



mgr Małgorzata Idzik- psycholog
Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej w Bytomiu

Kryzys tożsamości

Na granicę między wczesną a późną adolescencją, czyli wiek ok. 16 lat, przypada kryzys tożsamości – trudny, ale i niezbędny czas, w którym młody człowiek musi dokonać wyboru między ważnymi dla niego wartościami, scalić dotychczasową wiedzę o sobie zawartą w pełnionych przez niego rolach (syna czy córki, ucznia, przyjaciela), by móc określić siebie i stać się autonomiczną, samodzielną jednostką. Jest to czas poszukiwania odpowiedzi na zasadnicze pytania: „kim jestem” i „jaki jest moje miejsce we wszechświecie”. Bycie „grzecznym dzieckiem”, „pilnym i posłusznym uczniem” przestaje być dla nastolatka wystarczającą odpowiedzią na te pytania (Opoczyńska M., 1999, Obuchowska I., 2000).

Młodzi ludzie różnie przechodzą ten okres – jedni bardzo aktywnie i burzliwie, inni z kolei wycofują się i izolują od otoczenia, bo potrzebują wewnętrznej ciszy i spokoju. Dorastający szukają wiedzy o sobie przez refleksję. Towarzyszy temu czasami niepokój, poczucie zagubienia, ale i radość z odkrywania siebie i swojej wzrastającej niezależności (ibidem).

W okresie dorastania mamy do czynienia z powtórными narodzinami - nastolatek odkrywa wtedy siebie, a to wiąże się zwykle z bólem, przed którym nie należy go zbytnio ochraniać (chyba, że jego zachowanie zaczyna przekraczać granice bezpieczeństwa), bo narodziny są nieodłącznie związane z cierpieniem (Gurian M., 2005).

Szanse jakie niesie za sobą kryzys tożsamości:

- ponowne narodziny człowieka, który ma świadomość kim jest i kim chce być,
- oddzielenie tego, co własne od tego, co cudze, zyskanie poczucia wewnętrznej ciągłości i społecznego znaczenia,
- gotowość do podjęcia zobowiązań na dalsze życie, do bycia wiernym sobie i swoim ideałom (Opoczyńska M., 1999).

Zagrożenia jakie niesie za sobą kryzys tożsamości:

- zamęt tożsamościowy – młody człowiek nie umiejąc określić własnej tożsamości, gubi się w różnych wyobrażeniach siebie, nie wie kim jest i kim chciałby być. Do tego stanu przyczynić się może:
 - nadmierna opiekuńczość otoczenia,
 - ubogie i wewnętrznie sprzeczne systemy wartości i ideałów panujące w społeczeństwie, rozdzwięk pomiędzy sferą deklaracji a sferą konkretnego działania, hipokryzja, zakłamanie (młody człowiek zaczyna myśleć, że skoro

wszystkie wartości są względne i nic nie jest wieczne ani absolutnie ważne, to znaczy, że nic nie nadaje się do budowania jego tożsamości),

- tożsamość negatywna – młody człowiek definiuje siebie przez to, co społeczeństwo odrzuca i czego nie akceptuje, staje się tym, kim być nie powinien: chuliganem, przestępcą, narkomanem, prostytutką itp. Przyczyny takiego określenia siebie:
 - brak wskazówek pozwalających odpowiedzieć na pytanie „jak żyć” lub sprzeczność tych wskazówek, brak wartości, którym warto pozostać wiernym,
 - przekaz ze strony dorosłych, który mówi młodemu człowiekowi o tym, kim być nie może i nie powinien, bez wskazywania na to, kim może być i jakie ma perspektywy (wybiera wtedy jedyną „podpowiadaną” mu możliwość),
 - wpajanie młodemu człowiekowi takich ideałów, które są dla niego nieosiągalne i ponad jego możliwości,
 - negatywna i pełna uprzedzeń postawa otoczenia wobec dorastającego, przyklejenie mu etykiety „gorszego” lub „odmieńca” nie pasującego do powszechnie uznawanych wzorów („spisanie go na straty”, przekreślenie szans na zmianę),
 - zło, jakie zostaje wyrządzone dorastającemu przez oprawcę, często przypadkowego (ofiara staje się w późniejszym czasie oprawcą, by nie doświadczać więcej upokorzenia i porażek).

Młody człowiek bardzo potrzebuje pozytywnych wzorców, wsparcia dorosłych w dokonywaniu wyborów, które zaciążą na jego dalszym życiu. Czasem dla przekory, czasem z rozczarowania tym, co zastaje w otaczającym go świecie, określa siebie w sposób, który pozostawia wiele do życzenia. Warto zadać sobie wtedy pytanie, jaki mają w tym udział dorośli i ilu z nich robi/zrobiło coś, by temu zapobiec.

Bibliografia:

- Gurian M., (2005), Zrozumieć nastolatka, Wydawnictwo Rebis
- Obuchowska I., (2000), Adolescencja, w: Harwas – Napierała B., Trempała J., Psychologia rozwoju człowieka, T.2., Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa
- Opoczyńska M., (1999), Moratorium psychospołeczne – szansa czy zagrożenie dla rozwoju, w: Gałdowa A., Klasyczne i współczesne teorie osobowości, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków