Török Imre András
SE, ETK, Alkalmazott Pszichológiai Tanszék

Az identitásépülés folyamatai

Intimitás és pszichoszexuális fejlődés serdülőkorban

A korai és középső serdülőkori identitás alakulásában a kortárs kapcsolatok lényeges korrigáló és kiegészítő szerepet tölthetnek be a korábbi szülői alapozás után. Az iskolai közeg az identitás árnyalása mellett fontos kipróbáló és hitelesítő terepet is jelent. Az iskolai kortárskapcsolatok jelentősége a modernkori társadalmi átalakulás óta folyamatosan növekszik a lakóhelyi kortárskapcsolatok jelentőségével szemben. Természetesen a pedagógusok mint idegen felnőttek szerepe is növekedett. Tanulmányomban kitérek a párkapcsolatok és a kötődés szerepére is, melyek egyrészt építik az identitást, ugyanakkor feltételei az egészséges identitásnak.

A kortárskapcsolatok mellett áttekintem az identitásfogalom alapvető épülésének mechanizmusait. Ebben szerepet kapnak az Erikson és Marcia által feltárt identitásépülési mechanizmusok, de kiemelem a narratív identitás szerepét is, mely az utóbbi évtizedben kapott fokozott figyelmet. A szemlélet hangsúlyozza, hogy a serdülőkorban növekvő éntudatosság (belső beszéd, elképzelt viselkedés) szintén kiemelt szerepet kap az identitás és az énkép (szelf) alakulásában.

A lehetséges énképek (szelfek) elmélete fontos híd a személyiséglélektani és a szociálpszichológiai megközelítés között. A komplexebb én a rugalmasabb szerepviselkedés miatt kevesebb stresszel jár a hétköznapokban, és összeköti az egészségpszichológiát is az identitásfejlődéssel. Az árnyalt identitás alapvető a későbbi párkapcsolatok és a pszichológiai jóllét szempontjából. Emellett az utóbbi időben az identitás és a szomatikus egészség közötti kapcsolatot is igazolták.

Bevezetés

Az identitás-fogalom a pszichológia különböző alaptudományai mellett a szociológiában és a filozófiában rendkívüli módon elterjedt és divatos terminussá vált az utóbbi néhány évtizedben. A multidiszciplinális használat életlenné és sokértelművé tette jelentését (*Pataki*, 2001). Gyakran a szelffel szinonimaként is használják (*Rudman* és *Spencer*, 2007), amiről konferencia-címek is tanúskodnak, bár a címben külön említik a két fogalmat. A szelf meghatározása többnyire a tudatos énképre utal, mégis a modern szelfelméletek a tudattalan komponenseket és azok viselkedésalakító, motivációkon keresztül érvényesülő hatását is kiemelik, így például a lehetséges szelfek elmélete (*Markus* és *Nurius*, 2003) vagy a szelfkomplexitás megközelítése (*Linville*, 2003).

Abban a legtöbb pszichológiai megközelítés egyetért, hogy a rugalmas, érett identitás, vagy a komplex lehetséges szelfekkel és szilárd mag-szelffel rendelkező személy a pszichikai egészség szempontjából védettebb. Linville (2003) még a testi betegségekkel való kapcsolatot, védőhatást is talált a szelfkomplexitással összefüggésben, ami az immunrendszer jobb működésén keresztül fejti ki hatását, és erős stressz esetén érvényesül.

A serdülőkori személyiségalakulás markáns megnyilvánulása az identitás megszilárdulása, mely számos folyamat következménye és más életkori fejlődési feladat és adaptív

viselkedés feltétele. Ezeket a folyamatokat először Erikson (1991) és Marcia (1966) koncepciója világította meg az identitás fejlődése mentén.

Az identitás alakulása a serdülőkorban. Identitás és intimitás

Az identitásalakulás meghatározói serdülőkorban elsőként a személyiség testi és társas jellemzőinek az egyén által megtapasztalt megváltozásai. A testi változások hatása az énképre kézenfekvő: a testméretek felnőttekéhez hasonló kialakulása, a hang megváltozása, mely a szociális kapcsolatokban különösen szembeötlő, a másodlagos nemi jellegek megjelenése a testkép megváltozását, így annak észlelését is drámaian gyorssá teszi.

Ennek a folyamatnak az identitásra való hatását az önészlelés mellett a társas világ viszonyulásának megváltozása fokozza. Ilyen mechanizmus a társas összehasonlítás is (*Festinger*, 1976), mely referencia-szerepet kap a társak testi változásaival való összevetésben, és könnyebben beépíthetővé teszi az énképbe és az identitásba az egyén testi és szociális szerepének változását, így az önértékelésre is hatást gyakorol.

