

## 4.1.2. La identidad como una necesidad afectiva, cognitiva y activa.

Para la Real Academia de la Lengua, la identidad es un conjunto de rasgos propios de un individuo o de una colectividad que los caracterizan frente a los demás, se trata de la conciencia que una persona tiene de ser ella misma y distinta a las demás. Viene del latín *identitas* o *ibidem*, posee una dualidad, pues por una parte se refiere a características que nos hacen percibir que una persona, es única (una sola y diferente a los demás). Mientras que por otro lado, se refiere a características que poseen las personas que nos hacen percibir que son lo mismo (sin diferencia) que otras personas.

Para la psicología, la identidad es una necesidad básica del ser humano en tanto poder responder a la pregunta de ¿quién soy?, pues se vuelve algo tan importante y necesario como el recibir un afecto de nuestros seres querido o el alimento mismo.

Se trata de un concepto de encrucijada, hacia donde converge una gran parte de las categorías centrales de la sociología, como la cultura, normas, valores, estatus, educación, roles, clase social, género, medios, etc. Entonces a partir de esta mirada, podemos entender que sin identidad simplemente no habría sociedad.

Erich Fromm plantea que: "esta necesidad de un sentimiento de identidad es tan vital e imperativa, que el hombre no podría estar sano si no encontrara algún modo de satisfacerla". Según lo que él expone, la identidad es una necesidad afectiva (sentimiento), cognitiva (conciencia de sí mismo y del otro como personas diferentes) y activa (el ser humano tiene que tomar decisiones haciendo uso de su libertad y voluntad).

Es justo en la adolescencia cuando conformamos una identidad que nos marca para el resto de nuestras vidas y que nos hará distintos a los demás. Desde el punto de vista evolutivo, la psicología ha definido a la adolescencia como la etapa de la vida durante la cual el individuo busca establecer su identidad adulta, apoyándose en las primeras relaciones con sus padres.





La identidad es como el sello de la personalidad. Es la síntesis del proceso de identificaciones que durante los primeros años de vida y hasta finales de la adolescencia la persona va realizando. Darme cuenta de quién soy, de qué lugar ocupó entre mis seres cercanos y tener una perspectiva de mi persona en el tiempo es bastante complejo. Pese a ello, la consolidación de la identidad es clave para la maduración normal en la adolescencia. En este periodo depuramos nuestro mundo interior para integrarlo con las demandas de intimidad, competencia y diferenciación psicosocial.

Con tantos impulsos en juego, es lógico que se perciban sentimientos encontrados de incompreensión, desamparo y hasta de odio hacia padres y maestros. Nadie parece comprender lo que está pasando. Acaso los mejores amigos, que comparten nuestros gustos y ambivalencias, son una fuente pasajera de alivio. Pero nos parece riesgoso acercarnos demasiado: la satisfacción inmediata de todos nuestros deseos presupone un costo muy alto.

Sin lugar a dudas, el hablar de identidad es hacerlo también del entorno que rodea a ésta, pues se trata de un proceso evolutivo y de cambio permanente, acompañado de cambios sociales, de nuevas tecnologías e información que hacen que los seres humanos vayamos modificando parte de esa relación con dicho entorno y algunas veces con nuestra propia identidad.

El tema de consolidar nuestra identidad es entonces un trabajo que tiene una doble finalidad, por una lado encontrar un sentimiento interno de unidad, y por otro desde nuestras relaciones con el mundo el de singularizarnos, esto es diferenciarnos del otro, desde algún punto, no por algo la sociedad premia o destaca aquello que es creativo, aquello que se convierte en marca registrada. Pero además de ese reconocimiento implica que lo que hagamos nos permita algún grado de autorrealización y trascendencia.



Sin lugar a dudas, el hablar de identidad es hacerlo también del entorno que rodea a ésta, pues se trata de un proceso evolutivo y de cambio permanente, acompañado de cambios sociales, de nuevas tecnologías e información que hacen que los seres humanos vayamos modificando parte de esa relación con dicho entorno y algunas veces con nuestra propia identidad.

El tema de consolidar nuestra identidad es entonces un trabajo que tiene una doble finalidad, por una lado encontrar un sentimiento interno de unidad, y por otro desde nuestras relaciones con el mundo el de singularizarnos, esto es diferenciarnos del otro, desde algún punto, no por algo la sociedad premia o destaca aquello que es creativo, aquello que se convierte en marca registrada. Pero además de ese reconocimiento implica que lo que hagamos nos permita algún grado de autorrealización y trascendencia.

