



Международна социална служба – България

* „Кой съм аз?“ – аз
съм!

Пътят към идентичността

„Идентичност?!?“

„Идентичността е система от репрезентации, чувства и стратегии, организирана за защита на своя обект (да бъдеш самият себе си), но също така неговия контрол, проектираща мобилизация и идеализираща пластичност (да станеш самият себе си)“.

Пиер Тап и Жан-Пол Кодол

„Призивът за идентичност става призив срещу социалните роли в полза на живота, свободата и креативността“.

Алек Турен

„Идентичността е чувство за себеплъкственост и непрекъснатост във времето и пространството“.

Ерик Ериксън

Най-общо идентичността характеризира самоопределението на личността – отговорът на въпроса: „Кой съм аз?“. В това начинание намира израз природният стремеж на човека за яснота и прецизност по отношение на себе си, откриването на смисъл, цел и насока в живота. Постигането на идентичност е всъщност чувството, че съществуващ, че си цялостен Аз, едновременно свързан и различен от другите. Откриването на своята индивидуалност – „Да бъда някой!“, поражда вяра в своята ценност, сила и власт – способността да влияеш, да променяш себе си и другите, да постигаш съгласие и напредък в живота.

„Криза на идентичността”

Това е необходима повратна точка, съществен момент, когато развитието трябва да поеме един или друг път, обединявайки ресурсите на израстване, подобряване и по-нататъшна диференциация.

Решаващ фактор в конструирането на психосоциалната идентичност е изследването на двата полюса: компетентностите и уязвимостта, и придобиването на известна пропорция и здраво съотношение между положителните и отрицателните характеристики.

Завоеванията на идентичността през отделните възрасти

Младенчество: „Аз съм това, което се надявам, че имам и давам”.

Ранно детство: „Аз съм това, което мога да желая свободно”.

Предучилищно детство: „Аз съм това, което мога да си представя, че ще бъда”.

Училищна възраст: „Аз съм това, което мога да науча, за да накарам нещата да работят”.

Юношеството като кръстопът в живота – изправен пред необходимостта да реконцептуализира и консолидира идентичността си, младият човек развива цялостен и верен образ за себе си и постига автономна позиция в обществото. Основното постижение е „убеждението, че човек учи ефективни стъпки към осезаемо бъдеще, че развива определена личност в рамките на социалната реалност, която разбира”.

Отвъд идентичността, формулата е: „Ние сме това, което обичаме”.

Отмъстителни избори на отрицателна идентичност - представляват отчаян опит за придобиване наново на някакъв контрол в ситуация, в която наличните елементи на положителната идентичност взаимно се изключват един друг. Историята на такъв избор разкрива група условия, в които е по-лесно за юношата да извлече чувство за идентичност от цялостната идентификация с това, което най-малко се очаква от него, отколкото да се бори за чувството за реалност в приемливите роли, които са непостижими с вътрешните му средства.

Реципрочно отрицание - отказът на другите да заемат своето място в моя ред и да ми позволят аз да заема моето място в техния ред.

Как травмата се отразява на саморазвитието и идентичността?

Основно последствие от травмата и нарушената привързаност е нарушението в изграждането на положителен, непрекъснат образ за себе си. Причините за това са следните:

- Интериоризиране на негативния опит;
- Откъслечност, фрагментарност на опита и преживяванията;
- Липса на сигурност, която да позволява спокойното изследване на света и на самия себе си.

Фактори за изграждане на усещане за непрекъснатост на Аз-а:

1. Разбирането на собствената неповторимост;
2. Положителен Аз-образ;
3. Усещане за непрекъснатост на Аз-а;
4. Способност да се проектира Аз-ът в бъдеще.

Разбиране на собствената неповторимост

Основна цел: помогнете на детето да посочи/идентифицира нещата, които го определят: какво харесва, какво не, ценности, таланти, предпочитания, мнения, семейни и културални влияния, духовни вярвания и др.

Кутия с инструменти: *изработване на Книга „Всичко за мен“ („моето хоби“, „моите интереси“, „моят талант“, „ценностите в моя живот“ и др.), кутийка със значки, личен колаж, лого, отпечатъци, артистично представяне на себе си, „Пробвай това!“, използване на различни арт-терапевтични техники и средства.*

Положителен Аз-образ

Основна цел: Да се изградят вътрешни ресурси чрез определяне на положителните страни на собственото Аз.

Кутия с инструменти: Книга на силата, „безопасно място”, „свързване със силата”, стена на гордостта, дърво на утвържденията, „Аз-супергероят!“, ролеви игри, SWAT – анализ и др.

Усещане за непрекъснатост на Аз-а

Основна цел: помогнете на детето да изгради усещане за непрекъснатост на Аз-а си, като обединява миналия и настоящия опит, както и различните аспекти на своя живот.

Особена трудност при децата, преживели травма, е интегрирането на различните емоционални състояния.

Кутия с инструменти: Книга на живота, характеристики/части/аспекти на Аз-а (личен герб, маска, кутии за вещи, кубчета, личен пъзел), „моят път“, „машина на времето“, „книга на спомените“, метафората „Вътрешното дете“ и др.

Способност да се проектира Аз-ът в бъдеще

Основна цел: Помогнете на детето да изгради способност да си представя себе си в бъдеще и да прави връзки между своите действия в настоящето и резултатите в бъдеще.

Помнете, че в различните възрастови периоди представата на детето за бъдещето е различна!

Кутия с инструменти: *Нарисувай себе си в бъдещето!, Книга на живота в бъдеще, кутията на Пандора, „очертаване на дланта“, „лабиринт“ и др.*

Психосоциалната идентичност съществува, само когато ясно потвърждаваме или отричаме себе си и всеки друг в нашия подреден свят.

„Аз” е вербалното потвърждаване, според което чувствам, че съм центърът на съзнанието в една вселена от опит, в която имам кохерентна идентичност, притежавам разума си и съм способен да кажа какво виждам, какво мисля, какви емоции изпитвам, имайки силата да ги интегрирам, но и да ги контролирам, за да постигна хармоничната цялост на всичко, което Съм!