограничен статут на личности), да проявяват личността си, като например тези с тежки или нарастващи когнитивни увреждания и ограничения (Wilson 2014). Това дава предимство за тези личности от нормативна гледна точка и осмисля съществуването на тази дискусия в прагматичен аспект.

Преходът от индивидуалистичен към разширен възглед за психологията на човека също така разхлабва рациоцентризма на неолокеанските възгледи. Една от причините, поради които рациоцентризмът е толкова дълбоко вкоренен в психологическия разказ, е, че повечето варианти на неолокеанския подход се фокусират единствено върху паметта като критерий за диакронна идентичност. Лицата и по-точно личностите обаче се конституират не само от епизодични спомени. Робърт Нозик (1981) например заявява, че *„за да има един живот смисъл, той трябва да се свързва с други неща... или ценности извън самия него“* (Nozick 1981: 594). Някои примери за такива смислени и ценни външни връзки са отношенията с други хора, продължаването и развитието на дадена традиция, децата и семействата и др. Общото между всички такива външно ценни отношения е, че те са наситени с емоционални състояния. Емоциите не само оцветяват спомените, но и правят някои от тях по-значими от други. Това, което си спомняме за себе си или за другите, разказите, които изграждат идентичността, се оформят и правят като повече или по-малко означаващи и значими от нашите афективни състояния по време на формирането на спомена и припомнянето му (Wilson 2014). Това важи до такава степен, че не бихме могли да си го представим иначе.

Възникват обаче въпроси за автентичността в контекста на разширената лична идентичност. Леви твърди, че възприемането на тезата за разширен ум обезсилва разграничението

между неврологичните интервенции „чрез психофармацевтици, транскраниална магнитна стимулация или директна мозъчна стимулация“ (Levi 2007: 7) и по-традиционните методи за промяна на психичните състояния, като например използването на психологически практики — разговорна терапия или дори подобряване на храненето или образованието (Levi 2007: 9). По този начин се разсейва притеснението, „че ако употребата на антидепресанти променя моите личностни характеристики, то тя (личността) е неавтентична, доколкото тези личностни характеристики не могат да бъдат истинско отражение на това, което съм“ (Леви 2007: 7). Според тезата за разширения ум както вътрешните, така и външните интервенции са редовни явления, които допринасят за това, което смятаме за нашата автентична същност. Според разграничението на Леви интервенции, каквато е психодрамата, могат да се разглеждат като естествени и допълващи аспекти на идентичността, те не противоречат на автентичността, а я разширяват. За екстерналистките възгледи автентичността не е статична, а динамична и контекстуално обусловена. В процеса на психодраматична сесия участниците работят с външни символи, ритуали и метафори, които служат за проектиране и осъзнаване на вътрешните преживявания. Тези външни интервенции не обезсилват идентичността, а я обогатяват, създават връзки между индивидуалните и социалните аспекти на Аза.

Въпросът за автентичността обаче се появява отново в контекста на екстерналисткото обяснение на личната идентичност, тъй като други хора имат властта да интерпретират разказите, които съставляват идентичността на човека, защото „поддържането на идентичността включва и отстраняването на историите, които вече не са подходящи, и изграждането на нови, които са подходящи“ (Lindemann 2010: 163). Не всички подобни отсявания и пренаписвания на разкази ще бъдат автентични, тъй като фактите могат да бъдат

небрежно, както и целенасочено погрешно интерпретирани от другите. Въпросът, който Кембъл повдига по отношение на властта на интерпретаторите над разказите, се признава от Линдеман. Той твърди, че със сигурност е възможно да се задържи нечия идентичност погрешно или поне несръчно. Наративите трябва да са истинни, ако искат действително да проследят нечия идентичност, което означава, че обрънатите назад разкази, които съставляват идентичността на даден човек, трябва да подберат нещо за този човек, което е съществено вярно. Например: „(ако) никога не си учил в медицинско училище, нямаш лиценз за практика и не приемаш пациенти, тогава не си лекар и нито аз, нито твоята любяща майка, нито самият Бог могат да те държат в тази идентичност“ (Lindeman 2010: 164).

Тъй като неавтентичните разкази не успяват да проследят истински индивидите, на практика те осакатяват личността на човека и по този начин обезценяват личността на индивида, чиято идентичност е интерпретирана погрешно. Екстерналисткото описание на личната идентичност разкрива една крехка страна на личността, която остава скрита при индивидуалистичните варианти на неолокеанския подход. Вземането предвид на чувствителността на разказите към интерпретативни намеси задълбочава разбирането ни за това какво означава да се отнасяме към хората с достойнство. Докато традиционно достойнството се свързва почти изключително с рационалността и автономността, екстерналисткото разбиране за личността разглежда наративната цялост като съществена съставна част на достойнството (Wilson 2014). Външните артефакти, които носят данни за историите на личността, като снимки и технически средства за проследяване, са гарант за тази автентичност и истинност.

Манипулирането на спомени чрез техники като хипноза поставя сериозни етични въпроси, особено когато се засягат

дълбоки несъзнавани пластове на личността. Хипнозата може да отключи или дори променя събития, които човек възприема като спомени, но те винаги отразяват обективната истина. Това отваря възможности за неволно или умишлено въвеждане на фалшиви спомени, което може да промени идентичността, нагласите и поведението на индивида. Етичното предизвикателство е свързано с границата между терапевтична помощ и интервенция в личната история и автономия. При липса на внимателно воден процес подобна намеса рискува не само да наруши достъпа до автентична памет, но и да ерозира чувството за „себе си“ (вж. Loftus & Pickrell 1995).

От гледна точка на психотерапията на фокус е субективната гледна точка на клиента. Разширената система в този случай има друга функция и се разглежда през динамиката на разказите и техния трансформационен потенциал. В психодраматичната сцена човекът изследва собствените си разкази чрез активно участие, като превръща пасивната роля на интерпретация в активен процес на преосмисляне и интеграция. Възможността да се въплътят различни гледни точки и да се работи с интерпретациите на другите позволява новите разкази да бъдат приети като автентични, стига да са резонантни с вътрешната истина на участника.

Трябва да се признае, че разширената лична идентичност не само възстановява достойнството на хората с интелектуални и паметови увреждания, но и поражда морален императив за истинност при третирането, предаването, тълкуването и съхраняването на разказите за проследяване на личността (Wilson 2014). В разширената идентичност индивидите, на които традиционно не е бил признат един от най-важните плюсове на личността, а именно достойнството, имат достъп до него без индивидуалистичната представа за автономия или съотношението, фокусирано върху интелигентността и познавателния капацитет. Нещо повече, разширената лична идентичност

морално ни задължава да защитаваме правата и достойнството на хората не само чрез признаване, но и активно (чрез реално поведение). Достойнството на човека, подобно на неговата идентичност, е нещо, което трябва да зачитаме на практика, а не само на теория, тъй като сме пряко и реално отговорни и за двете (Wilson 2014). По този начин разширените средства за съхранение на паметови следи стават средство за преодоляване на стигмата и обезценяването на хора, които попадат под нейния прицел. При работата с психотични разстройства и други форми на загуба на ориентир за реалността външните артефакти могат да удостоверят истинността на тяхното възприятие и да служат като средство за „заземяване“ в моменти на съмнение.

Редица теоретици на ситуираното познание твърдят, че човешкото „аз“ по същество е софтуерно. Например според възгледа на Кларк за разширеното познание „най-добрите ни инструменти и технологии буквално ни превръщат в нас: човешкото „аз“ се появява като софт „аз“, постоянно променяща се съвкупност от ресурси, които лесно могат да се разминават и да пресичат границите между биологията и артефакта“ (Clark 2007: 278). Ако познанието и Азът наистина са разпределени, съставните части на тези разпределени системи получават особен морален статут. Унищожаването на тейфтера на Ото например „има особено тревожен морален аспект: то със сигурност е вреда за личността, в буквалния смисъл, който може да си представим“ (Clark 1997: 215). Невроетиката и гебатът за когнитивните подобрения традиционно се фокусират върху технологии, които взаимодействат с мозъка или го променят, като транскраниална магнитна стимулация, психофармацевти, мозъчно-компютърни интерфейси и т.н. Всичко това обаче предполага, че когнитивните артефакти трябва да получат много по-значима роля в невроетиката (Levy 2007). По този начин, ако умът и Азът в някои случаи са частично кон-

ституирани от външна информация, би трябвало да се отнасяме към тази информация по подобен начин, както се отнасяме към умствените състояния, инстанцирани единствено от мозъка. Какво означава това конкретно? В допълнение към традиционните правни и морални въпроси, свързани с притежанието на артефакти, това означава, че не бива да се намесваме в разпръснатите умове и същности на хората (Heersmink 2015). Не трябва да се намесваме в житейските дневници, списъци, списания, фотоалбуми и други артефакти, свързани с автобиографичната памет. Според този възглед не бива също така да извеждаме пациентите с деменция от (или да променяме) тяхната персонализирана, индивидуално структурирана среда, тъй като това би намалило техните умове и същности и би влошило положението им.

