

ALESSIA

Palestra do Congresso Internacional em Munique 2016.

“Quem sou eu”?

Esta é uma boa pista: quem é ele, quem sou eu?

Eu pensava, algum tempo atrás, que sabia exatamente quem eu era. Esta é uma das ilusões que acontecem e com a qual me deparei aos poucos. Por fim, reconheci que não sei quem sou, na realidade. Ainda existem pontos e áreas da minha biografia, fases em minha vida, às quais ainda não tive acesso total, mas eu continuo trabalhando nisso. Portanto, no que me diz respeito, vou me manter focado em descobrir, e entendo muito bem porque muitos fazem o mesmo.

Acredito que todos nós estamos numa jornada e que não há necessidade de sermos perfeitos, mas estamos todos na busca de descobrir “quem eu sou”. É disso que trata a minha apresentação e vou focar na questão “quem eu sou” sob a perspectiva específica da identidade e do trauma. Isso quer dizer: como a identidade é relacionada com o trauma? Qual é a relação existente entre identidade e trauma? Como a identidade é marcada, influenciada e caracterizada pelo trauma? Até mesmo moldada por ele, de tal modo que não podemos nem dizer quem nós somos. Então, é importante agir e ser capaz de agir. É importante podermos trabalhar nisso.

A apresentação estará disponível no nosso website www.healthy-autonomy.de para que vocês possam baixar e estará disponível a todos os interessados.

Claro que todos conhecem esse bordão, que é um dos mais famosos no mundo da literatura: “Ser ou não ser, eis a questão.”

Até recentemente eu não estava ciente, mas esta é de fato a questão central quando propomos a nós mesmos as perguntas: “quem sou eu?” e “qual é a importância do trauma?”. É realmente acerca da questão “ser ou não ser”, e isto nos leva a um mergulho profundo na questão: “quem somos nós na nossa própria história de vida?”. E também à questão: “eu quero ser o que eu deveria ser, ou não?”. Esta é uma questão essencial que muitos de nós já se devem ter feito.

Vamos dar uma olhada no roteiro. Eu vou falar sobre noções e conceitos básicos no desenvolvimento do “eu” e sobre estar consciente de que eu tenho um “eu”. Também vamos tratar das necessidades básicas, das necessidades simbióticas, dos desejos de autonomia e de como isso se relaciona com o desenvolvimento do “eu”. Falaremos sobre identidade, identificação e atributos, sobre a conexão entre identidade e trauma e, por último, sobre a implementação dessas descobertas na Terapia do Trauma Psíquico orientada para a Identidade. Esta é a primeira denominação recentemente estabelecida para a *Identity oriented Psychotrauma Therapy (IoPT)*.

Para iniciar, devemos olhar para as noções básicas.

Quais são os conceitos e noções básicas que nós devemos observar? O que é o “eu”? O que significa “ser-existir”? Como este ser existe? O que “me” significa? Como “meu” está relacionado com o “eu”? Qual é o conceito de “próprio”? Existe algo que é “próprio”? E o “self”, em que tipo de categoria que se encaixa? “Nós”, identificação e identidade.

Esses são os termos e conceitos básicos que precisamos definir a fim de entendermos o que vamos discutir.

Usamos esses termos - meu, teu, me, eu - na nossa vida do dia a dia, mas nos damos conta que quando nos deparamos com esses termos no cenário de terapia, isso pode ser algumas vezes tão enganoso que confundimos “eu” e “meu”. Nós não juntamos essas coisas num nível mais profundo, e é exatamente disso que se trata, é sobre identidade. Como nós definimos “identidade”?

Relativamente à literatura, eu penso que há muita mistura, não se distingue entre identidade e identificação. A minha definição de identidade é o acúmulo de todas as minhas experiências de vida, conscientes e inconscientes, e é disso que estou falando.

Desde o princípio da minha vida, todas minhas experiências reunidas sou eu. Isto é bem abrangente e inclui o bom e o mau, ou seja, as experiências positivas e também os traumas vividos. Eu não posso deixar nada de fora, tudo que eu vivi é parte de mim. Se digo que a minha primeira infância pode não ter sido muito boa e

quero excluí-la da minha biografia, deixá-la de fora, pois coisas horríveis aconteceram, que eu quero começar tudo de novo, isto é uma ilusão! Eu não posso começar do zero. Não existe botão de recomeçar na nossa mente, que possamos pressionar e esquecer tudo e sair fora do nosso organismo, pois tudo que nós vivemos é parte de nós. Então, por um lado, estamos numa situação positiva e favorável, pois podemos pegar todas essas experiências e acolhê-las, mas ao mesmo tempo pode ser um ônus, uma vez que as experiências negativas também se tornaram parte da nossa existência.

A questão é como a identidade se desenvolve, pois o “eu” é o seu termo central, é sobre o que a antecede, o que permite que ela seja real e como se desenvolve.

Baseado na minha percepção, isso começa tão logo uma nova vida se inicia, independentemente de mãe e pai. Costumo dizer que, tão logo um óvulo e um espermatozoide se fundem, algo independente do pai e da mãe acontece, tanto quanto possível, uma vez que a criança precisa da mãe para crescer. Mesmo havendo uma interdependência, há uma nova existência separada e independente. Isto é muito importante, pois quando, por exemplo, uma criança é concebida como consequência de um estupro pode haver um questionamento: “eu sou um perpetrador?”, “eu sou uma vítima”? Não! Isso é novo e separado e não tem nada a ver com o modo pelo qual essa pessoa foi concebida e não há nada que se possa fazer acerca da identidade dos pais.

O desenvolvimento da identidade começa tão logo as duas partes se unam, não preciso retroceder mais. Significa também que essa existência é de um sujeito, não de um objeto. Esse sujeito poderia ser considerado a partir de fora e ser tratado como objeto, mas é sujeito no sentido de que um corpo está se desenvolvendo, um processo interno, e não é feito de forma automática, mas também exerce uma influência no ambiente, que é o ventre, e também influencia a mãe. Então, somos “sujeito” desde o começo.

