

¿Quién soy yo?

LA IDENTIDAD ENTRE LA ABNEGACIÓN Y VERDADERA AUTONOMÍA
LA IMPORTANCIA DEL YO EN LA CONSTELACIÓN DE LA FRASE DE
INTENCIÓN

Barcelona, seminario 28.-30. de octubre 2016

Estructura

Conceptos básicos

Desarrollo de la conciencia del yo

Yo y necesidades de simbiosis y autonomía

Identidad surgida del desarrollo propio

Identidades adscritas, expectativas de roles

Identidades adscritas por uno mismo

Yo, identidad y trauma

¿Qué es una identidad sana?

El yo en la frase de intención

Cinco preguntas

¿Quién soy?

¿Quién me gusta ser?

¿Quién no me gusta ser?

¿Quién era yo?

¿Quién quiero ser en el futuro?



Conceptos básicos

Yo

Uno mismo / Yo

Ego

Papel

Personalidad

Autoimagen y el
imagen de los demás
acerca de mí

Subjetividad

Individualidad

Identidad

Desarrollo del ser yo y la conciencia del yo



Ya antes del nacimiento el niño/la niña existe como un ser único, con su propia psique

Sólo está allí y se desarrolla en su propio tempo subjetivo

Es un individuo (no algo dividido), siempre y cuando no se traumatice

A través de sus propias acciones, el/la niño/a aprende que el "yo" puede conseguir algo

Al ser-yo se añade paso a paso una conciencia de sí mismo

Con dos años ya se ha producido un fuerte concepto de sí mismo

Con cuatro años ya puede usar lingüísticamente los pronombres correctos (yo, mío, tú ...)

El primer "yo" se desarrolla unido al "tú" de su madre

Si el "tú" mismo no es claro, esto puede conducir a problemas de demarcación y trastornos de identidad

Necesidades simbióticas

- ❖ Ser nutrido
- ❖ Ser calentado
- ❖ Tener contacto físico
- ❖ Ser cargado
- ❖ Ser visto
- ❖ Ser entendido
- ❖ Ser soportado
- ❖ Ser parte de
- ❖ Ser bienvenido



Fomentan la adaptación al tu

Necesidades de autonomía



- ❖ Uno mismo percibe, siente, piensa
- ❖ Ser independiente
- ❖ Encontrar sostén en si mismo
- ❖ Hacer algo por sí mismo
- ❖ Ser independiente
- ❖ Decidir uno mismo
- ❖ ...

Fomentan la delimitación del tú

Identidades adscritas, tu eres un/una

Niña/o "bien educado", "malo/a", "inocente", "mio/a"

Miembro (ciudadano) de una nación (alemán, turco, ruso ...)

Refugiado, migrante

Alumno/a, aprendiz, estudiante

Cristiano, musulman, judío ...

"Macho", "Feminista"

Reaccionario, enemigo público, terrorista

Enfermo/a mental

Neurótico, psicótico

Identidades asumidas

Nacionalidad elegida por uno mismo

Religión elegida por uno mismo

Membresía voluntaria de una asociación

Aficionado/a (deportes, gusto ...)

...



Identidades de repuesto

La identificación con un real, distante tú (admiración de celebridades de los deportes, de la industria del cine y de la música)

La identificación con un tú real y cercano (el club deportivo de la patria, la región en que uno vive, la empresa en la que uno trabaja)

Identificación con un tú ficticio y abstracto (personas imaginarias, dios)

