

Quem sou – e, se sim, quantas pessoas?

FUNDAMENTOS DA TEORIA E TERAPIA
DE TRAUMA PSÍQUICO ORIENTADAS PARA A IDENTIDADE (TTTPI)

Lisboa, 23 de Outubro de 2015

Perguntas

Quem sou?

Quem gosto de ser?

Quem não gosto de ser?

Quem já fui?

Quem quero ser no futuro?

Que *Nós* é essencial para a minha vida?

Que *Nós* é agradável para mim?

Que *Nós* quero atingir no futuro?



Conteúdos

Conceitos fundamentais

Conceitos do Eu: Freud, Rogers, Watkins/Peichl

A Investigação acerca do cérebro

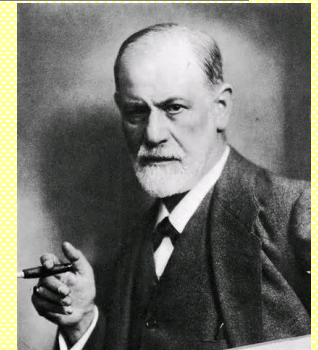
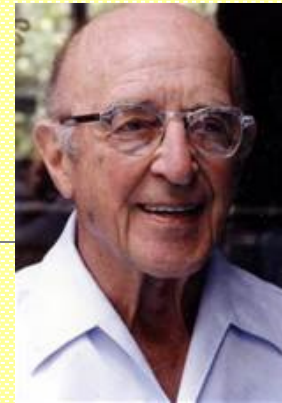
O Desenvolvimento do Eu e da Consciência do Eu

O Eu e as necessidades de simbiose e autonomia

Identidade e Identificação

Identidade, Identificação e Trauma

Linhais gerais da terapia de identidade



Conceitos fundamentais

Eu

Self, consciência de si, auto-estima

Auto-imagem e imagem vista pelo outro

Ego e estados de Eu

Personalidade



Subjetividade

Individualidade

Identidade

Identificação

Nós



O Conceito do Eu de Sigmund Freud (1856-1939)

O Eu está apertado entre Id e exigência do Super-Ego.

O Eu pode reprimir impulsos, pode satisfaze-los na fantasia („sublimação“) ou defender-se contra eles („mecanismos de defesa do medo“).

O Eu procura uma harmonia entre impulsos e mandamentos morais.



O Eu representa o princípio de realidade.
Objectivo da terapia:
„Onde está o Id, o Eu há-de estar.“

O conceito de Self de Carl Rogers (1902-1987)

Auto-actualização: A capacidade do organismo de se manter e desenvolver

Auto-realização: cada pessoa tem uma necessidade de mudança construtiva

Auto-conceito: conjunto das perspectivas próprias (*views*) e das avaliações alheias

Incongruência: Experiências que não coincidem com a auto-imagem

Reencontrar um self autêntico através duma relação de aceitação

<https://www.youtube.com/watch?v=o0neRQzudzw>



Ego-States (John and Helen Watkins, Jochen Peichl)

„... a personalidade humana em geral é composta de diferentes estados do Eu, papéis, personalidades parciais ou *Ego-States*“ (Peichl 2007, S. 47)

Estados do Eu como padrões únicos de relações de uma pessoa com o seu ambiente

Estados do Eu nascem por diferenciação normal, introjeção de „important others“ e por reação a um trauma

- o controlador
- o impulsionador interior
- o crítico interior
- o perseguidor interior
- qualidades de protector

O Eu e a Investigação acerca do cérebro: „O Eu não existe!“



„Considero estranho na investigação acerca do cérebro que alguns neurocientistas contestem a existência do Eu investigando ao mesmo tempo a sua génese. Não é raro o Eu ser o inimigo predilecto no laboratório cuja existência, aliás, tem que ser primeiro estipulada para o combater. ...