Erikson (1991) kiemelte a serdülőkori identitásalakulás feladatában a nemi identitás fejlődését és megszilárdulását, az önelfogadást, ami szorosan összefügg az önértékelés alakulásával. A jövőbeli tervek és célok kialakulását és ezek beépülését a személyiségbe, továbbá az identitást az intimitás megalapozójának és feltételének tartotta. Az egészséges identitással csökken a kortársak társas nyomásának való engedelmeskedés, nő a felelősség érzése és a felnőtt feladatok vállalása. Erikson hangsúlyozta, hogy az identitás adaptív fejlődése csak társas környezetben valósulhat meg, kommunikációs aktusokban való aktív részvétellel. A serdülőnek képessé kell válnia közölni és észlelni is új ideákat. Hiányos kommunikációs képességekkel a személy nem tudja kifejezni szükségleteit, ideáit és bemutatni személyiségét. A nemi identitás érése a serdülőkorban drámai átalakuláson megy át, hogy megállapodjon egy kialakult, kapcsolatokban is funkcionáló identitásnál.

A fentebb említett testi változások szolgáltatják az énkép-alakulás egyik bázisát. A társas világból érkező információk, a testi változások észlelésének és értékelésének társas visszatükrözése, modellek viselkedésének kipróbálása, saját kreatív kezdeményezések hatása a másik fő információforrás. Közben változik az éntudatosság is (*Fenigstein*, 1975), mely a változások miatt is élesebben irányul a személyre magára, de a tapasztalatok feldolgozására is fogékonyabb lesz.

A serdülőkor előtt és a serdülőkor kezdetén a testi erő és ügyesség növekedésének megtapasztalása az iskolás csoportokban a társas rangsorban alapvető szerepet játszik. A korán érőknek ezen sajátosságai drasztikusan változnak meg, ami a felső tagozatos csoportokban, osztályokban a csoport erős referencia-szerepe miatt még nagyobb szerepet kap. Ezeknek a gyerekeknek a magabiztosságát több tényező együttes hatása növeli, különösen a fiúk esetében. A társas összehasonlítás szerepe már korábban megjelenik, de egyre nagyobb szerepet kap az énkép építésében és az önértékelésben. A serdülőkor kibontakozásával megváltozik a helyzet. Az észlelt kommunikációs hatékonyság, mely serdülőkorban egyébként is kiemelt a társas rangsor szempontjából, a kortárs társas világ leglényegesebb kompetenciájává válik. Egyrészt mert a kortárskapcsolatok megerősítését és a kortársak megbecsülését biztosíthatja, másrészt feltétele a párkapcsolatok kialakításának. A 16 éveseknél a csoportban való érvényesülésben a testi erőhöz kapcsolódó értékek már kisebb szerepet játszanak, nő az intellektus és a nemi attraktivitás szerepe. A fizikai agresszió visszaszorul, kiesik az elfogadott, széles legitimitású megoldási módok közül. A kommunikációs készségek közül kiemelkedik a humorérzék szerepe, ez váltja fel a fiúk körében a fizikai erő és ügyesség okozta társas hatékonyságot (*Ranschburg*, 1983).

A humor mint konfliktusmegoldó és társas helyzetekben énvédő, önérvényesítő eszköz kap helyet. A kommunikációs képesség és ezáltal a társak felé érvényesített, közvetített

énkép kap szerepet. Ennek sikerességét persze a társak reakciója is legitimálja, a folyamat körkörös.

Egy pszichopatológiai párhuzam: a borderline személyiségzavar. Célok és identitás, intimitás és szexualitás

A célokkal való rendelkezés és ezek foglalkozási szerepek köré szerveződött megvalósításának potenciálisnak észlelt lehetősége adja az identitás további összetevőjét.

A célok szerepe az identitásban első hallásra nem tűnik nagy ügynek, az ember kitűz maga elé egy célt, ami csak elhatározás és intelligencia kérdése, gondolhatnánk. A célok jelentőségét éppen a hiányukból adódó zavarok mutatják és teszik érthetővé. A pszichoanalízis elméletépítési módszere, miszerint a zavarokból következtethetünk az egészséges fejlődésre, az identitásfejlődésnél és a célok szerepének értelmezésénél hasznos részeredményekre vezet. A megértés teljesebbé tételéhez a borderline személyiségzavart hozom például.

Hosszú távú, az identitást befolyásoló célok választása nem egyszerűen egy ötlet és elhatározás vagy akaraterő kérdése. Az egészséges emberek mindennapi életét is megkönnyíti a célokkal kapcsolatos elköteleződés és az ehhez kötődő távlati énkép elképzelése. Egészséges emberek-nél a mindennapok kitöltését és a fejlődés érzését is biztosítja. A hosszú távú, megvalósítható, képességekre építő célok egyértelmű kapcsolatban vannak az egészséges identitással, önismeretet igényelnek és foglalkozási szerephez is kötődnek. Ezért úgy is felfogható a hosszú távú, szerepekhez kötött célrendszer, mint a személyiség és a társadalom közötti kapcsolat potenciáljainak internalizálása.

A borderline személyiségzavar tünetlistája fenomenológiai szinten egészében is jól lefedi az eriksoni és Marcia-féle értelemben vett identitás zavarának lehetőségeit.

A borderline személyiségzavarra azért is hasznos fókuszálni, mert tünetei a serdülő- és ifjúkorban válnak nyilvánvalóvá és panaszt okozóvá. A serdülőkori testi és szerepváltozások az új életkori feladatoknak megfelelő, új identitáselemek számára nyitott, erős személyiséget igényelnek.