Този дебат се отнася до голяма степен и до същността на книгата. Защото психодрамата се намесва, променя и интерпретира човешкия личен наратив с цел преодоляване на последствията от травми и други проблеми. В хода на лечението ясно се виждат важността и статутът на разширената система за постигане на този резултат. Освен морално значимите последствия от накръняването на разширената система следва да обърнем внимание и върху въздействието върху нея в посока на повлияването ѝ в желанието за постигане на лични цели и лечение.

В този смисъл моралната отговорност пред психодрама терапевта е свързана със съвместното изследване на личния наратив между него и клиента и се състои в това да бъдат договорени предварително кои са желаните резултати и да се даде възможност за отказ от интервенции, които човек смята за неподходящи или увреждащи за него. Това включва ясно договаряне на цели и зачитане на границите на клиента. Това гарантира, че всяка намеса е етична, подкрепяща и насочена към индивидуалните цели за личностно развитие и лечение.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Идеята за разширен ум на Кларк и Чалмърс е една екологична гледна точка, която е достатъчно широка, за да обхване множество неоткрити и неподозирани примери както в човешкия опит, така и в различни професионални и социални направления. Скъпият принос на тази книга се състои в това да насочи прожекторите към един от тях — психодраматичната сцена. Смятам, че под светлините им тепърва ще се открият неподозирани детайли.

В хода на изследването основната теза на книгата, а именно твърдението, че *разглеждането на случващото се на психодраматична сцена показва ясно ролята на тялото в една разширена лична идентичност*, бе верифицирана с методите, средствата и аргументацията, използвани от философията. Това може да се отчете като недостатъчно от гледна точка на други научни направления, тъй като книгата е изградена върху теоретичната аргументация. Не предлага емпирични данни, а се фокусира върху теоретични аргументи и практически примери. Затова най-логичното продължение е изследването на една когнитивна теория, като тази за разширения ум, в сферата и с методите на когнитивната психология и невробиологията, където могат да се наблюдават и измерят нейните следствия.

Идеята, че нашето мислене е повлияно силно от средата и света около нас, изглежда сякаш е „уловена“ от Морено и вpleтена в неговата теория и терапевтична методология. Сход-

ствата на идеите в концепцията на Кларк и Чалмърс и теорията на Морено могат да се забележат от изследовател, който има интереси и проучва и двете направления. За разлика от Кларк и Чалмърс обаче, Морено далеч не държи на концептуалната прецизност. Неговите идеи звучат като провокация към утвърдената терапевтична традиция на психоанализата, но в действителност са потвърждение и развитие на значимите постижения на психоанализата по посока на специфичен подход за преодоляване на защитните механизми и за възможностите за достъп до изтласканите несъзнавани спомени. А ефективността на техниките и метода на работа на психодрамата не може да се подмине. Морено създава революция в отношението към клиента и поставянето му в специфична разширена контролирана терапевтичната среда. Може да се каже, че той изгражда метод, който е екологичен в значителна степен.

Може би това е една от причините психодрамата да се разпространява лавинообразно особено след смъртта на създателя ѝ Дж. Морено, което потвърждава по-скоро практическата ѝ ефективност, отколкото теоретичните ѝ основания и идеите на създателя ѝ. Много групи терапевти и водещи, дори и в други направления, използват психодраматични техники в своята практика, без да са запознати и дори без да дозират за теоретичните модели на Морено. Психодрамата изглежда като породена от импулса на Морено да провокира, но далеч не стига само дотам.

В настоящата книга психодрамата бе разгледана в мисловната рамка на разширения ум поради това, че прозрението на Кларк и Чалмърс могат да дадат нов вид обяснение на ефективността на психодраматичния терапевтичен метод, от една страна, а от друга — психодраматичната работа на сцена да допринесе за обогатяване на аргументацията и доказателствата към теоретичното наследство, произтичащо от хипотезата за разширен ум. Теоретичното продължение на

хипотезата за разширения ум, а именно тезата за разширената същност на личната идентичност, в действителност е принос на настоящата книга.

В рамките на отделните глави бяха проучени въпроси за личната идентичност в контекста на философията на съзнанието, и по-конкретно в дискусията за ролята на тялото в тезиса за разширения ум на Кларк и Чалмърс, и бяха посочени отговори в неизследваното досега поле на психотерапията, и по-конкретно на психодрамата. Това позволи възможността да се появи едно иновативно решение от гледна точка на различен подход по темата за ролята на тялото в разширената паметова система.

Изследването на разширения ум, разширения Аз и личната идентичност в обща концептуална рамка с психодрамата като теория и психотерапевтичен подход, т.е. използването на различни типове гледни точки по проблематиката, позволи предложената хипотеза за значимата роля на тялото в разширената паметова система да бъде водещата нишка в книгата и да придобие по-широка валидност.

Особен акцент бе поставен на начините, по които човешкият Аз може да се разглежда като разширен и бе разгледан въпросът дали тези възгледи могат да запазят неговата приемственост във времето. Бе показано, че идентичността на разширения Аз не е застрашена, а дори е подпомогната от външната среда и артефакти, приемайки като основен паметовия критерий за идентичност дори когато този критерий се разбира като кинестетична или телесна памет. Вземайки предвид паметовия критерий и перспективата от първо лице като гарант за лична идентичност, се предполага, че Азът е въплътен и екологично вграден и макар и да се разпростира върху средата отвъд тялото, тялото представлява съществено ядро, което носи важна информация, често несъзнавана и скрита за рефлексивен достъп.

Тази книга показва също така, че границите на Аза са променливи в биологичен, артефактен и социокултурен план. Ако Азът се формира от нашето въплъщение, познание, емоции и черти на характера и ако те са разширени, тогава Азът също е разширен или разпределен.

В основата на разбирането на Аза стоят концепции с различна теоретична база, като най-близката до теоретичната рамка на подхода в книгата е наративният Аз.

В изследването се достига до изводи, че за да развием изобщо наративен Аз, ние трябва да сме разширили автобиографичните си спомени. Изглежда трудно да разгърнем повествователен Аз, без да сме взаимодействали с други хора, които подпомагат автобиографичните ни спомени. По същия начин предмети като фотоалбуми, видеоклипове и други играят важна роля в развитието на повествователния/наративен Аз. Разширяването на Аза чрез попълването на спомени води до последици за разширения Аз, които са феноменологични, онтологични, методологични и нормативни. Всички тези процеси на припомняне са свързани със социокогнитивен елемент, т.е. с достъп до спомени, произтичащи от социални взаимодействия на индивида в минали събития, запечатани в паметта (и спомените).

Въплътени инструменти и други хора могат да бъдат преживявани като част от собственото Аз. По феноменологични и теоретични причини Азът следва да се концептуализира като релационна, разширена и разпределена същност. За да изследваме тази същност, не можем да пренебрегнем нейните разширения и отношенията между въплътеното познание и познавателните процеси изобщо, емоциите и моралните черти на характера, защото те означават много за границите и природата на Аза.

