

Quem sou eu?

Who am I?

TRAUMA E IDENTIDADE

TRAUMA AND IDENTITY

3º Congresso Internacional, 21 de Outubro de 2016
3rd International Congress 21st of October 2016

www.gesunde-autonomie.de
www.healthy-autonomy.de

„Ser ou Não Ser,
eis a questão.“

„To be, or not to be,
that is the question.“

William Shakespeare,
Hamlet, Monólogo de introdução



Indice/ Agenda

Conceitos básicos/ **Basic concepts**

Desenvolvimento do Eu e da Consciência do Eu

Development of being I and being conscious of having an I

O Eu e as necessidades de simbiose e de autonomia

I and symbiotic needs and desires for autonomy

Identidade, Identificação e Atribuição

Identity, Identification and Attribution

Identidade e Trauma

Identity and Trauma

Terapia do trauma psíquico orientada para a Identidade

Identity oriented Psychotraumatotherapy (IoPT)

Noções básicas / Basic concepts

Eu / I

self / self

ser / to be

nós / we

me / me

Identificação/ Identification

meu(s) / my

Identidade / Identity

próprio / own

Identidade / Identity

É a soma de todas as minhas experiências de vida, conscientes e inconscientes

is the accumulation of all my unconscious and conscious life experiences

Isto inclui minhas boas e más vivências e traumas

This includes all my good and bad times and traumata

Se nego alguma dessas experiências já não sou Eu

If I do deny something I am no longer fully in my identity

Desenvolvimento de Ser Eu

Development of being I

O feto existe enquanto sujeito
com a sua psique

The unborn child is existing as a subject with his psyche

Cresce, sente e influencia o seu ambiente

She is growing, sensating and influencing her enviroment

Pelo seu próprio agir a criança experiencia que o „Eu“ pode ter efeitos no contato com o seu ambiente subjetivo e objetivo

By doing the child becomes aware of his own capacities in contact with his objective and subjective environment



Desenvolvimento do Ser Eu

Development of being I

Um ser humano desenvolve-se na sua integridade psíquica e corporal enquanto não for traumatizado.

A human being is developing in his physical and psychical wholeness as long he is not being traumatized



Desenvolvimento da Consciência do Eu / 1

Developing an I-Consciousness / 1

O Eu é uma função específica da psique humana

The I is a specific capacity of the human psyche

Ao Ser Eu junta-se, graças à maturação do cérebro, uma consciência do Eu

Supported by the growth of the brain the I-consciousness develops

Clareza emocional, de pensamento e de linguagem ajudam no desenvolvimento do Eu

Clear emotions, thoughts and words are helpful for developing a clear IO Eu é uma função específica da psique humanaO



Desenvolvimento da Consciência do Eu / 2 Developing an I-Consciousness / 2

O „Eu“ da criança desenvolve-se na relação com o „Eu“ da sua mãe

The I of the child develops in relation with the I of his mother

Para a formação do próprio Eu a delimitação do Eu da mãe é necessária

To gain his own I the delimitation from his mother's I is necessary

Se a mãe não é clara no seu Eu a criança continua não clara

If the mother is no clear in her I, the child stays unclear in her I



Necessidades simbióticas

Symbiotic needs

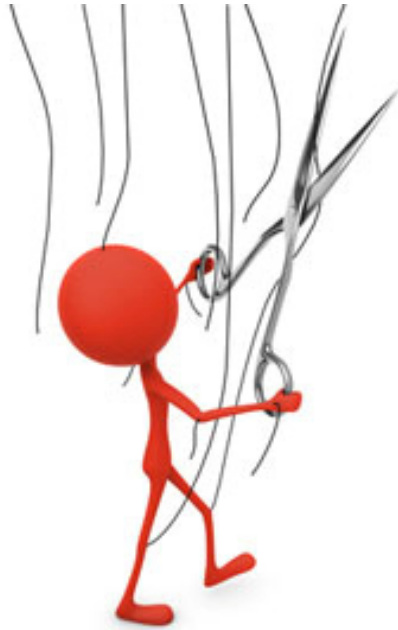


Promovem imitação e adaptação

promote imitation and adaptation

Necessidades de autonomia

Desires for Autonomy



Promovem a delimitação

promote delimitation

Identidade: $Eu = Eu$

Identity: $I = I$

Identidade saudável

Healthy Identity

- ❖ Identidade saudável / **healthy I**
- ❖ Vontade própria / **own will**
- ❖ Com todos os sentidos / **with all perceptions**
- ❖ Com todos os sentimentos / **with all emotions**
- ❖ Ligado ao corpo / **connected with the body**
- ❖ Com pensamentos e palavras próprias / **with own thoughts and words**
- ❖ Vivendo relações construtivas / **living constructive relations**

Identificações: Eu = Tu, Eu = Nós

Identifications: I = You, I = We

Como nenhuma pessoa sobrevive sozinha o desenvolvimento do Eu está relacionado com um Ser Nós

Nós / 1
We / 1

Because no human being is able to survive on his own, the development of I is connected with being a member of a We

O primeiro **Nós** é „Eu e a minha mãe“

The first **We** is I and my mother

Outros **Eu**: „Eu e o meu pai“, „Eu e minha irmã/meu irmão“, „Eu e a minha família“, „Eu e os meus amigos“, „Eu e os meus colegas“, „Eu e o meu marido/a minha mulher“ „Eu e os meus filhos“, „Eu e o meu país“ ...