A párhuzamot erősíti az eriksoni és a klinikai, pszichopatológiára építő identitásfogalom között az a tény, hogy a borderline személyiségzavar valóban ebben a korban okoz markáns tüneteket, amikor az Erikson (1991) által leírt képességek hiánya a tünetlistában leírt zavarokat okozná. Ez a tény a klinikai gyakorlat oldaláról empirikusan erősíti az eriksoni elmélet serdülő- és ifjúkorra vonatkozó hitelességét.

Ha a párhuzamot kibontjuk, az identitás fogalma, ahogyan a serdülőkortól használjuk, kiforrottabbá válik.

Szexualitás és intimitás

A borderline személyiségzavarral való párhuzamot a szexualitás mentén kezdem kibontani.

A szexualitás az egyik komplex viselkedés- és élmény-egység, mely az identitás alakulásában szerepet kap. Meghatározó, mert optimális kapcsolatokban és „elfogadott" vágyakban való kiélése a személyiségben való integrációját igényli a felnőtt, testileg és lelkileg is megfelelő nemhez tartozásnak, a megvalósításhoz szükséges viselkedéskészlet

birtoklásának, a szexuális vágynak, a testképnek, az önelfogadásnak és az intimitásnak. A borderline személyiségzavarban a szexualitás maga mégis ritkán okoz panaszt. A nemi identitás zavara ebben a betegségben nem szembetűnő, bár szexuális szabadosság, biszexualitás, esetleg bizonyos parafíliák megjelenhetnek, de ezek nem okoznak a páciens számára problémát. Inkább a szexualitás impulzív, élményszerzést szolgáló eszközként való funkcionálása a szembetűnő, amit a pszichopatológia azzal magyaráz, hogy a személyiség üresség-érzését megszüntető könnyű eszköz az impulzív szexualitás (*Döme*, 1996). Az intimitás stabil átélése már problémás.

A hosszabb távú célok is hiányoznak, a személyiség üresnek érzi magát és sokat unatkozik, nem bírja az egyedüllétet. Az üresség emelkedik ki alapproblémaként. Így már érthetőbb, hogy miért szerepel kínzó panaszként a célok hiánya (*APA*, 1995).

Hosszú távú, az identitást befolyásoló célok választása nem egyszerűen egy ötlet és elhatározás vagy akaraterő kérdése. Az egészséges emberek mindennapi életét is megkönnyíti a célokkal kapcsolatos elköteleződés és az ehhez kötődő távlati énkép elképzelése. Egészséges embereknél a mindennapok kitöltését és a fejlődés érzését is biztosítja. A hosszú távú, megvalósítható, képességekre építő célok egyértelmű kapcsolatban vannak az egészséges identitással, önismeretet igényelnek és foglalkozási szerephez is kötődnek. Ezért úgy is felfogható a hosszú távú, szerepekhez kötött célrendszer, mint a személyiség és a társadalom közötti kapcsolat potenciáljainak internalizálása. Így a cél fogalma már kevéssé elvont és nem is elsősorban kognitív pszichológiai fogalom, hanem érzelmekkel, viszonyokkal telített identitás-rész, ami egyáltalán nem elhatározás, hanem személyiségfejlődés következménye. Ezért az ürességérzés és az unalom inkább tünetnek tekinthető borderline személyiségzavar esetén, ami abból a hiányból fakadhat, hogy a személyiségnek nincs olyan foglalkozási körhöz kötődő identitása sem, mely teleologikus szerepet játszhatna az életérzésében. Így mindjárt kapcsolatot találtunk más személyiségelméletekkel (önmegvalósítás, időstrukturálás képessége [*Berne*, 1984]), és az identitás fogalma kézzel foghatóbbá válik.

Az identitás épülése, kortárskapcsolatok és intimitás

A nemi identitás kérdése mint hosszmetszeti probléma régóta kutatott és az identitás és a személyiség meghatározójaként kiemelt terület. A fentebb említettek alapján, a patológiát helyezve a középpontba, a nemi identitás zavarai ritkán járnak olyan átfogó zavarokkal, mint az intimitás megélésének zavara. A borderline személyiségzavarra utalva sem ez a szenvedés fő forrása. A szexualitás egyéb zavarai a serdülőkorban, amikor a szexualitás már inkább interperszonális kapcsolatban realizálható optimálisan, gyakran járhatnak átmeneti diszkomfort érzésekkel, melyek a fejlődés normálvariánsai és átmeneti átélései az identitás épülésével együttjáró moratóriumnak vagy éppen kapcsolathiánynak. Ez fakadhat a személyiség éretlenségéből és a kapcsolatépítésre alkalmas helyzetek fel nem ismeréséből, a kezdeményezéshez szükséges eszköztelenségéből vagy az egzisztenciális mező objektív jellemzőiből.