В този контекст настоящото изследване представлява иновативен принос, тъй като прилага разбирането за разширения ум в областта на приложената психология. От една страна,

то демонстрира как една съвременна философско-когнитивна концепция може да бъде приложена в реална терапевтична практика. От друга страна, включването на психограмата като психотерапевтична парадигма в обсъждането за разширения Аз и идентичността позволява емпирично да се види валидността на ключови екстерналистки твърдения. Това открива възможност за тяхното доразвиване и теоретично обогатяване. Освен това книгата предлага нестандартна, но убедителна легитимация на ефективността на психограмата при работа с травми, като свързва метода с присъщата за човека способност да използва заобикалящата среда в услуга на собствените си когнитивни и емоционални процеси — включително и в процеса на вътрешно лечение. Накрая, но не и по значение, текстът допринася за утвърждаването на концепцията за разширения Аз, като я обосновава чрез резултатите от психограмата като ефективен терапевтичен подход.

Логично последствие е невropsychологията, когнитивната психология, психиатрията и когнитивната наука да се съсредоточат върху емпиричното изследване не само върху функционирането на мозъка, но и върху взаимодействията със средата.

Ролята на тялото в разширената паметова система бе потвърдена от практиката на психограма терапията, което се оказва прекрасен пример за демонстриране на практическата приложимост на теориите, концепциите и тезите, предлагани в последните години в полето на философията на съзнанието и епистемологията.

Усилията в посока на популяризиране и утвърждаване на тезата за разширения ум и изследване на ролята на тялото в разширената паметова система заслужават внимание, тъй като биха могли да отворят врати за множество изследвания и практико-приложни разработки в тази посока. Надявам се настоящата книга да постави началото на някои от тях.

ЛИТЕРАТУРА

- Ван дер Колк, Б. (2018). Тялото помни: Мозъкът, умът и тялото в лечение на травмата. Изток-Запад.
- Георгиева, Л. (2025). Образование чрез критически геймплей — или как мислим критично, докато играем. — Социологически проблеми, 74 — 84.
- Карагеоргиева, А. (2008). Философия на съзнанието. ИК Библиотека 48.
- Келерман, П. Ф. и М. К. Хъджинс (2023). Институт по психология на групите.
- Лок, Дж. (1972). Опит върху човешкия разум. София: Наука и изкуство.
- Морено, Дж. (1994). Основи на психодрамата. Фондация „Отворено общество“.
- Adams, G. R. & S. K. Marshall (1996). A developmental social psychology of identity: Understanding the person-in-context. — *Journal of Adolescence*, 19 (5), 429 — 442.
- Adams, F. & K. Aizawa (2001). The Bounds of Cognition. — *Philosophical Psychology*, 14 (1), 43 — 64.
- Addis, D., L. Tippet (2004). Memory of myself: Autobiographical memory and identity in Alzheimer's disease. — *Memory*, 12 (1), 56 — 57.
- Alfano, M. (2014). What are the bearers of virtues? — In: Sarkissian, H. & J. Wright (eds.). *Advances in experimental moral psychology* (pp. 73 — 90).
- Alfano, M. & J. A. Skorburg (2017). The embedded and extended character hypotheses. — In: Kiverstein, J. (ed.). *Philosophy of the social mind* (pp. 465 — 478).
- Allport, G. (1955). *Becoming: Basic Considerations for a Psychology of Personality*. New Haven, CT: Yale University Press.
- Aristotle (2004). *Nicomachean ethics*. Translated by R. Crisp. Cambridge: Cambridge University Press.
- Ayers, M. (1990). *Locke*, Vol. 2, London: Routledge.
- Baker, L. R. (2009). Persons and the extended mind thesis. — *Zygon*, 44 (3), 642 — 658. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9744.2009.01043.x>

- Barlow, D. (2001). *Clinical handbook of psychological disorders: A step-by-step treatment manual*. New York: Guilford Press.
- Barnier, A., J. Sutton, C. Harris & A. Wilson (2008). A Conceptual and Empirical Framework for the Social Distribution of Cognition: The Case of Memory. — *Cognitive Systems Research*, 9 (1 — 2), 33 — 51.
- Barsalou, L. (1999). Perceptual Symbol Systems. — *Behavioral and Brain Sciences*, 22 (4), 577 — 660. <https://doi.org/10.1017/S0140525X99002149>
- Baümgartner, T., M. Heinrichs, A. Vonlanthen, U. Fischbacher, E. Fehr (2008). Oxytocin shapes the neural circuitry of trust and trust adaptation in humans. — *Neuron*. May 22; 58 (4), 639 — 650. doi: 10.1016/j.neuron.2008.04.009. PMID: 18498743.
- Bell, G. M. & J. Gemmell (2009). *Total recall: How the e-memory revolution will change everything*. New York: Dutton.
- Bermúdez, J. (1996). The moral significance of birth. — *Ethics*, 106, 378 — 403.
- Berne, E. (1970). Review of gestalt therapy verbatim by F. Perls 1969. — *American Journal of Psychiatry*, 10, 163 — 164.
- Berry, E. et al. (2007). The use of a wearable camera, SenseCam, as a pictorial diary to improve autobiographical memory in a patient with limbic encephalitis: A preliminary report. — *Neuropsychological Rehabilitation*, 17 (4 — 5), 582 — 601.
- Bilik, E. (2019). Neuropsychodrama: What Is Happening in Our Brains in Psychodrama? — *Rev. Bras. Psychodrama*, 27, 165 — 173.
- Borghi, A. M., A. M. Glenberg & M. P. Kaschak (2004). Putting words in perspective. — *Memory & Cognition*, 32, 863 — 873.
- Brazelton, T. B. & E. Tronick (1980). 'Preverbal communication between mothers and infants' — In: Olson, D. R. (ed.). *The Social Foundations of Language and Thought*. New York: Norton.
- Brey, P. (2000). Technology and embodiment in Ihde and Merleau-Ponty. — In: Mitcham, C. (ed.). *Metaphysics, epistemology, and technology: Research in philosophy and technology*. Amsterdam: Elsevier, 45 — 58.
- Buller, T. (2013). Neurotechnology, invasiveness and the extended mind. — *Neuroethics*, 6 (3), 593 — 605.
- Burge, T. (1979). Individualism and the mental. — *Midwest Studies in Philosophy*, 4, 73 — 122.
- Bush, V. (1945). *Science - The endless frontier*. Washington, D.C.: U.S. Government Printing Office. Retrieved May 25, 2012.
- Baim, C., J. Burmeister & M. Maciel (eds.) (2007). *Psychodrama: Advances in theory and practice*. London: Routledge, 139 — 150.
- Cappuccio, Massimiliano Lorenzo; Miyahara, Katsunori & Ilundöin-Agurruza, Jesús 2020. Wax On, Wax Off! Habits, Sport Skills, and Motor Intentionality. — *Topoi*, 40 (3), 609 — 622.

- Caramazza, A. & B. Z. Mahon (2006). The organisation of conceptual knowledge in the brain: The future's past and some future directions. — *Cognitive Neuropsychology*, 23 (1), 13 — 38.
- Carney, D. R., A. J. Cuddy, A. J. Yap (2010). Power posing: brief nonverbal displays affect neuroendocrine levels and risk tolerance. — *Psychol Sci.* Oct; 21 (10), 1363 — 1368.
- Carter, W. R. (1989). How to Change Your Mind. — *Canadian Journal of Philosophy*, 19, 1 — 14.
- Carter, A., E. Gordon & S. Palermos (2016). Extended emotion. — *Philosophical Psychology*, 29, 198 — 217.
- Carter, J. A. & D. Pritchard (2018). Extended self-knowledge. — In: P. Pedrini & J. Kirsch (eds.). *Third-Person Self-Knowledge, Self-Interpretation, and Narrative* (pp. 31 — 49). Cham, Switzerland: Springer, Springer Nature. https://doi.org/10.1007/978-3-319-98646-3_3
- Chalmers, D. (2019). Extended cognition and extended consciousness.— In: Colombo, M., E. Irvine & M. Stapleton (eds.). *Andy Clark and his critics* (pp. 9 — 20). Oxford: Oxford University Press.
- Chemero, A. (2009). *Radical Embodied Cognitive Science*. Cambridge, MA: MIT Press.
- Chiel, H. J., R. D. Beer (1997). The brain has a body: adaptive behavior emerges from interactions of nervous system, body and environment. — *Trends Neurosci.* Dec; 20 (12), 553 — 557.
- Clark, T. L. & D. Davis-Gage (2018). *Treating Trauma: Using Psychodrama in Groups - VISTAS articles and ACA Digests*, ACA Online Library, Retrieve from.
- Clark, A. (1997). *Being There: Putting Brain, Body, and World Together Again* Paperback — January 9, 1998.
- Clark, A. & D. Chalmers (1998). The Extended Mind. — *Analysis*, 58 (1), 7 — 19.
- Clark, A. (2001). Reasons, Robots and the Extended Mind. — *Mind and Language*, 16, p. 121.
- Clark, A. (2003). *Natural-born cyborgs: Minds, technologies, and the future of human intelligence*. Oxford: Oxford University Press.
- Clark, A. (2007). Soft selves and ecological control. — In: Ross, D., D. Spurrett, H. Kincaid & G. Stephens (eds.). *Distributed cognition and the will: Individual volition and social context* (pp. 101—122). Cambridge: MIT Press.
- Clark, A. (2008). *Supersizing the Mind: Embodiment, Action, and Cognitive Extension*. Oxford, New York: Oxford University Press.
- Clark, A. (2009). Spreading the joy? Why the machinery of consciousness is (probably) still in the head. — *Mind*, 118, 963 — 993.
- Clark, A. (2010). Coupling, Constitution, and the Cognitive Kind: A Reply to Adams and Aizawa. — In: Menary, R. (ed.). *The Extended Mind*. Cambridge, Mass.: MIT Press, 81 — 100.

