

Личностная адаптация – это стиль чувств, мыслей и поведения, развившийся в результате врожденной предрасположенности и раннего детского опыта. Знание различных личностных адаптаций может помочь Вам лучше понять себя и других. Эта теория говорит о том, что необходимо развить в себе, для успешного продвижения в жизни и как общаться с близкими людьми, которые действуют исходя из отрицательных аспектов своей адаптации, что нужно делать, вместо того, чтобы ссориться.

Большинству из нас, в действительности, присуще сочетание данных адаптаций, иногда некоторых аспектов их всех. В этих стилях жизни нет ничего патологического. Каждая адаптация, как и ее название, имеет положительные и отрицательные свойства. Например, чрезмернореагирующие (-) энтузиасты (+) или очаровательные (+) манипуляторы (-). Эти названия просто обозначают наши стили решения проблем. Каждый человек находится в определенной точке континуума определенных адаптации, у кого-то более сильны положительные аспекты, у кого-то отрицательные. У каждого человека как минимум одна адаптация для выживания и одна адаптация для одобрения выражены ярче других.

Адаптации для выживания

- Креативные мечтатели
- Блистательные скептики
- Очаровательные манипуляторы

Согласно теории у каждого из нас есть по крайней мере одна адаптация для выживания, которая формируется до двух лет. Если доверие к окружению подорвано (родители не могут о нас адекватно позаботиться, так как они перегружены, не замечают наших потребностей или непоследовательны в заботе о нас), мы определяем, как будем справляться с ситуацией одни. Мы решаем:

1. Отстраниться, позаботиться о себе самостоятельно и не создавать другим проблем,
2. Критиковать или атаковать, чтобы справиться с любой угрозой, скептически наблюдать и приходить к резким заключениям о других,
3. Маневрировать с помощью нашего быстрого мышления, чтобы выжить или выиграть.

Адаптации для одобрения

- Игривые упрямы
- Ответственные работоманы
- Чрезмернореагирующие энтузиасты

При менее стрессовых обстоятельствах обычной повседневной жизни мы стремимся действовать в основном исходя из наших адаптаций для одобрения – решений, принятых нами между двумя и шестью годами. Эти решения связаны с нашими

способами получать родительское одобрение, с нашими реакциями на то, как родители вели себя с нами (чрезмерно контролировали, хвалили наши достижения или восхищались проявлениями наших эмоций).

Мы можем решить:

1. Борьбаться, сопротивляться, избавиться от давления и плыть по течению без четкого жизненного плана или цели
2. Работать, производить, достигать, создавать, организовывать и изнурять себя
3. Стараться порадовать и восхитить других, действуя скорее исходя из наших эмоций, чем из ясного мышления

КРЕАТИВНЫЕ МЕЧТАТЕЛИ

(научное название адаптации для выживания – шизоидная)

Спокойные, помогающие, приятные в общении, неприхотливые, креативно мыслящие, нестандартные. Они добры и любезны, развивают в себе силу и очень стараются угождать другим. Самодостаточны и надежны, охотно помогают людям. Не занимают слишком много пространства.

Реагируют на стресс ригидным мышлением, отстраненностью, пассивностью, оцепенением, потерянностью, отчаянием.

При ссоре или стрессе они часто просто отстраняются и «эмоционально исчезают». Они могут оказаться не в состоянии ясно мыслить и защищать себя. Вместо этого они чувствуют спутанность, смущение, тревогу и грусть.

Креативные мечтатели часто добрые, вежливые, расположенные к людям, очень уважают чужое пространство. Многие из них, хотя и не все, творческие и артистичные, ценят музыку, изобразительное искусство, архитектуру или поэзию, тонко понимают природу. При всей своей креативности иногда они могут растеряться и забыть претворить в реальность свои замечательные идеи. Они надежные друзья, оплот тихой стабильности, не требуют много внимания от других, часто с удовольствием остаются в одиночестве.

Креативные мечтатели в своей жизни рано учатся, обычно к двум годам, не хотеть слишком многого. Они стараются отстраниться от слишком большого волнения и

драматизма. Создается впечатление, что они уже рождаются тихими. Они опасаются, что могут перегрузить своих и без того тревожных и напряженных родителей, и поэтому решают никогда не создавать проблем. Они надеются на то, что если они не будут слишком требовательными, о них позаботятся и их потребности могут быть удовлетворены. Послание (реальное или воображаемое), которое они получили, было: «Не требуй от меня слишком многого!»

