

Michalina Gawinecka, Magdalena Radko, Izabela Łucka
Klinika Psychiatrii Rozwojowej, Zaburzeń Psychotycznych i Wieku Podeszłego
Gdańskiego Uniwersytetu Medycznego

Sport jako aktywny styl życia — w poszukiwaniu własnej tożsamości

Abstract

The purpose of this article is to show a positive role of sport in the process of forming self-identity and improving the quality of life in this way. On basis of the example of our patient's way of life we have illustrated huge difficulties of seeking self-identity and the role of an active and regular lifestyle in achieving wellness.

Psychiatrii 2010; 7, 3: 117–122

key words: self-identity, adolescent, sport

Wstęp

James E. Marcia definiował tożsamość jako „wewnętrzną, skonstruowaną przez samego siebie, dynamiczną organizację popędów, zdolności, przekonań i historii życia jednostki” [1]. O tym, jaki status tożsamości osiągnie dana osoba, decydują dwa kroki: eksploracja i podejmowanie zobowiązań. Eksploracja polega na aktywnym poszukiwaniu, próbowaniu, testowaniu, sprawdzaniu siebie, swoich możliwości oraz relacji łączących daną osobę z innymi ludźmi. Eksploracja to również badanie bliższego i dalszego otoczenia, rozpoznawanie jego właściwości, eksperymentowanie, sprawdzanie „wytrzymałości”, testowanie ram otaczającego świata, odkrywanie granic ustanowionych na mocy umowy, granic nieprzekraczalnych i tych pozornych. Przedmiotem eksploracji, a zarazem eksperymentowania, staje się młody człowiek „sam dla siebie”, podobnie jak inni ludzie, choć nie wszyscy w równym stopniu. Osoby będące dla adolescenta autorytetami, z którymi łączy go bliska zapewniająca poczucie bezpieczeństwa więź emocjonalna, pozwalają dorastającemu człowieko-

wi spodziewać się większego przyzwolenia i akceptacji dla eksplorujących, nierzadko ryzykownych, zachowań. Badanie granic dotyczy zarówno tego, co jest dozwolone społecznie, jak i tego, co jest objęte zakazem, co wolno pod pewnymi warunkami, a na co nie ma przyzwolenia nigdy. Głównym powodem podejmowania tak zwanych ryzykownych zachowań jest odkrywanie i rozpoznanie zasadniczej dla każdego człowieka granicy własnej wytrzymałości psychicznej i fizycznej oraz granicy wytrzymałości, głównie psychicznej, osób znaczących dla adolescenta. Dlatego też wiele posunięć w okresie dorastania przybiera postać prowokacji, manifestacji, demonstracji. Są to wyraziste działania, niekiedy skrajnie przerysowane, z towarzyszącymi im silnymi, nierzadko ekstremalnymi emocjami oraz równie krańcowymi poglądami i kontrowersyjnymi, głoszonymi otwarcie opiniami. Okres, w którym młody człowiek aktywnie poszukuje atrakcyjnych dla siebie alternatyw, jest określany mianem kryzysu adolescencyjnego. W odpowiedzi na te poszukiwania, ze strony dorosłych osób znaczących pojawia się nacisk na „bardziej dojrzałe” formy zachowania, co jest równoznaczne z oczekiwaniem od młodej osoby przyjmowania odpowiedzialności za siebie i bycia gotowym do poniesienia bliższych i dalszych konsekwencji swoich wyborów, także tych negatywnych. Oczekiwania społeczne dotyczą przede wszystkim tego, by dorastają-

Adres do korespondencji:

dr n. med. Izabela Łucka
Klinika Psychiatrii Rozwojowej, Zaburzeń Psychotycznych
i Wieku Podeszłego GUMed
ul. Srebrniki 1, 80–282 Gdańsk
tel.: (58) 524 76 58,
e-mail: kpsych.mlodz-dziec@amg.gda.pl

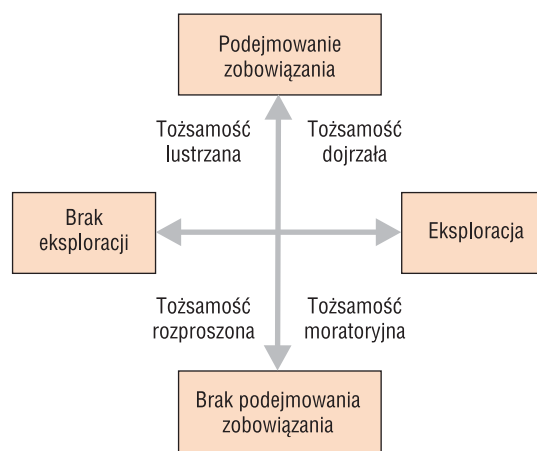
cy człowiek nieco się ustabilizował, podjął pewne decyzje, zaangażował się w coś konstruktywnego na dłuższy czas, zobowiązał się do czegoś i konsekwentnie się z tego wywiązał [1].