- Clayton, L. (1975). The personality theory of J. L. Moreno. — *Group Psychotherapy & Psychodrama*, 28, 144 — 151.
- Colombetti, G. & T. Roberts (2015). Extending the extended mind: The case for extended affectivity. — *Philosophical Studies*, 172, 1243 — 1263.
- Comer, R. (1992). *Abnormal psychology* (5th ed.). New York: Worth Publishers.
- Consolati, L., G. Dotti (2002). *Lo psicodramma nei bambini. I metodi d'azione in età evolutiva*, Franco Angeli, Milano, 2010.
- Cook S. W., T. K. Yip, S. Goldin-Meadow (2010). Gesturing makes memories that last. — *J Mem Lang*. Nov; 63 (4), 465 — 475.
- Crete-Nishihata, M. et al. (2012). Reconstructing the past: Personal memory technologies are not just personal and not just for memory. — *Human-Computer Interaction*, 27 (1 — 2), 92 — 123.
- Crick, F. & C. Koch (1990). Toward a neurobiological theory of consciousness. — *Seminars in the Neurosciences*, 2, 263 — 275.
- Damasio, H., A. R. Damasio (1989). *Lesion Analysis in Neuropsychology*. Oxford University Press, New York.
- Damasio, A. (1994). Descartes. Error and the Future of Human Life. — *Scientific American*, 271 (4), 144 — 144.
- Dayton, T. 2005. The use of psychodrama in dealing with grief and addiction-related loss and trauma. — *Journal of Group Psychotherapy, Psychodrama, and Sociometry*, 58 (1), 15 — 34.
- De Haan, S. & L. De Bruin (2009). Reconstructing the minimal self, or how to make sense of agency and ownership September 2010. — *Phenomenology and the Cognitive Sciences*, 9 (3), 373 — 396.
- De Preester, H. & M. Tsakiris (2009). Body-extension versus body-incorporation: Is there a need for a body-model? — *Phenomenology and the Cognitive Sciences*, 8, 307 — 319.
- DeGrazia, D. (2005). *Human Identity and Bioethics*. New York, NY: Cambridge University Press.
- Dennett, D. C. (1996). *Kinds of minds: Toward an understanding of consciousness*. Basic Books.
- De Ortentiis, P. S., J. K. Summers, A. P. Ammeter, C. Douglas & G. R. Ferris (2013). Cohesion and satisfaction as mediators of the team trust-Team effectiveness relationship: An interdependence theory perspective. — *The Career Development International*, 18 (5), 521 — 543.
- Dijkstra, K., L. Post (2015). Mechanisms of embodiment. — *Frontiers in Psychology*, 6, Article 1525. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2015.01525>
- Dijkstra, K. & R. A. Zwaan (2014). Memory and action. — In: Shapiro, L. (ed.). *The Routledge handbook of embodied cognition*. Routledge/Taylor & Francis Group, 296 — 305.

- Doherty, A. R. & A. F. Smeaton (2012b). Organising Lifelog Data. — *Foundations and Trends® in Information Retrieval*, 6 (1), 1 — 90.
- Doherty, A. R., K. Pauly-Takacs, N. Caprani, C. Gurrin, C. J. A. Moulin, N. E. O. Connor & A. F. Smeaton (2012a). Experiences of Aiding Autobiographical Memory Using the SenseCam. — *Human-Computer Interaction*, 27 (1 — 2), 151 — 174.
- Doherty, A. R., S. E. Hodges, A. C. King, A. F. Smeaton, E. Berry, C. J. A. Moulin, S. Lindley, P. Kelly & C. Foster (2013). Wearable Cameras in Health: The State of the Art and Future Possibilities. — *American Journal of Preventive Medicine*, 44 (3), 320 — 323.
- Donald, M. (1991). *Origins of the modern mind: Three stages in the evolution of our cognitive system*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Doris, J. (2002). *Lack of character: Personality and moral behavior*. Cambridge University Press.
- Edelman, G. (1987). *Neural Darwinism: The theory of neuronal group selection*. New York, NY: Basic Books.
- Edelman, G. (1989). *The remembered present: A biological theory of consciousness*. New York, NY: Basic Books.
- Ekman, P., W. V. Friesen, M. O. Sullivan, A. Chan, I. Diacoyanni-Tarlatzis, K. Heider, R. Krause, W. A. LeCompte, T. Pitcairn & P. E. Ricci-Bitti (1987). Universals and cultural differences in the judgments of facial expressions of emotion. — *Journal of Personality and Social Psychology*, 53 (4), 712 — 717.
- Elfenbein, H. A. & N. Ambady (2002). On the universality and cultural specificity of emotion recognition: A meta-analysis. — *Psychological Bulletin*, 128 (2), 203 — 235.
- Engelbrecht, A. & L. Jobson (2020). Self-concept, post-traumatic self-appraisals and post-traumatic psychological adjustment: what are the relationships? — *Behav. Cogn. Psychother.*, 48, 463 — 480.
- Erikson, E. H. (1968). *Identity, youth, and crisis*. New York: Norton.
- Foa, E. B. & M. J. Kozak (1986). Emotional processing of fear: Exposure to corrective information. — *Psychological Bulletin*, 99 (1), 20 — 35.
- Fodor, J. (1975). *The Language of Thought*. Harvard University Press.
- Fodor, J. A. (1983). *The Modularity of Mind*. Cambridge: MIT Press.
- Fox, J. (ed.) (1987). *The Essential Moreno*. New York: Springer.
- Fox, J. (2006). Theatre of Spontaneity Revisited. — *Journal of Group Psychotherapy, Psychodrama & Sociometry*, 59 (2), 51 — 54.
- Gallagher, S. (1996). The moral significance of primitive self-consciousness. — *Ethics*, 107, 129 — 140.
- Gallagher, S. (2000). Philosophical conceptions of the self: Implications for cognitive science. — *Trends in Cognitive Science*, 4, 14 — 21.
- Gallagher, S. (2005). *How the Body Shapes the Mind*. Oxford: Oxford University Press.

