

La formación de la identidad

Pilar Martínez Díaz*
y José María Fernández-Martos**

EN este artículo, siguiendo a Erikson, vamos a centrarnos en la estructuración de la identidad que tiene lugar en la adolescencia, pues es el momento más central en este proceso; pero ello no quiere decir que sea una tarea que se resuelve de una vez en ese momento evolutivo. En la adolescencia tiene lugar una síntesis e integración personal nueva, que se puede dar gracias al desarrollo físico, cognitivo y social que se unen para permitir al adolescente barajar sus identificaciones infantiles y de ahí sintetizar una construcción de sí mismo que le permita adentrarse en las tareas de la edad adulta que ya se apuntan.

* Doctora en Psicología. Universidad Pontificia Comillas. Madrid.

** Doctor en Psicología. Madrid.

La identidad se refiere a la consciencia de ser la misma persona, distinta a los demás en una experiencia de continuidad con el pasado desde un presente con sentido y con una perspectiva de futuro. Y todo ello a través de los cambios personales que nos van transformando física y psicológicamente.

Otro elemento a tener en cuenta cuando hablamos de la identidad es que se fragua en diálogo entre esa consciencia personal de diferencia y continuidad personal y el ser reconocidos y afirmados por los otros. Más que considerar la identidad como una especie de punto final estático, nos referimos a la tensión dinámica entre las características centrales y el contexto social en que se mueve la persona. La sintonía entre ambos garantiza esa igualdad y continuidad a lo largo del tiempo a la que llamamos identidad, una garantía que por razones diversas parece indispensable psicológicamente.

Una vez que se realiza esa costosa estructuración, la persona vive en relativa armonía entre ella y su ambiente, y la preocupación por la identidad raramente emerge a la conciencia. Sin embargo, cada vez que uno se pregunta y duda de su valor y su rol y/o del reconocimiento del entorno social en que vive, es muy probable que surja un sentimiento agudizado de autoconsciencia y se inicien esfuerzos para revisar y reformular la propia identidad. Como lo refleja Erikson, «No puede negarse que la identidad sea para mucha gente —sobre todo en épocas de cambio y reestructuración social— algo tan importante como la comida, la seguridad personal y la satisfacción sexual».

La teoría de Erik H. Erikson

ERIK H. Erikson es una figura central en el estudio de la identidad. Este autor desarrolló el concepto de identidad a partir del trabajo con jóvenes con serias perturbaciones de la identidad, aunque su propia biografía le había preparado para ser especialmente sensible a este tema. En una entrevista, refiriéndose a los problemas de definición de la identidad nacional que pasó en su infancia y a las dificultades de encauzamiento vocacional en su adolescencia, decía: «si alguna vez una crisis de identidad fue un punto central y muy largo en la vida de alguien, lo fue en la mía».

Erikson (1968) propone una teoría del desarrollo evolutivo a lo largo de ocho fases, en cada una de las cuales hay una tarea central que ha de ser

resuelta. Cada paso sucesivo es una crisis potencial debido a un cambio radical de perspectiva. El término crisis no se utiliza para designar una amenaza o una catástrofe sino un punto de cambio, un momento crucial en que se incrementa la vulnerabilidad. Quiere señalar que hay una tarea a resolver y que su resultado puede contribuir al crecimiento de la persona o dificultarlo, pero, en cualquier caso, no es neutro.

Las ocho crisis que describe son las siguientes: 1. *Confianza básica frente a desconfianza* (primer año de vida), 2. *Autonomía frente a vergüenza o duda* (2-3 años), 3. *Iniciativa frente a culpa* (3-5 años), 4. *Productividad frente a inferioridad* (edad escolar), 5. *Identidad frente a difusión de la identidad* (adolescencia), 6. *Intimidad frente a aislamiento* (primera adultez). 7. *Generatividad frente al estancamiento* (adultez media y tardía) y 8. *Sabiduría frente a desesperación* (vejez).

Todas las fases están relacionadas unas con otras, ya que cada tarea tiene un punto álgido, pero empieza a apuntarse en las anteriores y sigue elaborándose a través de las crisis sucesivas. Aquí nos vamos a centrar en la fase de formación de la identidad y señalaremos algunos aspectos de la fase siguiente que influyen y modulan poderosamente la formación de la identidad.