Креативным мечтателям нужно научиться заботиться о себе, чувствовать себя живыми. Им необходимо вернуть свои чувства и потребности. Они могут помочь себе и защищать себя так, как они это делают по отношению к другим, и их все еще не будет «слишком много». Совершенно нормально то, что у них есть чувства, потребности и ожидания, и то, что другие будут с ними считаться. Когда они ясно обдумывают свою ситуацию и отстаивают себя, они продвигаются в жизни и чувствуют себя лучше.

Креативным мечтателям нужно, чтобы другие помогли им выйти из отстраненности и пассивности. Необходимо понимать, что их молчание не означает, что внутри них ничего не происходит, часто они могут очень многое предложить, если их спросить. Если Вы сидите тихо и ждете, когда они проявят себя, это может никогда не произойти. Очень важно мягко высказывать твердое ожидание, что они подумают, чего они хотят, и сделают все необходимое, чтобы их потребности были удовлетворены. Они оценят Вашу четкость и силу (это то, чего они не получили, пока росли).

Креативные мечтатели в своей положительной ипостаси прекраснейшие друзья, самые надежные товарищи и самые лояльные сотрудники. В своей отрицательной ипостаси они могут полностью отстраняться от реальности и уходить в мир фантазии.

БЛИСТАТЕЛЬНЫЕ СКЕПТИКИ

(научное название адаптации для выживания – параноидная)

Аккуратные, точные, наблюдательные, обладающие блестящим мышлением, легко обучаемые, предсказуемые, понимающие суть вещей, внимательные к деталям.

Реагируют на стресс подозрительностью, критикой, контролем, агрессией, повышенной чувствительностью, ревностью.

Если они удивлены или застигнуты врасплох, обычно отвечают гневом (который покрывает их страх быть пораненными или отвергнутыми). Они также могут стать ревнивыми и подозрительными, когда поведение окружающих непредсказуемо.

Блистательные скептики в своей жизни рано учатся, обычно до двух лет, быть осторожными и агрессивными. Слишком часто их потребностей не замечали, когда они хотели получить от родителей одобрение, а не критику или отвержение.

Блистательные скептики обычно предпочитают предсказуемость игривым и спонтанным удовольствиям. По отношению к другим стремятся скорее быть отстраненными, чем вовлеченными. Часто блестящие мыслители. Могут быть очень эффективными сотрудниками, ожидающими совершенства от себя и других.

Блистательным скептикам нужно научиться доверию. Когда они это сделают, они перестают критиковать и нападать на других. Они начинают чувствовать безопасность и поддержку и понимают, что их подозрения часто необоснованные. Это помогает им проверять свои параноидные фантазии о других. Когда они обнаруживают, что истинно, и понимают, почему они раньше думали иначе, они становятся менее подозрительными. Им нужно почувствовать себя в безопасности, чтобы войти в контакт со своими чувствами. Кроме того, им нужно понять, что они могут ослабить контроль, чтобы расслабиться и получать больше радости от жизни, и при этом они будут продолжать отвечать за свои поступки.

Блистательным скептикам нужно, чтобы другие были безопасными, предсказуемыми, поддерживающими и вызывающими доверие, когда контакт происходит из мышления. Когда они почувствуют себя в безопасности (чего они не смогли сделать в детстве), обращайтесь к их чувствам и поддерживайте их. Предложите им проверять любые подозрительные мысли о Вас, которые им приходят в голову. Очень помогает, если Вы поймете, что их агрессивное и защитное поведение на самом деле не связаны с Вами.

Блистательные скептики обладают очень большими внутренними ресурсами, они могут быть удивительно надежными в критических ситуациях. Их острый ум лежит в основе многих политических, юридических и коммерческих операций. Они могут вносить большую четкость в выполняемую задачу.

ОЧАРОВАТЕЛЬНЫЕ МАНИПУЛЯТОРЫ

(научное название адаптации для выживания – антисоциальная)

Очень энергичные, целеустремленные, артистичные, привлекательные,

харизматичные, обаятельные, волнующие, вовлекающие. Их чувство избранности дает им самоподдержку, которая продвигает их к поставленным целям. Они отличные лидеры и организаторы, особенно если проект показывает их в выгодном свете.

В своей отрицательной ипостаси они импульсивные, эгоистичные, безответственные, манипулирующие, агрессивные.

Очаровательные манипуляторы в своей жизни рано понимают, что они достойны заботы и любви, однако их опыт показывает, что родительские фигуры непоследовательны и ненадежны, они чувствуют, что с ними сыграли злую шутку. Они решают, что больше никогда не будут такими доверчивыми. Основная драма этого характера заключается в том, что они используют свою хитрость, шарм и блеск, чтобы манипулировать другими, и не ожидают, что другие сами захотят сотрудничать.