- Garrett, B. (1998). *Personal Identity and Self-Consciousness*. London: Routledge.
- Gee, J. P. (2003). *What Video Games Have to Teach Us About Learning and Literacy*. New York: Palgrave Macmillan.
- Gertler, B. (2007). Overextending the mind? — In: Gertler, B. & L. Shapiro (eds.). *Arguing About the Mind*. New York and London: Routledge, 192 — 206.
- Giacomucci, S. (2021). *SocialWork, Sociometry, and Psychodrama, Psychodrama in Counselling*. - *Social Work, Sociometry, and Psychodrama: Experiential Approaches for Group Therapists, Community Leaders, and Social Workers. Psychodrama in Counselling, Coaching and Education (Vol. 1)*. Springer Singapore.
- Giere, R. (2004). How Models Are Used to Represent Reality. — *Philosophy of Science*, 71. 10.1086/425063.
- Glenberg, A. M. & M. P. Kaschak (2002). Grounding Language in Action. — *Psychonomic Bulletin & Review*, 9 (3), 558 — 565. doi:10.3758/BF03196313.
- Goethe, J. W. (1968). *Poetische Werke, Gedichte und Singspiele*. Berliner Ausgabe IV. Berlin: Aufbau-Verlag. B EBERHARD SCHEIFFELE *Therapeutic Theatre and Spontaneity: Goethe and Moreno Vorblatt Publikation Erstpublikation*. — *Journal of Group Psychotherapy, Psychodrama & Sociometry*, 1996, Vol. 49, No. 2, 88 — 94. Neupublikation im Goethezeitportal Vorlage: Datei des Autors.
- Goldie, P. (2012). *The mess inside: Narrative, emotion and the mind*. Oxford: Oxford University Press.
- Golinger, S. D., M. H. Papesch, A. S. Barnhart, W. A. Hansen & M. C. Hout (2016). The poverty of embodied cognition. — *Psychonomic Bulletin & Review*, 23, 959 — 978.
- Goleman, D. (1996). *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More than IQ*. New York: Bantam.
- Grand, J. A., M. T. Braun, G. Kuljanin, S. W. J. Kozlowski & G. T. Chao (2016). The dynamics of team cognition: A process-oriented theory of knowledge emergence in teams. — *Journal of Applied Psychology*, 101 (10), 1353 — 1385.
- Granic, I., A. Lobel & R. C. M. E. Engels (2014). The benefits of playing video games. — *American Psychologist*, 69 (1), 66 — 78.
- Green, C. S. & D. Bavelier (2003). Action video game modifies visual selective attention. — *Nature*, 423 (6939), 534 — 537. <https://doi.org/10.1038/nature01647>
- Greco, J. (1999). Agent reliabilism. — *Philosophical Perspectives*, 13, 273 — 296.
- Halbwachs, M. (1941). *On Collective Memory*. Ed. & Trans. Lewis A Coser. Chicago, IL: University of Chicago Press.
- Hallford, D. J., D. W. Austin, K. Takano & F. Raes (2018). Psychopathology and episodic future thinking: A systematic review and meta-analysis of specificity and episodic detail. — *Behaviour Research and Therapy*, 102, 42 — 51.

- Harnad, S. (1990). The symbol grounding problem. — *Physica D: Nonlinear Phenomena*, 42, 335 — 46.
- Harris, C. B., P. G. Keil, J. Sutton & A. J. Barnier (2010). Collaborative remembering: When can remembering with others be beneficial? — In: Christensen, W., E. Schier & J. Sutton (eds.). *Proceedings of the 9th conference of the Australasian Society for Cognitive Science* (pp. 131 — 134).
- Harris, C., A. Barnier, J. Sutton, P. Keil (2014). Couples as socially distributed cognitive systems: Remembering in everyday social and material contexts. — *Memory Studies* 7 (3), 285 — 297.
- Havas, D. A., A. M. Glenberg, M. Rinck (2007). Emotion simulation during language comprehension. — *Psychon Bull Rev*, 14, 436 — 441.
- Heersmink, R. (2017). Distributed selves: personal identity and extended memory systems. — *Synthese*, 194, 3135 — 3151. DOI 10.1007/s11229-016-1102-4.
- Heersmink, R. (2018). The narrative self, distributed memory, and evocative objects. — *Philosophical Studies*, 175, 1829 — 1849.
- Heersmink, R. (2012). Mind and artifact: A multidimensional matrix for exploring cognition-artifact relations. — In: Bishop, J. & Y. Erden (eds.). *Proceedings of the 5th AISB Symposium on Computing and Philosophy*.
- Heersmink, R. (2015). Extended mind and cognitive enhancement: Moral aspects of cognitive artifacts. — *Phenomenology and the Cognitive Sciences*, 16 (1), 17 — 32. <https://doi.org/10.1007/s11097-015-9448-5>
- Heersmink, R. (2020). Varieties of the extended self. — *Consciousness and Cognition*, 85, 103001. <https://doi.org/10.1016/j.concog.2020.103001>
- Heidegger, M. (1962). *Being and time*. London: SCM.
- Heidegger, M. (1975). *The Basic Problems of Phenomenology*, translated by Albert Hofstadter, 1988. Bloomington: Indiana University Press.
- Herr, H. (TED Talks) 2019. How we become cyborgs and extend human potential. (Video file). Retrieved from.
- Hodges, S., E. Berry & K. Wood (2011). SenseCam: A wearable camera that stimulates and rehabilitates autobiographical memory. — *Memory*, 19 (7), 685 — 696. <https://doi.org/10.1080/09658211.2011.605591>
- Holland, E. & A. Kensinger (2010). Emotion and autobiographical memory. — *Physics of Life Reviews*, 7, 88 — 131.
- Holmes, P., M. Karp & M. Watson (eds.) (1994). *Psychodrama since Moreno*. London: Routledge.
- Horst, St. (2005). The computational theory of mind. — In: Zalta, E. N. (ed.). *The Stanford Encyclopedia of Philosophy* (Winter 2005 ed.). Metaphysics Research Lab, Stanford University.
- Hoven, E., C. Sas & S. Whittaker (2012). Introduction to this special issue on designing for personal memories: Past, present, and future. — *Human-Computer Interaction*, 27 (1 — 2), 1 — 12.

- Howell, R. (2016). Extended virtues and the boundaries of persons. — *Journal of the American Philosophical Association*, 2, 146 — 163.
- Howie, P. (2012). *Philosophy of Life: J. L. Moreno's Revolutionary Philosophical Underpinnings of Psychodrama, and Group Psychotherapy Published in Group*. — *The Journal of the Eastern Group Psychotherapy Society*, Vol. 36, No 2, Summer 2012, 135 — 146.
- Hudson, H. (2001). *A Materialist Metaphysics of the Human Person*. Ithaca: Cornell University Press.
- Hudson, H. (2007). I Am Not an Animal! — In: Van Inwagen, P. and D. Zimmerman (eds.). *Persons: Human and Divine*. Oxford: Oxford University Press.
- Hutchins, E. (1995). *Cognition in the Wild*. Cambridge, MA: MIT Press.
- Hutchins, E. (2001). Cognition, distributed. — *International Encyclopedia of the Social & Behavioral Sciences*, Vol. 5, 2068 — 2072.
- Hutto, D. & E. Myin (2017). *Evolving Enactivism: Basic Minds Meet Content*. MIT Press.
- Iani, F. (2019). Embodied memories: Reviewing the role of the body in memory processes. — *Psychon Bull Rev*, 26, 1747 — 1766.
- Jackson, F. (1982). Epiphenomenal Qualia. — *Philosophical Quarterly*, 32, 127 — 136.
- James, W. (1890). *The principles of psychology*. New York: Dover.
- Johnston, M. (1987). Human Beings. — *Journal of Philosophy*, 84, 59 — 83.
- Johnston, M. (2016). Remnant Persons: Animalism.s Undoing. — In: Blatti, S. and P. Snowdon (eds.). *Animalism: New Essays on Persons, Animals, and Identity*. Oxford University Press, 89 — 127.
- Karp, M. (1998). 'An introduction to psychodrama'. — In: Karp, M., P. Holmes and K. B. Tavvon (eds.). *The Handbook of Psychodrama*. London: Routledge.
- Kipper, D. A. & H. Shemer (2007). *The Revised Spontaneity Assessment Inventory (SAI-R), Spontaneity, Well-being, and Stress*. — Heldref Publications, 127 — 136.
- Kipper, D. (1998). Psychodrama and trauma: Implications for future interventions of psychodramatic role-playing modalities. — *International Journal of Action Methods*, 51, 113 — 121.
- Kirchhoff, M. & J. Kiverstein (2019). *Extended consciousness and predictive processing: A third wave view*. London: Routledge.
- Kirsh, D. & P. Maglio (1994). On distinguishing epistemic from pragmatic action. — *Cognitive Science*, 18, 513 — 549.
- Kiverstein, J. & M. Farina (2012). Do sensory substitution devices extend the conscious mind? — In: Paglieri, F. (ed.). *Consciousness in interaction: The role of the natural and social context in shaping consciousness* (pp. 19 — 40). Amsterdam: John Benjamins.