À medida que o desenvolvimento avança nesse processo de se tornar sujeito, o pai vai ganhando terreno. Mesmo que possa ser muito similar ao que foi antes do nascimento, nos tornamos mais e mais particulares e nós somos indivíduos, o que é bom! E essa é exatamente a informação: a evolução continua com essa forma de reprodução. Uma singularidade está sendo gerada, toda e cada existência humana é singular.

A vida que começa a crescer impacta no seu ambiente, percebe a si mesma e se expressa. Então podemos dizer que o que sentimos e o que expressamos, vivenciamos como sendo “nós”. Esta é a experiência concreta, pois somos ativos no que experimentamos e no que reconhecemos: o “eu” e o “me”.

Existe algo a ser diferenciado, pois é uma experiência de duplo sentido. Por um lado, uma experiência mais objetiva, ou seja, algo mais objetivo para nós; por outro lado, algo a ser vivenciado como sujeito.

Todos sabem disso a partir de suas próprias experiências. Quando eu tento alguma coisa, como aprender a nadar, naturalmente o ambiente que eu experimento é objetivamente considerado. Ao mesmo tempo, se há alguém que quer me ensinar a nadar e que esteja me dando duro, eu tenho que aprender algo acerca desse indivíduo. Eu entendo até que ponto eu posso influenciar outros indivíduos, quais são as oportunidades em que eu posso impactar outras pessoas, ou seja, outros sujeitos. É parte da minha experiência e ajuda a entender quem eu sou.

Tudo está certo, então qual é a questão? Na verdade, não há uma questão.

Eu tive a experiência em um papel como representante de uma pessoa não nascida, que crescia sem nenhum problema, era cheia de otimismo, até o ponto em que houve uma influência externa. Neste caso, foi um acidente de bicicleta da mãe.

A partir daquele momento algo surgiu e destruiu a confiança na criança de crescer nesse mundo sem ter medo. Esse processo chegou ao fim e então uma estrutura separada se desenvolveu. Mas nós não podemos desconsiderar que existem pessoas não traumatizadas, eu gostaria de enfatizar isto.

Quero dizer, isto é algo que existe, não pode ser desconsiderado, mas infelizmente nós traumatizamos muito. Realmente acontece, pessoas se desenvolvem sem partes fragmentadas, sem estarem traumatizadas.

Gostaria de enfatizar o “eu” como sendo uma função especial da psiquê. Isso é algo que se torna confuso frequentemente: o “eu” usado genericamente como sendo a mente como um todo. Não! “Eu” é uma função especial da mente humana. Não existem muitas criaturas que possuem esta função de uma forma tão evidente.

É muito importante saber que este “me” pode e deve ser desenvolvido. É um potencial inerente. Este “me” com função de “eu” é um potencial de cura.

Neuroanatomicamente, a ressonância evidencia que esse potencial parece estar localizado no córtex frontal do cérebro, mas este “eu” precisa estar capacitado a se desenvolver, ele não deve ser inibido no seu desenvolvimento, e por muitas razões os resultados podem ser diversos.

Algumas pessoas podem desenvolver também o “eu” de uma forma muito boa em termos de objetividade e subjetividade, e em outras pessoas não é possível. Para estas pessoas, essa função não está disponível, não é possível desenvolver a função do “eu”. Mas isso me leva para o trauma e depois falarei disso.

Pode-se dizer que este “eu” está presente desde o início, mas é algo inconsciente, que se pode sentir na forma de sensações físicas. Este “eu” é o desenvolvimento individual. O cognitivo, a capacidade mental também pode se desenvolver em separado do ser “eu”. Também há a consciência de ser “eu”, então eu conheço que existe este “me”, algo com que eu possa refletir, pensar e

questionar sobre “quem sou eu?”, mas isso demora um tempo.

Leva dois anos até que a criança possa dizer seu nome: “esta sou eu, este é você”. Usar essa função especial é um processo para toda a vida. Desenvolver essa capacidade e também usá-la para sair da situação emergencial causada pelo trauma.

Em termos gerais, você pode dizer que a clareza emocional e de linguagem são absolutamente necessárias, então eu sinto “este sou eu, eu sou isto”. Para este propósito, necessitamos ideias claras, mas eu não tento clarear este método durante minha apresentação. Precisamos de uma linguagem clara, não podemos confundir e misturar termos diferentes, pois isto vai, mais uma vez, nos confundir e prejudicar o processo de desenvolvimento do “eu”.

A clareza mental é o principal elemento de desenvolvimento do “eu”, além da capacidade emocional e mental.

Desde o início, esse desenvolvimento do “eu” tem muita relação com a mãe. Poderíamos até dizer que a mãe de cada ser humano é o reflexo central, o primeiro e único espelho no qual eu reconheço a mim mesmo em relação a outra pessoa.

Neste sentido, a mãe é sempre a primeira pessoa, pois inicia antes do nascimento, não é um processo que ocorre somente após o parto. Muitas pessoas, de acordo com a teoria clássica, podem dizer que após 6 ou 8

meses a relação com a mãe inicia a se desenvolver. Não! O vínculo com a figura materna, o lidar com a mãe e o desenvolvimento do “eu” é um processo já em curso no período pré-natal.

É muito importante e necessário o vínculo antes de tudo, o contato. Eu preciso desse contato, dessa relação. Por outro lado, eu preciso me distinguir da minha mãe.

Em um desenvolvimento saudável, isso funciona sem muita controvérsia, mas é horivelmente complicado se a relação com a mãe não for uma relação saudável.

Caso a relação com a mãe não for uma relação saudável, se influências externas impedirem o desenvolvimento saudável desse vínculo, se a mãe não tiver clareza do seu “eu” e não me abastecer com uma orientação saudável, então de fato pode haver muitas complicações.

Muito frequentemente, se a identidade da mãe não estiver clara, não favorecerá que a criança tenha clareza da sua identidade. A criança não sabe “quem eu sou” e muito frequentemente não consegue distinguir entre os seus medos e os medos da sua mãe. “Este é o meu sentimento de vergonha ou o sentimento de vergonha da minha mãe”? Eu não consigo diferenciar o meu “eu” dos sentimentos dela.

Vamos falar sobre as necessidades simbióticas que temos como seres humanos. É importante diferenciar as necessidades simbióticas e autonomia. A pergunta é: qual é a relação entre as necessidades simbióticas com

o desenvolvimento da autonomia e o que a autonomia precisa para o seu desenvolvimento?