Очаровательные манипуляторы очень активны и агрессивны. Они ищут внешние стимулы и отлично себя проявляют в видах деятельности, требующих большой вовлеченности. Они могут быть выдающимися предпринимателями или успешно делать карьеру в сфере продаж и рекламы.

Очаровательным манипуляторам нужно научиться быть настоящими. Им необходимо учитывать других, научиться удовлетворять свои потребности в сотрудничестве с другими людьми, удовлетворяющими свои, а не дурачить всех. Так как они не верят, что другие захотят что-то для них сделать, они тратят огромное количество энергии на манипуляции тогда, когда достаточно просто попросить о том, что им нужно.

Очаровательным манипуляторам нужно, чтобы другие показывали, что видят их манипуляции, для этого нужно игриво восхититься их ловкостью и умом. Им важно знать, что они могут говорить о своих чувствах и быть при этом в безопасности, Вы останетесь таким же надежным и достойным доверия. Они ценят силу и четкость, им нужно знать, что они могут быть близки с Вами, не потеряв свою свободу. Им гораздо легче начинать проекты, чем завершать их. Поэтому Ваша поддержка может сослужить им хорошую службу, хотя они и будут чувствовать, что Вы призываете их следовать правилам, созданным для других.

ИГРИВЫЕ УПРЯМЦЫ

(научное название адаптации для одобрения – пассивно-агрессивная)

Энергичные, преданные, игривые, настойчивые, взвешивают обе стороны вопросы, самостоятельно мыслят.

Реагируют на стресс упрямством, агрессией, борьбой с чем бы то ни было, излишней зависимостью, сильным сопротивлением. Они постоянно оказываются втянутыми в ненужные конфликты, борются с родительскими фигурами, начальниками, правилами, ожиданиями других. Предоставленные сами себе, борются с собой, техническими приборами или гравитацией.

Игривые упрямцы рано понимают в своей жизни, обычно к трем годам, что каждый их шаг хотят контролировать. Этот опыт оказывается для них решающим. Они решают, что отныне никто и никогда не заставит их быть тем, кем они не являются, и делать то, чего они не хотят. Теоретически это хорошая идея, но на практике всю свою энергию они тратят на борьбу с другими, а не фокусируют внимание на том, как получить то, что им действительно нужно. Так они оказываются на обочине жизни без какого бы то ни было жизненного плана.

Игривые упрямцы стараются не следовать предлагаемому направлению, даже самому очевидному, не делать то, что от них ожидают. Они чувствуют, что должны всё делать не таким способом, как другие, так как родители настаивали на том, что только их способ единственно правильный. Игривые упрямцы защищали свою автономию, свое право быть собой. При этом перед ними вставала дилемма – или быть любимым, или быть собой. Из-за постоянной борьбы они застревают на одном месте, стараются понять, что же им делать, потом обвиняют себя и за то, что сделали, и за то, что не сделали. Они хотят заботы, но не выражают ясно свои желания, не могут сказать прямо, чего бы хотели, в итоге не получают желаемое и испытывают разочарование.

Игривым упрямцам нужно научиться отказываться от бесплодной борьбы, понять, что всё в жизни не делится на белое и черное, правильное и неправильное, в их распоряжении множество вариантов. Также им нужно понять, что они хороши сами по себе и все вовсе не пытаются их сломить. Они смогут расслабиться, если почувствуют себя в безопасности, войдут в контакт со своими чувствами (изнуренными от постоянной борьбы).

Игривым упрямам нужно, чтобы другие играли с ними, а не боролись. Всё, что даже очень отдаленно выглядит как контроль, для них подозрительно, поэтому просто получайте удовольствие от общения с ними.

Игривые упрямы лучше всего продвигаются в жизни, если они перестают сражаться, выходят из дилеммы «или-или» и понимают, что им не нужно бороться, чтобы выжить. Очень полезно научить их открыто говорить «нет» вместо того, чтобы стоять на своем посредством пассивного сопротивления. И, наконец, им нужна помощь в том, чтобы перестать бояться честного самовыражения.

ОТВЕТСТВЕННЫЕ РАБОТОМАНЫ

(научное название адаптации для одобрения – навязчиво-принудительная)

Ориентированы на работу, надежные, пунктуальные, аккуратные, сотрудничающие. Они удивительно продуктивны и целеустремленны. Отлично работают в коллективе и превосходно проявляют себя на любой ответственной должности с большим объемом работы.