Identidad versus difusión de la identidad

ESTA fase se desarrolla durante la adolescencia, una etapa que la prolongación de la escolaridad y las dificultades de los jóvenes para independizarse de su familia de origen han hecho cada vez más amplia. Se da un desarrollo cognitivo que permite una flexibilidad en el razonamiento y el planteamiento de hipótesis ya de adulto. Entra en juego un mundo social mucho más amplio que la familia: amigos y otros grupos e instituciones sociales. Se producen los cambios fisiológicos que traen una auténtica revolución y la necesidad de enfrentarla y adaptarse a esa nueva imagen. Todos estos cambios han de ser elaborados e integrarlos en una imagen nueva de uno mismo.

Es un momento de exploración de alternativas y de elección y compromiso con algunas de ellas. Es una fase de moratoria: un tiempo que se le garantiza a la persona entre la infancia y la edad adulta para que se prepare para afrontar nuevos retos. La fuerza del yo que se va fraguando con una buena resolución en esta etapa evolutiva es la *fidelidad*, es decir, la capacidad de mantener lealtades escogidas con libertad a pesar de las contradicciones y dificultades inevitables de las opciones tomadas.

Intimidad versus aislamiento

EL adulto joven que surge de la búsqueda de identidad está preparado para la intimidad, que es capacidad de entregarse a asociaciones concretas y cumplir con compromisos aunque exijan sacrificios. Sin una identidad medianamente estructurada es difícil mantener relaciones de intimidad, ya que la falta de seguridad acerca de los propios límites, de los propios deseos, rasgos y expectativas puede generar dos dinámicas opuestas: hacer que la persona por miedo a diluirse y perderse en el otro evite las situaciones de intimidad y dependencia o que busque la fusión con otro como única forma de sentirse vivo. Como lo expresaba Martin Buber, «Para entregarte a otro tienes que conocerte y ser tú mismo».

Algunas investigaciones posteriores (Blatt y Blass, 1990; Josselson, 1994; Franz y White, 1985) han señalado que esta secuencia propuesta por Erikson, en que para establecer relaciones de intimidad primero tiene que darse una definición personal autónoma, no es siempre así. La relación entre estas dos tareas esenciales en el desarrollo (el logro de una identidad diferenciada y la capacidad de formar relaciones interpersonales estables y satisfactorias) es bastante más compleja de lo que Erikson señaló. Diversos trabajos han puesto de manifiesto 1) que la secuencia formación de la identidad-relaciones de intimidad corresponde más al desarrollo del varón. La mujer tiende a seguir un desarrollo evolutivo en el que primero se resuelven los temas de intimidad y a partir de esas relaciones significativas se perfila su identidad, y 2) que la identidad no se elabora en abstracto, sino que se establece en el seno de relaciones y se negocia y cambia dentro de ellas. Identidad y relación se van fraguando en interacción. Las definiciones que uno afirma de sí mismo modifican las relaciones más significativas y éstas, a su vez, moldean la imagen personal.

Desde este marco más amplio, vamos a profundizar en la formación de la identidad, recordando que focalizamos la atención sobre una de las dos caras del proceso.

La construcción de la identidad

LA formación de la identidad no ocurre de repente, ni nítidamente. En su mínimo esencial implica un comprometerse en una orientación sexual, un posicionamiento ideológico y una dirección vocacional. Aunque algunos procesos de identidad son sísmicos y car-

gados de preocupaciones, en la mayoría de los casos es un proceso gradual e inconsciente. Se hace poco a poco. Las decisiones no se toman de una vez para siempre, sino que admiten ensayos. Las decisiones grandes se agazapan en las pequeñas. Cada decisión tiene implicaciones en la formación de la identidad.

Este proceso de síntesis personal es, al mismo tiempo, un proceso de negaciones y de afirmaciones. En el proceso de construirse una identidad, lo que uno niega es conocido, lo que toma y afirma todavía tiene muchos elementos desconocidos y hasta alarmantes. De ahí el entusiasmo con las nuevas posibilidades y la angustia e incertidumbre ante lo desconocido que acompañan a toda reelaboración de la identidad.