Eu penso que é clara a existência de necessidades simbióticas, por exemplo, se eu disser a alguém: “por favor, cuide de mim, me ame, me olhe, faça eu me sentir bem quando estou com você, por favor faça eu ter a certeza de que faço parte do grupo, parte da família”. Neste caso, há uma vontade maior de se ajustar e se adaptar à vontade de outra pessoa, de não contrariar e, em casos extremos, de ser bom e obediente.

Contudo, se olharmos mais de perto estes “eus” e estas necessidades de autonomia, como: “eu gosto de sentir, falar e agir, etc...”, será muito difícil manter a autonomia se alguém continuamente me disser: “este é o modo que deve fazer, pois é o melhor pra você”. Então eu contendo o meu “eu” e rapidamente a vontade de autonomia dos demais cresce. Se optarmos pela nossa autonomia, limitaremos a dos outros.

Penso que ao longo de nossas vidas e em várias situações como em família, nos grupos e em qualquer lugar em que estejamos, estaremos nessa tensão do ajuste: ou esquecer de mim mesmo, dos meus próprios anseios e vontades; ou fazer valer minha vontade, e aí os outros podem até se distanciar. Se você adotar essa atitude, poderá não ser mais parte da família. Muitas e muitas vezes você sentirá essa tensão.

Agora nós temos a fórmula do que quero dizer quando digo “identidade”. É um tipo de tautologia, “isto sou eu”.

Quem sou eu? O que isso significa em termos concretos? Eu penso que tenho o conceito de identidade saudável. O que significa alguém ter acesso à identidade saudável? Eu penso que os seguintes elementos fazem parte disso: preciso ter um “eu” saudável com vontade própria, devo ter certeza de que isso possa ser internalizado com todas as minhas percepções e emoções, como também que as minhas emoções não estejam misturadas com a emoção dos outros. Eu estou conectado com o meu corpo, eu sinto o meu corpo. Eu sinto o meu *self* no meu corpo. Tenho meus próprios pensamentos expressados nas minhas próprias palavras e tudo isso serve ao propósito de viver relacionamentos construtivos. Este é um dos mais importantes tópicos do último congresso: as relações construtivas *versus* os relacionamentos destrutivos.

A segunda noção é o termo “identificação”. O que isso significa?

Como uma fórmula nós podemos dizer “eu sou você”, “eu somos nós”, isso significa que não há diferença entre lado direito e esquerdo da equação.

O significado é que não há “eu” ou “me”, mas somente “nós” ou “nos”. A questão é: em que circunstâncias desenvolveríamos essa noção de “nós”? Ou em que circunstâncias não fica permitido o desenvolvimento deste “nós”, é bom termos este “nos” em “nós” ou é prejudicial?

Neste aspecto, fica evidente que “nós”, como seres humanos, somos criaturas sociais, não desejamos viver sozinhos e gostamos de estar conectados com os outros. Por esta razão, o desenvolvimento do “me” está sempre relacionado com o desenvolvimento do “nós”, é sempre a tentativa de estabelecer algo que temos em comum nessa conectividade. O primeiro “nós” somos eu e a minha mãe.

Um primeiro “nós” seremos eu e a minha mãe e depois eu e meus irmãos, eu e minha família, eu e meus amigos, eu e meus colegas, eu e meu marido, eu e minha esposa, eu e meu país, e assim por diante. Num desenvolvimento mais profundo, haverá diferentes opções de “nós” adicionais, ou relações de “nós”.

Em primeiro lugar, podemos dizer que o “nós” vem de fora, então podemos estabelecer este “nós” junto com a nossa mãe. Não podemos decidir se é esta mãe ou aquela outra, mas é a nossa mãe com quem precisamos estabelecer o “nós”. As crianças não têm dúvidas, não checam duas vezes, elas aceitam, não diferenciam, não fazem confirmações. Isso não importa, de fato, o que importa é que isso é algo que você terá que tomar como certo para estabelecer este primeiro “nós” junto com a sua mãe.

Em uma etapa um pouco mais adiante na vida é que teremos a oportunidade de selecionar as relações específicas que compõem o “nós”. “Este é meu amigo”, “este é o colega com quem eu gostaria de ter um relacionamento”. É somente mais tarde na vida que eu me posiciono livremente e me direciono para o “nós”, ou

não, escolhendo este “nós” ou não. É por esta razão que nós temos muitas opções de identificações.

Isso tem uma amplitude, pode ser visto como uma tendência a ser nacionalista. Então as pessoas não diferenciam entre “eu” e a Alemanha. “Nós somos o Papa”, dizia-se na Alemanha quando o Cardeal Ratzinger foi eleito Papa.

Nós também podemos nos identificar com ideias políticas, partidos políticos, tais como “eu sou de direita ou de esquerda” e se alguém é contra isso eu sinto como se essa pessoa me atacasse, é algo que as pessoas tomam de forma pessoal no que diz respeito a questões políticas e religiosas.

A terceira categoria são as atribuições. É muito importante mencionar o desenvolvimento da identidade, pois talvez existam algumas questões a considerar. Atribuições significa “você sou eu”, “eu vejo você” e “você é o que eu quero ver em você”, e “eu não quero vê-lo de nenhuma outra forma”.

“Você é o que eu vejo em você”. Ou “você é o que eu quero que você seja”, ou “o que você deveria ser por nós”, “o modo como nós te vemos”.

Nós encontramos isso em inúmeras outras fórmulas, algumas são inofensivas e outras podem ser violentas. Quando talvez pensamos em atribuições do nome, nós podemos dizer: “OK, este talvez seja o nome dado a mim quando fui batizado”, mas também poderia haver

atribuições que trazem um trauma antigo, isso quer dizer que um trauma pode ter vindo com o nome.

E as qualidades e características? “Você é uma pessoa agradável, você é um bom garoto”. Eu sei que todos me diziam que eu era um bom garoto até que eu notei que era uma estratégia de sobrevivência, era melhor ser bom do que esperar mais violência.

Novamente precisamos ser muito cuidadosos quando atribuímos qualidades e características aos indivíduos. O diagnóstico preocupa principalmente no cenário médico e psiquiátrico, o qual frequentemente nos diz mais do médico e do psiquiatra do que do paciente.