- Kolers, P. A. & H. L. Roediger (1984). Procedures of mind. — *Journal of Verbal Learning & Verbal Behavior*, 23 (4), 425 — 449.
- Kraut, R. (2022). Aristotle's ethics. — In: Zalta, E. N. & U. Nodelman (eds.). *The Stanford Encyclopedia of Philosophy* (Fall 2022 ed.). Metaphysics Research Lab, Stanford University.
- Krueger, J. & T. Szanto (2016). Extended emotions. — *Philosophy Compass*, 11, 863 — 878.
- Lacan, J. (1949). Le stade du miroir comme formateur de la fonction du Je (The mirror stage in promoting the 'I' function). — In: Lacan, J., *Ecrits*, I. Paris: Editions du Seuil.
- Lakoff, G. & M. Johnson (1980). *Metaphors We Live By*. Chicago: University of Chicago Press.
- Lakoff, G. & M. Johnson (1999). *Philosophy in the Flesh: The Embodied Mind and Its Challenge to Western Thought*. New York: Basic Books.
- Langford, S. (2014). On What We are and How We Persist. — *Pacific Philosophical Quarterly*, 95, 356 — 371.
- Langford, S. (2017). A Defence of Anti-Criterialism. — *Canadian Journal of Philosophy*, 47, 613 — 630.
- Langley, D. (1998). The relationship between psychodrama and dramatherapy. — In: Karp, M., P. Holmes and K. B. Tavon (eds.). *The Handbook of Psychodrama*, London: Routledge.
- Legerstee, M. (1991). The role of person and object in eliciting early imitation. — *Journal of Experimental Child Psychology*, 51 (3), 423 — 433.
- Leonardis, P. (2021). *Psychodrama theory: three basic assumptions - FEPTO World*.
- Levy, N. (2007). Rethinking Neuroethics in the Light of the Extended Mind Thesis. — *The American Journal of Bioethics*, 7 (9), 3 — 11.
- Lichtenberg, J. D. (1989). *Psychoanalysis and motivation*. Hillsdale, NJ: The Analytic Press.
- Lindemann, H. (2010). *Holding One Another (Well, Wrongly, Clumsily) in a Time of Dementia - Neuroethics: Philosophical challenges for the 21st century*. New York: Cambridge University Press.
- Liotti, G., F. Monticelli (ed.) (2008). *I sistemi motivazionali nel dialogo clinico*. Milano.
- Loftus, E. F. & J. E. Pickrell (1995). The formation of false memories. — *Psychiatric Annals*, 25 (12), 720 — 725.
- Loveday, C. & M. Conway (2011). Using SenseCam with an amnesic patient: Accessing inaccessible everyday memories. — *Memory*, 19 (7), 697 — 704.
- Lowe, E. J. (1996). *Subjects of Experience*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Lowe, E. J. (2012). The Probable Simplicity of Personal Identity. — In: Gasser, G. and M. Stefan (eds.). *Personal Identity: Simple or Complex?* Cambridge: Cambridge University Press.

- Mackie, D. (1999). Personal Identity and Dead People. — *Philosophical Studies*, 95, 219 — 242.
- Mahon, B. & A. Caramazza (2008). A Critical Look at the Embodied Cognition Hypothesis and a New Proposal for Grounding Conceptual Content. — *Journal of Physiology-Paris, Links and Interactions Between Language and Motor Systems in the Brain*, 102 (1), 59 — 70.
- Mann, D. L. (2019). Predictive processing in the control of interceptive motor actions. — In: Cappuccio, M. L. (ed.). *Handbook of embodied cognition and sport psychology* (pp. 651 — 668). The MIT Press.
- Maravita, A. & A. Iriki (2004). Tools for the body (schema). — *Trends in Cognitive Science*, 8, 79 — 86.
- Marcia, J. E. (1966). Development and validation of ego-identity status. — *Journal of personality and social psychology*, 3 (5), p. 551.
- Marcia, J. E. (1980). Identity in adolescence. — *Handbook of adolescent psychology*, 9 (11), 159 — 187.
- Marin, I. A. & J. Kipnis (2013). Learning and memory ... and the immune system. — *Learning & Memory*, 20 (10), 601 — 606. <https://doi.org/10.1101/lm.031674.113>
- Matsumoto, K., M. Yamaguchi, K. Sutani, S. Tsuneto, A. Fujita & M. Tonoike (2006). Reactivation of physical motor information in the memory of action events. — *Brain Research*, 1101, 102 — 109.
- Matsumoto, D., T. Consolacion, H. Yamada, R. Suzuki, B. Franklin, S. Paul, R. Ray & H. Uchida (2002). American-Japanese cultural differences in judgements of emotional expressions of different intensities. — *Cognition and Emotion*, 16 (6), 721 — 747.
- McClelland, J. L., D. E. Rumelhart & G. E. Hinton (1986). The appeal of parallel distributed processing. — In: McClelland, J. L. & D. E. Rumelhart (eds.). *Parallel Distributed Processing*, Vol. 2. Cambridge, MA: MIT Press.
- Meltzoff, A. N., M. K. Moore (1977). Imitation of facial and manual gestures by human neonates. — *Science*, 198, 75 — 78.
- Menary, R. (2007). *Cognitive Integration: Mind and Cognition Unbounded*. Basingstoke: Palgrave Macmillan.
- Merleau-Ponty, M. (1965). *Phenomenology of perception*. London: Routledge.
- Merricks, T. (1998). There Are No Criteria of Identity Over Time. — *Nûbis* 32, 106 — 124.
- Merritt, M. (2013). Thinking-is-moving: Dance, agency, and a radically enactive mind. — *Phenomenology and the Cognitive Sciences*, 14, 95 — 110.
- Michaelian, K., J. Sutton (2013). Distributed Cognition and Memory Research: History and Current Directions. — *Review of Philosophy and Psychology*, 4 (1), 1 — 24.
- Michaelian, K. (2016). *Mental Time Travel: Episodic Memory and Our Knowledge of the Personal Past* (1 edition). Cambridge, Massachusetts: The MIT Press.

- Minina, R. (2022). The role of the body in extended memory system. — Psychological researches in the Balkans, 25 (3).
- Moreno, J. (1964). The third psychiatric revolution and the Scope of Psychodrama. — Group Psychotherapy, Sociometry and Psychodrama, Vol. 17, No 2 — 3, p. 157. New York: Beacon House.
- Moreno, J. L. (1980). Who shall survive? Principi di sociometria, psicoterapia di gruppo e sociodramma. Milano: Etas Libri.
- Moreno, J. L. (1955). Preludes to my autobiography. New York: Beacon House.
- Moreno, J. L. (ed.) (1956). Sociometry and the science of man. New York: Beacon House.
- Moreno, J. L. (in collaboration with Z. T. Moreno) (1959). Psychodrama second volume, foundations of psychotherapy. Beacon, NY: Beacon House.
- Moreno, J. L. (1961). The Role Concept: A Bridge Between Psychiatry and Sociology. — Am. J. Psychiatry, Vol. 118, 1961—62, p. 519.
- Moreno, J. L. (1962). Role Theory and Emergence of the Self. — Group Psychotherapy, XV 1962, p. 114.
- Moreno, J. L. (1964). Psychodrama, Vol. 1. New York: Beacon House.
- Moreno, J. L. (1973). The Theatre of Spontaneity (Second, Enlarged Edition). Ambler, PA: Beacon House.
- Moreno, J. L. (1977). Psychodrama, Vol. 1. 4th edn. New York: Beacon House.
- Moreno, J. L. (1977). Psychodrama: First Volume (4th ed.). Beacon House.
- Moreno, Z. T. (1978). The function of the auxiliary ego in psychodrama with special reference to psychotic patients. — Group Psychotherapy, Psychodrama & Sociometry, 31, 163 — 166.
- Moreno, J. L. (1987). The Essential Moreno: Writings on Psychodrama, Group Method, and Spontaneity. Springer Publishing Company.
- Moreno, J. L. (2011). The theatre of spontaneity (4th ed). U.K.: North-West Psychodrama Association.
- Moreno, J. L. (2011). The autobiography of J. L. Moreno (abridged). U.K.: North-West Psychodrama Association.
- Naess, A. (1987). Self-Realization: An Ecological Approach to Being in the World. The Trumpeter. — Journal of Ecosophy, 4 (3).
- Nagel, T. (1986). The View from Nowhere. New York: Oxford University Press.
- Newell, A., J. Shaw & H. Simon (1958). Elements of a Theory of Human Problem Solving. — Psychological Review, 65 (3), 151 — 166.
- Nilsson, L. G., L. Nyberg, T. Klingberg, C. Eberg, J. Persson & P. E. Roland (2000). Activity in motor areas while remembering action events. — NeuroReport, 11, 2199 — 2201.
- Nozick, R. (1981). Philosophical Explanations. Cambridge, MA: The Belknap Press of Harvard University Press.
- Noë, A. (2004). Action in Perception. Cambridge, Mass: MIT Press.

