

Hledání identity

Co je identita?

- Identita znamená, kým vlastně jsme-jak sami sebe vnímáme a jaké máme místo mezi ostatními lidmi. Identita se vyvíjí a prochází i určitými krizemi, z nichž patrně nejvýznamnější probíhá v adolescenci.
- Součástí osobní identity je i **genderová a sexuální identita**.

„V žádném jiném stadiu životního cyklu... nejsou si tak těsně blízce příslib objevení sebe samého a hrozba ztráty sebe samého.“ (Erik H. Erikson)



Co je hledání identity?

- Je to proces sebepoznání a sebeurčení
- Klademe si otázky: Kdo jsem? Kam patřím?

Pokud si člověk nevybuduje pocit identity, může být zmatený ohledně své role v životě.

Projevy hledání identity

- Zkoušení různých rolí (oblečení, styl, zájmy)

Dospívající experimentuje s různými rolemi, aby našel sám sebe.

- Vzdor vůči autoritám

Vzdor je přirozený, ale aby vedl k růstu, musí být spojený i s tím, že dospívající nese následky svých činů.



Jak se někdy může identita vyvíjet

- Mnozí adolescenti přijímají takovou identitu, která vyplývá z kontextu rodinného příběhu, případně takovou, jakou mu nabízejí jiní nebo jaká vyplývá ze společenského kontextu a on ji přijme. Tím vznikne **předčasná uzavřenost identity**.

*Tato varianta může být ochuzující, protože není výsledkem vlastního úsilí a realizací své vlastní představy. **Samostatně vytvářená identita** bývá originálnější, konzistentnější a v budoucnu bude pravděpodobně lépe odolávat různým tlakům.*

Co může způsobit předčasná uzavřenost identity

- Mladý člověk žije podle očekávání druhých, ne podle sebe.
- Nespokojenost v dospělosti

Později může přijít pocit, že život není „můj“ ale vnucený.



- Slabší schopnost rozhodování

Pokud vždy přebíral cizí názory, může mít problém nést vlastní zodpovědnost.

- *Podle Vágnerové (1999) se v takovém případě jedinec může uchýlovat k náhradním formám identity-například k příslušnosti ke skupině nebo partě, kde se schovává za názory ostatních. Taková skupinová identita mu dodává jistotu a pocit sounáležitosti, ale zároveň brzdí jeho individuální rozvoj a samostatnost.*

- Nestabilita vztahů a kariéry

Pokud volba partnera nebo povolání nebyla vlastní, časem se může rozpadnout.

Rizika nevyřešené identity

- Nejistota, nízké sebevědomí
- Úzkosti
- Snadná manipulovatelnost
- Rizikové chování

Neúspěch při hledání identity vede k **difuzi rolí** a pocitu prázdnoty.



Difúzní (rozptýlená) identita je stav, kdy člověk neprožívá krizi ani závazek. Nemá aktivní potřebu sebedefinování. Je snadno ovlivnitelný vrstevníky, mění často svoje názory a přesvědčení a mění i svoje chování, aby bylo v souladu s normami a očekáváním skupiny, které je právě členem. Proto je jeho sebehodnocení značně kolísavé, závisí na tom, jak na něj druzí reagují.

Neutvořená identita může vést k opětovnému prožívání **moratoria**.

Erikson vymezuje v adolescenci **psychosociální moratorium**, což chápe jako odklad dospělosti a využívání prostoru pro experimentování v oblasti sexuální, sociální, v odmítání odpovědnosti, upřednostňování silných prožitků např. hlučná hudba, rychlá jízda, užívání návykových látek, extrémní prožitky v jakékoli podobě.

Jak rizikům předcházet

- Otevřená komunikace s rodiči a učiteli
- Podpora a motivace od blízkých
- Zájmové aktivity, sport, kreativita
- Pozitivní vzory

Faktory ovlivňující identitu

- Rodina
- Vrstevníci
- Společnost a média
- Osobnost-sebevědomí, odolnost

Kdo se nenaučí cítit jistotu sám v sobě, těžko ji najde u druhých.



Role dospělých

- Nastavit jasné, ale spravedlivé hranice
- Podporovat hledání a zkoumání, i když je jiné než naše představa
- Přijímat emoce a názory mladých
- Učit je nést následky svých rozhodnutí

"Adolescenti potřebují svobodu k volbě, ale ne tolik svobody, aby nemohli skutečně učinit volbu,"



Závěr

***Největší výsadou života je stát se tím, kým skutečně
jsme.***