En la formación de la identidad se desarrollan dos procesos: a) una exploración personal que incluye considerar actitudes, valores y opiniones, compararlas con sus alternativas y comprometerse con unos valores y posiciones vitales determinados y b) la diferenciación psicológica que supone un tomar conciencia de forma progresiva del tipo de persona que se es y de las diferencias que existen con otros. Es *una constatación placentera* por el sentirse único, *pero también atemorizante* por lo que supone de soledad y separación de los otros y de búsqueda de nuevos modos de vincularse con ellos (1).

Hay que subrayar que la identidad es algo dinámico, no estático. Nuevos elementos se añaden continuamente y otros se descartan. Después de un tiempo puede ser que la imagen de una persona pueda cambiar mucho.

Niveles en el desarrollo de la identidad

JAMES Marcia (1980, 1994) ha llevado a cabo una operacionalización muy interesante de la teoría de Erikson. Con ello ha conseguido establecer implicaciones concretas de una teoría muy atractiva pero que por su generalidad y vaguedad resultaba poco fructífera. Para ello, Marcia ha tomado dos procesos psicológicos que subyacen a la formación de la identidad y dependiendo de si se dan o no establece cuatro tipos de desarrollo de la identidad. Estos procesos son la vivencia de crisis y el compromiso con alguna opción específica.

1. *Si el adolescente ha experimentado una crisis* de identidad o no. La crisis

(1) Erich Fromm hace una elaboración interesante de este proceso de progresiva separación y de exploración de nuevas formas de vinculación, especialmente en su obra *El miedo a la libertad*.

supone que ha existido un cuestionamiento de creencias, valores y actitudes vitales y una seria consideración de distintas alternativas.

2. *Si el adolescente se ha comprometido con una identidad específica.* Es decir, si ha elegido de forma relativamente firme una de las alternativas en los distintos campos antes señalados.

Según estos dos parámetros se pueden clasificar cuatro tipos de identidad: identidad lograda, identidad moratorium, identidad hipotecada e identidad difusa.

Identidad moratorium

REPRESENTA la continua exploración. Los individuos en este grupo están en proceso de crisis y explorando activamente entre diferentes alternativas pero sin haber llegado a comprometerse con ninguna de ellas. Pocas personas están en este nivel tan desgastante durante largos períodos de tiempo, la mayoría pasan a la identidad lograda.

Con la llegada de la adolescencia, o incluso antes, llega la crisis y la búsqueda activa entre alternativas nuevas con vistas a la elección, más o menos consciente, de nuevos modos de ser. Durante este estadio los viejos compromisos empiezan a aparecer ridículos o no justificados y se agrietan las anteriores fidelidades. La exploración se hace por medio de lecturas, de estudios, charlas con amigos, etc. También puede buscar tener experiencias puntuales de otros estilos de vida. Es frecuente que el adolescente vaya ensayando con distintas imágenes, grupos de amigos, formas de presentarse, experimentando cómo se siente y la imagen que los otros le devuelven, a la búsqueda de aquella con la que se siente más cómodo y que más le satisface.

En las primeras etapas de la exploración de la identidad suele darse un sentimiento de alegría, curiosidad y triunfo como si se abriesen caminos nuevos. Se experimenta una sensación de potencia. Es posible que con el paso del tiempo vaya apareciendo la ansiedad y la fatiga de la falta de definición. La oscuridad puede aumentar mucho, y entonces los sentimientos de angustia, frustración y urgencia, pueden llegar a ser lacerantes. Es posible que por esta urgencia el joven quiera tomar decisiones precipitadas que le liberen del mar de dudas en el que se mueve.

Las personas en un nivel de moratorium en una primera impresión impactan como personas intensas, activas y vivaces, internamente preocupadas, en conflicto, y con frecuencia son agotadoras. Son los más ansiosos, los menos autoritarios de los cuatro tipos de identidad. Oscilan entre la rebelión

y la conformidad. Las relaciones familiares están marcadas por la ambivalencia, como fruto de su propia búsqueda y confusión. En esa ambivalencia, ellos y sus familias oscilan entre la exasperación y el aprecio.