Se alguém na Inglaterra é diagnosticado como bipolar, ou *borderline* na Alemanha, dependendo do sistema que o médico usa e da mentalidade que ele tem, frequentemente o diagnóstico não tem nada a ver com a pessoa a quem é dado esse diagnóstico, mas é considerado uma verdade na maioria dos casos.

A identidade nacional que nos é atribuída – e aqui eu serei provocativo: ninguém é alemão, ninguém é romeno, ninguém é brasileiro, ou o que seja, isso são atribuições - isso é atribuído a nós. Por exemplo: se o governo mudasse poderia acontecer que a Ucrânia se tornasse Rússia novamente. O que isso tem a ver comigo? Eu não mudarei a minha vida! E de repente sou considerado um russo e antes era ucraniano.

Eu sei que é bastante provocativo quando eu digo isso, mas muitas pessoas fazem exatamente isso, por

exemplo, identificam-se com o atributo, como se o atributo fosse um estilo de vida!

É por isso que salsichas brancas podem ser francesas ou turcas, não existem essas coisas. Essa é uma das ilusões com as quais devemos ter muito cuidado para não confundirmos atribuições com identidade.

O mesmo diz respeito a religiões. Eu não estou dizendo que ninguém é cristão ou judeu ou de outra religião qualquer, isto é atribuído à criança desde muito cedo e não tem nada a ver com a criança. É claro que a criança se desenvolve e é educada para tanto, mas isso não tem nada a ver com a identidade em si.

Baseado no que eu disse até agora, vocês notam que eu sou bem cuidadoso e crítico no que diz respeito a atribuições, pois elas servem ao desejo de pertencimento. Acredito que esta seja a principal razão pela qual as pessoas não questionam o que é atribuído a elas. “Ok, eu sou alemão, então eu sou parte disso e há benefícios nesse universo”. Se alguém não está conseguindo um passaporte alemão, será mais difícil para essa pessoa permanecer no país, comparativamente com alguém que tem um passaporte alemão e pertence ao país. Por outro lado, se alguém está incluindo ou excluindo pessoas e você não faz parte, você é a outra pessoa, pertence a uma categoria diferente.

Portanto, os atributos podem exercer enorme pressão. Eles podem, por exemplo, conduzir a várias expectativas de comportamento: “oh, olhem essas

crianças como são inteligentes”. “Ah, a criança terá que estudar, fazer isso ou aquilo, passar para a escola secundária”, mas a criança pode não estar interessada em fazer isso. Ela deseja algo diferente, mas por causa da atribuição ela vai tentar preencher essas expectativas.

Essa é uma outra atribuição: os russos ou os gregos. Estava na capa de um dos maiores jornais: “quem é o mais perigoso para nós, os alemães”? É compreensível que isso crie muitas categorias. Eu costumava assustar pessoas que tentam apoiar um senso de pertencimento, pois para mim é a criação de um senso de pertencimento ilusório. Frequentemente, os atributos levam a idealizações e desvalorizações, alimentam a competição e criam a ideia de inimigos.

Por isso, quando alguém me dirige um atributo eu fico descrente e para me livrar dessas atribuições, procuro a minha essência quando questiono: “quem sou eu?”.

Por fim, a questão é “quem sou eu?” , “eu somos nós?” ou “você somos nós”? As atribuições são, na verdade, algo para promover ou dificultar o desenvolvimento de uma identidade? Esse “nós” que as pessoas reivindicam como “nós somos alemães”, “nós somos austríacos” ou o que for, é a reivindicação de um verdadeiro “nós”? Existe alguma substância nisso, no sentido de haver interesses comuns que queremos promover, ou será um sentido somente ficcional na tentativa de obscurecer interesses contraditórios?

Algumas pessoas podem dizer que inimigos são amigos numa mesma festa, provavelmente aqui é a mesma ideia.

(Pergunta da plateia).

Eu fico pensando se o “nós” saudável é possível? Essa é uma questão para mim.

Boa pergunta! Nós devemos perguntar a nós mesmos o que sobre o “nós” é realmente construtivo? Devemos olhar se essa situação é construtiva ou destrutiva. Na construtiva, pode significar que ela propicia uma situação ganha/ganha, mas na situação destrutiva nós podemos perder.

Por exemplo: o sistema monetário que nós temos é destrutivo, porque somente temos de um lado aqueles que têm dinheiro se existir o lado daqueles que não o têm. Tanto lucro somente é possível com outros muito endividados. Esta não é uma situação ganha/ganha, não é um sistema em que todos podem ganhar. É um sistema em que aqueles que têm dinheiro o têm porque os outros estão endividados, por exemplo.

(Pergunta da plateia).

No que diz respeito à identidade, se você diz que identidade é composta por tudo o que já vivemos desde o começo, então é muito difícil dizer que é uma identidade traumatizada. E como você a distingue? Provavelmente você iria falar sobre isso, mas eu acho difícil de entender, por que eu me pergunto como eu distingo a percepção de mim mesmo da percepção da

minha mãe me amamentando? Eu posso imaginar, como posso separar o que está misturado?

Exato, e é importante deixar isso claro. A mãe não é a minha identidade. A mãe tem a sua própria identidade e sua história de vida. Eu tenho uma vida a ser desenvolvida mesmo se estou no ventre, mas é muito importante que eu possa experimentar a mim como indivíduo e sujeito, como eu disse anteriormente, então eu posso desenvolver essa percepção e observar a mim mesmo em oposição a ela. Não devo confundir o que ela é do que eu sou. E normalmente, se a mãe está centrada, está em si mesma, eu posso fazer isso também.

É diferente na situação do trauma. Se eu tiver que me espelhar em alguém com um trauma, será difícil para mim manter minha identidade, então eu vou fundir minha identidade com a pessoa do reflexo. É por isso que tenho que trabalhar tão arduamente, pois frequentemente teremos que separar essas partes novamente.

(Pergunta da plateia).

Eu entendi corretamente? “Eu” e a identidade são sinônimos?

Não, não houve um entendimento apropriado.