- Nyberg, L., K. M. Petersson, L. G. Nilsson, J. Sandblom, C. Eberg & M. Ingvar (2001). Reactivation of motor brain areas during explicit memory for actions. — *NeuroImage*, 14, 521 — 528.
- Nyberg, L. (2002). Levels of processing: A view from functional brain imaging. — *Memory*, 10, 345 — 348.
- Olson, E. (1997). *The Human Animal: Personal Identity Without Psychology*, New York: Oxford University Press.
- Olson, E. (2002). Thinking Animals and the Reference of “I”. — *Philosophical Topics*, 30, 189 — 208.
- Olson, E. (2011). The extended self. — *Minds and Machines*, 21, 481 — 495.
- Olson, E. & K. Witt (2019). Narrative and Persistence. — *Canadian Journal of Philosophy*, 49, 419 — 434.
- Olson, E. (2024). Personal Identity. — In: *The Stanford Encyclopedia of Philosophy*. Edward N. Zalta & Uri Nodelman (eds.).
- Palermos, S. O. (2014). Knowledge and cognitive integration. — *Synthese*, 191 (8), 1931 — 1951.
- Palermos, S. O. & D. Pritchard (2016). The distribution of epistemic agency. — In: Reider, P. J. (ed.). *Social epistemology and epistemic agency: Decentralizing epistemic agency* (pp. 109 — 126). Lanham, MD: Rowman & Littlefield.
- Parfit, D. (1971). Personal Identity. — *Philosophical Review*, 80, 3 — 27; reprinted in Perry 1975.
- Parfit, D. (1984). *Reasons and Persons*. Oxford: Oxford University Press.
- Parfit, D. (2012). We Are Not Human Beings. — *Philosophy*, 87, 5 — 28.
- Pavlova, M., I. Krägeloh-Mann, A. Sokolov & N. Birbaumer (2001). Recognition of point-light biological motion displays by young children. — *Perception*, 30 (8), 925 — 933.
- Penelhum, T. (1967). Personal Identity. — In: *The Encyclopedia of Philosophy*, Vol. 6. P. Edwards (ed.). New York: Macmillan.
- Penelhum, T. (1970). *Survival and Disembodied Existence*. London: Routledge.
- Perry, J. (1972). Can the Self Divide? — *Journal of Philosophy*, 69, 463 — 488.
- Piaget, J. (1978). *A Formario do Simbolo na Crianca (The Origin of the Symbol in the Child)*. Rio de Janeiro: Zahar.
- Pio-Abreu, J. L. & C. Villares (1996). Como lidar com mudos e quedos (How to deal with uncooperative subjects). — *Psicodrama, Revista da Sociedade Portuguesa de Psicodrama*, 4, 17 — 25.
- Piredda, G. & L. Candiottto (2019). The affectively extended self: A pragmatist approach. *Humane*. — *Mente Journal of Philosophical Studies*, 36, 121 — 145.
- Piu-Abreu, J. L. & C. Villares-Oliveira (2007). How does psychodrama work: how theory is embedded in psychodramatic method in *Psychodrama: Advances in Theory and Practice*. Routledge.

- Prochazkova, E., M. E. Kret (2017). Connecting minds and sharing emotions through mimicry: A neurocognitive model of emotional contagion. — *Neurosci Biobehav*, 80, 99 — 114.
- Pulvermüller, F. (2005). Brain Mechanisms Linking Language and Action. — *Nature Reviews Neuroscience*, 6 (7), 576 — 582.
- Putnam, H. (1975). The meaning of „meaning“. — In: Gunderson, K. (ed.). *Language, Mind, and Knowledge*. Minneapolis: University of Minnesota Press.
- Rahman, N. & A. Brown (2021). Mental Time Travel in Post-Traumatic Stress Disorder: Current Gaps and Future Directions. — *Front. Psychol.*, Sec. Psychopathology.
- Ranehill, E., A. Dreber, M. Johannesson, S. Leiberg, S. Sul & R. A. Weber (2015). Assessing the Robustness of Power Posing: No Effect on Hormones and Risk Tolerance in a Large Sample of Men and Women. — *Psychological Science*, 26 (5), 653 — 656.
- Rochat, P. (ed.) (1995). *The Self in Infancy: Theory and Research*. North-Holland.
- Rochat, P. (2011). What is it like to be a newborn? — In: S. Gallagher (ed.). *The Oxford handbook of the self* (pp. 57—79). Oxford: Oxford University Press.
- Rogers, T., N. Kuiper, W. Kirker (1977). Self-Reference and the Encoding of Personal Information. — *Journal of Personality and Social Psychology*, 35 (9), 677 — 688.
- Rowlands, M. (1999). *The Body in Mind: Understanding Cognitive Processes*. Cambridge: CUP.
- Rumelhart, D. E. and J. L. McClelland (1986). *Parallel Distributed Processing, Explorations in the Microstructure of Cognition I and II*. Cambridge: MIT Press.
- Rupert, R. (2004). Challenges to the Hypothesis of Extended Cognition. — *The Journal of Philosophy*, 101 (8), 389 — 428.
- Rupert, R. D. (2009). *Cognitive systems and the extended mind*. Oxford: Oxford University Press.
- Saarinen, A., I. P. Jäggskeläinen, V. Harjunen, L. Keltikangas-Järvinen, I. Jasinska-Lahti, N. Ravaja (2021). Neural basis of in-group bias and prejudices: A systematic meta-analysis. — *Neurosci Biobehav*, 131, 1214 — 1227.
- Schacter, D. L., D. R. Addis & R. L. Buckner (2007). Remembering the Past to Imagine the Future: The Prospective Brain. — *Nature Reviews Neuroscience*, 8, 657 — 661.
- Schechtman, M. (1996). *The Constitution of Selves*. Ithaca: Cornell University Press.
- Schettler, A., V. Raja & M. L. Anderson (2019). The embodiment of objects: Review, analysis, and future directions. *Frontiers in Neuroscience*, 13, Article 1332. <https://doi.org/10.3389/fnins.2019.01332>
- Schroer, J. W. & R. Schroer (2014). Getting the Story Right: A Reductionist Narrative Account of Personal Identity. — *Philosophical Studies*, 171, 445 — 469.