Statusy tożsamości

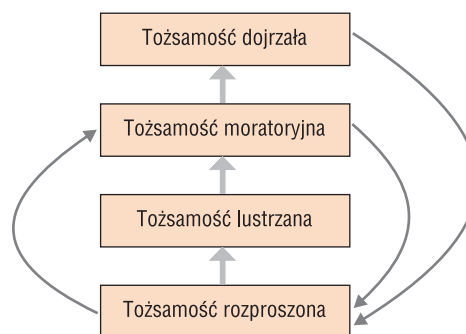
W zależności od postępowania, to znaczy od tego, czy dana osoba rozpoczęła proces eksploracji i podejmowania zobowiązań, czy też wykonała tylko jeden z wymienionych kroków lub być może nie wybrała żadnego, uzyskuje ona określony status tożsamości. Kombinacja dwóch zasadniczych rozwojowo kroków daje cztery możliwości, czyli cztery statusy tożsamości:

1. tożsamość rozproszona (pomieszana) — pojawia się w sytuacji, gdy jednostka nie ma ani okazji, ani możliwości do eksploracji, a naciski wpływające ze strony otoczenia nie są na tyle silne, jednoznaczne i spójne, aby dana osoba musiała podjąć jakąś decyzję czy też określone zobowiązanie oraz wziąć na siebie odpowiedzialność za swój dalszy los;
2. tożsamość lustrzana (nadana) — uzyskana zostaje w przypadku, gdy człowiek nie podejmuje żadnych prób eksploracji, nie poszukuje dla siebie żadnych alternatyw, głównie na skutek braku okazji do takich działań lub gdy otoczenie hamuje wszelkie podejmowane przez jednostkę próby samodzielnych działań. Jednocześnie otoczenie danej osoby wywiera silny nacisk na podjęcie zobowiązania w określonej sferze życia. Sytuacja taka wyróżnia się specyficznym połączeniem braku przyzwolenia na poszukiwanie i eksperymentowanie, z jednoczesnym jasno artykułowanym żądaniem dokonania wyboru i podjęcia zobowiązania;
3. tożsamość moratoryjna (odroczone) — tworzy się wówczas, gdy jednostka przez długi czas znajduje się w kryzysie, to znaczy eksploruje obecne w jej zasięgu alternatywy, natomiast nie czuje się jeszcze gotowa do podjęcia ostatecznej decyzji, odpowiedzialnego zaangażowania się w jakiś obszar aktywności. Często taka sytuacja jest następstwem zaspokajania przez otoczenie ważnych dla danego człowieka potrzeb, jednak bez jego osobistego udziału;
4. tożsamość dojrzała (osiągnięta) — powstaje w wyniku aktywnej eksploracji przez pewien czas samego siebie, swoich możliwości, właściwości oraz własnego miejsca i sprawczości, możliwości działania w otaczającym świecie. W ten sposób, po wielu próbach zarówno podejmowania różnorodnych działań, jak i na podstawie poniesionych konsekwencji, jednostka samodzielnie podejmuje decyzje odnośnie dalszej drogi życiowej (ryc. 1) [2].

Każdy człowiek ma indywidualny, właściwy dla siebie tok i tempo rozwoju tożsamości. W różnym stopniu korzysta z eksploracji i wykazuje niejednorodną gotowość do podejmowania zobowiązań w poszczególnych sferach swojego życia. W efekcie może zatrzymać się na pewnym etapie kształtowania się tożsamości czasowo lub permanentnie, a to jednocześnie oznacza przyjęcie na stałe tożsamości rozproszonej, lustrzanej lub moratoryjnej. Z drugiej jednak strony — jednostka równie dobrze może pominąć któryś z etapów, a tym samym szybciej dojść do tożsamości dojrzałej, podobnie jak i cofnąć się do wcześniejszych faz rozwoju oraz spróbować przejść je ponownie (ryc. 2).



