

Adaptarea de personalitate

Grecu Petruța

“Orice tulburare de echilibru psihic duce la dezadaptarea persoanei, urmată de dezorganizarea comportamentului acesteia. Două elemente tulbură echilibrul psihic și implicit, starea de sănătate mintală: frustrarea și conflictul” (Constantin Enăchescu)

Adaptarea este rezultatul raportului cu lumea interioară și exterioară lui și se poate prezenta sub două aspecte (Berne, 2011, Erskine și Moursund, 2012):

Raporturile de concurență și competitive, care presupun o confruntare a individului cu ceilalți, din dorința de a se simți bine, de a fi în centrul atenției, de a-i depăși pe ceilalți sau de a demonstra ceva celor din jur. Este o acțiune directă, deschisă, care poate promova progresul și schimbarea prin depășirea propriilor limite; astfel se pot stabili raporturi interpersonale noi și avantajoase, pot crește stima de sine și încrederea în forțele proprii.

Raporturile de cooperare și sprijin reciproc, care presupun o apropiere prin asociere și conlucrare, o atitudine de încredere, respect și susținere reciprocă. Este o acțiune cu țintă precisă, de tip închis, care vizează păstrarea unei situații sau stări existente, considerate necesare și pozitive din punct de vedere valoric.

Ambele aspecte ale acestui mecanism desemnează dinamica personalității și reprezintă constanța, identitatea personală, sau adaptarea.

Adaptarea este efortul permanent de a răspunde, pe de o parte, la dubla exigență a constanței interne și pe de altă parte la rezistența lumii exterioare. Adaptarea este o dublă mișcare: de asimilare (care este un anumit fel de a aborda realitatea) și de acomodare (care este un anumit fel de a utiliza schemele de comportament anterior elaborate, în raport cu situația actuală) (Ewen, 2013).

În psihanaliză, adaptarea este considerată un mecanism de apărare al eului. Atât adaptarea, cât și apărarea constituie mecanisme de homeostazie, de păstrare a echilibrului personalității și ele duc la consolidarea și constanța eului. Reușita adaptării personalității conduce la reușite, pe când eșecul adaptării determină o restrângere a cadrului funcțional, o stare de regresie. (Ewen, 2013).

Procesul complex al adaptării implică un acord al individului cu ceilalți bazat pe motivații interne sau pe interese externe comune. Adaptarea depinde și de atitudinea de acceptare a persoanei de către ceilalți sau de către lume, considerată ca mediu social.

Aceasta presupune o atmosferă psihologică comună, o ambianță de acceptare în care să se găsească în deplin acord cu toți indivizii. (Ewen, 2013).

Cauzele care generează dificultățile de adaptare se confundă cu factorii de morbigeneză, reprezentați de următorii: (Ewen, 2013).

- a. **factori interni**, personali: absența motivației, dezinteresul, lipsa unui model stimulant, existența unor boli psihice grave.
- b. **factori externi**, socioculturali: prezența unor persoane străine sau a unui mediu social ostil, prezența unor modele străine negative, conflictele și crizele sociale și culturale, pierderea valorilor morale, schimbarea mediului de origine.

În ceea ce privește formele dificultăților de adaptare a persoanei, acestea sunt numeroase, dar pot fi grupate în șase categorii principale. (Berne, 2011, Erskine și Moursund, 2012):

- 1. **inadaptarea** ca stare de refuz sau de incapacitate de a stabili un acord, o comunicare cu ceilalți sau cu mediul social, din cauza imposibilității de a găsi elemente comune cu acesta;
- 2. **dezadaptarea** ca stare caracterizată prin refuzul unor raporturi deja existente cu lumea și ieșirea din mediul în care persoana respectivă a existat și a funcționat concordant anterior; această situație se datorează fie persoanei, fie unor schimbări survenite în lume, cu care persoana, neputându-le asimila, nu se mai poate pune de acord, dezadaptându-se. Această dezadaptare prin ieșirea treptată din lume apare la persoanele în vârstă, la pensionari, dar și la persoanele cu handicap sever, obligate să se retragă din activitatea profesională.
- 3. **izolarea** impusă sau acceptată voluntar este tot o formă de inadaptare. Izolarea este starea de singurătate acceptată de un individ care se retrage din lume, din societate, reducând considerabil, uneori până la completa suprimare, relațiile sale cu celelalte persoane și cu mediul social; trebuie să vedem în aceste situații fie conduite de refugiu, fie manifestări ale unor tulburări psihice, situații nevrotice, complexe etc.

