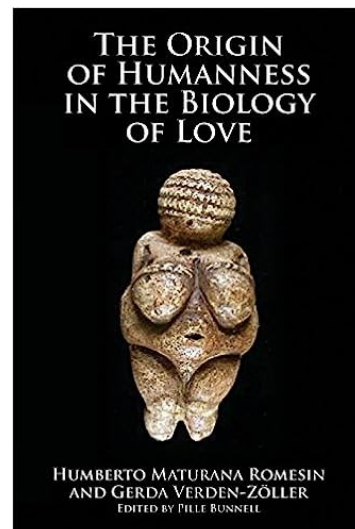


### Wofür dieser Text?

Wir Menschen waren das zentrale Anliegen von Humberto Maturana und Gerda Verden-Zöller. Und in "[The Origin of Humanness in the Biology of Love](#)" gingen sie 2008 der Frage nach: "Wie kommt es, dass wir mit manchen Menschen freundlich und in wechselseitiger Fürsorge leben, dass wir ethische Gefühle haben und dass wir dies alles gleichzeitig anderen durch die rationale Rechtfertigung von Aggression verweigern?"

Um diese Grundfrage zu beantworten, schauen sie vor allem auf den alltäglichen Fluss unseres emotionalen Lebens, den sie **emotionieren**<sup>1</sup> nennen, und darauf, wie dieses Emotionieren, als körperliches Erleben und miteinander Handeln, unsere jeweilige Lebensweise systemisch aufrecht erhält bzw. bewahrt. Dabei gehen sie davon aus, dass die grundlegend Emotion, die uns Menschen als soziale, **linguierende**<sup>2</sup> (sprachhandelnde) und damit als emotional und kognitiv intelligente Wesen hervorgebracht hat, eine Bejahende war. Und sie beschreiben, wie diese bejahende Emotion, die sie 'Liebe' nennen (spanisch: amar), in uns angelegt bleibt, selbst wenn wir andere Emotionen leben, z.B. weil sie gesellschaftlich vorherrschend werden.



Mir, [Martin Bonensteffen](#), sind Humberto Maturanas Ideen über seinen Vortrag "What is it to know?" bereits vor mehr als 20 Jahren zum ersten mal begegnet. Und wenn ich hier den größten Teil des Abschnitts "Psychic Identity" aus dem Kapitel "4: Our Presence" (des o.g. Buches) übersetze, dann ist das ein weiterer 'kleiner', mir wichtiger Schritt, auf meinem Weg, diese Ideen 'in die Welt zu tragen'.

In [1. Die Ideen ...](#) versuche ich, die Gedanken dieses Abschnitts 'leicht nachvollziehbar' zu formulieren. Hierfür habe ich den Satzbau vereinfacht und die Reihenfolge einiger Ideen etwas geändert. Und wo es mir für ein leichteres Folgen-Können hilfreich erschien, habe ich etwas kommentiert bzw. ergänzt. In [1.1 Wortbeschreibungen](#) erkläre ich **Fachbegriffe** aus Maturanas **Autopoiese** und seiner **Kulturellen Biologie**. In [1.2 Quelle & Links](#) findest du weiterführende Links zum Buch, zu ihm selbst und zu seiner Arbeit. Meine Nah-am-Original-Übertragung ins Deutsche kannst du in [2. Eine Übertragung](#) nachlesen (s. S. 6-7). And for the English wording, see [3. The original text](#) (s. S. 7-8).

Dieses ist ein 'lebendiges Dokument' und es bleibt 'work in progress'. Ich werde es von Zeit zu Zeit überarbeiten und ergänzen und die aktuellste Version findet ihr immer [hier auf actpraxis.de](#). Ich wünsche allen Leser:inne:n ein freudig inspiriertes Erleben, während ihr euch eure eigene, subjektive und höchst persönliche "Bedeutung und Wirkung dieser Botschaft" bzw. dieses Textes erlest.

## 1. Die Ideen 'leicht nachvollziehbar' formuliert

### VEREINFACHENDE ZUSAMMENFASSUNG

Während wir als Kinder im Fluss unserer Emotionen (Körpererfahrungen) leben und heranwachsen, entwickeln bzw. lernen wir unsere **psychische Identität**<sup>5</sup> (z.B. eher aggressiv oder freundlich, fürsorglich oder gleichgültig, ...) – diese leben wir dann in unseren Beziehungsnetzwerken und erhalten sie so aufrecht – und wir werden frei, sie zu wandeln, wenn wir beginnen, uns selbst zu reflektieren – das braucht: "Bejahen von dem was jetzt passiert", weil nur dies die Möglichkeit eröffnet, dass wir unser Erleben als etwas unterscheiden, das wir betrachten können – so können wir sehen, ob wir das mögen, was wir leben, oder nicht und wir werden frei, ggf. anders zu handeln und Neues auszuprobieren.