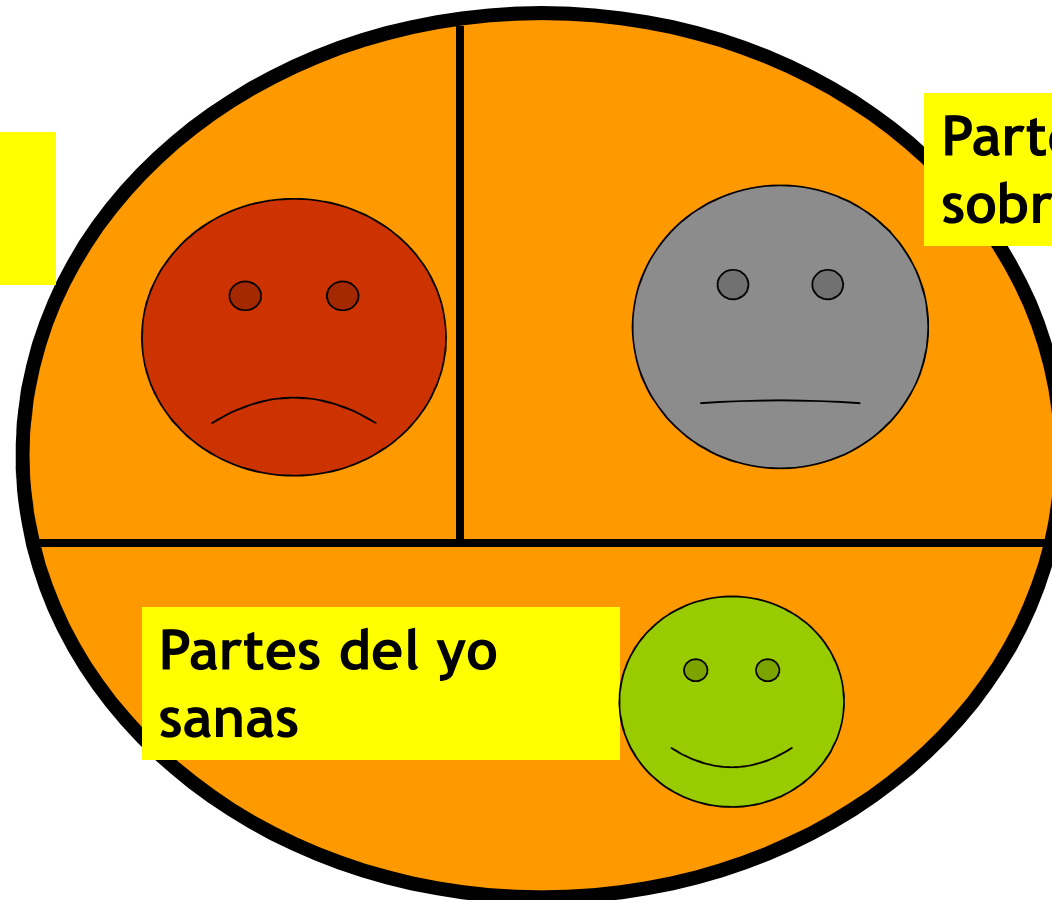
Identificación con ideas, imágenes del mundo y de la humanidad ("Cogito ergo sum")

Pregunta: ¿Esto fomenta u obstaculiza el desarrollo del yo propio?



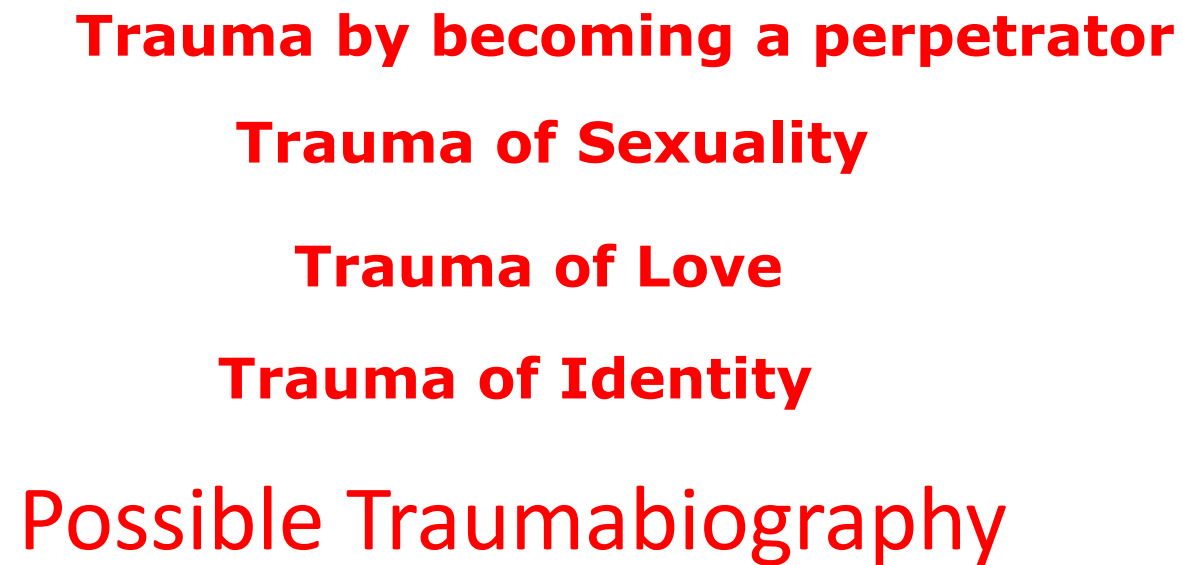
La división del yo de una persona después de una experiencia traumática.