Further **We**: Me and my father, Me and my siblings, Me and my family, Me and my friends, Me and my colleagues, Me and my wife, Me and my children, Me and my country ...



As primeiras ofertas de **Nós** chegam à criança de fora e são aceites sem questionamento.

The offers for **We** come from outside and are taken on by the child without doubt

Mais tarde na vida ofertas de **Nós** podem também ser escolhidas livremente.

Only later a human being is able to choose his own **We**

Nós / 2
We / 2



Identificações

Identifications

Eu = meu companheiro

I = my partner

Eu = meu filho

I = my child

Eu = meu trabalho

I = my work

Eu = meu clube de futebol

I = my football team

Eu = meu país

I = my country

Eu = meus princípios religiosos,
políticos

I = my political, religious
principles



Atribuições: Tu = Eu; Tu = Nós
Attributions: You = I; You = We

Atribuições / 1

Attributions / 1

Nomes

Names

Propriedades

Qualities

Diagnósticos

Diagnoses

Nacionalidades

Nationalities

Religiões

Religions



Atribuições / 2

Attributions / 2

Satisfazem a necessidade de pertença

Support the desire for belonging

Servem tanto para obrigar a pertencer como para excluir

Serve for making demands or exclusion of „others“

Exercem pressão e criam expectativas de papéis

Produce pressure and role expectations



Atribuições / 3

Attributions / 3

Levam a idealizações e desvalorizações

Lead to idealisations and devaluations

Incentivam a concorrência

Fuel competition

Criam ideias de inimigos

Create pictures of enemies



The Russian or the Greek
Who is more dangerous for us?
O Russo ou o Grego, quem é
mais perigoso para nós?

„Eu sou Nós“ „Tu és Nós“
„I am We“ „You are We“



Será que o desenvolvimento da identidade é apoiado ou excluído por identificações e atribuições?

Is the development of Identity supported or suppressed by identifications and attributions?

Esse **Nós** é real ou fictício e esconde interesses opostos?

The the **We** real or fictitious and masking contradictory interests?



O que faz um trauma psíquico com a nossa identidade?

What does Psychotrauma do with our Identity?

Traumas psíquicos ...

Psychotraumata ...

São uma realidade que a nossa psique não aguenta

Are a reality our psyche can not tolerate

Sobreviva aos traumas se a psique fizer uma cisão afastando o intolerável

Can be survived by splitting off the intolerable

As nossas estratégias de sobrevivência trabalham em contínuo para manter a realidade intolerável fora da nossa consciência

Our surviving strategies continuously work hard to keep the intolerable reality out of our consciousness



