

Тимоти Уилсън  

---

НЕПОЗНАТИ НА САМИТЕ СЕБЕ СИ

София, 2018

Преводът е направен по изданието:

**Timothy D. Wilson**

Strangers to ourselves: discovering the adaptive unconscious

Belknap Press

Всички права запазени. Нито една част от тази книга не може да бъде размножавана или предавана по какъвто и да било начин без изричното съгласие на издателство „Изток-Запад“.

Copyright © 2002 by the President and Fellows of Harvard College

© Людмила Андреева, превод, 2018

© Издателство „Изток-Запад“, 2018

ISBN 978-619-01-0206-9

# ТИМОТИ Д. УИЛСЪН

## НЕПОЗНАТИ НА САМИТЕ СЕБЕ СИ

*Поглед в света на несъзнаваното*

Превод от английски

*Людмила Андреева*

Редактор

*Ани Бахчеванова*





Библиотека

*Психология от Изток-Запад*

Под общата редакция на Людмила Андреева

- |      |                           |   |
|------|---------------------------|---|
| № 1  | <b>Т. Гилович, Л. Рос</b> | <i>Най-мъдрият в стаята</i>                             |
| № 2  | <b>Матю Джонсън</b>       | <i>Големите митове за<br/>интимните взаимоотношения</i> |
| № 3  | <b>Ана Фройд</b>          | <i>Егото и защитните механизми</i>                      |
| № 4  | <b>Филип Зимбардо</b>     | <i>Ефектът „Луцифер“</i>                                |
| № 5  | <b>Б. Ф. Скинър</b>       | <i>Отвъд свободата и достойнството</i>                  |
| № 6  | <b>Джона Бъргър</b>       | <i>Невидимото влияние</i>                               |
| № 7  | <b>Ги Корно</b>           | <i>Отсъстващи бащи, изгубени синове</i>                 |
| № 8  | <b>Дейвид Дисалво</b>     | <i>Какво радва мозъка ви...</i>                         |
| № 9  | <b>Ерик Блументал</b>     | <i>Да разбираш и да бъдеш разбран</i>                   |
| № 10 | <b>Рей Хърбърт</b>        | <i>Помисли отново</i>                                   |
| № 11 | <b>Даян Левин</b>         | <i>Толкова секси, толкова рано</i>                      |
| № 12 | <b>Тимоти Уилсън</b>      | <i>Непознати на самите себе си</i>                      |
| № 13 | <b>Андрю Соломон</b>      | <i>Далече от дървото</i>                                |

## СЪДЪРЖАНИЕ

Предговор.....	7
1. Геният и късогледството на Фройд .....	9
2. Адаптивното несъзнавано .....	29
3. Кой отговаря?.....	61
4. Познаването на себе си .....	91
5. Разпознаваме ли причините?.....	121
6. Разпознаваме ли чувствата?.....	149
7. Знаем ли как ще се чувстваме?.....	173
8. Интроспекция и наративи за себе си.....	201
9. Поглеждаме навън, за да опознаем себе си .....	231
10. Как да наблюдаваме и променяме своето поведение....	255
Литература .....	279
Показалец.....	297
Бележки .....	303



## ПРЕДГОВОР

Може да изглежда, че самопознанието е централна тема в психологията. В някои отношения наистина е така; от Фройд до ден днешен психолозите са завладени от степента, до която хората познават себе си, ограниченията на това познание и последиците от провалите в опитите ни да прозрем себе си. Изненадващото е обаче, че самопознанието не е преобладаваща тема в академичната психология. Има малко университетски курсове по самопознание и ограничен брой книги, посветени на темата, ако изключим книгите за самопомощ и тези, написани от психоаналитична гледна точка.

Мисля, че това скоро ще се промени. През последните години има рязък ръст в научните изследвания върху самопознанието, които рисуват различен портрет от този, представен от Фройд и неговите последователи. Хората притежават могъщо, сложно и адаптивно несъзнавано, което е от критично значение за оцеляването в света. Тъй като обаче това несъзнавано действа толкова ефикасно извън нашия поглед и е до голяма степен недостъпно, за самопознанието трябва да се плати определена цена. Има много неща в нас, които не можем да познаваме директно, дори и с помощта на най-усърдната интроспекция. Как тогава бихме открием своите несъзнавани черти, цели и чувства? Винаги ли е в наша полза да го правим? До каква степен университетските изследователи преоткриват Фройд и психоанализата? И изобщо как може самопознанието да се изучава научно? Това са въпросите, към които се обръщам на следващите страници. Отговорите често са изненадващи и имат преки, практически последици за всекидневния живот.

Интересувам се от тези въпроси, откакто пристигнах в Ан Арбър през есента на 1973 г. за докторантското си обучение, току-що завършил заедно с дванайсет други студенти колежа „Хампшър“ (малък експериментален колеж в Масачусетс, по онова

време само с тригодишна история). Университетът на Мичиган беше изумително стимулиращо място и съм благодарен на мнозината, които ми помогнаха да поставя началото на кариерата си в социалната психология. Изключително съм задължен на своя ментор Дик Нисбет, който ме научи как да следвам емпирично идеите за самопознанието и как да мисля теоретично за тях. Много от идеите в тази книга се зародиха в стимулиращите разговори, които водехме в Института за социални изследвания в средата на 70-те години на ХХ в. И нещо още по-важно – Дик ми показва, че социалната психология не е просто професия или академично начинание, а начин на живот, който предизвиква общоразпространените виждания за света.

Искам да благодаря на многото докторанти, с които съм работил през годините и които ми помогнаха да изследвам обсъжданите тук въпроси, включително Сара Алго, Дейвид Сентърбар, Мишел Дамиани, Дейна Дън, Лиз Дън, Сара Ходжис, Деби Кърмър, Кристен Кларън, Долорес Крафт, Джейми Кърц, Сузан Лафлър, Дан Ласитър, Дъг Лайл, Джей Майърс, Никол Шелтън, Джули Стоун и Тейлия Уийтли. Не мога да си представя как щях да работя върху тези идеи без такава внушителна група, с която да споделим забавлението и усилената работа.

Освен това благодаря на Джон Барг, Джон Хайд, Анджелина Лилард, Джонатан Скулър, Дан Уегнър, Дан Уилингам и Дрю Уестън, които прочетоха целия ръкопис или една част от него и ми дадоха ценна обратна връзка. И накрая, благодарен съм на моя редактор от „Харвард Юнивърсити Прес“ Елизабет Нол за нейните мъдри, остроумни и търпеливи съвети, докато пишех тази книга – а имам чувството, че тя ми отне цяла вечност.

Темата за самопознанието е много лична и на следващите страници разчитам на собствения си опит, както и на опита на много от моите приятели. За да избегна поставянето на някого в неловко положение, на някои места промених имената на приятелите си и подробностите в техните преживявания. Собствените ми неудобни преживявания до голяма степен отговарят на действителността.