Identidade é a experiência de alguém por toda a vida, essa é a definição. “Eu” é uma função especial da psiquê, algo que eu faço e vivencio como sujeito. Portanto, “identidade” e “eu” são conceitos completamente diferentes. O que eu sei é que eu preciso de um “eu”

saudável para reconhecer a identidade, reconhecer o que nós somos.

(Manifestação da plateia).

Eu gosto da ideia de que a identidade é uma versão do “eu”, antes de nós sermos traumatizados.

Não, não no sentido da coisa real.

Sei que é uma definição diferente do seu entendimento, não, não, não.... Eu entendo que você não concorda e que tem uma outra versão, ok. Claro que se estivéssemos num diálogo, você diria que tem uma versão diferente e estaria perfeitamente bem. Mas repetindo o que eu falei, isso não é verdade. Identidade não é automaticamente identidade saudável, ela é o que ela é. Nomear o que eu vivenciei, é isso!

A parte importante deste pensamento é que não posso deixar nada para trás. É uma ilusão dizer: “oh, desconsidere meu primeiro casamento ou minha infância e então comece tudo de novo”. Isso não funciona.

Essa é uma parte importante: dizer “sim, toda minha experiência faz parte de mim”. Talvez haja algumas partes da minha biografia que eu afastei de tal forma que eu penso que não fazem parte de mim, mas fazem parte. Nós notamos nos sintomas físicos, por exemplo, que há algo em mim que não notei que era parte de mim. Vamos voltar. “Eu” é uma função especial da psiquê: como desejar, sentir, imaginar, lembrar todas essas coisas são funções especiais da psiquê humana.

(Pergunta da plateia).

Eu tenho dificuldades em aceitar a ideia de que o “eu” começa quando o espermatozoide e o óvulo se fundem, por causa da anatomia, no sentido dos dois funcionarem em conexão, no sentido de que não consigo ouvir sem ouvidos ou ver sem os olhos, então eu penso que as estruturas neuronais estão ausentes naquele momento.

Mesmo assim essa vida é um sujeito no seu próprio tipo de senso, percepção, quer dizer, comunica algo ao útero da mãe, comunica, por exemplo, que há algo a ser evitado no útero para que possa encontrar espaço para existir. É mais do que meramente fisiologia, é uma existência que retém essa informação e processa, não é só o “eu” que existe. Por exemplo, quando eu sou um ser humano com quase 60 anos, isso não precisa ser dito. Existe uma grande diferença entre este “eu” atual e o “eu” inicial, mas desde então já existe um sujeito pronto que eu chamo de “eu”. O “eu” inicial, na minha perspectiva, não é só o corpo, não é só fisiologia, é mais do que isso.

(Pergunta da plateia).

Eu gostaria de saber o equilíbrio entre as necessidades simbióticas e o desejo ou necessidade de autonomia. Como você explica isso? Quanto as crianças têm de cada um desses desejos? O que esperar aqui: existe mais o desejo de autonomia? Ou quanto mais pode ser vivenciado ao longo da vida? O equilíbrio seria diferente para diferentes pessoas?

Eu diria que existem duas necessidades básicas que acompanham toda a vida e, dependendo da situação, ora

uma é mais importante e em outro tempo é a outra. Eu considero que mesmo o bebê não nascido já tem uma necessidade de autonomia. Por exemplo: deixa-lo sossegado, não monitorar ou conferir seus genes constantemente. Não tentar constantemente ocupar a criança, quando, mesmo no ventre, ela quer dormir.

Essa criança tem um desejo de autonomia no sentido de querer determinar até mesmo quando ela quer nascer, ao invés de alguém decidir por ela quando o seu nascimento ocorrerá. Isto é muito importante, essas são necessidades simbióticas. Os bebês necessitam do amor que promove o seu crescimento, de proximidade, mas, por outro lado, desde o início a criança tem ideias distintas e próprias.

Existem os dois desejos e eu não consideraria a quantidade entre eles, pois este é o processo de aprendizagem de todos nós. Sempre exercemos essa subjetividade exatamente como percebemos nos outros. Os bebês querem ser notados, amados e ter contato, mas, ao mesmo tempo, não querem que se demande nada deles. Toda pessoa quer ser um indivíduo independente.

Uma vez que entendamos isso poderemos viver em relações construtivas. Se não entendermos que existem esses dois tipos de necessidades em qualquer pessoa, será difícil.

(Pergunta da plateia).

O que você quer dizer? Quanto é importante, por exemplo, quando a criança não quer proximidade da

mãe em benefício do seu próprio interesse? Tal desejo de autonomia é maior do que a resposta positiva da mãe?

Se a criança tem uma boa razão para isso, consciente ou inconsciente, eu não sei a idade da criança, mas há uma boa razão para dizer “eu quero me distanciar, somente me deixe sozinha” é exatamente o que a criança sente e nesse ponto eu acho saudável. Mas se a criança teve muitas experiências negativas e ela quer ficar fechada, em contato ou inundada pelo trauma da pessoa próxima a ela, este é um mecanismo de proteção da criança, e a criança racionalmente pode pensar “isso é algo que eu não quero”. “Eu não gosto de fruta”...

(Pergunta da plateia).

Minha pergunta é: seguindo este conceito, quando a consciência inicia? Inicia no exato momento em que você tem o sêmen e o óvulo? Qual é o ponto inicial do desenvolvimento da consciência?

Novamente, aqui precisamos de clareza na linguagem. O fato de termos funções físicas não significa que temos consciência. Essa consciência é uma característica especial do desenvolvimento pré-natal da psiquê e também se estabelece sem consciência, sem eu saber que eu sei. A consciência vem num momento posterior: isso é o que eu fiz, isso é o que eu gosto, ou não gosto; ou alguém roubou o dinheiro de mim, seja o que for. E essa consciência e clareza da minha mente é uma capacidade especial da mente humana. Eu não acredito que os animais tenham essa capacidade especial de ter a própria mente e ao mesmo tempo estar conscientes da

sua mente. Isso é uma coisa muito especial sobre a consciência humana. Eu sei quem eu sou e ao mesmo tempo eu tenho conhecimento cognitivo disso.

(Pergunta da plateia).

E mais uma vez: autoconfiança também tem a ver com isso?