**FAZIT: Nur in der Selbstreflexion sind wir frei!**

### WIE ENTWICKELT SICH PSYCHISCHE IDENTITÄT UND WIE KANN ICH SIE ÄNDERN?

Als Säuglinge und Kinder erleben wir eine Vielzahl von Emotionen, während wir etwas hören, sehen, berühren, riechen oder sagen oder etwas zu uns gesagt wird. Und wir **lernen**<sup>3</sup>, diesen Fluss von Emotionen in unserem Körper als unsere **psychische Existenz**<sup>4</sup> zu leben.

Anders formuliert: Unsere psychische Existenz setzt sich jeden Moment neu auf einzigartige Weise zusammen aus den Emotionen, die wir bewusst oder unbewusst in unseren Beziehungen leben. Das gilt sowohl für Begegnungen mit anderen wie auch mit uns selbst, wenn wir über uns selbst nachdenken. Und dabei bestimmen gerade die Aspekte unseres Lebens, die wir unbewusst leben (weil wir nicht über die damit verbundenen Emotionen reflektieren können), den allergrößten Teil unserer psychischen Existenz, während wir wachsen und die **psychische Identität**<sup>5</sup> (als innere Haltung) entwickeln, die wir dann in unserem Leben systemisch aufrecht erhalten bzw. bewahren werden.

### Sind wir also gefangen?

Wenn unsere Eltern einander oder uns **negieren**<sup>6</sup> (ablehnen, nicht sehen/hören/würdigen, missachten) und deshalb **aggressiv**<sup>7</sup> zueinander oder zu uns sind, dann entwickeln wir unbewusst (während wir aufwachsen), aggressive, andere Menschen negierende psychische Dynamiken. Dies geschieht als natürliches Lernen, selbst wenn wir das nicht mögen.

Und wenn wir als kleine Kinder Aggression und Missachtung anderer im Fernsehen, Internet oder Kino sehen, als ob es eine natürliche Verhaltensweise wäre, entwickeln wir unbewusst die gleichen psychischen Dynamiken, selbst wenn wir wissen, dass das, was dort gezeigt wird, nur gespielt ist.

Wenn wir so, unbewusst, eine aggressive (andere Menschen negierende) psychische Identität entwickeln, dann wird letztlich unser gesamtes Leben davon durchdrungen. Und, da wir nicht erfahren und gelernt haben, wie wir anders handeln könnten und weil wir zudem in systemischen Beziehungsdynamiken leben, die diese Art zu leben als unsere natürliche Seinsweise aufrecht erhält, ist ein Leben in Aggression nahezu unausweichlich.

Weiter kann gesagt werden: Wenn wir als Kinder Negation, Aggression und Missbrauch durch Erwachsene erlebt haben und der Verlauf des Lebens uns dann von solchem Missbrauch befreit, ohne dass wir uns direkt (bewusst und emotional) daran beteiligen, dann ändert sich unser unbewusstes psychisches Beziehungsverhalten durch diese Befreiung nicht automatisch. Wir bleiben aggressiv, da wir fortfahren zu leben, als ob aggressives, negierendes und missbräuchliches Verhalten gegenüber Kindern und anderen Menschen die natürliche Weise wäre, sich miteinander in Beziehung zu setzen.

Dies wird so bleiben, außer wir wandeln uns absichtlich bzw. wir entscheiden uns, nach einer emotionalen Transformation, anders zu leben. Nach einer Wandlung, die dadurch geschieht, dass wir uns dessen bewusst werden, was wir tun und was wir tun wollen.

Ja, unsere psychische Identität kann sich wandeln und sie ändert sich tatsächlich, wenn sich die Art und Weise unseres Emotionierens im Laufe unseres Lebens wandelt. Und dies wird möglich, wenn wir uns durch gegenteilige, also nicht-aggressive Handlungen in Bereiche entgegengesetzter, freundlicher emotionaler Erfahrungen hineinbegeben.

Dies geschieht, wenn Bejahen passiert (when love appears) und wenn uns dieses Bejahen und Bejahtwerden dann ein gegenteiliges Emotionieren, in Bezug auf uns selbst und auf andere, ermöglicht.