Pero no toda exploración es verdadera exploración. Cuando realmente existe exploración se consigue una información creciente sobre las capacidades personales y sobre las ofertas sociales; una búsqueda real de alternativas a través de lecturas, consultas, charlas, visitas, etc.; una consideración de los distintos elementos en potencia de la propia identidad, y un deseo eficaz de llegar a una decisión. La meta no es el explorar en sí mismo, sino el concretar las alternativas que mejor le van a uno, tanto en lo ideológico como en lo interpersonal.

Identidad hipotecada

ESTE es el individuo que no ha sufrido una crisis y una exploración personal pero se halla comprometido con metas y creencias, debido en gran parte a las elecciones realizadas por otros (frecuentemente los progenitores u otras figuras de autoridad para el sujeto).

El niño o adulto hipotecado es el que está cerrado a modificaciones de su modo de ser antes de estar bien concluido. Es el sujeto que no ha experimentado una crisis de identidad y, por lo tanto, nunca ha visto la necesidad de una experimentación con otras alternativas de ser. Tiene un compromiso muy firme con los valores, metas y creencias de su entorno y nunca lo cuestiona. El contenido de su compromiso puede ser incluso más firme que el de uno de identidad conseguida.

Hasta cierta edad la preclusión es normal y deseable. Toda la primera infancia va moldeando al niño al modo y manera de sus padres. Para el niño ellos son la medida de todas las cosas. En realidad no tiene una identidad original, sino configurada fuertemente por los padres. La entrada en la escuela puede empezar a agrietar esa fe en sus padres al ver otras perspectivas de los profesores, los padres de otros niños. De ahí que la preclusión sea sana hasta un punto en el tiempo en el cual ya debería aparecer en la conciencia del niño la posibilidad de no repetir miméticamente a sus padres o cuidadores.

En una primera impresión el hipotecado puede aparecer con una fuerte personalidad y sabiendo lo que quiere. Pero el ojo experto descubre un algo de rigidez que denuncia una falta de seguridad profunda. En general, son individuos con una fuerte identificación con los padres o con otras figuras de autoridad. Las creencias, metas y valores escogidos pueden ser similares a los

de las identidades de sus padres o, a veces, reflejan las aspiraciones más o menos inconscientes de éstos.

Algunas conversiones tardías a los valores contrarios a los padres sólo tocan a la superficie de la preclusión. Es decir, el individuo pasa a defender justo lo contrario que sus padres o profesores, pero con el mismo ardor totalitario y excluyente. Cambia el contenido, pero la rigidez de sus creencias sigue siendo la misma.

Suelen ser personas autoritarias, tienen metas muy altas y las mantienen de forma rígida aun ante el fracaso. Son más bien inflexibles en sus procesos de pensamiento, tienden a plantear sus criterios morales al nivel de la ley y el orden, a ser obedientes y conformistas y a manejar la información auto-desconfirmadora a través de una fachada de aceptación o una resistencia activa. Se sienten muy cercanos a su familia. En una observación más minuciosa parece que este «enamoramamiento de la familia» se mantiene mientras siguen suscribiendo los valores familiares. No hay aceptación de las diferencias; sino unión en la uniformidad. Sus relaciones con otros son convencionales y estereotipadas. Puesto que no hay exploración y por tanto poco conflicto interpersonal, sus relaciones íntimas tienen poca profundidad psicológica.

Identidad lograda

EL individuo de identidad lograda es el que ha experimentado un período de crisis, cuestionamiento y posteriormente una elección y compromiso relativamente firme con alguna alternativa. Ha atravesado un período, más o menos largo, de exploración y crisis y ha salido de él con compromisos de identidad relativamente firmes. Es alguien que sabe estructurar su vida en orden a llevar a cabo sus compromisos. La identidad conseguida puede hacerse en distintos momentos según las áreas de la identidad. Hay quien madura antes en lo sexual, más tarde en lo laboral, ideológico, político, etc.