Rycina 1. Cztery statusy tożsamości według Marcia; źródło: opracowanie własne na podstawie [1]
 Figure 1. Four identify statuses by Marcia [1]



Rycina 2. Zmiany progresywne i regresywne w procesie formowania tożsamości według Marcia; źródło: opracowanie własne na podstawie [2]
 Figure 2. Progressive and regressive status changes in the identity formation process by Marcia; source: compilation by authours [2]

Tożsamość rozproszona

Proces formowania się tożsamości rozpoczyna najczęściej etap tożsamości rozproszonej. Nastolatek wkracza w okres dorastania, jego ciało zaczyna dojrzewać biologicznie, zmieniać się fizycznie. Stare wzorce funkcjonowania okazują się być już nieodpowiednie, a nowe schematy jeszcze nie są wypracowane. Adolescent stoi przed trudnym wyzwaniem, musi poradzić sobie z emocjami i napięciami związanymi z odczuwaniem swego ciała jako nieznanego, obcego, a także z postrzeganiem siebie samego jako innego niż wydawał się być się do tej pory. W tym okresie człowiek może być apatyczny, niezdolny do samodzielnych wyborów i zaangażowania się w określoną, społecznie akceptowaną działalność. Trudno jest mu określić, kim jest i kim chce być. Mimo posiadania wiedzy o różnych alternatywnych drogach życia, a także odpowiedniego doświadczenia życiowego, nastolatek często nie odczuwa konieczności dokonania wyboru konkretnej drogi, nie wykazuje tym samym zainteresowania określeniem kształtu swojego przyszłego życia. Często kieruje się po prostu chwilową satysfakcją i własnymi, doraźnymi korzyściami. Budowane przez młodego człowieka o tym statusie tożsamości, projekty własnego życia są krótkofalowe. Jego działania są niezorganizowane, a częste zmiany formy aktywności sprawiają, że zachowanie nastolatka jest mało zrozumiałe dla otoczenia. Wszystkie te problemy, z którymi młody człowiek musi się w tym okresie zmagać, mogą budzić w nim lęk i chęć poradzenia sobie z nimi przez ucieczkę w narkotyki lub alkohol.

Tożsamość lustrzana

Dla nastolatka stan rozproszenia jest na tyle dyskomfortowy i trudny emocjonalnie, że szybko stara się znaleźć coś, co pomoże mu zdefiniować siebie, a tym samym przyniesie ulgę. Znajduje wówczas ideały oraz ludzi, którym może zaufać, przez których będzie się czuł akceptowany, a to automatycznie pozwoli mu na zaprzestanie dalszych, wyczerpujących poszukiwań. Młody człowiek osiąga wówczas tożsamość lustrzaną, określaną również jako przybraną, nadaną lub przyjętą od innych osób. Wiąże się to z uznaniem „za swoje” standardów oceniania, reguł postępowania czy wartości religijnych i moralnych, ważnych dla innych, bez ich przedniego sprawdzenia. Aktywność własna jednostki przy przyjmowaniu tego statusu tożsamości jest niewielka i wynika z częściowego lub całkowitego zablokowania jej przez znaczące osoby z otoczenia. Jednostki w tym stadium rozwoju tożsamości silnie identyfikują się