Az intimitás, elsősorban annak testi, érzelmi, érzéki formája viszont tartalmazza a szexualitást is, és a valóban szilárd személyiség határokat igényel, így a nemi identitás mint feltétel szempontjából ez központi fogalom. Az intimitás megvalósításához olyan viselkedéses készlet is szükséges, mely többek között modelltanulással és más módokon válhat a személyiség által használható eszköztárrá.

Az intimitás mint az egészséges fejlődés kimenetele kitűnő operacionális kritériumnak tűnik, ugyanakkor az intim kapcsolatok megtapasztalása olyan tapasztalatokat nyújt, melyek a nem lezárt identitású serdülők identitását tovább fejleszthetik. Ezért lényeges Marcia (1966) stádiumait is figyelembe venni, mert differenciáltabbá teszik az eriksoni

identitásfogalom alakulásának egyéni különbségeit, továbbá viselkedéses és az élmény szintjén jelentkező következményeit.

Az intim kapcsolatok, együtt járások lehetőséget nyújtanak az ellentétes nemű kapcsolatokban átélni a nemi identitást és a nemi szerepeket. Megtapasztalni a férfi, illetve a női létet egy párkapcsolaton belül, a másiktól visszatükrözött képeket kapni (*Cooley*, 1902) saját férfiasságunkról és nőiességünkről, viselkedésünk adekvátságáról, egyediségéről, nemi attraktivitásunkról, stb. Ez természetesen későbbi folyamat, a kibontakozás a nemi identitás alakulása szempontjából. A szülői modellek után, a gyakori és egészséges tapasztalati hátteret nyújtó mód, az énről és a nemi szerepekről, az azonos nemű kortárs kapcsolatokban való intenzív részvétel. Emellett a szimbolikus modellek, az úgynevezett paraszociális kapcsolatok is fontossá válnak (*Maltby*, 2003), melyek a médiumokon keresztül érhetnek minket.

Marcia (1983) is kiemeli, hogy nem igazán lehet elérni az identitás érzését jelentőségteljes kapcsolati tapasztalatszerzés nélkül. A serdülőnek szüksége van referenciapontra ('home base'), hogy onnan induljon felfedező kapcsolatépítésekre. A 'home base' az érettebbé válással a szülőkről a kortársakra, barátokra tevődik át, illetve mindkettőt tartalmazza. Ha nincs kötődés, nincs alap az explorációhoz, írja Marcia.

Éppen azért lehet funkcionális a prepubertáskori nemi elkülönülés, mert a fiúk és a lányok is kialakítják saját világukat, kialakulnak ideáljaik (*Dekovic* és *Meeus*, 1995), melyekkel azonosulva stabilabb referenciapontokat kapnak a serdülőkori változások feldolgozásához és szintetizálásához egy stabilabb énképbe. Ezek nemcsak referenciapontok, de a serdülőkorban kialakuló szexuális és szerelmi alapon épülő párkapcsolatok lehetőséget adnak a másik nemnek a fiú-, illetve a lányvilág megismerésére.

A nemi identitás megszilárdulásában és alakulásában tehát a párkapcsolatokban visszajelentett észlelt saját férfiasság és nőiesség az önértékelés szilárdításával együtt alakítja és differenciálja tovább az identitást is.

Kapcsolattípusok szerepe az identitás és a kötődésalakulás mentén

A nemi identitás kiteljesedése a serdülőkorban sok esetben nem ér véget, itt már nagy az egyéni variabilitás. Kialakulnak olyan párkapcsolatok, melyek hosszabb, akár 4–5 éves együttjáráshoz, majd házassághoz vezetnek. Egy másik út a több szoros, de rövidebb párkapcsolatban résztvevők útja, és egy jelentős csoport promiszkuus kapcsolatokat alakít ki, nem beszélve azokról, akiknek a serdülő- és ifjúkorából társas készségek és szerepmodell-hiányok miatt kimarad az együtt járás. Nem elemezhetjük ezeket a fejlődési utakat, de a késő-modern társadalom kínálta néhány tipikus fejlődési utat érdemes megvizsgálni.

A korai, 14 éves kor körül elkezdődő, hosszú együtt járások a korai zárást képviselhetik a párkapcsolat-választás szempontjából. Számos kérdést vetnek fel. Szerencsések akkor, ha az ebből épülő házasság tartós marad. Ebben az esetben a nemi identitás kevésbé differenciált, de szilárdabb, a másik nem képe egyértelműbb a személyben. A fogyasztói társadalom társas vonatkozása szempontjából ők szembe mennek a trenddel, miszerint mindent ki kell próbálni és a legjobbat választani. Ha az ilyen kapcsolat olyankor vezet szakításhoz, amikor az egyén már több fejlődési szakaszon keresztülment (serdülőkor, ifjúkor) és azonos volt a partner, komoly identitás-válságot okozhat, mert a másik személy szinte részévé válik az identitásnak ('we-self'). A személynek nem alakult ki forgatókönyve, viselkedésrepertoárja kapcsolatok kialakítására, nincs sajátos „lehetséges szelf"-je erre az esetre, mert nem rendelkezik olyan énképpel, amely könnyen át tudja fordítani a helyzetet a „szabad vagyok" érzésébe az „elhagyott szelf" érzésével szemben. Az identitását sokkal inkább a „valakivel együtt vagyok" érzése hatotta át a meghatározó két eriksoni szakaszban. Ráadásul az ifjúkorban egészen mást jelent a partner nélküli állapot, mint később, amikor még ez

a korosztály jelentős részére jellemző, és a csoportnorma inkább a kapcsolatépítés és keresés, nem pedig a kapcsolattal való rendelkezés. A késői szakítás vagy válás akkor lehet igazán problematikus, ha valóban korai zárással járt együtt.