4. **supunerea forțată** cu claustrarea individului este tot o formă de conduită, care solicită capacitățile de dezvoltare ale acestuia; adaptarea este extrem de dificilă, întrucât se face împotriva voinței persoanei respective.
5. **refuzul adaptării**, mai exact al integrării sociale, este specific unor persoane care aparțin unor comunități închise (etnice, religioase, grupuri marginale); ele sunt constituite pe baza unor atitudini de auto apărare față de pericolele fantasmatică și, din aceste motive, refuzând adaptarea sau integrarea în grupurile majoritare, oamenii se simt protejați și în siguranță în afara acestora;
6. **dificultatea de integrare** este incapacitatea unei persoane sau a unui grup de indivizi de a se adapta sau integra într-un grup majoritar; avem de-a face de regulă cu situații nevrotice, complexe, cu imposibilitatea de a asimila condițiile unui model sociocultural, nou, diferit.

Adaptările de personalitate au apărut în urma evoluție fascinante a omului într-o societate în continua mișcare. Dacă în științele exacte, fizică, chimie sau matematică, putem ști exact care este rezultatul și cum putem ajunge la el, în psihoterapie ipotezele se pot schimba de la om la om cu ușurință. Ele nu sunt standard, nu sunt aceleași pentru fiecare din noi. (Ewen, 2013).

De-a lungul anilor, fiecare dintre noi își construiește propriile idei, concepții, judecăți personale unice despre comportamentul uman. Acestea se bazează pe puterea noastră de înțelegere a persoanelor din jurul nostru dar și pe autocunoaștere.

Putem vorbi de 6 adaptări de personalitate (AP) pe care indivizii le dezvoltă atât genetic cât și din propria experiență de viață (Berne, 2011, Erskine și Moursund, 2012). Din propria observație nu există o persoană căreia să i se potrivească o singură descriere. Fiecare persoană posedă elemente din mai multe adaptări, dar poate să aibă la un moment dat una dominantă.

Cunoașterea acestor adaptări poate ajuta terapeutul în stabilirea unui raport cu clientul, adaptarea terapiei spre obținerea cât mai rapidă a unui rezultat favorabil. AP au apărut pornind de la patologie - disordere. Diferența adaptare – disordere: în adaptări există o balanță între aspecte pozitive și cele negative. Prezența unei adaptări de personalitate poate fi sănătoasă pentru individ.

Adaptările de personalitate pot fi (Berne, 2011, Erskine și Moursund, 2012):

Isteric – histrionic

Personalitatea structurată isteric poartă marca neautenticității, a unui continuu teatralism, individul astfel structurat fiind de-a lungul întregii sale vieți un actor ce interpretează roluri multiple, de victimă sau cuceritor, dorind să obțină compasiune sau admirație, ținând, ca orice actor, ca întregul "public" să fie acaparat de jocul său, ca el să devină centrul atenției, întreaga sa viață constituindu-se dintr-o cameleonică schimbare de roluri, în funcție de situație, de anturaj. Această permanentă interpretare pe scena lumii i-a dat istericului denumirea de **histrion**, deși deosebirea de adevăratul actor este mare: acesta joacă pentru a dăru și a se dăru, pe când istericul "joacă" pentru a deține, pentru a i se dăru; el își creează și își regizează singur rolul, în funcție de propriile sale dorințe și neținând cont de realitate, de multe ori "arta" sa fiind folosită pentru a modifica un dat real nefavorabil lui, într-unul favorabil.

Pozând în victimă, șantajând, lăudându-se, istericul cere întotdeauna ceva ce nu poate deține altfel, dată fiind imaturitatea gândirii și afectivității sale. El tinde să pară mai mult decât este, nu neapărat în sens megalomane, cât mai ales altfel decât este în realitate, ascunzând astfel inconsistența structurii proprii personalității. El încearcă, prin jocul său, să convingă, să aducă în plan real fantezmele proprii imaginării.

Istericul nu este însă un (sau numai un) farsor: atunci când "interpretează" este sincer, marea sa capacitate de autosugestie ajutându-l să se transpună în totalitate în rol: atunci când cere compătimire, este convins că este o victimă și atunci când cere admirație, este convins că o merită.