Primeiramente, eu preciso saber o que *self* significa, eu preciso ter uma ideia de que existe algo como o “eu” e como “me”. Uma vez que eu saiba disso eu posso me colocar em relação a mim mesmo e pensar se eu quero fazer isso, se estou com medo de fazer isso, se eu não quero fazer isso, se eu sou uma pessoa que tenho coragem, ou não.

(Pergunta da plateia).

Mas se eu perder a minha memória, então perderei a relação chave de todas as memórias que eu guardei? Se eu não tenho essas memórias, eu vou perder a identidade?

Não. Você não pode perder a identidade. Você sempre permanece quem você é, mas você pode perder a consciência da sua própria identidade, como na doença de Alzheimer ou na demência.

(Pergunta da plateia)

Você acredita que é possível para uma criança decidir, antes do seu nascimento, algo como: “eu não quero viver”? E então ela ser forçada a viver pelo uso de recursos da medicina na mãe? Não haveria um aborto

natural, mas a medicina iria prevenir que esse aborto ocorresse?

Eu não acredito que seja uma decisão consciente, mas é algo que se poderia sentir sob muita pressão. “Eu não posso me desenvolver, eu não me sinto bem-vindo”. Esse seria um ambiente hostil no qual se desenvolvem o bebê e os seus sentimentos.

A energia de vida não é suficiente. Eu não administro, eu desisto. Eu imagino que essa desistência é algo que vivencio muitas vezes, isto significa que até mesmo o bebê sente antes do nascimento. O que sabemos sobre isso? Como será a situação após o nascimento? Há essa recusa, é como um “saia do ventre e viva fora do ventre”.

(Pergunta da plateia).

Então você pensa que este pode ser um trauma pré-natal, forçar a sobrevivência da criança através da medicina? Se intervenções médicas obrigarem esta criança a sobreviver?

Apesar da criança não querer sobreviver, trauma é um incidente em que sobreviver será possível somente se houver a cisão, ou seja, somente se a criança tiver capacidade de isolar a parte traumatizada ela terá capacidade para sobreviver.

O que o trauma psíquico faz com a nossa identidade? Antes de tudo vamos identificar o que é psicotrauma.

A definição mais comum de psicotrauma é de uma realidade que a nossa psiquê não consegue tolerar. Eu

vivencio algo que é real e que minha psiquê não consegue tolerar. Não consigo processar nem integrar algo que está ao meu redor.

Por esta razão eu só posso sobreviver a esta realidade se separar o que for intolerável. Isso significa que o que não for suportável eu separo da minha vida, da minha percepção, da consciência, dissocio como se não fizesse parte do meu *self*.

Nessa altura ocorre um processo adicional, separado do processo de crescimento e desenvolvimento no nosso *self*. É o mecanismo de separação que refiro como uma estratégia de sobrevivência, que permanentemente assegura que a parte intolerável da realidade não volte a integrar o processo da minha vida, não faça mais parte da minha consciência. Mas é claro que isso é uma ilusão por que não é possível!

Você não pode deletar da sua consciência o que você experimentou então você escolhe atuar, mas a experiência traumática permanece lá, não é dissolvida.

Agora gostaria de introduzir um novo termo. Esse é um termo que comecei a usar recentemente, é um conceito da biografia do trauma.

É muito difícil para o ser humano aceitar que possa ter vivido um trauma que o afetou e impactou. Então a maioria da população, pode se referir a um trauma, mas 1%, 2%, talvez 5% no máximo da população refere ter sido afetado pelo trauma. Eu mesmo não sou afetado, é claro! [Fala com um tom de ironia]. Talvez sejam

afetados os refugiados, mas talvez nem todos eles. Existe essa negação do trauma, mas eu diria que muitas pessoas não têm que lidar somente com o trauma, mas elas vivem numa biografia do trauma.

A vida desde o início está baseada no trauma. Minha biografia significa que eu estou continuamente encarando traumas, diversos tipos de trauma.

Pela primeira vez menciono nesse congresso esse novo conceito do trauma básico: o trauma da identidade, diferentemente do que discutimos nos anos anteriores com o trauma do amor, que está vinculado ao trauma das relações e contatos de amor.

Eu acredito que se alguém sofre do trauma da identidade no próximo estágio será o trauma do amor para muitas pessoas. O motivo pelo qual é tão alastrado é porque, com base no trauma do amor, se desenvolve o trauma da sexualidade, que é o contato com o corpo sem amor, sem considerar o corpo como sendo explorado.

Quando nos encontramos nessa fase ainda há algo provável a ser descoberto: o trauma de ser perpetrador, porque cada vez que há uma vítima de trauma ela pode agir nessa dinâmica. Há uma repetição e nessa recorrência essa pessoa se torna uma perpetradora mesmo sem querer, não tendo essa intenção, ou mesmo sem estar consciente disso. De uma forma genérica, a biografia da vítima sempre envolve a biografia do perpetrador. Antes de tudo, o essencial é que muitos traumas acumulados surgiram e foram confrontados. Nós frequentemente começamos do topo [o trauma

mais recente], e você só o considera porque há algo ruim que aconteceu [recentemente] e isso é uma importante mensagem. Nós realmente temos que começar pela base, caso contrário não há cura.

Se você começar pelo topo e se mudar algo lá, isso não será sustentável. Não vai mudar, isso irá voltar vezes e vezes novamente. O que precisa ser feito é começar pela base, significa que precisamos estar conscientes do trauma da identidade. Por que se desenvolveu? E eu ainda estou preso nisso? Uma vez feito isso é possível focar nos próximos traumas de amor, da sexualidade e o trauma de eu mesmo ser perpetrador, e trabalhar neles, caso contrário isso não funciona. Também o discernimento do que nós precisamos superar, caso contrário teremos muitas experiências terapêuticas e poderemos nos surpreender, pois, de uma hora para outra, se repetem esses padrões antigos. Aí você pode pensar que terminou, “já passei por isso”, mas os traumas retornarão simplesmente porque não os transformamos para atingir o próximo nível.

Por isso a ocasião desse congresso é tão importante para nos familiarizarmos com este nível mais abaixo.

O que é esse trauma da identidade?

Agora vou definir o trauma da identidade, não na versão final, definitiva, mas numa definição atual, pois algum refinamento ainda é necessário.

