

Elżbieta Pieńkowska



Kim byłem? Kim jestem? Kim będę?

Czyli kilka prostych słów o budowaniu tożsamości młodego człowieka ...

Czy tożsamość jest ważna?

W rozwoju człowieka w cyklu życia adolescencja jest okresem, który stawia przed młodym człowiekiem zadanie ukształtowania dojrzałej i stabilnej tożsamości. To skrupulatne i odpowiedzialne budowanie odpowiedzi na proste pytanie „kim jestem?”. Osiągnięta tożsamość pozwala na jednoznaczne wskazywanie obszarów określających indywidualne preferencje, zainteresowania, sposoby interpretowania oraz wartościowania siebie i otaczającego świata fizycznego i społecznego. Jednak w swojej jednoznaczności, tożsamość potrzebuje zmienności, ponieważ jej dojrzała forma dopuszcza modyfikację różnych swoich aspektów pod wpływem doświadczanych zmian rozwojowych i wydarzeń życiowych.

Tożsamość człowieka jest niezwykle ważna w jego rozwoju i funkcjonowaniu, ponieważ dzięki niej zyskuje orientację we własnej osobie – własnych możliwościach, ograniczeniach, aspiracjach oraz celach i źródłach osobistego szczęścia i dobrostanu. Dzięki niej adekwatnie potrafi interpretować zjawiska w otaczającym świecie społecznym i zachowywać poczucie własnej niepowtarzalności w poczuciu wspólnoty z innymi. To właśnie poprzez wypracowaną tożsamość jednostka przewiduje i planuje własne zachowania w różnych sytuacjach i dokonuje właściwych (adekwatnych psychologicznie) ocen i wyborów w relacjach z innymi, stanowiących często podstawę określonych decyzji.

Co to oznacza określić siebie?

Samopoznanie nie wynika tylko z własnej aktywności człowieka, ale również z tego, co dzieje się w jego otoczeniu. Określenie siebie, czyli stworzenie własnej tożsamości odbywa się w kontakcie z innymi osobami i poprzez inne osoby.

Czy poznajemy siebie czy siebie tworzymy?

To procesy ze sobą związane – aby siebie stworzyć, musimy siebie najpierw dobrze poznać. Przyjmujemy wobec siebie (jak i wobec tego, co na zewnątrz) **postawę naukowca,**

kierowanego mądrą i celową ciekawością. Ta prywatna teoria o sobie pozwala młodemu człowiekowi zrozumieć siebie i, przede wszystkim, stać się dla siebie przewidywalnym.

Jednak, aby proces kształtowania tożsamości w cyklu rozwoju mógł się rozpocząć, dorastający musi zbudować swoją koncepcję na temat funkcjonowania świata i najbliższego otoczenia, w którym żyje. Dopiero wówczas możliwe jest konfrontowanie wizji siebie z tym, czego dostarcza jego spostrzeżenie i interpretacja świata zewnętrznego.

Określanie siebie i budowanie swojej niepowtarzalności **jest nierozłącznie związane z aktywnym poszukiwaniem, eksperymentowaniem, a także sprawdzaniem siebie i swoich możliwości oraz relacji z innymi osobami w różnych sytuacjach.** Dlatego ważne jest, aby młody człowiek miał ukształtowaną motywację i przyzwolenie (a przez to sposobność) na ich samodzielną realizację. Rola dorosłego sprowadza się wówczas do czujnego pilnowania, aby eksperymentowanie:

- odbywało się w „bezpiecznych granicach”
- obfitowało w konstruktywne informacje zwrotne
- które będą adekwatnie odczytywane przez „eksperymentującego”.

Kolejnym etapem naturalnie i konsekwentnie zaprojektowanym w cyklu rozwoju człowieka jest **zobowiązanie, które wyraża się w dokonaniu wyboru,** podjęciu decyzji oraz przyjęciu na siebie odpowiedzialności za jego krótko- i długoterminowe konsekwencje. W ten sposób jest możliwe wykorzystanie tego czasu w życiu na dokonanie z własnej woli wyboru indywidualnej drogi życiowej: zawodu, ludzi którym zaufa, pokocha, czy uzna za ideał czy autorytet. Jest to czas potrzebny, ponieważ nastolatek podejmuje wysiłek stworzenia stabilnej i trwałej koncepcji siebie niejednokrotnie ze sprzecznych i wykluczających się aspektów rzeczywistości społecznej i własnych doświadczeń.