z będącymi dla nich autorytetem, co często wiąże się z uleganiem ich naciskom. Może to stworzyć szansę dla rozwoju danego człowieka, szczególnie gdy ma w swym otoczeniu grupę pozytywnego odniesienia, z którą może łatwo się zidentyfikować. Istnieje jednak w tym okresie ryzyko przyjęcia tożsamości od pejoratywnej grupy odniesienia, co wiąże się z przyjęciem negatywnej tożsamości. Prawdopodobieństwo takiej sytuacji wzrasta szczególnie, gdy w otoczeniu jednostki brakuje pozytywnych alternatyw. W tej sytuacji negatywna tożsamość okazuje się być dla nastolatka jedynym sposobem wyjścia z tożsamości rozproszonej. Osoba przyjmująca tożsamość lustrzaną idealizuje zwykle przy tym zarówno pojedyncze osoby, jak i całe grupy, z którymi się identyfikuje. Jest bardzo przywiązana do aktualnej sytuacji i broni się przed jakimikolwiek zmianami. Zaczyna zachowywać się w sposób pryncypialny, sztywny. Młodzi ludzie manifestują wierność swoim wyborom poprzez noszenie określonych ubrań, posiadanie rzeczy, zachowywanie się w określony sposób. Nastolatek chce być taki jak idol, kosztem utraty własnej indywidualności, odrzuca wszystko i wszystkich, którzy nie pasują do obranej wizji świata. Status tożsamości lustrzanej jest podobny do tożsamości dojrzałej, ponieważ jednostka rozwiązała swój kryzys tożsamości, co daje jej zwiększone poczucie bezpieczeństwa. Dokonała jednak tego na drodze przejścia jej od innej osoby, a nie w wyniku własnego, długofalowego wysiłku, dlatego uzyskane bezpieczeństwo jest tylko pozorne. Jednostka o lustrzanym statusie tożsamości charakteryzuje się brakiem refleksji nad sobą, swoim życiem i planami dotyczącymi swojego postępowania. Tożsamość ta często stanowi jedynie drogę przejściową do dojrzałej tożsamości, a jednostka w pewnym momencie postanawia samodzielnie odpowiedzieć na fundamentalne pytanie: „kim jestem i jak ma wyglądać moje życie?”. Czasem jednak nastolatek nie potrafi odpowiedzieć sobie na te pytania inaczej niż przez identyfikację z autorytetem, co wiąże się z pozostaniem na stałe z tożsamością lustrzaną.

Tożsamość moratoryjna

Rozczarowanie przeżywane w związku z dokonaniem wcześniejszych wyborów pozwala jednostce na przejście do tożsamości moratoryjnej. Człowiek na swej drodze życiowej dostrzega wówczas wiele alternatywnych opcji, aktywnie poszukuje czegoś dla siebie w ramach dostępnych mu wyborów. W tej fazie nie potrafi jeszcze w sposób zdecydowany dokonać eliminacji. Moratorium skłania młodego człowieka do krytycznego myślenia, otwartości na to, co nowe oraz

do poszukiwania. Taka osoba doświadcza kryzysu tożsamości, a zatem zadaje sobie istotne pytania: „kim jestem?“, „w co chcę się zaangażować?“, „co umiem?“. Młody człowiek w tym stadium rozwoju dość często zmienia decyzje, bywa, że angażuje się w skrajnie różne ideologie. Mimo że takie postępowanie może budzić obawy i być trudne do zrozumienia, zachowania tego typu są niezbędne, aby adolescent mógł się sprawdzić, przekonać, ile jest wart, a także świadomie wybrać to, co dla niego samego stanowi wartość, na czym mu naprawdę zależy. Pytania z moratorium zostaną bez rozstrzygnięcia do czasu osiągnięcia przez młodego człowieka statusu tożsamości dojrzałej.

Tożsamość dojrzała

Po okresie burzliwych poszukiwań, dorastający podejmuje zobowiązania dotyczące tego, kim chce być, czym pragnie się w życiu kierować oraz z jakich środków do osiągnięcia ważnych dla siebie celów będzie korzystać. Taka osoba zbudowała już własną strukturę tożsamości, scalając jej doświadczenia i atrybuty, pozwalającą na dokonywanie wyborów i konsekwentne podążanie wybraną drogą życiową. Dojrzała struktura osobowości sprawia, że człowiek jest gotowy ponosić konsekwencje własnych działań, wziąć odpowiedzialność za siebie i inne osoby będące pod jego opieką. Tak ukształtowana tożsamość pozwala nie ulegać nadmiernym wpływom innych ludzi, chroni przed zbyt szybkim załamywaniem się pod wpływem doświadczanych trudności, pozwala traktować je raczej jako wyzwania, a nie przeszkody uniemożliwiające realizację wyznaczonych celów. Jednak takie samookreślenie się, w tym także zdefiniowanie własnej koncepcji życia, jest trudnym procesem decyzyjnym. Potrzebne do tego są odpowiednie możliwości umysłowe, w tym głównie myślenie refleksyjne oraz wiedza o możliwościach wyboru alternatywnych wartości. Należy podkreślić, że do pomyślnego przebiegu opisanego procesu, niezbędnym warunkiem dla każdego człowieka jest zaspokojona potrzeba bezpieczeństwa oraz poczucie nieograniczonego prawa do samodzielności i niezależności [1, 3, 4].