A ideia antiga que a coerência mental do ser humano é garantida por um supervisor chamado Eu não está refutada. Este Eu é uma coisa complicada, às vezes pode dividir-se em diferentes Eus, mas é ao mesmo tempo algo como uma realidade sentida que não pode ser simplesmente posta de lado pela ciência. Será que não chega sentirmo-nos como um Eu para constatar que um Eu existe?“ (Precht 2007, S. 71 f.)

O Eu e a Investigação ao Cérebro: O Cortex pré-frontal como sede do Eu



„Como o auto-controlo é um processo organizado pelo cortex pré-frontal é natural que aí também devam estar ancoradas a ideia do meu Eu e a imagem interior de um Tu.

Mas é errado pressupor que, de alguma maneira e naturalmente, uma tal ideia interior exista já aquando o nascimento duma pessoa. Tanto numa perspectiva psicológica como neurobiológica, é errado pensar que o bebé humano comece a sua vida já com uma instância egoísta chamada Eu à qual se juntaria mais tarde a ideia de um Tu.

O cérebro do bebé ainda tem que criar um Eu ou Self sentido por um lado, e desenvolver por outro a ideia interior de um Tu, estando os dois processos desde o início intimamente ligados.“ (Bauer 2015, S. 48 f.)

Desenvolver o Ser-Eu

A partir da junção das células espermatozóide e óvulo a criança que ainda não nasceu existe como sujeito único.

O filho é diferente dos seus pais, é uma entidade separada.

Corpo e psique desenvolvem-se em conjunto já antes do nascimento.

Pelo seu contacto com o ambiente e o seu agir a criança aprende que „Eu“ pode influenciar esse mesmo ambiente.

No desenvolvimento inicial do Eu, a delimitação do Tu-mãe é de importância essencial.

Se a mãe é pouco clara no seu Eu, a criança pode sofrer dificuldades de delimitação e distúrbios de identidade.



Desenvolver a Consciência de Si (Ser Eu)

Ao Ser Eu junta-se, passo por passo, apoiado pela maturação do cérebro, uma Consciência do Eu.

O desenvolvimento da linguagem apoia a consciência do Eu.

Num desenvolvimento saudável uma criança de dois anos já dispõe de um elaborado conceito de si.

Com quatro anos sabe usar correctamente os pronomes pessoais e possessivos (me, a mim, meu).

Na puberdade a pergunta por „Quem sou“ torna-se bem premente.



Identidade



Ser Eu no próprio corpo/na própria língua, em relações

Ser criança a brincar e a movimentar-se

Ser amigo ao partilhar e ajudar

Ser homem ou mulher

Ser mãe, pai, tio, tia, avó...

Ser Eu a trabalhar, no desporto, a fazer música, pintar...

Identificação

O desenvolvimento do Eu está sempre ligado ao desenvolvimento de um Nós.

O primeiro Nós é „Eu e a minha mãe“.

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

As ofertas para o Nós vem, no início, de fora.

A criança é incluída sem o seu consentimento (p.ex. nacionalidade, religião).

São aceites pela criança sem questionar.

Só mais tarde na vida ofertas de um Nós podem ser também livremente escolhidas.



Identificações de fora/atribuições

Nomes: Hans, Thomas, Anne ...

Atributos: criança „bem comportada“, „mal educada“, „inocente“ ...

Nacionalidades: Deutscher, Spanier, Portugiese ...

Religião: cristão, muslim, judeu ...

Diagnósticos: esquizofrénico, depressivo, „Borderline“ ...



Identificações atribuídas

Servem tanto para incluir (sem questionar) como para excluir

Incentivam a sobre-valorização e desvalorização

Estimulam a concorrência

Servem a necessidade de pertença

Pressionam e criam expectativas em relação a um papel (deves, devias, não podes...)

Fabricam imagens de inimigos



Eu sou Nós



Identificação p. ex. com o clube desportivo da terra, com a região onde a pessoa vive, com a empresa onde a trabalha

Identificação p. ex. com estrelas do desporto, indústria cinematográfica e estrelas da música

Identificação com pessoas ou princípios inventados pelo próprio

„Eu sou Nós“

Com isto, a formação de identidade é facilitada ou impedida?