**Trauma
por ser agressor**

**Trauma by becoming
a perpetrator**

Trauma da Sexualidade Trauma of Sexuality

Trauma do Amor Trauma of Love

Trauma da Identidade Trauma of Identity

Uma Biografia traumática possível

Possible Traumabiography

Trauma da Identidade

Trauma of Identity



Eu estou cá e há uma dependência existencial de outra pessoa/entidade

I am here and there is an existential dependency on another person/institution

As minhas necessidades e as da outra pessoa/entidade não podem coexistir

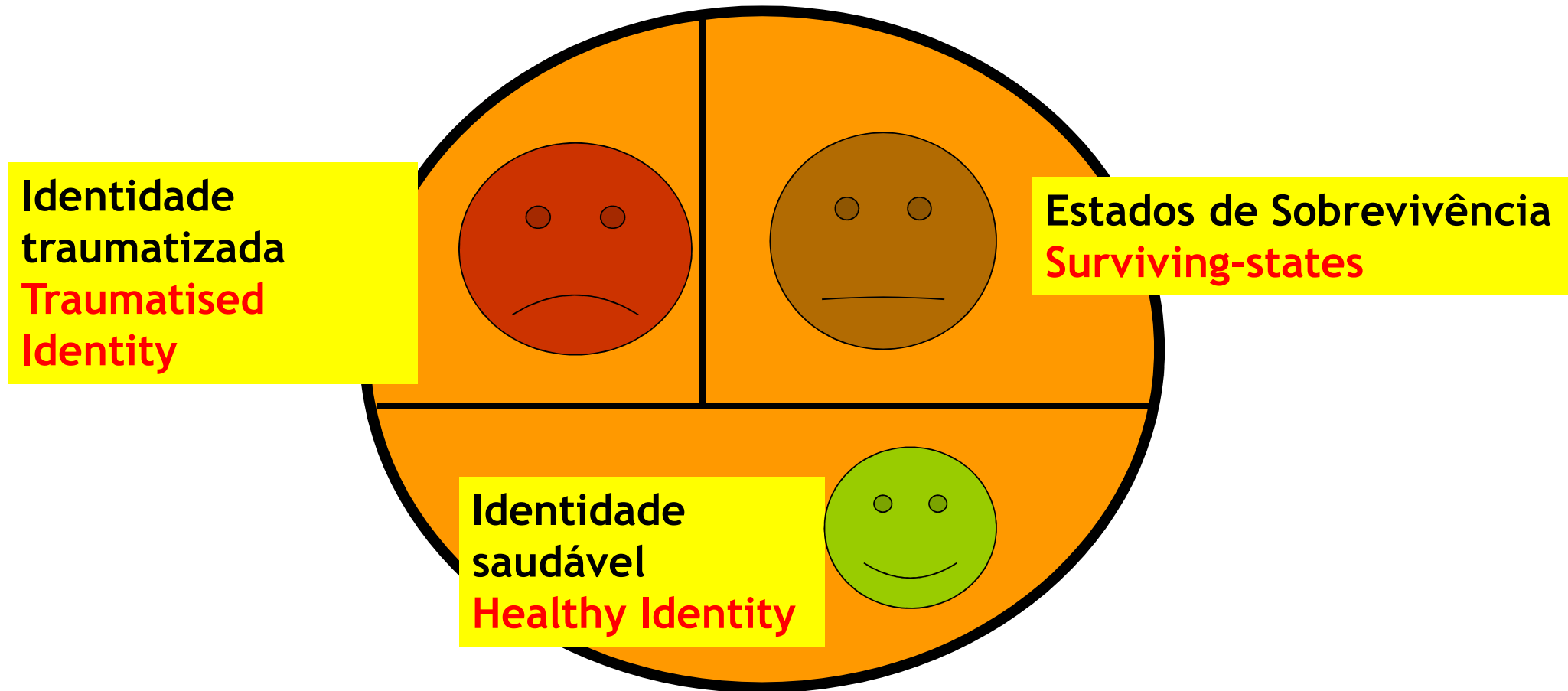
My needs and the needs of the other person/institution can not coexist

Tenho que abdicar de mim para poder ficar na relação com essa pessoa/entidade

I have to give up myself in order to stay in the relation with those others

Cisão da Identidade depois de um trauma

Splitting of Identity after Trauma



„Eu não quero um Eu próprio.

...

Um Eu próprio é alta traição, falir, ser abandonado etc.“ (Email de um cliente)

„I don't want an own I.

...

An own I means high treason, failing and being abandoned etc.“ (email of a client)



Estratégias de sobrevivência num trauma de identidade / 1

Surviving Strategies connected with Trauma of Identity / 1

Entrar em estados dissociativos

to switch into states of dissociation

Olhar para si próprio de fora

to look at oneself from outside

Distrair-se de si próprio

to distract from oneself



Estratégias de Sobrevivência num trauma de identidade / 2

Surviving Strategies connected with Trauma of Identity / 2

Not wanting to be fully present

Deixar o próprio corpo como uma concha vazia

to leave the own body as an empty shell

Objetivação do corpo

Objectifying the own body



Estratégias de sobrevivência num trauma de identidade / 3

Surviving Strategies connected with Trauma of Identity / 3

Identificar-se totalmente com ... pessoas, instituições, religiões, países, valores, papéis...

to identify completely with ... persons, institutions, religions, countries, values, roles ...

Identificar outros com ...

to identify others with ...

Identificar-se com o Eu de um agressor

to identify with the I of a perpetrator



Estratégias de sobrevivência num trauma de identidade / 4

Surviving Strategies connected with Trauma of Identity / 4

Sabotar funções saudáveis do Eu por falar excessivamente confundindo-se a si próprio

to sabotage healthy I-functions by talking, confusing

Expor-se a um stress contínuo

to put oneself under permanent stress

Consumir drogas e medicamentos

consuming drugs, medication

Tendência para o suicídio

chronic suicidality with one foot in the abyss



Terapia do trauma psíquico orientada para a identidade

Identity-oriented Psychotrauma Therapy (IoPT)

