

Identita a krize identity

Ing. Mgr. Marie Nováková

Definice pojmu identita není zcela jednoznačná. Pojem identita lze vnímat v obecné rovině jako termín vycházející z latinského „identicus“ - totožný, stejný, obecně tedy jako **jednotu vnitřního života, vnějšího vystupování a jednání, která může být také nazvána „autentickým bytím.“** Podle Blasiho identitou nazýváme nejvyšší vývojovou transformaci našeho možného já. Podle Erika Eriksona je nalezení vlastní identity dominantním vývojovým úkolem adolescence. Ve své teorii Erikson vychází z psychoanalýzy, zdůrazňuje psychosociální podstatu identity. V sociálním kontextu se identita vyvíjí identifikováním se sociálními rolami, vytváří se příslušností k sociálním skupinám.

V průběhu života, zejména v období dovršení adolescenčního vývoje bývá hledání identity doprovázeno otázkami: Kým jsem? Odkud vycházím? Kým mám být? Má můj život smysl? Mám své poslání a „mám na to“ jej naplnit?

Erika Erikson, který hovoří o nalezení identity (ve smyslu věrnosti sobě, svému poslání, lidem, hodnotám) jako o cíli adolescenčního vývoje, hovoří o krizi jako součásti vstupu do nové etapy vývoje. V období dospívání dospívající často nenachází kontinuitu mezi tím, co se naučil, co přijal jako dítě a mezi tím, co zakouší v etapě hledání mezi dětstvím a dospělostí. Objevují se pochybnosti o rodiči definovaných hodnotách (J. E. Marcia) apod. Nově nabytá identita je již osobní volbou závazků, hodnot. Jedná se již o poměrně stabilní systém.

Výraz krize pochází z řeckého „ krizis“. Znamená stav nouze, ke kterému dochází díky náhlému a nečekanému zvratu, např. díky realitě, kterou neumíme běžnými algoritmy svého chování zvládnout. Krize je logickou a nezbytnou součástí našeho života, našeho růstu. S krizí identity se můžeme tedy setkat kdykoliv v průběhu našeho života, zejména tehdy, vstupujeme-li do nové životní etapy. Krize má fáze obdobné fázím, které provázejí kreativní řešení problému, fázi přípravy, inkubace, vzhledu a realizace (V. Kastová 2000). Jde o součást tvořivého procesu. V inkubační fázi člověk prochází obdobím úzkosti, které může mít různou intenzitu. Může prožívat pocity bezmoci, pochybovat o své hodnotě, úzkost může člověka blokovat, ochromovat až v tom smyslu, že krize člověka naprosto pohltí. V této fázi nemůže potom probíhat tvořivý procese vedoucí ke změně. V této chvíli je potřeba určitá krizová intervence, pomoc prostředníka, např. psychologa, doprovázejícího aj.

Krize sama o sobě není problémem, může být novým začátkem, novou výzvou. Je třeba něco starého odložit, něco nového přijmout, osvojit si to, stát se tím, kým jsem dosud nebyl, vyplout do rozbouřených vln života bez jistoty, že se nezraním a neztratím. Problém nastává tehdy, jestliže intenzita úzkosti přesahuje určitou míru, jestliže člověka pohltí tak, že on přestává být schopen sám podstoupit od problému, dát si čas pro posun k fázi vzhledu. V této době řešení problému přebírá naše podvědomí, dáme-li mu šanci a zaujmeme, třeba s pomocí prostředníka, ke krizi vědomý vztah, zmírníme tím úzkost, získáváme nadhled. Z toho vyplývá potřeba krizové intervence, doprovázení v období adolescence, následně pro další období, kdy naše identita prochází proměnou.

Jsme stvořeni více pro přežití než pro poklidný život, říká neznámý autor. Paradoxně výzvy jsou pro nás nejenom nezbytné, ale také užitečné. Prohlubují naše kořeny, trénují pomyslné svaly naší psychiky a posilují vůli. Krize je tedy šancí k rozvoji naší osobnosti. Kdo projde procesem vnitřního chaosu, znejistění, má připravenou (otevřenou) cestu k přijetí nové etapy doprovázené novou realitou života.

Přesto krize, i krize identity se může stát problémem, a to vážným.

Co se tedy osvědčuje v období, kdy dochází ke krizi nebo hrozí krize identity u adolescentů?

- Prostředník
- Navázat osobní kontakt s ním
- Naslouchání a respekt
- Vést k poznání se a přijetí se
- Vést k odstupu od problému
- Dát si čas na dozrání, dořešení
- Vést k zapojení do podpůrné pozitivní skupiny vrstevníků
- Vnímání celého spektra osobnosti člověka bio – psycho – socio – spirituální
- Výstup skrze vrchol pyramidy potřeb – naplnění smyslu

Projevy krize identity:

- Zpochybnění sebe (necítím se jako kvalitní člověk)
- Trvalá nespokojenost se životem (úzkostnost, nesoustředěnost)
- Podléhání potřebám a názorům ostatních na úkor sebe
- Neumím hovořit o svých kvalitách, schopnostech
- Nerozhodnost, následné pochybnosti o rozhodnutí.

Proměna krize v šanci:

- Uznat, že procházím krizí
- Přijmout svou zranitelnost
- Učím se mluvit o tom, co chci a co potřebuji
- Mám se komu sdílet – blízký důvěrník
- Nevzdávat naděje – vše má svou příčinu. (Součástí čínského znaku pro krizi je také znak naděje)
- Hýčkat se, naplňovat své potřeby
- Objetí od druhých, i sama sebe – kde není pohlazení, tam vysychá mícha
- Přijetí sebe, chyb, selhání
- Nesrovnávat se s druhými – jedinečnost
- Hranice a jejich respekt k druhým i od druhých