Tożsamość negatywna

Tożsamość negatywna, która może rozwinąć się w ramach tożsamości lustrzanej, jest budowana poprzez zaakceptowanie i identyfikację ról, które do tej pory w rozwoju danej osoby były przedstawiane jako niepożądane lub niebezpieczne. Przyjmuje więc ona wszystko to, co jest kulturowo odradzane. Istotne

jest także, że tożsamość taka jest w dużym stopniu „produktem” środowiska społecznego, w którym wzrasta i wychowuje się adolescent. Sposób radzenia sobie z wewnętrznymi i interpersonalnymi konfliktami poprzez przyjęcie tego typu tożsamości jest często efektem społecznej stygmatyzacji — wynika zazwyczaj z braku pozytywnych wzorców, z którymi nastolatek mógłby się zidentyfikować, z braku konstruktywnych strategii radzenia sobie, z deficytu wzmocnień dla podejmowania i realizowania pozytywnych ról. Tożsamość negatywna jest buntem na wielu poziomach funkcjonowania — przejawia się w sposobie myślenia o sobie i otaczającej rzeczywistości, w przeżywanych i okazywanych emocjach, hierarchii wartości, strukturze potrzeb, wyznaczonych celach, w kreowaniu siebie oraz w sferze zachowania. Bunt młodego człowieka jest zatem formą jawnego i otwartego wyrażania swego niezadowolenia wobec określonych elementów rzeczywistości. Ważne jednak jest to, że prowokacyjne zachowania, aroganckie postawy, wyzywający strój czy chuligańskie wybryki nie zawsze oznaczają przyjęcie na stałe tożsamości negatywnej. Czasem taki status tożsamości przybierany jest tylko w fazie przejściowej, która może nieść ze sobą rzeczywiste walory rozwojowe. Dzięki określeniu siebie, nawet przez negatywną tożsamość, jednostka zyskuje poczucie spójności, rozpoznaje i klarownie określa własne granice, osiągając tym samym separację od dorosłych opiekunów i dążąc ku autonomii. Zbliżenie się do środowiska społecznie odrzucanego i niezrozumianego może ponadto sprawić, że młody człowiek w przyszłości będzie potrafił rozumieć i akceptować odmiennosc, pozwoli mu również, poprzez umiejętność krytycznego spojrzenia, na dojrzały i realistyczny stosunek do obowiązujących w danej kulturze norm i wartości [5].

Opis przypadku

Pacjent o imieniu Paweł to 17-latek hospitalizowany psychiatrycznie po raz pierwszy, dotychczas nieleczony specjalistycznie. Zgłaszał narastające od kilku miesięcy obniżenie nastroju, nasilającą się apatię, brak chęci do życia, problemy ze snem pod postacią bezsenności, brak apetytu, powracające myśli rezygnacyjne i samobójcze. W przeddzień przyjęcia do szpitala dokonał samookaleczenia i przyjął około 15 tabletek Lanzulu. Decyzję pozbawienia się życia podjął po rozstaniu z dziewczyną. Podobna próba samobójcza miała miejsce pół roku wcześniej, nie doszło jednak wówczas do kontaktu pacjenta z lekarzem psychiatrą.

Sytuacja rodzinna Pawła jest trudna — ojciec jest osobą uzależnioną od alkoholu, nie ma dobrego kontaktu z synami, próbuje rozwiązywać konflikty z rodziną poprzez przemoc fizyczną. Podejmowane przez ojca próby agresji czynnej były hamowane przez interwencję pacjenta oraz jego starszego brata. Paweł nie czuje wsparcia ze strony ojca, nie jest on dla niego żadnym autorytetem. Chłopak miał jednak zawsze bardzo dobry kontakt z matką, braćmi oraz dalszą rodziną, w szczególności z siostrą ojca. Przed chorobą był postrzegany jako wesoły, pomocny, życzliwy i lubiany przez całą rodzinę. Obecnie jest uczniem pierwszej klasy Zasadniczej Szkoły Zawodowej, w klasie o profilu gastronomicznym. W przeszłości przez kilka lat z dużą satysfakcją trenował wioślarstwo. Ostatnio spędzał czas w towarzystwie pseudokibiców, jeździł z nimi na mecze, brał udział w zamieszkach, zdarzało mu się spożywać alkohol. Pacjent jest objęty nadzorem kuratora.