Diferenças e opostos são, assim, velados?

O que é que um trauma psíquico faz com a nossa identidade?

**Traumatização
por forças
da natureza**

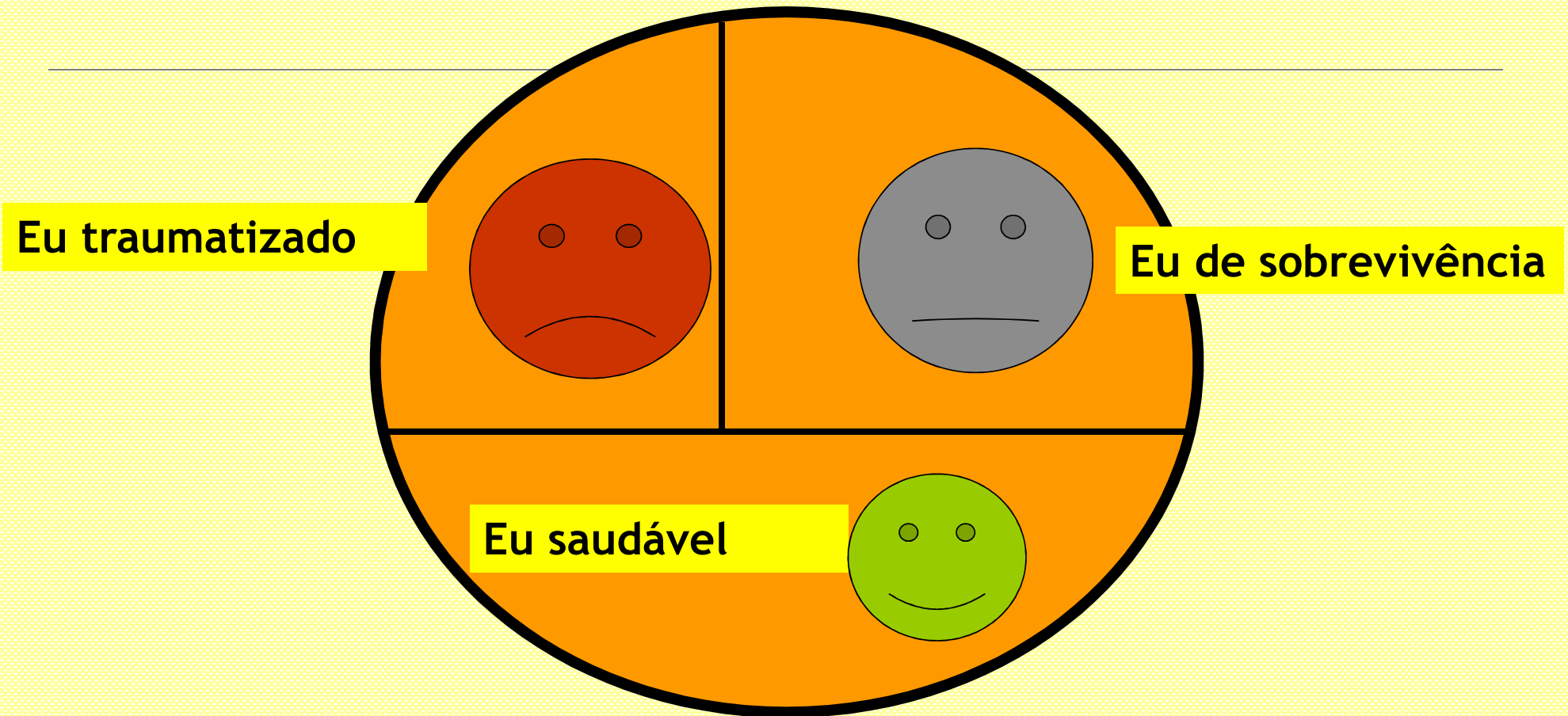
**Traumatização
por violência
humana**

**Traumatização
da sexualidade**

**Trauma psíquico
precoce**

**Traumatização
do amor**

Cisão da Identidade de uma Pessoa depois de uma experiência traumática



Traumas psíquicos fazem nascer a necessidade ...