A primeira parte da definição do trauma da identidade é que eu estou aqui, mas dependo de forma fundamental e essencial de outra pessoa ou instituição fora de mim.

Em primeiro lugar, eu estou aqui, mas para minha existência dependo de outra pessoa, ou de outra coisa.

O segundo ponto é relativo às minhas próprias necessidades simbióticas ou desejos de autonomia, ambas não podem coexistir. Existe um “ou”, ou um “eu” que precisa observar as necessidades ou os desejos de outra pessoa. Eles são mutuamente excludentes.

O trauma da identidade significa que eu tenho que abrir mão de mim mesmo com a finalidade de permanecer na relação com essa outra pessoa ou essa instituição.

Não só tenho que abrir mão das minhas necessidades, como de fato abrir mão de mim mesmo. Eu vejo isso numa forma agressiva, no sentido em que as pessoas dizem que você não deveria estar aqui. A criança que não foi desejada, a criança que não deveria nascer. Alguém na sala de aula ou alguém que vem de outro país e as pessoas não querem.

Essa hostilidade existe enquanto a pessoa está ali. Ele ou ela são experientes nesta resistência [de abrir mão de si mesmos], e as pessoas tentam descobri-los. Nós queremos que desapareça.

Outra variação, que é até mais difícil, é quando você é você e eu não posso ser eu [nessa relação] e tenho que desaparecer. Se a mãe diz à criança “se você faz o que

quer, o que você tem em mente, me faria tanta dor que eu provavelmente iria morrer no final”.

Até aqui o que fica claro é que somente experimentamos o trauma da identidade durante o desenvolvimento se estivermos nos relacionando com uma pessoa traumatizada, é quando o outro é tão profundamente envolvido no trauma, que não tem estruturas saudáveis suficientes e nós temos que nos ajustar ou nos adaptar a essa pessoa que tem o trauma de identidade.

Então você pode ver como o trauma se alastra nas relações e é o que particularmente podemos notar nessas relações precoces mãe *versus* filho, pai *versus* filho e assim por diante.

O trauma se espalha desse modo. E essa também é a forma como o modelo conhecido entra em ação e começa a se fragmentar após o trauma. É claro que toda biografia do trauma tem estruturas e identidade saudáveis, pois a mente humana não é confusão, não é louca.

A mente humana está lá para compreender a realidade, então há algo saudável. Esta é a boa notícia, se nós nos relacionarmos com a nossa mente, se pensamos com a nossa mente, isso pode resultar numa identidade saudável e estrutura saudável.

E, por outro lado, podemos carregar uma identidade traumatizada em nós e, é claro, surgirem as estratégias de sobrevivência. É sobre isso que eu quero falar agora.

Há algum tempo recebi um e-mail de um rapaz com quem trabalhei por um período e eu o achei tão claro, porque nesse longo e-mail ele dizia, “eu não quero meu próprio eu”.

Meu próprio “eu” significa traição, falha, ser abandonado.

Alta traição *versus* seus pais, pois seus pais disseram para ele “você deve estar aqui por nós”!

“Eu os abandonaria se eu os deixasse, ou falhasse, então o que eu decidi foi que o que importa para mim é ter um “me”, um “eu” próprio”.

Ninguém anteriormente tinha posto isso de forma tão clara - eu queria compartilhar com vocês.

Isso é o que ajuda as pessoas com trauma de identidade com enormes resistências, elas ficam muito amedrontadas de fazer uso de si mesmas, do seu “eu”, essa função especial da psiquê.

Nós podemos agora perguntar a nós mesmos acerca de estratégias de sobrevivência específicas sobre o trauma da identidade.

Qual é a principal estratégia do trauma do amor? É a ilusão do amor, isto é, a criação de uma ilusão no amor. E isso é o que devemos fazer constantemente quando somos capturados no trauma do amor. A estratégia é que precisamos acreditar que há amor, que podemos olhar de forma diferente, mas o amor nos rodeia e é

somente por nossa causa [que ele existe]. Podemos acessar todo o amor que ainda não tínhamos podido acessar. É uma ilusão, pois não há amor em um trauma de amor, não existe amor, essa é a situação que originou o trauma, mas eu tenho que fingir pois eu não suporto de outra maneira, a experiência é de não existir amor.

A pergunta então é: qual é a estratégia de sobrevivência do trauma de identidade? Existe uma estratégia específica que eu posso identificar? Qual é o sintoma que eu encontro em alguém que me informa claramente que essa pessoa passou pelo trauma de identidade?

Alguém gostaria de responder?

(Manifestação da plateia).

Eu penso que uma estratégia de sobrevivência que eu conheço muito e outros também podem conhecer é a existência de uma estratégia de sobrevivência de viver uma vida espiritual, uma vida em que não existem o “eu” e o “me”, viver uma vida que não deve existir.

Se os atributos “eu” e “me” causam problemas, causam sofrimento então é melhor eu viver sem eles. Correto.

Quais são as estratégias de sobrevivência? São sempre sobre as questões: “eu estou aqui”, ou “eu não estou aqui”, “eu gerencio a minha ausência” é uma dissociação. Isso quer dizer que eu vejo a mim mesmo numa perspectiva externa de mim, como se você fosse a pessoa sentada lá, mas questionasse se ela é outra pessoa. Há uma outra pessoa sentada lá que não sou eu.

Distrair-me de mim mesmo como “ninguém está me olhando”. Eu tenho que manter a certeza de encontrar estratégias que me distraiam de mim mesmo.

Não desejar estar lá como numa prática espiritual. Deixar seu próprio corpo como se fosse uma concha vazia. “Meu corpo está lá, mas eu não estou lá”. Há uma fragmentação.

Ter uma relação com seu corpo como se ele fosse um objeto, isto é, tratá-lo como um objeto sem um “me”, sem um sujeito verdadeiramente na posse, como se o corpo não fizesse parte minha da subjetividade.

Identificar-se integralmente com algo externo é uma estratégia de sobrevivência específica, que se aplica se eu não for eu mesmo, se eu estiver com esse dilema [de ser eu mesmo] com outras pessoas, instituições, religião ou países, o que for.

Atribuições, como falei anteriormente. Você reconhece que a pessoa tem o trauma de identidade quando ela constantemente refere que você é dessa forma ou você é daquela forma. Pessoas com trauma de identidade podem ser reconhecidas por atribuírem algo aos outros constantemente.