Torna consciente o desenvolvimento da identidade da pessoa

Creates awareness about the development of our own identity

Fortalece as características saudáveis do Eu, promove a vontade própria

Promotes a healthy I and an own will

Torna conscientes traumas e estratégias de sobrevivência

Makes aware of traumata and surviving strategies

Ajuda superar cisões e sair de enredos

Helps to integrate splits and to give up entanglements

Características de um Eu saudável

Characteristics of a healthy I



Está presente mas não domina

Present but not dominant

Reage com flexibilidade

Reacts flexible

É realista

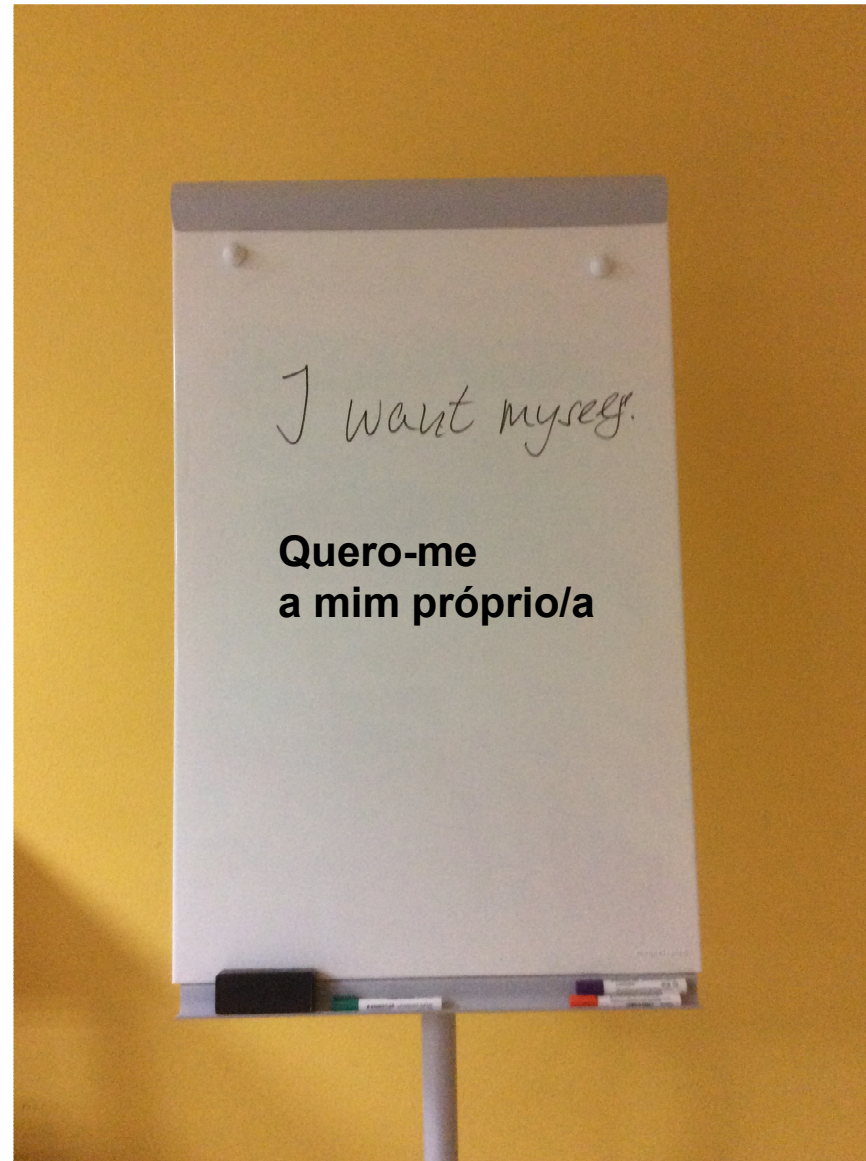
Is realistic

Fica calmo quando surgem partes sobreviventes e traumatizadas

Stays calm when surviving and traumatized parts are showing up

Dispõe de vontade própria

Can make use of an own will



Bibliografia / Literature

Bauer, J. (2015). Selbststeuerung. Die Wiederentdeckung des freien Willens. München: Blessing Verlag.

Broughton, V. (2016). Zurück in mein Ich. München: Kösel Verlag.

Broughton, V. (2016). Becoming your true self. Steyning: Green Balloon Publishing.

Ruppert, F. (2010). Symbiose und Autonomie. Symbiosetrauma und Liebe jenseits von Verstrickungen. Stuttgart: Klett-Cotta Verlag.

Ruppert, F. (2012). Symbioses & Autonomy. Steyning: Green Balloon Publishing.

Ruppert, F. (2012). Trauma, Angst und Liebe. München: Kösel Verlag.

Ruppert, F. (2014). Trauma, Love and Fear. Steyning: Green Balloon Publishing.

Ruppert, F. (Hg.) (2014). Frühes Trauma. Stuttgart: Klett-Cotta Verlag.

Ruppert, F. (ed) (2016). Early Trauma. Steyning: Green Balloon Publishing.