Partes del yo traumatizadas



Partes del yo que sobreviven

Partes del yo sanas



Trauma by becoming a perpetrator
Trauma of Sexuality
Trauma of Love
Trauma of Identity
Possible Traumabiography

Lo más extremo el trauma psíquico, lo más urgente es la necesidad para...

negarse a sí mismo (por ejemplo, "No me han golpeado / me han abusado sexualmente"!)

redefinirse (por ejemplo, "!No me afectó!")

desprenderse del cuerpo (por ejemplo, "!Mi cuerpo está enfermo!")

descomponer el propio yo (por ejemplo, mediante el uso de drogas o confundirse)

identificarse con el yo de un autor (por ejemplo, con el padre violento)

crear una identidad de reemplazo (por ejemplo un papel profesional)

aferrarse a una identidad diferente (por ejemplo a una pareja, a un hijo propio)



¿Quién soy yo realmente, más allá de ...

- ... expectativas de papeles adscritos y adquiridos
- ... identidades de reemplazo adoptadas
- ... partes del yo enredadas con los de los perpetradores
- ... estructuras del yo disueltas por el trauma



Sin un yo sano

no hay una entidad controladora en todo el psique

no hay comprensión de la realidad propia interna y externa

las otras estructuras psíquicas intentan en vano de tomar un papel de liderazgo

el yo que sobrevive piensa que es el yo sano



El "yo" en la frase de intención

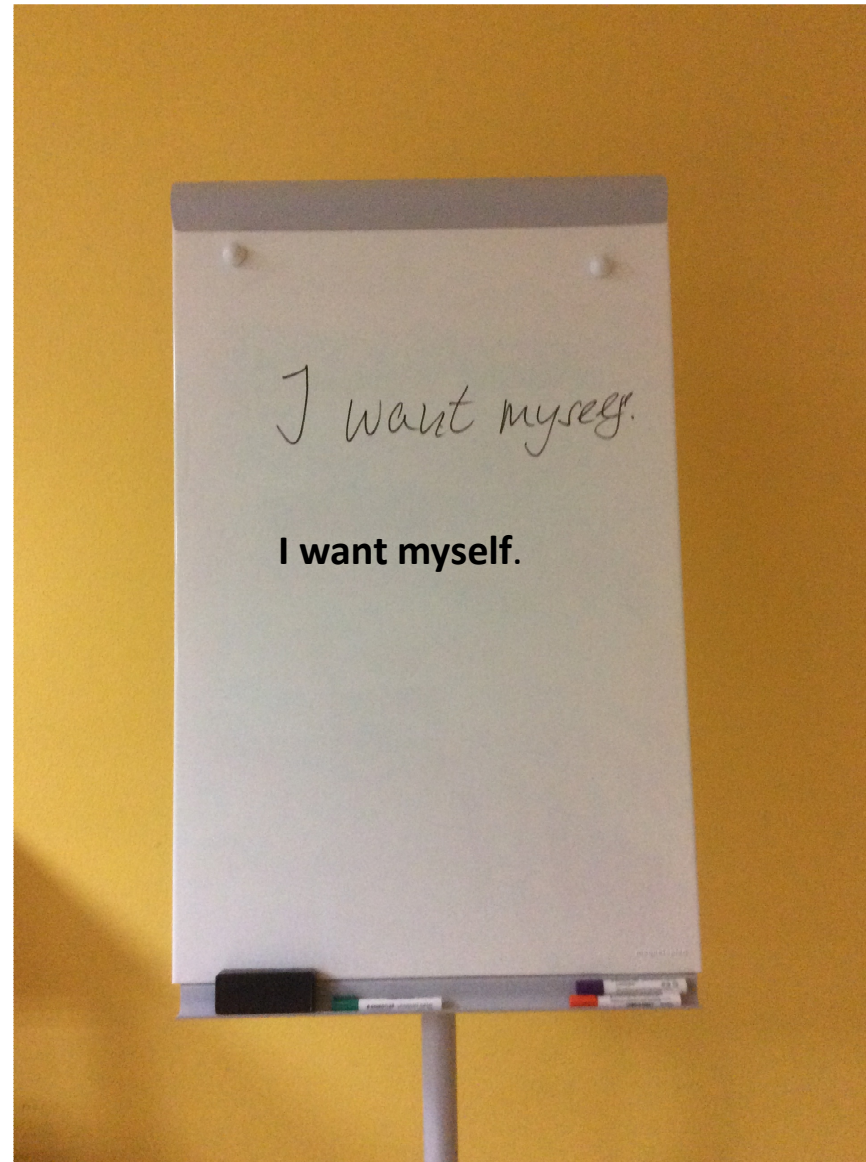
Muestra la función del yo con respecto a la intención

Puede ser una función del yo sana, un yo de estrategia de supervivencia, un yo en estado de trauma

Una frase de intención sin un yo en la mayoría de los casos es una estrategia de supervivencia

Mío, me y a mí necesitan un yo de referencia, no pueden reemplazar el yo

Cada constelación debe resultar en un desarrollo, un fortalecimiento y una maduración de la función sana del yo



Literatur / 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.