

## 'Vem är jag?' – Identitet och vägledning

'Vem är jag?' eller 'Vad kommer jag att bli?' är frågor som de flesta av oss grubblar på ibland. Sådana funderingar är väsentliga för människans uppväxt och utveckling. De relaterar också till människans identitet och självförståelse samt uppfattningen om var vi kommer ifrån och vart vi är på väg. Uppfattningar om oss själva påverkar hur vi tänker, beter oss och agerar i våra liv. God självkänedom och identitetsupplevelsen som grundas på den bidrar till vårt allmänna välbefinnande och gör det lättare att lyckas i våra viktiga relationer.

Vår identitet är inte något som är bestående och hugget i sten, utan snarare något som ständigt förändras och förnyas. Den utvecklas och förfinas i interaktion med andra människor. Identiteten kan liknas vid en livslång kontinuerlig process där vår självkänedom fördjupas och diversifieras allt eftersom vi bygger upp vår livserfarenhet. Den osäkerhet om oss själva som vi eventuellt upplevt i ungdomen avtar och ersätts med åren med en inre förståelse om vem just jag är och vilka saker som är betydelsefulla för mig. Den egna världsbilden och tillhörande värderingar, ideal, övertygelser och attityder förtydligas och kristalliseras först i mer vuxen ålder.

Identiteten utgörs av människans personliga och sociala sida. Det som är personligt med oss är exakt vad som gör oss unika och som skiljer oss från andra människor. Den sociala sidan av identiteten återspeglas i vilka grupper vi tillhör, t.ex. familj och släkt, skolkamrater, kollegor på arbetsplatsen, hobbyer, religion, politik, etnicitet, modersmål, medborgarskap, ålder, och kön. Vissa gruppstillhörigheter är starkare och andra är lösare, och våra olika gruppidentiteter överlappas och sammanflätas delvis, både inuti och ovanpå varandra. Var för sig och tillsammans berättar de alla något väsentligt om oss själva för andra människor.

Vilka grupper vi tillhör och identifierar oss med påverkar hur vi ser på och upplever oss själva. Ibland kan det dock vara värt att kritiskt granska och utvärdera vilken inverkan en viss grupp har på oss och vår identitet – om den är bra eller skadlig. Särskilt i ung ålder är tillhörighet i en grupp förknippat med socialt tryck och en önskan att bli accepterad. I värsta fall kan det betyda att man umgås i grupper vars attityder eller beteenden inte hjälper oss att utveckla en positiv självbild och identitet. Därför är det bra att ibland våga ifrågasätta vilka olika grupper eller egenskaper det är som vi använder för att definiera oss själva. En inre dialog med sig själv är bra för att analysera sin identitet och reflektera över hur den kan utvecklas genom livets gång.

Själviakttagelse är inte alltid vare sig enkelt eller bekvämt, men som bäst är det synnerligen givande. Förväntningar på oss själva och förhoppningar om ett s.k. idealsjälvt förverkligas inte alltid, vilket kan leda till frustration och besvikelse. Det kan bli en upplevelse som får oss att stanna upp och förlamas, vilket kan hindra oss från att se allt det goda som vi ändå alltid besitter. 'Vilken typ av människa vill just jag vara?' är något som de flesta av oss vill hitta svaret på.

Vägledning och rådgivning kan stödja individens allmänna välbefinnande och en balanserad relation mellan sig själv och sin omgivning. Vägledning kan hjälpa individen att se sig själv i ett nytt och mer objektivt ljus och få insikter om jaget, ens förmågor och intressen. Vägledning kan vara till hjälp och stöd med att sätta ord på den egna identiteten och personligt viktiga saker, samt att knyta dem till val som gäller utbildning och karriär. Dessutom kan samtal med vägledaren eller läraren förtydliga det egna tänkandet och tillföra nya dimensioner. Vägledning är också ofta till hjälp med att öka förståelsen för den egna personligheten och potentialen.

**Författare: Mika Launikari, Laurea**