

## Adaptarea creativă în dinamica nevoi – posibilități de satisfacere

Baciu Tatiana, dr., conf. univ.

### Summary

*In this article the author describes the concept of social adjustment in terms of Gestalt therapy. In Gestalt therapy the term adaptation is considered to be the result of the regulation of "borders" between the self and the environment, and the ability to meet personal needs. Through the process of adaptation the body maintains its balance, so that it is healthy in every variable. The conditions that ensure self-regulation and adaptation are described as well as the cycle of the contact mechanisms and its interruption.*

Adaptarea e procesul de potrivire a unei persoane cu mediul social, e acordul între conduita personală și modelele de conduită caracteristice ambianței, e echilibrul între asimilare și acomodare socială. Raporturile persoanei cu ceilalți sau cu lumea sunt esențiale, iar de natura și modalitatea lor de realizare depind într-o măsură considerabilă echilibrul sufletesc intern al individului, precum și acordul extern al acestuia cu lumea. În ambele situații vorbim de adaptare. Orice tulburare a stării de echilibru psihic duce la dezadaptarea persoanei, urmată de dezorganizarea comportamentului acesteia.

Fiecare persoană este o individualitate în sine care nu se confundă cu altele, dar, care nu poate exista decât în relație strânsă cu celelalte persoane, cu mediul. Această caracteristică personală implică un echilibru dinamic permanent între două aspecte: procesul de diferențiere individuală sau individualizarea și amenajarea unui gen de relații satisfăcătoare cu celelalte persoane și cu mediul.

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 duc la consolidarea și constanța eului. În terapiile behavioriste adaptarea este considerat a fi rezultatul relației dintre stimul și reacția persoanei, adaptarea reușită presupune reacție adecvată stimulului.

În terapia gestaltistă, adaptarea este considerată a fi rezultatul reglării „granițelor” dintre sine și mediu, și al capacității individului de satisfacere a necesităților personale în diverse situații. Această viziune se bazează pe teorie holistică asupra personalității, relația organism – mediu fiind concepută ca o relație de interdependență ecologică, care stă la baza sănătății personale (Mitrofan, 1997).

Fritz Perls, unul dintre fondatorii terapiei gestaltiste, scria: „Întreaga viață și toate comportamentele sunt guvernate de procesul homeostatic, care mai este numit și adaptare. Prin acest proces organismul își menține echilibrul, astfel că este sănătos în condiții foarte variabile. Astfel, homeostazia este procesul prin care organismul își satisface nevoile. Din moment ce nevoile sunt foarte numeroase, fiecare dintre ele contribuind la menținerea echilibrului, procesul homeostatic se desfășoară permanent.” (2005, p. 6).

Pentru ca adaptarea, integrarea cu sine și cu lumea să se producă, este necesar ca, pe de o parte, omul să-și construiască și cunoască propria identitate, adică să se delimiteze și diferențieze de alții și de mediu, pe de altă parte, este vital ca el să între în contact cu acesta, să fie conectat optim, adică să între în relații de co-evoluție cu mediul său social și natural ( I. Mitrofan, 1997).

În dinamica integrării ecologice a omului, a adaptării lui, fenomenul de reglare a ”granițelor” este unul central. Dinamica integrării, a adaptării poate fi clarificată prin procesele de: autoreglare naturală, contactul de diferențiere și contactul de graniță. *Autoreglarea naturală* presupune procesul prin intermediul căruia persoana intrând în contact cu mediul învață să diferențieze ceea ce este necesar, ”hrănitor”, pentru el, de ceea ce este ne necesar, ”toxic”. Reglarea metabolică normală se bazează pe un raport echilibrat între asimilație și dezasimilație. *Contactul de*

*diferențiere sau* capacitatea de a diferenția informația pozitivă de cea toxică constituie sursa primară a dezvoltării normale, sănătoase și complete a personalității. El conduce inevitabil la creștere, afirmă E. Polster și M. Polster (1997). Pentru asigurarea unei adaptări și autoreglare bună e nevoie și de a stabili *granițe* dintre sine și lumea înconjurătoare. Aceste granițe trebuie să fie permeabile, pentru a permite schimburile dintre persoană și ceilalți, și ferme, pentru a menține autonomia.

