

Kim jestem?

O poszukiwaniu własnej tożsamości i wyrażaniu siebie przez nastolatki.



Fot.: Canva.com

Każda osoba jest odrębną jednostką, posiadającą swoje unikatowe cechy. To dzięki nim wyróżnia się spośród innych, zachowuje w określony sposób, dokonuje konkretnych wyborów. Możliwość dostrzegania swoich pozytywnych i negatywnych cech jest bardzo ważnym elementem rozwoju i budowania poczucia własnej wartości. W pierwszych latach życia to rodzice i najbliższa rodzina mają wpływ na to, w jaki sposób rozwija się i kształtuje dziecko. W okresie nastoletniości, któremu chcę poświęcić szczególną uwagę, grono tych osób się poszerza. Wraz z nabywaniem coraz większych kompetencji poznawczych, wiedzy o świecie, a

także wchodzeniem w różne środowiska rówieśnicze, młodzi ludzie zaczynają zadawać sobie pytania o swoją tożsamość, takie jak: *Kim właściwie jestem? Czy wyróżniam się czymś na tle innych? Co świadczy o tym, że jestem wyjątkowy?* Odpowiedź na nie jest ważnym etapem dojrzewania, wspierającym kształtowanie się osobowości oraz stworzenie stabilnego i spójnego obrazu siebie.

Poszukiwanie własnej tożsamości i poznawanie siebie jest procesem wieloetapowym, zaczynającym się w okresie dorastania. Jego podstawą są zasoby wyniesione z rodzinnego domu, dotychczasowy sposób widzenia świata, wartości, których uczona jest osoba w procesie wychowania i socjalizacji. Podczas dojrzewania w umyśle i ciele młodego człowieka dochodzi do wielu zmian, związanych zarówno z dojrzewaniem płciowym, jak i funkcjonowaniem mózgu, w tym z kształtowaniem się umiejętności myślenia abstrakcyjnego, pozwalającego zrozumieć i opierać swoją wiedzę nie tylko na faktach, ale też mniej określonych pojęciach, jak na przykład: życie, śmierć, miłość. Dotychczas znany świat i wiedza o sobie zaczynają być poddawane wątpliwościom, a znane schematy działania przestają być adekwatne do każdej sytuacji, w związku z czym potrzebne jest znalezienie nowego porządku w sobie i wokół siebie.

Fundamentami budowania swojej tożsamości są własne emocje, myśli i odczucia - rozpoznawanie ich pomaga tworzyć spójne wnętrze. Nie jest to jednak takie proste. Zdezintegrowany podczas okresu dojrzewania obraz siebie i pojawiające się w tym okresie życia niepokoje, utrudniają możliwość zastanowienia się nad swoimi odczuciami



Fot.:Canva.com

i osądami. To, co ratuje nastolatka przed zagubieniem, to szukanie wzorów i punktów odniesienia, które pomogą weryfikować nowe doświadczenia, i na ich podstawie kształtować przekonania na swój temat. Aby móc dokonać takiej weryfikacji, ważne jest znalezienie nowych autorytetów, którymi w wieku dorastania najczęściej stają się grupy rówieśnicze. Mogą być nimi również dorośli, którzy imponują nastolatkom, na przykład instruktorzy zajęć

dodatkowych, trenerzy, aktorzy, piosenkarze, a w dzisiejszych czasach bardzo często influencerzy. To, co łączy te osoby, to promowanie konkretnych wartości, stylu życia, hobby, w sposób przekonujący dla młodych ludzi, sprawiający, że chcą utożsamiać się właśnie z tą osobą lub grupą. To, co staje się wtedy wyzwaniem, to jak inspirować się, a nie odtwarzać życie jakiejś osoby oraz samodzielnie decydować o tym, kim jestem. Widząc wybrane zachowania innych, na przykład sposób prowadzenia treningu lub narrację o swoim dniu w mediach społecznościowych, młodzi ludzie nie dostają informacji o tym, że ich idole mają w swoim życiu nudne chwile, nie wszystko im się udaje, miewają wątpliwości, z którymi nie potrafią sobie poradzić. Bonusem tej sytuacji jest możliwość identyfikacji z konkretną cechą i oparcie na niej swojego ja w momencie intensywnych zmian, a także uzyskanie jasnych wskazówek jakim być i jaki jest świat wokół. Minusem jest to, że rozterki związane z okresem dojrzewania nie znikają całkowicie i mogą generować wysoki poziom niepokoju lub osamotnienia, szczególnie jeśli podważają w znaczący sposób dotychczasowe przekonania młodej osoby.