### TIPOS DE IDENTIDADES

Es importante mencionar que de esta identidad existente como un todo, se desprenden subsistemas que sirven para explicar otras identidades:

► **Identidad sexual o de género:** implica asumir las cuestiones inherentes al sexo biológico, la feminidad, la masculinidad, el rol de hombre o mujer, su relación y reconocimiento con la o el otro.

► **Identidad física:** Implica aceptación del propio cuerpo, y de éste en relación al otro.

► **Identidad psicológica:** Sentimientos auto-positivos, resolución no violenta de conflictos, cambios de actitud, controlar y manejar impulsos agresivos y emocionales. Autoconocimiento: ¿quién soy?, ¿quién quiero ser?

► **Identidad social:** Grupo social de pertenencia (clase social), religioso, grupos secundarios de interacción (amigos, compañeros de estudio, trabajo). Los grupos sociales actúan como redes de apoyo y de sostenimiento o como marco de referencia para el sujeto.





### 4.1.3. Gestión de la identidad personal.

La adquisición de la identidad personal es un proceso que comienza con la conquista de un territorio; la intimidad. La primera semilla desde la que edificar la Identidad surge de la pertenencia a la familia de origen, donde es necesario el reconocimiento de dos aspectos de la persona; la validación de aquello que representa una diferencia individual, y el permiso para la emergencia del propio deseo.

Este proceso constructivo de la identidad, que continúa durante el periodo adolescente, está fundamentado en los particularismos que trae la persona, y el derecho a cuestionar todas las creencias sociales y todas las definiciones del ser humano (de la ética, de la política, de las relaciones...) que trasmite la cultura en la que a cada uno le tocó vivir. Todo este viaje posibilita la creación de una narrativa personalizada de vida, que se gesta en la encrucijada de sentimientos que cada persona soporta frente a la paradoja en la que se sitúa todo individuo: la necesidad de parecerse a los demás para ser aceptado y la necesidad de ser distinto.

La función de la Identidad consiste en la aportación de un sentido para la vida, la sensación de ser y existir. El ser humano puede vivir con obstáculos muy difíciles pero no puede vivir sin un sentido.

#### EL PROCESO EN LA CONSTRUCCIÓN DE LA IDENTIDAD

La pertenencia a la Familia supone la primera semilla desde la que poder ir edificando nuestra Identidad. Al principio mediante los mecanismos de imitación, identificación e introyección, luego, a través de un legado que llamamos Mito Familiar.

El Mito Familiar es, usando la definición de la psicóloga clínica Norma Mollot; "la joya oculta que se trasmite generación tras generación y que contiene la idea valiosa y diferenciada de quiénes somos" El Mito Familiar sustenta, por lo tanto, la creencia sobre las cualidades que un grupo humano se representa de sí mismo en relación con su capacidad para la preservación de la vida en el sentido físico y psicológico.







El Mito Familiar también nos ofrece información identitaria a través de la memoria familiar:

- Información sobre los valores que fundan a la familia; los “Pérez Perez” somos solidarios, orgullosos, trabajadores, duros
- Información sobre las capacidades de sus miembros; el bisabuelo “Perez” sobrevivió a la guerra y fundó un digno negocio de restauración
- Información sobre cómo es el trato entre los miembros de la familia y cuál entre la familia y el mundo.

## EL PROCESO DE INDIVIDUACIÓN

El proceso de individuación se completa en la adolescencia. El adolescente hace este camino a través de la Pandilla, donde realiza nuevas identificaciones que le llevan a un territorio donde puede comparar idearios, estilos de comunicación humana y valores, que confrontan sus primeros aprendizajes. Esa distancia entre dos mundos marcará sus elecciones y parte de su construcción identitaria.

## EL PROCESO EN LA CONSTRUCCIÓN DE LA IDENTIDAD

### PROBLEMAS DE IDENTIDAD

Algunos de los motivos que llevan a las personas a sufrir una Crisis de Identidad surgen a partir de una dificultad en el proceso de individuación, como cuando la familia no pudo permitirse la distancia entre sus miembros, o el Mito Familiar fue lesionado, o faltó reconocimiento del universo emocional, o hubo una dificultad para conciliar la lealtad entre diferentes grupos de pertenencia. Algunas patologías como los trastornos de la personalidad, las psicosis y las esquizofrenias están relacionadas con estos hechos.