Autoreglarea în plan biologic și psihologic este guvernată de principiul homeostazei, a adaptării, iar viața ne apare ca o succesiune de încercări de satisfacere a nevoilor organismului, de la cele mai presante, mai vitale, la cele mai puțin presante. Atunci când o nevoie este satisfăcută, ea este înlocuită cu alta, energizând și impulsionând mereu ființa spre un echilibru homeostatic.

Orice acțiune individuală sau interacțiune relațională orientată spre asigurarea unei adaptări la mediu se derulează în mai multe faze, constituind ciclul experienței sau ciclul contactului sau ciclul satisfacerii nevoilor. Autorii disting mai multe faze principale ale acestui ciclu. Astfel M. Rabin susține că ciclul experienței gestaltiste include 5 stadii care se generează continuu, unul pe celălalt: 1). Senzație – prin care se experimentează trăirea și semnificația stimulilor care acționează asupra organismului; prin senzații și percepții omul experimentează și discriminează direct ”ce este” și ”ce nu este”. 2). Conștientizarea – procesul prin care se realizează contactul cu evenimentele din câmpul individual sau din mediu, și devine evidentă necesitatea sau dorința; 3) Acțiune – mobilizarea organismului pentru acțiune eficientă, realizarea impulsului; 4). Contactul – cu obiectele, persoanele situații, mediu, ce are menirea să mențină raportul de echilibru dinamic dintre sine și mediu; 5). Retragerea – stadiul final, care semnifică satisfacerea nevoii, stadiul de revenire și pregătire pentru un nou salt.

N. Lebedeva, E. Ivaniva (2010) propun un exemplu pentru descrierea ciclului de adaptare creativă, de satisfacere a necesităților. Persoana se află în casă, privește în geam, are senzația de disconfort în stomac (1), conștientizarea foamei (2), acțiunea de deplasare la bucătărie, alegerea produselor alimentare potrivite pentru înlăturarea foamei (3), procesul de mâncare propriu zis, mistuirea hranei (4), senzația de saturație, stare de mulțumire (5).

Acest ciclu tip nu se desfășoară întotdeauna într-o manieră regulată. Pot apărea diferite mecanisme care întrerup acest ciclu, și care duc la dezadaptare, evitarea contactului autentic, mecanisme care împiedică fericirea sau realizarea propriilor dorințe. Cele mai frecvente mecanisme de întrerupere a procesului de autoreglare (homeostază, adaptare) sunt : fuziunea (confluență cu lumea exterioară și interioară, incapacitatea de a se diferenția și a diferenția stările emoționale, corporale), introiecția (absorbirea, captarea, preluarea și asimilarea fără discriminare a ceea ce aparține non-eului), proiecția (atribuirea altcuiva a unor caracteristici ce aparțin eu-lui), retroflexia (revenire asupra sinelui).

Se cuvine să subliniem faptul că inhibarea acțiunii (Laborit, 79) nu reprezintă în mod obligatoriu o disfuncționalitate: dimpotrivă, poate fi vorba despre un mecanism de apărare sau de urgență, adaptat la situația în cauză. Doar mecanismele anacronice, rigidizate sau repetitive sunt simptomele unei funcționări patologice: acestea trebuie conștientizate apoi transformate în cursul psihoterapiei sau analizei personale.

#### **Bibliografie**

1. Ginder, S., Gestalt terapia. Arta contactului, Herald, București, 2002.
2. Mitrofan, I., Psihoterapia experiențială, Infomedica, București, 1997.
3. Лебедева, Н., Иванова, Е., Путешествие в гештальт. Речь, СПб., 2010.
4. Перлз, Ф., Гудмен, П., Хефферлин, Р., Практикум по гештальт-терапии, Институт психотерапии, М., 2005.

5. Польстер, И., Польстер, М., Интегративная гештальт-терапия. Независимая фирма «Класс», М., 1997.