Korai zárás esetén Marcia (1966) szerint az értékrendszer merevebb, az intim kapcsolatokban a korai zárással jellemezhető személyek konvencionálisabbak és sztereotipikusabbak. Korai zárás esetén nem véletlen az ilyen hosszú távú kapcsolat választása. A személy identitásalakulása gyakran ilyen kapcsolat megvalósítását „engedi meg" és igényli, ezért olyan személyt „keres", akivel ez kialakítható. Természetesen ezt számos személyiség-tényező alakítja, többek között a kötődési stílus (*Nagy*, 2005). A párkapcsolat résztvevőinek kötődési stílusa összefüggésben van azzal, mennyire lesz tartós a kapcsolat. Meggyőzően bizonyította ezt Kirkpatrick és Davis vizsgálata (1994, idézi: *Nagy*, 2008). 354 pár vizsgálata alapján megállapították, hogy általában tartósabb kapcsolat alakul ki a biztonságosan kötődő nő és férfi között, továbbá a biztonságos – elkerülő pár között is, a nemtől függetlenül. A biztonságos kötődésű nők és a szorongó férfiak között is körülbelül 10 százalékban alakult ki hosszabb kapcsolat. A kötődés itt valószínűleg egy fontos változó. Természetesen nincs egyértelmű kapcsolat a kötődési stílusok és a korai zárás és a moratórium között, de a kötődési stílussal bizonyára korrelál a korai zárás, illetve a moratórium.

A másik gyakori eset az identitásalakulás szempontjából kedvezőbb, amikor több szoros, hosszabb kapcsolat lehetősége után alakul ki tartósabb kapcsolat, mert a több kapcsolat lehetővé teszi, hogy a partnerek által tükrözött énképek (*Cooley*, 1902) férfi, illetve női differenciált, több helyzetben kipróbált, kiharcolt identitást alakítsanak ki, mely úgy szilárd, hogy nem kell információt kizárnia saját stabilitása védelmében. Ilyenkor az identitás része a nemi attraktivitás tudata, a kapcsolatba lépés képességének érzése és a nagyobb nem tudatos viselkedés repertoár. Így a személy több lehetséges szelffel (*Markus*, 2003) rendelkezik a férfi-nő kapcsolatban átélhető helyzetekkel kapcsolatban, melyek identitásának és énképének részévé válnak.

Természetesen mindkét fenti esetben kialakulhat az intimitás képessége, ami tulajdonképpen a kulcs a továbbfejlődéshez és a teljesebb önmegvalósításhoz (*Rogers*, 2003; *Fromm*, 1984).

Személyes és szociális identitás

Az eriksoni identitás-felfogást ma sokan a perszonális identitáshoz sorolják a perszonális-szociális dichotómia mentén, ahogy erre László (2003) felhívja a figyelmet.

Erikson (2007, idézi: *Gyöngyösiné* és *Oláh*, 2007) olyan folyamatokat értett az identitás kialakulása mögött, amelyek részben átfedő metszetei Tajfel (1981, idézi: *László*, 2003) szociális identitás koncepciójának. A személyes identitás és a szociális identitás azonban szoros kapcsolatban van egymással (*László*, 2001).

Marcia (1983) inkább a procedurális (nem tudatos) memória közvetítésével végbemenő változásokat hangsúlyozza az identitás kialakulásában, ha nem is ezzel a terminussal teszi. Az identitás Eriksonnál tartalmazza definíciószerűen is az egyediséget és a folytonosságot, és az ego-identitás kifejtésénél jellemzően a személy társas világba való integrációjáról beszél. Ennyiben megelőlegezi a szociálpszichológia szociálisidentitás-felfogását, mely propozíciókban kifejezhető identitásformákat is tartalmaz. László (2003) kiemeli, hogy Erikson a narratív identitásnak is előfutára, amennyiben a személyes identitás fogalmában hangsúlyozza a mesélő azonosságát, így az egyén történetiségének folytonosságát.