Podemos decir que se ha llegado a un compromiso cuando a) se da una elección definitiva entre todas las posibilidades y la adhesión a una dirección escogida entre otras alternativas que se ofrecen y que resultan atractivas, b) la persona sabe objetivamente en lo que se ha metido y su saber no es fanático o apasionado sino sereno y estructurado, c) se desarrolla en ese compromiso una actividad tejida de experiencias pertinentes que van haciendo aterrizar la elección en lo menudo de cada día.

La historia de estas personas muestra que en sus vidas ha habido momentos en los cuales se han planteado posibles alternativas y que han

tomado opciones. De estos momentos han sacado una sabiduría y un valor que no sólo les es válido a sí mismos, sino también a los demás. En algunas personas con una identidad conseguida esta estructuración se ha dado casi en una fecha y como sedimentación de muchos momentos anteriores. En otros, en cambio, se da una serie de cambios imperceptibles que van cuajando una identidad lograda.

Son personas que trabajan bien bajo tensión, y resisten las manipulaciones de la autoestima. Aunque son sensibles a las demandas externas, toman sus decisiones basándose en valores intensos elegidos personalmente.

Las relaciones familiares parece que han llegado a ser pacíficas tras la crisis y ambivalencia del moratorium. Se reconocen las diferencias entre los miembros de la familia, diferencias que son muchas veces apreciadas, sin necesidad de llegar a suprimirlas.

Hay que destacar que la configuración inicial de la identidad puede sufrir cambios al menos en los puntos cruciales de la vida. Y, paradójicamente, estas crisis se darán con más frecuencia en las personas con identidad lograda que en los otros niveles, porque su mayor fuerza social les permite contemplar más alternativas, revisar sus compromisos, y asumir más riesgos sin sentirse hondamente amenazados. Son más capaces de afrontar la incertidumbre del cambio.

Identidad difusa

EL individuo de identidad difusa es aquel que no ha experimentado crisis de identidad ni establecido compromiso con una ocupación, un conjunto de creencias o un estilo de vida. No hay una elección clara sino indiferencia hacia uno u otro modo de ser, indefinición en las creencias, en la elección vocacional o interpersonal. Toman lo que viene dado sin preferirlo a otra alternativa, de forma que se van definiendo a partir de decisiones o demandas de su entorno a las que se amoldan.

Parece que hay dos tipos de difusos en la población: los que son apáticos y socialmente aislados y los que dan el perfil de *playboy* o *playgirl*. Los primeros intentan evitar el contacto, los segundos lo buscan de forma compulsiva. Los dos son grises en la relación interpersonal. Son los que tienen más dificultad en pensar bajo tensión, se adaptan más a las demandas externas, son los más susceptibles de manipulación de la autoestima, y son los de menor nivel de desarrollo del pensamiento moral.

Las relaciones familiares contrastan marcadamente con las de los hipotecados. El adolescente siente que su progenitor del mismo sexo nunca

puede ser igualado aunque le admire profundamente. No se puede conseguir algo muy deseado. Las relaciones interpersonales son muy escasas o poco profundas.

Pasos evolutivos en el desarrollo de la identidad

EVOLUTIVAMENTE se puede decir que hay un curso de desarrollo de la identidad más frecuente. En la infancia, todos empezamos por un estado de difusión de identidad. Nacemos sin una identidad; sin saber lo que queremos; sin la posibilidad de elegir lo que más nos conviene. El niño recién nacido se va estructurando profundamente por los modos de cuidarlo del entorno.

Como dijimos antes, en la primera infancia va moldeando al niño a la manera de sus padres. Para el niño son el criterio por el que se guía y su identidad no es original, sino configurada fuertemente por los padres. Cuando el entorno familiar ofrece definiciones muy claras y fomenta la adhesión a ellas o impide tantear otros caminos facilita el camino hacia la identidad hipotecada. También puede darse el caso del niño sin orientaciones cercanas válidas que le apoyen y que se mantenga sin tomar decisiones y que se desanime de hacer esfuerzos por aclararse y así permanezca en la difusión de identidad. Esto se puede dar en áreas de menor interés evolutivo, como por ejemplo podría ser la necesidad de una clarificación en el terreno de lo político.