E também, é claro, se você estiver num relacionamento com um perpetrador, você pode se identificar integralmente com ele.

Quando você trabalha com o novo método e você olha a sentença da intenção, você descobre, em geral, que o “eu” poderá ser o perpetrador.

Ou seja, a posição do meu “eu” estará preenchida pelo perpetrador. Quer dizer que eu me identifico com aquela pessoa, eu me identifico com o perpetrador. O perpetrador estará na posição do meu “eu”, ou do meu “nós”.

Nós também constatamos que há algo como autossabotagem por falar incessantemente, analisar, um olhar aqui, outro olhar lá. Não é um achado científico, é claro, é criado intencionalmente, mas é um falar ininterruptamente de modo a não identificar quem eu sou.

Falar de forma a não permitir essas emoções. Você pode saber disso, como constelador ou no processo de constelação, que as pessoas falam, falam, falam, com o objetivo de não sentir, pois é muito ameaçador.

Outra estratégia é colocar-se em permanente estresse para não ter tempo de sentir a si mesmo. E há sempre uma nova demanda e também o consumo de drogas, que é algo bem óbvio. Você pode ampliar a consciência, mas não existe mais um “eu”.

Relativamente aos índices de suicídio crônico, alguém vulnerável, no limite, no sentido de “eu fico no limbo, ou eu dou um passo e caio no abismo”, no sentido de não ter decidido se eu quero viver minha própria vida ou se

eu quero desaparecer. Talvez eu não queira morrer, mas eu quero desaparecer, eu quero ir embora.

Como eu posso ir além? É claro, isso pode se transformar na prática de esportes radicais e comportamento de risco nas horas vagas [hobby], que nos leva ao extremo das coisas, ao limite.

Eu posso imaginar que é uma tendência sistemática, mas a ideia é “posso estar lá?”, ou “eu quero estar lá?” Posso querer de forma mais clara, posso dizer “eu quero muito viver”, ou não, é uma mensagem clara em mim, e diz exatamente o que é. E baseado nestas descobertas nota-se como é importante o “me” e o “eu” no processo de desenvolver a identidade.

Eu criei o método que uso e muitos de vocês usam também, e o denominei de Terapia do Trauma Psíquico orientada para a Identidade, pois de certa forma é substituto da forma multigeracional, mas agora é orientado para a identidade.

Até que ponto você vive isso, até que ponto você tem um “eu” e um “me”, auxiliando a desenvolver essa identidade numa tendência sistemática?

E também porque esta é a raiz, a origem primária, o nível básico. A alguém com trauma de identidade nós perguntamos, ao apertamos a campainha, “você está aí?”, “você existe?”.

Imagine você batendo à porta de alguém e diz “alô, tem alguém em casa?”. Então sai dali uma pessoa com um

ano, outra com cinco anos, outra com trinta anos, e outra com 20 anos, e todas [essas pessoas] respondem algo diferente: “pode entrar”, “não, não pode entrar”.

Não existe dono da casa. Não há ninguém em casa que pode, por exemplo, controlar essa turma e dizer: sente-se, eu atendo, eu vou responder. Se não tenho essa função do “me” ou do “eu”, que é quase como se fosse superior, a posição do chefe, e até estando [a posição do chefe] vazia, você terá que se dar conta na terapia e dizer “não está suficientemente estável, não está suficientemente apropriado”. O que dizemos em terapia é que essa posição do chefe deve ser ocupada com a pessoa da sua própria idade. Aos 50, com a idade correspondente, não pode ter alguém de 20 anos na posição de chefe.

E note as ideias subjacentes, somente então, somente se o chefe ocupar essa cadeira será possível a integração do trauma, antes disso não será possível. Ao menos é o que eu vejo com muita clareza.

A Terapia do Psicotrauma orientada para a Identidade cria e melhora essa consciência do desenvolvimento da identidade, que é um processo contínuo e do qual devemos estar conscientes. Fortalece o “eu” saudável e busca a própria vontade. Torna conscientes os seus traumas e as suas estratégias de sobrevivência, também ajuda a resolver as fragmentações, renuncia e resolve os emaranhados.

No que diz respeito trabalho prático se alguém apresenta o “eu” na constelação a integração é relativamente fácil entre o “eu” saudável e o “eu” traumatizado. Mas quais são as características de um “eu” saudável? São as seguintes: ele é presente, mas não é dominante, ele é flexível para se adaptar às situações que se apresentam.

É um “eu” realista em termos do que é plausível, não sendo bom ou mau e em termos do que se conecta com a sentença da intenção. O “eu” é realista ou um “eu” sobrevivente que quer tudo nesse momento – e, claro, não é plausível. O “me” saudável permanece calmo quando as partes traumatizadas aparecem, não entra em pânico, fica no estado presente e calmo.

Pode-se observar que as pessoas nas Constelações da Intenção podem realmente absorver tudo, todas as partes que estão envolvidas, ao invés de dizer “eu preciso sair da situação”, elas precisam, antes de tudo, tolerar a realidade. O “eu” saudável tolera a realidade como ela é, sem querer mudá-la imediatamente, pois senão não conseguiria tolerar por nem mais um momento.

Há algo mais que fortalece o desenvolvimento desse “eu” saudável, desse “me”: “eu” e a vontade andam juntos, isto é, o “eu” é acompanhado da própria vontade.

No que diz respeito à vontade, somente um exemplo. É verdadeiramente interessante. Muitas pessoas com quem eu trabalho estão conscientes da sua identidade, de todos os processos internos, do que é importante e

do que não é, e quanto mais concisa e precisa é a sentença, melhor para ver o que realmente é importante.

Na sentença “eu quero a mim mesmo” [I want myself] não quer dizer que tudo esteja bem. Em termos de sentença da intenção isso envolve muita coisa, há muito o que desenvolver de forma consciente na nossa própria identidade. Em primeiro lugar, é interessante notar que são somente duas palavras concretas, poucas palavras, “eu quero a mim mesmo”, um desenvolvimento consciente da identidade.

Na palestra de hoje falamos sobre a vontade, que será o tema da palestra de amanhã.