Fot.:Canva.com

Poza nowymi autorytetami, ważne jest odnalezienie lub stworzenie swojej grupy odniesienia. W tym okresie życia grupa rówieśnicza pełni zastępczą rolę dla rodziny. Niektórzy nazywają ją nawet *drugą skórą* - pozwala utrzymać razem różne części dorastającego i zmieniającego się ja w sytuacji, gdy rodzina

przestaje być punktem odniesienia, a zadaniem młodego człowieka jest odseparowanie się od rodziców i przygotowanie do niezależnego, dorosłego życia. Pierwsze samodzielnie wybrane grupy rówieśnicze zazwyczaj skupiają się wokół jednego tematu, np. muzyki, sportu, subkultur. Jasne sprecyzowanie stylu bycia, zainteresowań, wyglądu, sposobu wypowiedzi, pozwala na łatwiejszą identyfikację i nie zostawia pola na nieścisłości - pomaga łatwo rozpoznać, kto jest swoim, a kto obcym. Grupy, w których pomimo wspólnych cech, pojawia się przestrzeń na swoje odmienne zdanie, to grupy złożone ze starszych nastolatków, którzy w czasie dorastania nabyli już umiejętność dystansowania się do samego siebie i innych, zdolność do refleksji nad nieokreślonymi pojęciami i dostrzegania określonych schematów oraz wyjątków od nich. O ile

samo identyfikowanie się z różnymi grupami jest ważnym etapem w budowaniu własnej odrębności przez nastolatki, ważne, aby nie prowadziło do odmiennego efektu - ukazywania obrazu siebie zgodnego z oczekiwaniami innych i społecznego konformizmu.

Ekspresja własnego ja może odbywać się poprzez dobieranie konkretnych ubrań, fryzur, ozdób. Ich zadaniem jest z jednej strony upodobnienie się do grupy rówieśniczej, co daje poczucie bezpieczeństwa, a z drugiej pokazanie własnej niepowtarzalności. Ważne jest sprawdzenie reakcji otoczenia na nową wersję siebie. Dla niektórych istotne jest to, żeby móc się wyróżnić i zwracać uwagę, wtedy również nieprzychylnie reakcje mogą zachęcać do dalszego eksperymentowania ze swoim zewnętrznym wizerunkiem, nawet jeśli wiążą się z publiczną krytyką lub karą ze strony dorosłych. Paradoksalnie kara (zakazy rodziców, konsekwencje w szkole) może wspierać takiego nastolatka i jednocześnie zachęcać do niepożądanych zachowań - pomaga przenieść uwagę od niepokoju związanego z dojrzewaniem fizycznym i psychicznym na zewnętrzną część siebie. Inną potrzebą kryjącą się za określonym wyglądem jest zwiększenie poczucia przynależności, usankcjonowanie pewnych zachowań, zyskanie aprobaty i akceptacji otoczenia. Niekonwencjonalny wygląd jest również sposobem badania granic rodziców i innych dorosłych.

Coraz popularniejszą formą wyrażania siebie jest trwałe zdobienie ciała poprzez tatuaże oraz piercing. Dla nastolatków posiadanie konkretnego znaku lub obrazu na ciele może wyrażać poglądy, zainteresowania, przynależność do określonej grupy, ujawniać poczucie estetyki. Jest to bardziej trwała forma wyrazu niż ubiór czy zmiana fryzury. Używanie takich symboli może pomóc jasno określić się na zewnątrz, budzić podziw i aprobatę środowiska rówieśniczego. Dodatkowo podczas wykonywania tatuażu organizm zaczyna wydzielać endorfiny, aby móc poradzić sobie z fizycznym bólem, więc dla młodego człowieka, poza względami estetycznymi, może to być atrakcyjny sposób na poradzenie sobie z bólem wewnętrznym i poczuciem dezintegracji związanej z okresem dojrzewania. Dla wielu rodziców myślących o długofalowych konsekwencjach trwałego