Fentebb utaltam rá, hogy Erikson (1991) azt állította, hogy az identitás adaptív fejlődése csak társas környezetben valósulhat meg, aktív kommunikációs lehetőségekkel. Ezek a feltételek rejtetten implikálják a korábbi fejlődés eredményeként kialakuló megalapozást, melynek feltétele a megfelelő viselkedésrepertoárral való rendelkezés, ami

általában modelleket igényel. Így Bandura (1976) elmélete az utánzásos tanulásról hasznos a fogalom teljesebb megértéséhez, hiszen a modell segít építeni a viselkedésrepertoárt. Ezek a képességek tükröződnek a tudatossá tehető énképben és önértékelésben. Az egyén ez alapján evokatív és proaktív módon is úgy alakítja a helyzeteket, hogy az viszszahat identitásalakulására. Ezeknek a procedurális tulajdonságoknak a reprezentációja Erikson elméletében a személyiség érettségét tükröző sajátosságára utal, elméletében inkább a szerepszerűség és a társadalomban való hely megtalálása a domináns. Természetesen Freud (1997, idézi *Révész* és *Bernáth*, 1997) azonosulás fogalma is alapvető az egészséges identitásfejlődéshez. Már Freud hangsúlyozta, hogy az identitás alapja az érzelmi kötelék és a mintakövető azonosulás, ami az ént is aktívan alakítja és hasonlóvá teszi a másik személyhez.

A serdülőkorban a társakkal való beszélgetés erős intrinzik motívummá válik. A narratív identitás koncepciója alapján hangsúlyozódik a kortársak szerepe az identitás kialakulásában azáltal is, hogy viselkedési modellek nyújtása mellett az élmények elmesélése az identitás tapasztalati anyagaként megerősíti az autobiográfiai emlékezet hatását, annak narratívan újraszervezett anyagává válik. Az identitás a narratív aktus révén azáltal is bővül, ahogyan a barátok reagálnak az ilyen sikerekre, kudarcokra, és reagálásaik a tükrözött én révén az identitás részévé válhatnak.

Bandura (1976) Freudhoz hasonlóan szintén kiemeli, hogy a szülő modellé válik, bár más motivációkat említ a háttérben. Mindenesetre mindkét irányzat (szociális tanulás, pszichoanalízis) kiemeli a gyermekkorban fennálló szoros érzelmi kapcsolatot a később modellé váló személlyel.

Az identitás fogalma alatt Marcia (1966) nem csak tudatosan elérhető azonosulásokat ért, hanem ego-struktúrát, mely a tapasztalatok által is szervezett. Tartalmaz procedurálisan működő képességeket, jártasságokat (nem verbális tudás arról, hogyan csináljunk valamit), emellett hiedelmeket és az egyén történeti folyamatosságát.

Intim beszélgetés és az identitás épülése serdülőkorban

Az interpeszonális kommunikáció jelentősége Marcia (1983) elméletében az identitás fejlődése kapcsán különösen fontos. Az újabb eredmények kapcsolatot találtak egyes identitás-állapotok kommunikációs jellegzetességei közt. Azt is mondhatjuk, hogy kvázi szenzitív periódusnak tartja az identitás kialakulása szempontjából a serdülő- és ifjúkort, melynek környezeti feltétele a kommunikációt lehetővé tevő kapcsolatokban való létezés. A korai zárás és a diffúzió állapotában kevesebb kommunikáció figyelhető meg, ami annak is lehet a következménye, hogy az intenzívebb kommunikáció eszköz az identitásépítésre (*Selman*, 1980, idézi: *Damon*, *Lerner* és *Eisenberg*, 1997).

Ugyanakkor a kommunikáció során gyakorolható perspektívaátvétel segíti az identitásépítést és a problémamegoldást. A korábban említett éntudatosság-növekedés (*Fenigstein*, 1975) egy fontos ponton segíti az identitásépítést, amire a narratív pszichológia hívta fel a figyelmet. A serdülőkori élmények narratív pszichológiai vizsgálatok alapján különösen erősen rögzülnek és visszaidézhetők (*Pataki*, 2001). A serdülőkorban a társakkal való beszélgetés erős intrinzik motívummá válik. A narratív identitás koncepciója alapján hangsúlyozódik a kortársak szerepe az identitás kialakulásában azáltal is, hogy viselkedési modellek nyújtása mellett az élmények elmesélése az identitás tapasz-

talati anyagaként megerősíti az autobiográfiai emlékezet hatását, annak narratívan újraszervezett anyagává válik. Az identitás a narratív aktus révén azáltal is bővül, ahogyan a barátok reagálnak az ilyen sikerekre, kudarcokra, és reagálásaik a tükrözött én (*Cooley*, 1902) révén az identitás részévé válhatnak. Ebben az énnel kapcsolatos érzelmek is szerepet kapnak, mert a történet mesélése közben megtapasztaljuk, hogyan tükröződünk mások értékelő ítéleteiben. Cooley ezeket a szociális képeket nyersanyagnak tekinti az énalakulás szempontjából és Pataki is a nyersanyaggá válás, újrastrukturálás szerepét emeli ki az elbeszéléseknek. Természetesen ezek a hatások erősebbek, ha viszonyítási csoporttagoktól származnak. A barátok között megélt, illetve számukra elmesélt élmény növeli az érzelmi intenzitást, affektív reciprocitással és az érzelmi megértettség magasabb szintjével jár (*Newcomb* és *Bagwell*, 1995). A viszonyítási csoport tagjai lehetnek közeli barátok is, de a virtuális kortárscsoport ('super peers') általában a kompetencia szempontjából erős referencia-szerepet kap, és az önértékelésre is jelentős a hatása (*Markus* és *Cross*, 2003). Így a tágabb kortárs környezet, például az osztályközösségben kialakult és visszatükrözött kép a személy számára szintén fontos identitásépítő.