Personalitatea de tip isteric se constituie în jurul unui eșafodaj clădit din teatralism, imaturitate și labilitate emoțională, egocentrism, dependența afectivă, erotizarea raporturilor sociale. Teatralismul istericului se concretizează într-o deformare a realității sau într-o reconstrucție a ei, prin prisma imaginarului atât de bogat al istericului. Patetismul interpretării dă aspectul de afectat, neautentic, simulat (conștient sau inconștient); aparența istericului este teatrală: întotdeauna ținuta sa este originală, cochetă, "mai aparte", astfel încât să atragă atenția prin ea însăși.

Gestica și mimica sa sunt hipermobile, exagerate, ele vrând să fie un argument, o subliniere a discursului, pe care însă în realitate îl încarcă, îi dau tenta nenaturalului. Limbajul

mimico-pantomimic devine vădit inautentic tocmai prin bogăția sa. Discursul patetic, cel mai frecvent, este susținut cu modulații ale vocii, cu modificări de ritm, cu intonații teatrale, care dau auditoriului senzația de a se afla în fața unui actor de proastă calitate. Tocmai din efortul pe care îl face de a convinge, exagerând uneori până la grotesc, istericul apare ca inautentic. El adoptă tonuri și atitudini spectaculoase, mizând astfel pe o profundă impresiune a celor din jur, pe care, la început, o poate obține. Succesul îl "încurajează" însă pe isteric să-și repete "scenele" ori de câte ori dorește un anumit beneficiu; ori, dacă la început aceste atitudini spectaculare reușeau totuși să impresioneze, prin repetare ele nu se mai bucură de același succes; insuccesul nu va determina o schimbare de atitudine a istericului, ci o amplificare a spectacularului. Deși definit ca un Ego slab, istericul este totuși un perseverent; el poate persista într-o atitudine de un extrem teatralism, de spectacular grotesc, o perioadă îndelungată, reușind prin această perseverență să "învingă" rezistența celor din jur al căror efort de opoziție nu mai poate fi menținut. Această modalitate de comportament este, în fond, rezultatul unei imaturități a gândirii și a afectivității; logica istericului este o "logică afectivă", comparată clasic cu cea a copilului, afectivitatea sa fiind formată dintr-o multitudine de simțăminte, dar din nici un sentiment cert, valid.

Istericul nu ar rezista la nici un fel de frustrare și mai ales la cea din planul afectiv. Refuzul frustrării este trăit cu toată ființa și este exprimat cu toată ființa, dând aparența unei suferințe imense, întotdeauna supradimensionate în raport cu factorul cauzal. Istericul refuză realitatea nefavorabilă și încearcă să o facă favorabilă chiar și atunci când, obiectiv privind, acest lucru este imposibil: el va persevera prin toate mijloacele de expresie teatrală în a cere afecțiune de acolo de unde ea nu mai poate veni și se va mulțumi cu compătimirea și mila, dacă afecțiunea nu este posibilă. El dorește să fie luat în seamă, să fie întotdeauna în centrul atenției, chiar dacă acest loc îi este atribuit din milă, din compasiune și nu dintr-o afecțiune reală. Această problemă a câștigării afecțiunii istericul o amână pentru moment, pentru că, în acel moment - cel al frustrării - important este numai a fi luat în seamă, a i se garanta că este o persoană care contează. Această atitudine de replică teatrală rapidă la frustrare este determinată de un alt aspect al imaturității sale cognitiv-afective: imposibilitatea de a aștepta; el cere o rezolvare imediată și persistă în a o cere, folosind orice mijloace de șantaj sentimental, amenințări și veleități suicidare sau promisiuni, pe care, chiar în momentul în care le face, știe că nu și le va putea onora. Dar,

important este pentru el să obțină imediat ceea ce dorește. Această incapacitate de a-și amâna dorințele constituie, de multe ori, cauza eșecurilor acțiunilor întreprinse de isteric, pentru că el nu poate aștepta apariția "momentului prielnic", în care ar avea poate șansa de reușită. Imaturitatea sa afectivă îl face să acționeze impulsiv și scurtcircuitat. Tentativele suicidare sau imitațiile conștiente de "tentative" pot uneori, prin încărcătura de efect a momentului, să realizeze actul suicidar, pe care istericul, în fond, nu și l-a dorit.