Fot: Canva.com

ozdabiania ciała, taki pomysł dziecka może być nie do przyjęcia. W przypadku osób niepełnoletnich potrzebna jest ich zgoda na tego typu zabiegi, co może dawać poczucie kontroli nad dzieckiem. Jednak pomijanie perspektywy młodego człowieka w tak ważnym dla niego temacie może być źródłem konfliktu, w wyniku którego kolejne decyzje mogą zostać zatajone przed dorosłymi. Warto wtedy porozmawiać o perspektywach obu stron, ich potrzebach i obawach. Można wspólnie sprawdzić, czy istnieje inny, mniej trwały sposób wyrazu (np. tatuaż z henny), na który wszyscy mogą się zgodzić, lub bardziej dyskretna forma (np. drugi kolczyk w uchu zamiast kolczyka w nosie).

Ważne, żeby nie bagatelizować wewnętrznej potrzeby pokazania na zewnątrz swojej osobowości – nazywanie prób poszukiwania swojego ja jako buntu lub mody, która minie, może być krzywdzące dla młodego człowieka, który wkłada duży wysiłek w to, żeby określić i odnaleźć siebie.

Wyzwaniem w towarzystwie nastolatki w poszukiwaniu własnej tożsamości może być nakładanie się tego etapu życia dziecka na kryzys wieku średniego rodziców - etap, w którym dorośli zastanawiają się nad przebiegiem dotychczasowego życia, jego sensem, dalszymi priorytetami. Mogą mu towarzyszyć wahania nastroju i odczuwalne zmiany fizycznego samopoczucia. Większe skupienie opiekuna na swoich sprawach może wpływać na to, ile ma w sobie cierpliwości dla nastoletniej zmienności, na sposób odbioru intencji i zachowań swojego dziecka. Ugłaśniane przez młodych ludzi wątpliwości i pytania związane z widzeniem siebie, mogą z jednej strony pogłębiać kryzys rodzica, z drugiej tworzyć złudzenie, że można razem zastanawiać się nad odpowiedziami, znajdując wspólne, bardziej dorosłe hobby lub podobny styl. O ile posiadanie wspólnych aktywności z nastoletnim dzieckiem jest dużą wartością, o tyle szukanie ich, aby poradzić sobie z własnym niepokojem i kryzysem, nie przyniesie dobrego efektu. Zadaniem rodzica nastolatki jest pożegnanie się z wizją swojego dotychczasowego małego dziecka, próba akceptacji jego wyborów i sposobu poznawania świata, przy jednoczesnym wyznaczaniu bezpiecznych ram, w których młody człowiek ma możliwość dalszego rozwoju.



Fot.: Canva.com

Poszukiwanie swojej tożsamości jest zarówno fascynującym, jak i przerażającym okresem. Liczne zmiany wpisane w czas nastoletniości mogą utrudniać poznawanie siebie i nabieranie pewności co do tego, kim jestem. Z drugiej strony mnogość możliwości i otwartość na ich sprawdzanie pozwala odnajdywać to, co dla młodego człowieka jest ważne. Przy wsparciu dorosłych, szczególnie rodziców, którzy stanowią bezpieczną bazę dla swojego dziecka, zwłaszcza w momentach kryzysu i zagubienia, możliwe jest przeżycie tego czasu w satysfakcjonujący sposób i stanie się samodzielnym, zadowolonym z siebie dorosłym.

(-) *Agnieszka Turula*

Agnieszka Turula – psychoterapeutka z SPR Wawer- Specjalistycznej Poradni Rodzinnej Wawer. Prowadzi psychoterapię indywidualną i grupową dla młodzieży oraz młodych dorosłych, a także konsultacje i działania psychoedukacyjne dla rodziców.

Specjalistyczna Poradnia Rodzinna w Wawrze jest jednostką organizacyjną **Centrum Wspierania Rodzin „Rodzinna Warszawa”** działającą dla mieszkańców Warszawy.

Zapraszamy do zapoznania się z innymi artykułami w naszej [czytelni](#)!

Skontaktuj się z nami:



22 277 11 98
22 277 11 97



poradniawawer@spr.waw.pl



www.centrumwspieraniarodzin.pl/



@sprwarszawa