A fenti hatások konkrétan az identitás-épülés mechanizmusára világítanak rá, mely a kategoriális identitás, illetve a 'Me-szelf' James (1890) által megfogalmazott részét képezi, a tudatos énképet.

Erikson (1991), összegezve az identitásalakulás folyamatát, a gyerekkor erős identitásmintáinak és a különböző pszichoszociális szakaszokban létrejövő azonosulásoknak a jelentőségét hangsúlyozza. Az integráció fontosságát emeli ki a korábbi és az aktuális azonosulások között.

Serdülők elbeszélésének elemzésével Péley (2002) is megerősítette a korai szülő-gyermek kapcsolat jelentőségét az életvezetés alakulásában. Az identitás-integráció pszichológiai jó közérzettel jár, és hatékonyabbá teszi a viselkedésszabályozást, emeli ki Vajda (2001). Tehát az identitás újraszervezése a serdülőkorban éri el csúcspontját, amikor a személy kortárs baráti és párkapcsolatokban tapasztalhatja meg énjét, amiben a korábban beépített viselkedéskészlet segíti, és az újabb tapasztalatokkal, a párkapcsolatokban kapott visszatükrözött énképpel gazdagodik identitása. Nem hagyhatjuk figyelmen kívül annak a hatékonyságérzésnek a kialakulását sem, mely az intim kapcsolatok kialakításának képességével az identitás és a pszichés jó közérzet része lesz. Ez tartalmazza a szociális kompetencia kiterjesztését egy új területre, egy új identitás-integráció, a nemi identitás részeként.

Az identitás és a pszichés egészség kapcsolata több szerző művében megjelenik, így jellegzetes képviselője Antonovsky (1987, idézi: *László*, 2005), aki a koherencia érzését a testi egészséggel is kapcsolatba hozta.

Kitekintés. Identitás és implicit/nem tudatos memória

Már Erikson (1991) és különösen Marcia (1983) a történetiség hangsúlyozása mellett úgy gondolta, hogy az énkép nem férhető közvetlenül hozzá minden működésében és tartalmában.

A memóriakutatás később valóban bizonyította, hogy az énkép számos olyan elemet is tartalmaz, melyek nem tudatos tudást, hanem implicit, nem közvetlenül hozzáférhető tudást is képviselnek (*Tulving*, 1983). Jó példa erre a kommunikációban az autoriter diák támadó viselkedése esetén az ösztönösen aktív sikeres leszerelés, elterelés vagy visszahúzódás. Így a 'bullying' viselkedés esetleges kialakulását megelőzheti, ha sikeres, automatikusan kiváltódó viselkedéssel találkozik. Az ilyen sikeres viselkedés így az énkép részévé válhat „én képes vagyok megoldani ilyen helyzeteket" implicit tudás formájában. Ha a társak ezt visszatükrözik, természetesen könnyebben tudatosul és a tudatos énkép részévé válva növeli az önértékelést.

Az én működésében és az identitás építésében is megjelennek ezek a procedurális elemek, elég az elhárító mechanizmusok motivált működésére, a különböző identifikációk tudattalan motivációira, magára az identitásépülés folyamatára (például azonosulás az agresszorral, vikariáló tanulás) vagy a testkép bizonyos összetevőire gondolnunk.

Az természetesen más kérdés, hogy ha maga a folyamat tartalmaz tudattalan elemeket, tudatosítható részei is lehetnek az énkép részeként. A Marcia-féle identitás-fogalom egyértelműen tartalmaz nem tudatos mechanizmusokat is, nem egyszerű imágóról van szó, de a mechanizmusok vagy éppen aktuálisan nem érvényesülő identitás-elemek hangulattól vagy egy baráttal való találkozástól is aktivizálódhatnak, mint a később megfogalmazott lehetséges szelfek elmélete (*Markus* és *Nurius*, 2003) kiemelte.

A pedagógia és a pszichológia számára hasznos stratégia, ha külön is foglalkozik az identitásépítés, énképalakulás kérdéseivel, melyek az iskolában a kortárskapcsolatok és a tanári modellek által is épülhetnek. A kialakult identitást az iskolapszichológusok is vizsgálhatják, nem beszélve az érett identitás és énkép szerepének jelentőségéről a pszichés és szomatikus egészség fenntartásában (*Linville*, 2003).

Irodalom

American Psychiatric Association: (1995) *A DSM-IV diagnosztikai kritériumai*. Animula, Budapest.

Antonovsky, A.(1987): *Unraveling the Mistery of Health: How People Manage Stress and Stay Well.* Jossey-Bass, San Francisco.

Baddeley, A. D. (2005): Az emberi emlékezet. Osiris Kiadó, Budapest.Bandura, A.(1976): *Szociális tanulás utánzás útján.* In. Pataki F. (szerk.): *Pedagógiai szociálpszichológia*. Gondolat, Budapest.

Berne, E. (1984): *Emberi játszmák*. Gondolat, Budapest.