Cameleonismul istericului este evident și în (aparent) intensă sa participare la trăirile anturajului. Atunci când cei din jur râd, el râde cel mai tare, atunci când cei din jur plâng, el plânge cel mai tare, dar nu pentru că el s-ar bucura sau pentru că ar suferi în mod real mai mult decât cei din jur, ci pentru că în acest mod el atrage atenția lor. Nu este o participare reală la trăirea celor din jur, ci o mimare exagerată - și prin aceasta, nenaturală - a acestei participări. Deși istericul, tot prin autosugestibilitatea sa crescută, poate avea trăiri congruente cu cele ale anturajului, dorința de a și le arăta mai pregnant, de a ieși în evidență cu orice preț îi dă nota de falsitate. Istericul râde și plânge cu cei din jur, dar o face mai tare și astfel vocea sa distorsionează armonia, creând acorduri false. Desigur că, în acest mod, istericul atrage atenția, desigur că iese în evidență, desigur că astfel se face remarcat și acest lucru îl satisface. Clasic, egocentrismul istericului a fost comparat cu o "sugativă afectivă". El decurge nu numai dintr-o falsă supraevaluare de sine, ci dintr-o imaturitate a gândirii, dintr-o insuficientă aptitudine de a cunoaște, dintr-o incapacitate de a ierarhiza valorile, dintr-o imposibilitate de a se raporta la un sistem de referințe general valabil. El se întronează ca obiect polarizator, pornind de la premise tot atât de false și de la raționamente tot atât de înguste ca și atunci când omul a situat Pământul în centrul universului. Istericul nu că nu poate cunoaște (nu neapărat), ci, mai frecvent, nu vrea să cunoască ierarhia reală a valorilor; această cunoaștere l-ar situa acolo unde, lipsit de situația de "centru" s-ar simți frustrat. Tot jocul său este în scopul de a se menține în această poziție centrală și polarizatoare, pe care nu gândește că ar merita-o sau nu, ci pe care pur și simplu o dorește în "setea sa de afectivitate", niciodată satisfăcută (sublinierea mea).

Istericul este o personalitate lipsită de eșafodaj puternic, fragilă, sugestibilă, imatură și, prin aceste trei atribute, dornic de dependență. El devine dependent de o personalitate mai puternică, mai bine structurată, mai bine ancorată în real, întrucât știe că numai o astfel de personalitate îl poate "proteja", îi poate oferi soluții și astfel se lasă dominat de cel de care devine

dependent. Dependența sa nu are un substrat de afecțiune, de devotament, ci numai unul pur egoist, de a-și apăra propriile interese. El se lasă dominat numai pentru că experiența l-a învățat că această dominare îl apără și de aceea istericul se "cramponează" de cel de care devine dependent. Situația de a pierde această dependență devine și ea o situație frustrantă, față de care reacția lui este rapidă și zgomotoasă; această pierdere înseamnă pentru isteric pierderea securizării. Desigur că ea nu este recunoscută ca atare; istericul o inversează, încearcă să convingă de sacrificiile pe care le-a făcut, de rolul său de victimă față de cel de care este dependent, transformând relația sa de dependență într-una de dominare.

Obsesiv – compulsiv

Este un tip de personalitate patologică marcată prin rigiditate, control, perfecționism și obsesia pentru muncă, în detrimentul relațiilor interpersonale. Indivizii au frecvent probleme de relaxare, deoarece sunt preocupați de detalii, reguli și productivitate. Sunt percepuți frecvent ca încăpățânați, rigizi și necooperativi.

Indivizii tind să devină furioși și supărați imediat. Nu pot să-și controleze mediul interpersonal și fizic. Evită să-și exprime furia direct. Acordă atenție specială relațiilor de dominare - subordonare. Pot prezenta un respect exagerat față de autoritățile pe care le adoră și rezistență față de cele pe care le disprețuiesc. Prezintă disconfort față de persoanele foarte emotive. Relațiile de zi cu zi au un ton foarte formal și serios. Sunt rigizi în circumstanțe care cer fericire și zâmbet.

Paranoidul

Un individ paranoid scanează constant mediul înconjurător pentru orice este ieșit din comun, un stil de gândire care cere o creștere considerabilă a tensiunii fizice și emoționale. Pacientul paranoid este pur și simplu incapabil să se relaxeze.