La adolescencia es el momento en que se cuestiona y se plantea esa «herencia» familiar y en que la mayoría de los individuos entran en una fase de moratorium. A veces, un individuo que ha entrado en la adolescencia con una identidad hipotecada y cuando ve contestada su decisión pasa a deslizarse al moratorium y a la búsqueda. No raras veces, esto se da cuando uno encuentra cerrado el camino del compromiso con una opción. También hay veces en que la preclusión recibe muchos premios sociales y entonces es reforzada. Un niño que recibe grandes refuerzos por estudiar, no pasa a considerar la perspectiva de desarrollar habilidades sociales porque ya está satisfecho con lo que logra por el otro lado.

Desde el moratorium una persona pasa al estadio de identidad conseguida cuando da con compromisos gratificantes, enriquecedores y adaptados a su edad. La salida óptima de un moratorium se da cuando una o varias de las opciones que se están examinando representan una integración de las capacidades personales y además coincide con alguna de las ofertas y apoyos

que la sociedad en ese momento prima. Cuando una persona llega a la Identidad Lograda puede mantenerla indefinidamente o, más frecuentemente, tener que revisarla con la llegada de situaciones cuestionantes, personales o sociales.

De cualquier forma, el desarrollo de la identidad no es lineal y en bloque, sino como el de un ejército en el que con un ala puede conquistar una cota deseada, mientras otras, por razones variadas, se resisten. Así pues, uno puede no acabar de aclararse sobre su elección laboral por estar desgarrado por dos opciones atractivas pero mutuamente excluyentes y, sin embargo, haber seguido un proceso muy estructurador y sano en el ámbito de lo religioso. También hay que tener en cuenta que el atasco en un área central, como el del amor o lo sexual o la confianza básica, acaba por pasar factura en las otras áreas también.

El desarrollo de la identidad, por tanto, no ocurre de forma nivelada en las diferentes áreas de la identidad. La *identidad hipotecada* es más frecuente en las áreas de roles sexuales, elección vocacional y creencias religiosas; la *difusión de identidad* es más frecuente en el área de la ideología política.

El mayor avance en la formación de la identidad parece ocurrir en los años de universidad. Éste es el momento en que se dan incrementos significativos en el número de estudiantes en grupo de identidad lograda y disminución de los de moratoria, difusión y preclusión. Este hecho está muy relacionado con el encuentro con personas, estilos de vida e ideas nuevas en un momento en que la persona se está cuestionando las propias. El contexto y las relaciones nuevas favorecen la reelaboración de la imagen personal.

En este camino de definición de la identidad los adolescentes y jóvenes van modificando, enriqueciendo y profundizando las relaciones con otros. Como hemos señalado antes, la identidad reside tanto en la definición personal como en la vinculación con otros. En este artículo nos hemos centrado más en lo que respecta al proceso de independencia y separación. Pero desde aquí nos pone en la pista de la elaboración de la intimidad o la capacidad para establecer relaciones afectivas con otros que ya se ha ido fraguando y pasa a ser la tarea central a partir de este momento.

Bibliografía

- Blatt, S. J., Blass, R. B. (1990): «Attachment and separateness. A dialectic model of the products and processes of development through the life cycle». *Psychoanalytic Study of the Child*, 45, 107-127.

- Erikson, E. H. (1968): *Identity, youth and crisis*. New York: Norton.
(Traducción castellana en Taurus: *Identidad, juventud y crisis*).
- Franz, C. E., White, K. M. (1985): «Individuation and attachment in personality development». *Journal of Personality*, 53, 224-256.
- Graafsma, T. L., Bosma, H. A., Grotevant, H. D., De Levita, D. J. (1994): «Identity and development. An interdisciplinary view». En T. L. Graafsma (ed.) *Identity and development*. London: Sage.
- Josselson, R. (1994): «Identity and relatedness in the life cycle». En T. L. Graafsma (ed.) *Identity and development*. London: Sage.
- Marcia, J. (1980): «Identity in adolescence». En J. Adelson (ed.) *Handbook of adolescent psychology*. New York: Wiley.
- Marcia, J. (1994): «The empirical study of ego identity». En T. L. Graafsma (ed.) *Identity and development*. London: Sage.