Bernáth László és Révész György (szerk.): *A pszichológia alapjai*. Tertia, Budapest.

Derkovic, M. – Meeus, W. (1997): Peer relation in adolescense: effects of parenting and adolescent' self-concept. *Journal of Adolescence*, 20., 2. In Damon, W., Lernen, R. M. & Eisenberg, R. (eds.): *Handbook of Child Psychology III.* Socional, Emotional and Personality Development. Wiley

Döme László (1996): *Személyiségzavarok.* Sulikker-Filum Könyvkiadó, Budapest.

Erikson, E. H. (1991): *A fiatal Luther és más írások.* Gondolat, Budapest.

Gyöngyösiné Kiss E. és Oláh A. (2007, szerk.): *Vázlatok a személyiségről. A személyiséglélektan alapvető irányzatainak tükrében*. Új Mandátum, Budapest.

Fenigstein és munkatársai (*1975*): *Public* and private self- consciousness. Assessment and theory. *Journal of Consulting and Clinical Psychology,* 46. sz. 150–170.

Festinger, L. (1976): A társadalmi összehasonlítás folyamatainak elmélete. In Pataki Ferenc (szerk.): *Pedagógiai szociálpszichológia.* Gondolat, Budapest. 259–291.

Fromm, E. (1984): *A szeretet művészete*. Helikon Kiadó, Budapest.

Fromm, E. (2001): *A rombolás anatómiája*. Háttér Kiadó, Budapest.

James, W. (1890): *The principles of psychology.* I. Holt, New York. 2009. 05. 12-i megtekintés, http://psychclassics.yorku.ca/James/Principles/index.htm

Kirkpatrik, L. A. és Davis, K. E. (1994): Attachment style, gender, and relationship stability: A longitudinal analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 66. sz. 502–512.

László J. (2003): Szociális emlékezet: A történelem szociálpszichológiája. *Magyar Tudomány*, 1. sz.

László J. (2005): A mai pszichológia emberképe. *Magyar Tudomány*, 11. sz.

Linville, P. (2003): Az énkép-komplexitás, mint kognitív védelem. In V. Komlósi A. és Nagy J. (2003, szerk.): *Énelméletek.* ELTE Eötvös Kiadó, Budapest.

Marcia, J. E. (1966): Development and validation of ego-identity status. *Journal of Personality and Social Psychology*, 3. sz.

Marcia, J. E. (1983): Some directions for the investigation of ego development in early adolescence. *Journal of Early Adolescence*, 3. 3. sz. 215–223.

Markus, H. és Cross, S. (2003): A személyközi én. In V. Komlósi A. és Nagy J. (szerk): *Énelméletek*. ELTE Eötvös Kiadó, Budapest.

Markus, H. és Nurius, P. (2003): Lehetséges énképek. In V. Komlósi A. és Nagy J. (szerk): *Énelméletek*. ELTE Eötvös Kiadó, Budapest.

Maltby, J., Giles, D. C., Barber, L. és McCutcheon, L. E. (2005): Intense-personal celebrity worship and body image. Evidence of a link among female adolescents. *British Journal of Health Psychology*, 10. sz. 17–32.

Nagy L. (2005): A felnőtt kötődés mérésének új lehetősége: a Közvetlen Kapcsolatok Élményei kérdőív. *Pszichológia*, 3. 25. sz. 223–245.

Nagy L. (2008): *A kötődés jellemzői pszichés zavarokban*. Előadás: Magyar Pszichológiai Társaság XIV. Vándorgyűlés. Newcomb, A. F. és Bagwell, C. L. (1995): Children's friendship relations: A meta-analytic review. *Psychological Bulletin*, 117. sz. 306–347.

Pataki F. (szerk.): *Pedagógiai szociálpszichológia*. Gondolat, Budapest.

Pataki F. (2001): *Élettörténet és identitás.* Osiris, Budapest.

Péley B. (2002): *Rítus és történet.* Új Mandátum, Budapest.

Ranschburg J. (1983): *Félelem, harag, agresszió.* Tankönyvkiadó, Budapest.

Révész Gy. (2007): Személyiség, társadalom, kultúra – a pszichoszociális fejlődés erikson-i koncepciója. In Gyöngyösiné Kiss E. és Oláh A. (szerk.): *Vázlatok a személyiségről. A személyiséglélektan alapvető irányzatainak tükrében.* Új Mandátum, Budapest. 224–243.

Rogers, C. R. (2003): *Valakivé válni*. Edge 2000, Budapest.

Rudman, L. A. és Spencer, S. J. (2007, szerk.): The implicit self. A Special Issue of Self and Identity. *Psychology Press.* 2009. 05. 12-i megtekintés, http://www.socialpsychologyarena.com/books/The-Implicit-Self-isbn9781841698267

Selman, R. (1980): *The growth of interpersonal understanding.* Academic Press, New York.

Tulving, E.(1983): Elements of episodic memory. Oxford University Press, New York.

Vajda Zs.(2001): *A gyermek pszichológiai fejlődése.* Helikon, Budapest.

A Gondolat Kiadó könyveiből