Gândirea paranoidă se caracterizează și printr-o lipsă de flexibilitate. Argumentul cel mai convingător nu va avea în general nici un impact asupra credințelor rigide și de neabătut ale persoanei paranoide.

Ei abordează fiecare relație cu credința ca cealaltă persoană va "greși" și va confirma suspiciunile sale. Persoana trăiește într-o stare de anxietate permanentă izvorâtă dintr-o convingere că lumea este populată cu străini nedemni de încredere și imprevizibili.

Nevoia de a-i controla pe ceilalți reflectă stima de sine teribil de joasă care se află în nucleul paranoiei. Profund, în interior, persoana paranoică se simte inferioară, slabă și inefficientă. Astfel, grandoarea sau sentimentul de a fi "special", frecvent văzute la astfel de persoane, pot fi uneori înțelese ca o apărare compensatorie care este o recuperare pentru sentimentele de inferioritate.

În afară, indivizii paranoici sunt aroganți, neîncrezatori, pretențioși, ambițioși, lipsiți de romantism, moralizatori și extrem de vigilenți față de mediul din jurul lor. În interior, totuși ei sunt infrișorați, timizi, fără experiență, imprudenți, se îndoiesc de ei înșiși, sunt vulnerabili la erotomanie și cognitiv incapabili să cuprindă efectiv totalitatea evenimentelor reale.

Eșecul în a avea o relație constantă cu persoana de îngrijire în cursul dezvoltării este o caracteristică a persoanelor paranoice care organizează o mare parte din comportamentul și din gândirea lor, deoarece ei nu pot menține o legătură de iubire cu reprezentarea internă a unei persoane iubite, sunt convinși că relațiile de iubire sunt periculoase și instabile. Indivizii paranoici impun o cerere extremă de tip ori/ori în relațiile lor. Ori persoana cu care sunt în relație se gândește continuu la ei, ori acea persoană este indiferentă emoțional față de ei - un gând pe care persoanele paranoice îl găsesc intolerabil.

Schizoidul

Schizoidul e totdeauna extrem de atent cu sine, dar veșnic nemulțumit de toți din jur, de la servicii, din familie. E atât de atent cu sine, încât niciodată nu bagă de seamă nevoile sufletești ale altora, nici când spune ceva care jignește iremediabil. A fi atent cu sine nu înseamnă pentru schizoid că se iubește pe sine, înseamnă că este îngrijorat de trupul său, fiindcă atât are, un trup gol, fără suflet, fără sentimente, și dacă se deteriorează trupul său, se simte distrus, desființat. Evident, el crede că și ceilalți oameni sunt ca și el, fără sentimente, numai cu scopuri și interese.

Pasiv – agresivul

Pasiv-agresivul este o combinație ciudată: este în același timp pasiv, adică defensiv (de apărare), cât și agresiv (ofensiv). De fapt, este vorba despre o anumită formă de exprimare a agresivității și anume manifestarea în mod pasiv. Întâlnim atitudine pasiv-agresivă și în relațiile de cuplu, atunci când se încearcă evitarea declanșării unui conflict, rezultatul fiind însă sporirea situației tensionate, din cauza faptului că pasiv-agresivul blochează comunicarea, transmițând

mesaje ambivalente. El nu este capabil de a-și exprima o cerere, fie chiar și sub forma unui reproș, de teama pierderii controlului într-o situație conflictuală.

Antisocialul

Persoanele cu adaptare de personalitate antisocială tind să mintă sau să fure și nu-și îndeplinesc obligațiile profesionale și cele de părinte. Termenii “sociopat” sau “psihopat” sunt uneori folosiți pentru a descrie o persoană antisocială.

În descoperirea adaptării de personalitate potrivite trebuie să luăm în considerare ce face persoana în condiții normale și ce face persoana în condiții de stress.

Bibliografie:

Berne, E. (2011) *Analiza tranzacțională în psihoterapie*, Editura Trei, București.

Ewen, R.B. (2012). *Introducere în teoriile personalității*, Editura Trei, București.

Erskine, R. și Moursund, J.(2012) *Psihoterapia integrative*, Editura Asociației de Psihoterapie Integrativă, București.

Despre autor:

Petruța Grecu este psiholog, psihoterapeut în formare în cadrul Asociației de Cercetare, Consiliere și Psihoterapie Integrativă