Dlaczego jest tak trudno zbudować koncepcję własnej osoby?

Niestety, pomimo, że wszystko jest w rozwoju właściwie zaplanowane, to nie daje to gwarancji, że budowanie własnej tożsamości zakończy się sukcesem. Dzieje się tak dlatego, że istnieje wiele czynników związanych z intensywnością doświadczeń w okresie dorastania oraz zmianami, jakie niesie tzw. „współczesny świat”, które nie ułatwiają młodemu budowanie stabilnej tożsamości. Wirtualny świat, trzymany za lejce przez Internet stwarza wiele niebezpieczeństw wówczas, gdy staje się narzędziem wpływu na młodych przez **różne portale, fora, czy gry, które spływają refleksję, autorefleksję, potrzebę kontaktów z innymi ludźmi**

i otwartość wobec nich (np. takie, które zwiększają zainteresowanie dzieci i młodzieży samobójstwami).

Dokonujące się aktualne zmiany kulturowo - społeczne niosą ryzyko określone ryzyko dla rozwijającej się tożsamości z uwagi na:

- a) wzmagana przez media potrzebę posiadania tego co nowe, nowoczesne i modne
- b) hedonistyczny i konsumpcyjny stosunek do życia
- c) wszechobecną rywalizację i „wyścig szczurów” do sukcesu edukacyjnego
- d) wszechobecność Internetu i jego problematyczne używanie
- e) modę na ekstremalne doznania .

W chaosie i niejednoznaczności ofert współczesności oraz przy braku wsparcia i zagubieniu rodziców, w tym co aktualnie jest ważne i wartościowe, **młody człowiek często odradza określone zobowiązania** – nieustannie rozważając swoje „decyzje tożsamościowe” i podtrzymuje się od podjęcia konkretnych identyfikacji i zobowiązań. Niejednokrotnie podłożem tego typu aktywności jest, między innymi, lęk i obawy związane z niską samooceną.

Bywa i tak, że młody człowiek na drodze tworzenia koncepcji własnej osoby **formuje tzw. tożsamość negatywną**, która wiąże się z zaakceptowaniem i identyfikowaniem się z tym, co przez otoczenie jest uznawane za niewłaściwe i niepożądane. Wówczas tożsamość zwiera w sobie wszystko to, co „kultura odradza”. **Może to być wyrazem buntu** wobec stwarzanych warunków rozwoju uznawanych jako zniewalające, przeciw wzorom i wartościom promowanym w danej kulturze, czy też przeciw odczuwanym naciskom społecznym i etykietowaniu.

Należy jednak pamiętać, że pojawienie się tożsamości negatywnej w rozwoju przy adekwatnej świadomości społecznej może stać się tylko etapem przejściowym na drodze do ukształtowania się tożsamości prawidłowej.

I co tego wynika...?

Trudno zaprzeczyć, że to właśnie **rodzice (lub inne osoby pełniące tę rolę) tworzą klimat emocjonalno-społeczny** dla rozwoju własnego dziecka i stopniowo budują strategię wspierania jego rozwoju w cyklu życia. To właśnie oni poprzez rozsądne zarządzanie proporcjami pomiędzy kontrolą i swobodą w wychowaniu, **robią miejsce dla innych osób mogących mieć znaczenie dla formowania tożsamości ich dziecka w okresie dorastania**. Rodzice również swoimi działaniami, postawami i ekspresją emocji w określonych sytuacjach tworzą swoistą atmosferę, w której dokonuje się formowanie stabilnej i spójnej koncepcji siebie u rozwijającej się jednostki.

Rodzina będąca podstawowym warunkiem dla rozwoju tożsamości młodego człowieka jest – podobnie jak dzieci i młodzież - stale konfrontowana z pokusami hedonistycznego i konsumpcyjnego życia. Dlatego nieustannie musi promować wzorce aktywności wymagającej wysiłku, jednak gwarantującej długoterminowe korzyści rozwojowe i życiowe w przeciwstawie do współczesnego marketingu aktywności dającej natychmiastową gratyfikację („tu i teraz bez wysiłku”), ale niosącej wysokie ryzyko nieprawidłowości w przyszłości.

„Z jednej strony – wiedzeni ciekawością – chcielibyśmy wiedzieć, jacy jesteście naprawdę. A z drugiej – aby zachować poczucie, że jesteście tą samą osobą , jedną i spójną od początku życia (...)”

Ewa Trzebińska (2016)