W trakcie hospitalizacji Paweł początkowo był w obniżonym nastroju, bez chęci do jakiegokolwiek aktywności, pozostawał przygnębiony, zrezygnowany, apatyczny. Miał skłonność do izolowania się od otoczenia, spontanicznie nie nawiązywał kontaktu z grupą rówieśniczą ani z personelem. Był jednak podporządkowany i uczestniczył we wszystkich zajęciach terapeutycznych i wychowawczych na oddziale. Stopniowo, pod wpływem włączonego leczenia i różnorodnych oddziaływań psycho- i socjoterapeutycznych, uzyskano wyraźną poprawę stanu psychicznego — głównie wyrównanie nastroju i napędu psychomotorycznego oraz ustąpienie myśli rezygnacyjnych i suicydalnych. Pacjent stał się pogodny, zintegrował się z młodzieżą, był życzliwy i pomocny w stosunku do innych chorych, funkcjonował aktywnie i w sposób niebudzący zastrzeżeń. Na podstawie obserwacji klinicznej i wykonanych badań dodatkowych, postawiono rozpoznanie zaburzeń depresyjnych (epizod depresyjny umiarkowany). Pacjent został wypisany po 5 tygodniach hospitalizacji, w dobrym stanie psychicznym, z zaleceniem kontynuowania leczenia i psychoterapii w warunkach ambulatoryjnych.

Analiza zmian progresywnych i regresywnych w procesie formowania się tożsamości w omawianym przypadku

Cofając się do przeszłości pacjenta, należy podkreślić, że Paweł przez ponad 5 lat trenował regularnie wioślarstwo, był wytrwałym, zdyscyplinowanym i oddanym sportowcem, osiągał sukcesy w swojej dyscyplinie, miał bardzo dobry kontakt z trenerem.

Pod koniec 2007 roku nagle przerwał treningi, solidaryzując się z kolegą, który popadł w konflikt z trenerem, po czym obaj odeszli z drużyny. Do dziś Paweł ma jednak dobrą relację z trenerem, podtrzymuje kontakt, czasem także spotyka się z nim. Stroni jednak od kolegów z drużyny wioślarskiej. Dzięki stabilnemu osadzeniu w środowisku sportowym, z uwzględnieniem jego ram, wymagań, ściśle zhierarchizowanej struktury, autorytetowi trenera — u Pawła rozwinęła się pozytywna tożsamość sportowca, oparta na statusie tożsamości lustrzanej. Miało to związek z dostępnością wielu pozytywnych wzorców umożliwiających modelowanie. Odrzucenie tej pozytywnej tożsamości, porzucenie ukochanego sportu i rezygnacja z ustabilizowanego stylu życia sprawiły, że chłopak cofnął się do tożsamości rozproszonej (przechodząc przez status tożsamości moratoryjnej, polegającej na odrzuceniu poprzednio obranej drogi życiowej). Ponieważ status tej tożsamości jest stanem bardzo nieprzyjemnym, motywował on Pawła do szybkiego przyjęcia jakiegokolwiek innej, łatwo dostępnej tożsamości. Według relacji matki Paweł przed pobyt w szpitalu od około roku zmienił się w zachowaniu, zaczął gorzej funkcjonować, był przygnębiony, apatyczny, sprawiał wrażenie, jakby nic go nie cieszyło, nie interesowało. Odsunął się od znajomych i przyjaciół. Jego jedyną aktywnością w ostatnim czasie były spotkania z towarzystwem pseudokibiców, zaznaczał przynależność do ich grupy, jeździł na mecze, często nie informując o tym rodziców. Podczas takich wypraw dochodziło do nadużywania alkoholu, konfliktów i agresji wobec innych osób. Paweł uczestniczył w bójkach (jak twierdzi, był tylko ich świadkiem), co doprowadziło do konfliktu z prawem i w efekcie do ustanowienia nad chłopcem nadzoru kuratorskiego. To wszystko jasno wskazuje na przyjęcie przez Pawła w tym okresie negatywnej tożsamości pseudokibica, bazującego ponownie na statusie tożsamości lustrzanej.