Реагируют на стресс напряженностью, навязчивостями, чрезмерной сосредоточенностью, перфекционизмом, запредельной ответственностью. Они просто не знают, когда нужно остановиться. Им очень трудно делегировать полномочия и передавать ответственность. Часто их девизы: «Если ты хочешь, чтобы что-то было сделано, сделай это сам» и «Если это нужно сделать, это нужно сделать хорошо».

Они изнуряют себя, стараясь всё сделать. Часто единственный способ сделать перерыв и не чувствовать себя виноватым – это заболеть.

Ответственные работоманы рано в своей жизни, обычно к 5 или 6 годам, **понимают**, что больше всего похвалы они получают за деятельность и достижения, а не за то, что они просто есть. В семье происхождения чувствам уделялось очень ограниченное внимание. Соответственно, они больше стремятся работать и думать, чем чувствовать.

Ответственные работоманы – образцовые граждане и члены общества. Они постоянно занимаются полезной деятельностью, а на отдыхе всего лишь выполняют меньше задач. Они думают, планируют и делают. Часто они используют списки дел, чтобы

организовать свои обязанности. Нередко они теряют какое бы то ни было чувство баланса между работой и отдыхом. Они много работают в ущерб своему здоровью, что может привести к серьезным недомоганиям.

Ответственным работникам нужно понять, что они не обязаны быть совершенными, они могут делать ошибки и при этом продолжать быть успешными в жизни, и другие все равно захотят быть с ними рядом. Делать или быть – их основная дилемма. Очень важно понять, что они могут позволять себе отдыхать, а не уработаться насмерть. Им нужно успокаивать свою внутреннюю тревогу и обучиться прекрасному искусству просто быть.

Ответственным работникам нужно, чтобы другие обращались к ним через мышление, а затем помогали им думать более глубоко за счет контакта со своими чувствами. Очень помогает, когда другие разрешают им и вдохновляют их делать перерывы в работе, расслабляться и получать удовольствие от жизни с помощью игривой ипостаси их личности.

Ответственные работники лучше всего продвигаются в жизни, если они интегрируют чувства и мышление, позволяют себе некоторый процент ошибок, учатся отдыхать и ценить себя просто за свое существование, а не только за достижения. Тогда Вы увидите большие изменения в их поведении.

ЧРЕЗМЕРНОРЕАГИРУЮЩИЕ ЭНТУЗИАСТЫ

(научное название адаптации для одобрения – истерическая)

Очень привлекательные, игривые, спонтанные, жизнерадостные, сосредоточенные на других. Они очень чувствительны к потребностям других, прекрасно принимают гостей. Уделяют много внимания тому, какое они производят впечатление, могут придать игривость и пленительность любой ситуации.

Под воздействием стресса эгоцентричны, драматизируют ситуацию, растворяются в других. Они очень огорчаются и чрезмерно эмоционально реагируют, если их попытки порадовать Вас потерпели неудачу. Они путают внимание с любовью и часто теряют себя в отношениях, которые заканчиваются болью и отвержением.

Чрезмернореагирующие энтузиасты рано в своей жизни понимают, что получают больше всего одобрения за то, что они милые, веселые и очаровательные. На их умственные способности не обращали внимания, соответственно, они не верят, что могут думать глубоко, ясно и продуктивно. Вместе с тем, радовать других – это то, что они могут делать без значительного участия мышления, и получать от окружающих максимум одобрения.

Чрезмернореагирующие энтузиасты часто путают свои чувства с реальностью. Совершают импульсивные действия под влиянием чувств, а не размышляют над ситуацией.

Чрезмернореагирующим энтузиастам нужно понять, что они могут остановиться и подумать над ситуацией, что чувства отличаются от фактов и что они могут войти в контакт со своим гневом (который обычно подавляется) и почувствовать свою личностную силу. Им также нужно понять, что убежание из ситуации не приносит им пользу и что они могут отстоять себя так, чтобы их потребности были удовлетворены, а не только удовлетворять потребности других. Им нужно знать, что они могут быть одновременно и любимыми, и думающими (компетентными).

Чрезмернореагирующим энтузиастам нужно, чтобы другие поощряли их независимость и самостоятельное мышление, бросали вызов сомнениям в их компетентности и ясности мышления.

Чрезмернореагирующие энтузиасты лучше всего продвигаются в жизни, если они понимают, что угодить всему миру невозможно и гораздо лучше остановиться и ясно обдумать свою ситуацию.

Источник:

[Сайт психоаналитика Елены Лазаренко](#)