

MIC GHID PENTRU DEPĂȘIREA  
CRIZEI DE IDENTITATE

© 2016 – **Biblioteca Respiro**

Toate drepturile rezervate.

Este permisă descărcarea liberă, cu titlu personal, a cărții în acest format.  
Distribuirea gratuită sau contra cost a cărții prin intermediul altor platforme online, precum și modificarea textului fără acordul prealabil, în scris, din partea Bibliotecii Respiro sunt interzise.

Redactor: Florin Bică

Grafician: Mark Grigore

Sursă ilustrații/imagini: [www.123rf.com](http://www.123rf.com)

### **Date de contact**

Biblioteca Respiro

Telefon: 0747 170 050

E-mail: [contact@bibliotecarespiro.ro](mailto:contact@bibliotecarespiro.ro)

Site: [bibliotecarespiro.ro](http://bibliotecarespiro.ro)

SABINA RUSE

MIC GHID PENTRU DEPĂȘIREA  
CRIZEI DE IDENTITATE

ZIUA 1  
O INCOMODĂ CRIZĂ...  
„LA MODĂ”

---

*Salutare! Chiar dacă nu ne cunoaștem, am putea totuși să găsim atât de multe lucruri în comun, încât să ți se pară că trăim aceeași viață. Materialul acesta tratează unul dintre lucrurile pe care (s-ar putea să) le avem în comun: criza de identitate.*



În timp ce unii susțin că nu au trecut niciodată prin așa ceva, alții spun că încă nu au reușit să depășească această criză. Indiferent care este situația ta, cel puțin de la un prieten al unui prieten și tot ai auzit despre crizele de acest gen. Deși criza de identitate se poate manifesta la diferite vârste, materialul de față abordează criza de identitate la adulții tineri, adică la aceia care trec de la adolescență la viața de adult.

Atât în literatura de specialitate, cât și în perspectiva populară, adolescența și tinerețea sunt considerate perioade dificile, când suntem predispuși la



diverse comportamente de risc. Centrul de Predicție și Control al Bolilor — înființat și dezvoltat în Statele Unite ale Americii — ilustrează câteva tipuri de comportament de risc la care suntem predispuși ca adulți tineri: consumul de alcool și de substanțe nocive, violența, fumatul, mâncatul compulsiv sau adoptarea unor diete alimentare prea stricte, sedentarismul, comportamentul sexual de risc etc. La acestea se adaugă, la nivelul studiilor universitare, abandonul școlar (de exemplu, abandonul studiilor în favoarea unui loc de muncă, în vederea obținerii unor venituri imediate).

S-ar putea ca exemplele amintite să fie extreme, dar cred că este posibil ca, măcar o dată în viață, să fi auzit și tu expresia:

---

# „TINERII DIN ZIUA DE AZI!”

---

Însoțită de o privire care trăda dezamăgirea față de o generație întregă sau chiar mai multe.

Pe de altă parte, așa cum ne învață și Școlile de Sănătate Publică din țară și din străinătate, această etapă de vârstă (cuprinsă între 20 și 30 de ani) este și perioada în care putem dezvolta unele dintre cele mai sănătoase principii de viață. Scăpați de provocările adolescenței, putem parcurge un drum plin de încercări, care să ne ajute să creștem atât în plan personal, cât și în plan profesional.

Mi-ar plăcea ca, la finalul acestui material, să putem privi la noi înșine ca la o rezultată între ceea ce suntem și ceea ce putem deveni, să ne cunoaștem mai bine punctele forte, să ne înțelegem puțin mai bine decât până acum și să identificăm principiile după care dorim să trăim viața. Vă propun să luați parte la o scurtă, dar necesară călătorie care să ne poarte printre valori și principii de viață, roluri în societate, caracteristici personale, obiective, așteptări pe care le avem de la alții și așteptări cărora trebuie să le facem față.

Iată o primă provocare pentru tine! Vei avea nevoie de câteva minute. Ia o coală de hârtie și un creion și încearcă să răspunzi în scris la întrebarea: „Cine sunt eu?” Nu răspunde în gând! Încetează să-ți mai spui că „te cunoști”! Ia foaia și creionul și apucă-te de scris! Eventual, fă chiar un rezumat al vieții tale! Ai grijă să nu depășești 100 de cuvinte! Acesta este un prim pas spre a te cunoaște mai bine. După ce vei termina, pune foaia deoparte și citește cele 100 de afirmații pe care le găsești la sfârșitul materialului, în Anexa 1. Citește-le cu atenție pentru că, într-o măsură mai mică sau mai mare, tot ce este scris acolo te definește.

# PRINTEAZĂ ANEXA 2!

- 1 Alege acele 5 afirmații care te definesc cel mai bine și trece-le pe foaia de răspuns (vezi Anexa 2) în dreptul semnului „+”!
- 2 Alege acele 5 afirmații care te definesc cel mai puțin și trece-le în dreptul semnului „-”!
- 3 Dintre cele 90 de afirmații rămase, alege 8 care te caracterizează și pune-le tot în dreptul semnului „+”, imediat lângă coloana primelor 5, cele cu semnul „+”.
- 4 Fă același lucru cu alte 8 afirmații care te definesc mai puțin, așezându-le în dreptul semnului „-”, imediat lângă coloana primelor 5 cu semnul „-”.
- 5 Continuă, pe același principiu, să completezi și coloanele celelalte. La final, vei avea 18 afirmații pe coloana de mijloc, afirmații care te definesc parțial. Citește ce ai scris pe prima foaie și răspunde din nou la întrebarea: „Cine sunt eu?”

De aici pornim călătoria!