... de criar uma identidade de substituto (p. ex. fuga num papel profissional)

... de se esconder por trás de um „Nós“ (relação, família, empresa, nação, „sistema“)

... de se agarrar à identidade de outra pessoa (p. ex. um companheiro, um filho, uma pessoa idealizada)

Quanto mais extremo o trauma psíquico, mais urgente a necessidade de ...

... re-definir-se a si próprio (p. ex. „aquilo não me fez nada!“)

... negar-se a si próprio (p. ex. „Não fui espancada/abusada sexualmente“!)

... desligar o Eu do corpo (p. ex. „meu corpo está doente!“; formas dos chamados distúrbios alimentares)

... Identificar-se com o Eu dum perpetrador (p. ex. com o pai violento ou a mãe traumatizada)

... tentar dissolver o seu Eu (p. ex. por consumo de drogas ou entrar na confusão; formas da chamada „esquizofrenia“)



No extremo, o Eu de sobrevivência torna, ...

- ... o indivíduo em diferentes pessoaa parciais, resultado de cisão que se experiencia como normal
- ... as pessoas em objetos que aceitam isso como sua identidade
- ... homens e mulheres em máquinas que funcionam, sem relação aos seus Eus
- ... crianças amorosas em egoístas e psicopatas



Características de um Eu saudável



Está presente mas não dominante

Consegue prever e reagir com flexibilidade

Dá-se conta de todas as outras partes

Fica calmo quando surgirem partes sobreviventes e traumatizadas

Responsabiliza-se por todo seu organismo

É realista

Dispõe da sua livre vontade

A verdadeira Identidade



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

O que inclui as minhas vivencias mais bonitas como os meus traumas.

Nada disso pode ser deixado de lado sem eu me negar a mim próprio e já não ser eu.

Teoria e Terapia de trauma psíquico orientadas para a identidade (TTTPI)

Fomentar desenvolvimento de identidade interrompido

Desfazer de identificações que enredam

Consciencialização de traumatizações

Consciencialização das próprias estratégias de sobrevivência

Fortalecer elementos de um Eu saudável

Facilitar o encontro entre o Eu saudável e partes traumatizadas sem que haja de novo uma cisão

Método central da Terapia de trauma psíquico orientada para a identidade (TTTPI)

Investigar a minha Intenção
a partir de uma frase por mim escolhida
palavra por palavra
com a ajuda de pontos de ressonância
no exterior (outras pessoas ou objectos)



Convite

3. Encontro Internacional

„Amor, Trauma e Eu“

21 a 23 de Outubro 2016, Munique

www.gesunde-autonomie.de

Bibliografia

- Bauer, J. (2015). Selbststeuerung. Die Wiederentdeckung des freien Willens. München: Blessing Verlag.
- Berne, E. (1976). Spiele der Erwachsenen. Hamburg: Rowohlt Verlag.
- Hollweg, W. H. (2014). Von der Wahrheit, die frei macht. Heidelberg: Mattes Verlag.
- Peichl, J. (2007). Innere Kinder, Täter, Helfer & Co. Ego-State-Therapie des traumatisierten Selbst. Stuttgart: Klett-Cotta Verlag.
- Precht, R. D. (2007). Wer bin ich und wenn ja, wie viele. Eine philosophische Reise. München: Goldmann Verlag.
- Rogers, C. (1988). Entwicklung der Persönlichkeit. Stuttgart: Klett Cotta Verlag.
- Ruppert, F. (2010). Symbiose und Autonomie. Symbiosetrauma und Liebe jenseits von Verstrickungen. Stuttgart: Klett-Cotta Verlag.
- Ruppert, F. (2012). Trauma, Angst und Liebe. München: Kösel Verlag.
- Ruppert, F. (Hg.) (2014). Frühes Trauma. Stuttgart: Klett-Cotta Verlag.