- Searle, J. (1990). Collective Intentions and Actions. — In: Cohen, P., J. Morgan, M. Pollack (eds.). *Intentions in Communication*. Cambridge: MIT Press.
- Serino, A. (2019). Peripersonal space (PPS) as a multisensory interface between the individual and the environment, defining the space of the self. — *Neuroscience and Biobehavioral Reviews*, 99, 138 — 159.
- Shapiro, L. & S. Spaulding (2021). Embodied cognition. — In: Zalta, E. N. & U. Nodelman (eds.). *The Stanford Encyclopedia of Philosophy* (Fall 2024 ed.). Metaphysics Research Lab, Stanford University.
- Shapiro, L. & S. Spaulding (2024). *The Routledge Handbook of Embodied Cognition*. Routledge.
- Shoemaker, S. (1963). *Self-Knowledge and Self-Identity*. Ithaca: Cornell University Press.
- Shoemaker, S. (1970). Persons and Their Pasts. — *American Philosophical Quarterly*, 7, 269 — 285.
- Shoemaker, S. (1984). Personal Identity: A Materialist's Account in Shoemaker and Swinburne, *Personal Identity*. Oxford: Blackwell.
- Shoemaker, S. (1997). Self and Substance. — *Philosophical Perspectives*, Vol. 11, 283 — 319.
- Shoemaker, S. (1999). Self, Body, and Coincidence. — *Proceedings of the Aristotelian Society (Supplementary Volume)*, 73, 287 — 306.
- Shoemaker, S. (2008). Persons, Animals, and Identity. — *Synthese*, 163, 313—324.
- Shoemaker, S. (2011). On What We Are. — In: Gallagher, S. (ed.). *The Oxford Handbook of the Self*. Oxford: Oxford University Press.
- Skorburg, J. (2019). Where are virtues? — *Philosophical Studies*, 176, 2331 — 2349.
- Slaby, J. (2014). Emotions and the extended mind. — In: Von Scheve, C. & M. Salmela (eds.). *Collective emotions* (pp. 32 — 46). Oxford: Oxford University Press.
- Smart, P., R. Clowes & R. Heersmink (2017). Minds online: The interface between web science, cognitive science, and the philosophy of mind. — *Foundations and Trends in Web Science*, 6, 1 — 234.
- Srinivasan, S., M. Diaz, M. Carty, H. Herr (2019). Towards functional restoration for persons with limb amputation: A dual-stage implementation of regenerative agonist-antagonist myoneural interfaces. — *Scientific Reports*, 9, Article 1981.
- Strawson, G. (1997). The self. — *Consciousness Studies*, 4, 405 — 28.
- Strawson, G. (1999). The self and the SESMET. — *Journal of Consciousness Studies*, 6 (4), 99 — 115.
- Strawson, G. (2008). Against Narrativity. — *Ratio*, 17 (4), 428 — 452.
- Strohming, N. & S. Nichols (2014). The essential moral self. — *Cognition*, 131, 159 — 171.

- Sumioka, H., A. Nakae, R. Kanai, H. Ishigur (2013). Huggable communication medium decreases cortisol levels. — *Sci Rep.* 23; 3:3034.
- Sutton, J. (2010). Exograms and interdisciplinarity: history, the extended mind, and the civilizing process in book. — In: Menary, R. (ed.). *The Extended Mind*, 189 — 225.
- Swinburne, R. (1984). *Personal Identity: The Dualist Theory in Shoemaker and Swinburne, Personal Identity*. Oxford: Blackwell.
- Symes, E., R. Ellis & M. Tucker (2007). Visual Object Affordances: Object Orientation. — *Acta Psychologica*, 124 (2), 238 — 55.
- Theiner, G. (2013). Transactive memory systems: A mechanistic analysis of emergent group memory. — *Review of Philosophy and Psychology*, 4 (1), 65 — 89.
- Tucker, M. & R. Ellis (1998). On the Relations between Seen Objects and Components of Potential Actions. — *Journal of Experimental Psychology: Human Perception and Performance*, 24 (3), 830 — 46.
- Tulving, E. (1985). Memory and consciousness. — *Canadian Psychology / Psychologie canadienne*, 26 (1), 1 — 12.
- Unger, P. (1990). *Identity, Consciousness, and Value*. Oxford: Oxford University Press.
- Van Inwagen, P. (1990). *Material Beings*. Ithaca: Cornell University Press.
- Vanaken, L., T. Smeets, P. Bijttebier & D. Hermans (2021). Keep calm and carry on: The relations between narrative coherence, trauma, social support, psychological well-being, and cortisol responses. — *Frontiers in Psychology*, 12, Article 558044. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.558044>
- Varela, F., E. Thompson & E. Rosch (1991). *The Embodied Mind*. Cambridge, MA: MIT Press.
- Versace, R., G. T. Vallet, B. Riou, M. Lesourd, È. Labeye & L. Brunel (2014). Act-In: An integrated view of memory mechanisms. — *Journal of Cognitive Psychology*, 26 (3), 280 — 306.
- Ward, D. (2012). Enjoying the spread: Conscious externalism reconsidered. — *Mind*, 121, 731 — 751.
- Wegner, D. M., T. Giuliano, & P. T. Hertel (1985). Cognitive interdependence in close relationships. — In: Ickes, W. J. (ed.). *Compatible and incompatible relationships*. New York: Springer-Verlag, 253 — 276.
- Wegner, D. (1986). Transactive memory: A contemporary analysis of the group mind. — In: Mullen, B. & G. Goethals (eds.). *Theories of group behaviour*. New York: Springer, 185 — 208.
- Wegner, D. M. (1995). A computer network model of human transactive memory. — *Social Cognition*, 13 (3), 319 — 339.
- Weinshall-Margel, K. & J. Shapard (2011). Overlooked factors in the analysis of parole decisions. — *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, 108 (42), E833.

- Welman, H. M. & K. H. Lagattuta (2000). Developing understanding of minds. — In: Baron-Cohen, S., H. Tager-Flusberg and D. J. Cohen (eds.). *Understanding Other Minds* (2nd edn.). Oxford: Oxford University Press.
- Wheeler, M., S. Petersen, R. Buckner (2000). Memory's echo: Vivid remembering reactivates sensory-specific cortex. — *Proc. Natl. Acad. Sci. U.S.A.*, 97 (20), 11125 — 11129.
- Wheeler, M. (2015). Extended consciousness: An interim report. — *Southern Journal of Philosophy*, 53, 155 — 175.
- Williams, B. (1956—7). Personal Identity and Individuation. — *Proceedings of the Aristotelian Society*, 57, 229 — 252; reprinted in his *Problems of the Self*, Cambridge: Cambridge University Press, 1973.
- Williams, B. (1970). The Self and the Future. — *Philosophical Review*, 79 (2), 161 — 180; reprinted in his *Problems of the Self*, Cambridge: Cambridge University Press, 1973.
- Wilson, R. (1994). Wide computationalism. — *Mind*, 103, 351 — 72.
- Wilson, R. (2004). *Boundaries of the mind: The individual in the fragile sciences*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Wilson, R. & A. Clark (2009). How to situate cognition: Letting nature take its course. — In: Robbins, P. & M. Aydede (eds.). *The Cambridge handbook of situated cognition*. Cambridge: Cambridge University Press, 55 — 77.
- Wilson, R. & B. Lenart (2014). Extended mind and identity. — In: Clausen, J. & N. Levy (eds.). *Handbook of neuroethics*. Dordrecht: Springer, 423 — 439.
- Zagzebski, L. (1996). *Virtues of the mind: An inquiry into the nature of virtue and the ethical foundations of knowledge*. Cambridge: Cambridge University Press.

THE EXTENDED MIND ON STAGE

Summary

The book *The Extended Mind on Stage* offers an interdisciplinary philosophical and psychological analysis of psychodrama as a practice that can be conceptualized as a form of extended mind and embodied cognition. The author develops an original thesis according to which the psychodramatic stage functions not merely as a therapeutic tool, but as an external cognitive resource actively involved in processes of memory, identity, and self-understanding.

The study draws on contemporary debates in the philosophy of mind, cognitive science, and epistemology—most notably the theories of the extended mind, embodied cognition, distributed cognition, and shared agency—and places them in dialogue with psychodrama as a method for working with trauma, autobiographical memory, and personal identity. Particular attention is paid to the role of the body, kinesthetic memory, spatial organization, and embodied action in processes of remembering and experiential reconstruction.

The book argues that the psychodramatic stage can meet the core criteria for inclusion within an extended cognitive system and that, through bodily enactment, spatial arrangement, and social interaction, it contributes to the extension of the mind and of personal identity beyond the boundaries of the individual organism. In this sense, psychodrama is presented as a concrete example of embodied, extended, and distributed cognition within a therapeutic context.

This work is addressed to philosophers, psychologists, psychotherapists, psychodrama practitioners, and scholars in cognitive science and the humanities, as well as to all readers interested in innovative approaches to understanding the mind, the body, and personal identity.

Радостина Минина
Разширен ум на сцена

Българска
Първо издание

Редактор *Мариета Станкович*
Графично оформление на корицата *София Попйорданова*
Графичен дизайнер *Марина Марковска*

Формат 60 × 84/16
Печатни коли 19,00

Печатница на Издателство на БАН „Проф. Марин Дринов“
1113 София, ул. „Акад. Г. Бончев“, бл. 5
www.press.bas.bg

ISBN 978-619-245-601-6 (print)
ISBN 978-619-245-602-3 (online)