Sytuacja zmieniła się w trakcie hospitalizacji chłopca — w tym czasie zarówno Paweł, jak i matka nawiązały pozytywną, regularną relację z lekarzem prowadzącym. W rozmowach z pacjentem często poruszany był temat obecnego oraz uprzedniego samopoczucia i funkcjonowania. Paweł przyznał, że ma duże trudności z zerwaniem kontaktu z grupą znajomych pseudokibiców. Odczuwa silny nacisk z ich strony, nie potrafi wyobrazić sobie sytuacji, w której odmawia wyjazdu na mecz lub uczestnictwa w organizowanej przez nich imprezie. Jednocześnie czuł, że nie jest to towarzystwo odpowiednie dla niego. Zdawał sobie sprawę, że ryzykuje, naraża się — z jednej stro-

ny, będąc „pseudokibicem”, na utratę kontroli nad swoim zachowaniem pod wpływem nacisku grupy i alkoholu, co może skutkować kolejnymi konfliktami z prawem, a z drugiej, przeciwstawiając się — na ostracyzm środowiska i samotność. Już w trakcie przepustek podejmował próby odizolowania się od niechcianego towarzystwa: przebywał wówczas głównie w domu lub u ciotki mieszkającej w innym mieście, starał się nie odpowiadać na SMS-y i telefony od innych pseudokibiców. Zarówno samo rozważanie przez pacjenta odizolowania się od negatywnej grupy odniesienia, jak i próby minimalizowania kontaktów z nimi — świadczą o chęci porzucenia negatywnej tożsamości lustrzanej pseudokibica i osiągnięciu tym samym statusu tożsamości moratoryjnej.

Jednocześnie chłopak zaczął rozważać powrót do trenowania wioślarstwa, zastanawiał się nad trudnościami i korzyściami płynącymi z podjęcia takiej decyzji. Przyznawał, że regularne treningi umożliwiłyby mu powrót do zdrowego trybu życia, zrezygnowanie z nałogu palenia papierosów, byłyby jednocześnie wiarygodnym alibi dla grupy pseudokibiców. Paweł kreował sytuacje, w których mógłby stopniowo wycofać się z niechcianych kontaktów i wrócić do trybu życia, który dawał mu radość, przyjemność

i satysfakcję. Takie rozważania stanowią początkową drogę pacjenta do osiągnięcia statusu tożsamości dojrzałej.

Podsumowanie

Podsumowując, należy podkreślić, że poszukiwanie i dookreślanie siebie jest procesem złożonym, wielopłaszczyznowym, budzącym ambiwalentne uczucia zarówno w nastolatku, jak i w jego otoczeniu. Osiąganie poszczególnych statusów tożsamości wiąże się z odczuwaniem różnorodnych, często niekomfortowych stanów emocjonalnych, wpływających i wyznaczających jakość życia jednostki. Zatrzymanie rozwoju tożsamości na pewnym etapie jej kształtowania się zarówno czasowo, jak i permanentnie, oznacza przyjęcie przez danego człowieka tożsamości rozproszonej, lustrzanej lub moratoryjnej. Może to prowadzić do rozwoju patologii, na przykład przez ukształtowanie się osobowości antyspołecznej po przyjęciu tożsamości negatywnej. Czasem jednak to właśnie nawarstwione zaburzenie lub — tak jak u Pawła — choroba (depresja), staje się czynnikiem aktywizującym ukryte tendencje do porzucenia uprzednio przyjętej, niedojrzałej bądź negatywnej tożsamości, prowadząc do jej rozwoju w kierunku większej dojrzałości.

Streszczenie

Celem niniejszej pracy jest ukazanie pozytywnej roli sportu w formowaniu własnej tożsamości i podnoszeniu tym samym jakości życia. Na przykładzie drogi życiowej pacjenta zobrazowano duży trud poszukiwań tożsamości i rolę, jaką odgrywa aktywny, regularny styl życia w procesie osiągnięcia dobrostanu psychicznego.

Psychiatria 2010; 7, 3: 117–122

słowa kluczowe: tożsamość, adolescencja, sport

Piśmiennictwo

1. Brzezińska A. Społeczna psychologia rozwoju. Wydawnictwo Naukowe Scholar, Warszawa 2002.
2. Marcia J.E. Identity in adolescence. W: Andelson J. (red.). Handbook of adolescent psychology. Wiley, New York 1980.
3. Bardziejewska M. Okres dorastania. Jak rozpoznać potencjał nastolatków? W: Brzezińska A. (red.). Psychologiczne portrety człowieka. Praktyczna psychologia rozwojowa. Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk 2005.
4. Oleszkowicz A. Kryzys młodzieńczy — istota i przebieg. Prace Psychologiczne XLI. Wydawnictwo Uniwersytetu Wrocławskiego, Wrocław 1995.
5. Ziółkowska B. Okres dorastania. Jak rozpoznać ryzyko i jak pomagać? W: Brzezińska A. (red.). Psychologiczne portrety człowieka. Praktyczna psychologia rozwojowa. Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk 2005.