Das bedeutet: Wenn wir im emotionalen Bereich, das, was wir gegenwärtig leben, in seiner **Legitimität**<sup>8</sup> akzeptieren (bejahen, dass es so passiert, wie es gerade passiert), ungeachtet, ob es wünschenswert ist oder nicht, dann werden wir offen, unser Verhalten in einem Akt der Selbstliebe und des Selbstrespektes zu ändern.

Mit diesem Öffnen ändern sich dann auch alle systemischen Beziehungs-Dynamiken unseres Lebens und damit die Art, wie wir mit anderen in Kontakt gehen und ihnen begegnen. Und dieser Prozess bringt dann auch eine neue Qualität des Emotionierens hervor, die wir, wenn wir das wollen, in unserem Leben als unsere neue psychische Identität zu bewahren beginnen können.

Der erste Schritt eines solchen Wandels ist immer die bewusste **Reflexion<sup>2</sup>** (als eine Operation in unserem Emotionieren), in der wir in Selbstakzeptanz und Selbstrespekt unsere Gewissheiten (über uns) loslassen und unser Erleben (linguierend) als etwas unterscheiden, das wir betrachten können.

Wenn wir uns reflektieren, können wir sehen, wie wir in Beziehung gehen: gewaltsam oder gelassen, aggressiv oder freundlich, hart oder zart, gleichgültig oder fürsorglich – und wir können sehen, ob wir die psychische Identität mögen, die wir sehen und entsprechend der wir handeln, oder nicht.

Selbstliebe, Selbstakzeptanz und Selbstrespekt (sich selbst bejahen) sind dabei Voraussetzungen, dass Selbstreflexion überhaupt geschehen kann. Denn das Reflektieren braucht, als eine Operation unseres Emotionierens, die Sicherheit des Bejahtseins. Nur in dieser Sicherheit kann es die eigenen Gewissheiten los lassen und so den Raum eröffnen, in dem wir dann unsere eigenen emotionalen Dynamiken als Quelle unseres Handelns anschauen können. Zugleich ist Reflektieren, also das Unterscheiden unseres Erlebens als eigenes, subjektives Erleben, eine Operation, die nur in unserem (allein menschlichen) Linguieren geschieht und die wir linguierend (sprachhandelnd) erlernen müssen.

Zusammengefasst: Wir können, in einem bewussten Akt, unsere Würde zu behaupten, unsere Emotionen in Selbstachtung und Selbstakzeptanz reflektieren und so unsere psychische Identität (d. h. unsere Art, wie wir mit anderen in Beziehung treten und mit ihnen leben), verändern.

Dabei kann uns der Verstand zwar helfen, z.B. wenn er unsere Emotionen lenkt, aber er kann es nie allein. Denn es geht nie darum, dass unser Verhalten oder Nicht-Verhalten rationalen Gründen folgt. Was sich ändert, wenn sich der psychische Beziehungsrahmen, den wir leben, verschiebt (wenn sich unsere psychische Identität verändert), ist unsere Emotionalität, nicht die Übereinstimmung mit einem logischen Argument.

In jedem Moment leben wir die einzige Art und Weise, die wir kennen und wir können uns dessen nur bewusst werden, wenn wir uns von unseren Gewissheiten lösen und uns (als eine Aktivität unseres Emotionierens linguierend) reflektieren.

### **Fazit: Nur in der Selbstreflexion sind wir frei!**

Reflektieren ist dabei eine Handlung, die uns und anderen zwar als 'kluge Wahl' erscheint, die tatsächlich aber mit einer emotionalen Veränderung beginnt und daher nie eine Operation der 'puren Vernunft' ist. Und die emotionale Veränderung, die üblicherweise den Raum für solch einen Wandel öffnet, ist das Bejahen (to love). Wenn ich bejahe, erkenne ich die Legitimität der anderen Menschen, der Umstände und auch von mir selbst an (so wie es jetzt gerade passiert, auch wenn ich es vielleicht nicht mag).

**Ohne dieses Bejahen gibt es keine emotionale Öffnung, um in Freiheit und Verantwortung zu handeln und zu leben.**

### 1.1 Wortbeschreibungen

Im Folgenden findest du Beschreibungen zu speziellen Worten die Humberto Maturana geprägt hat bzw. die er auf spezielle Weise verwendet um die mit der Autopoiese bzw. in der Kulturellen Biologie beschriebenen Ideen, möglichst klar und nachvollziehbar zu beschreiben.

Die folgenden Wort-Beschreibungs-Zuordnungen sind deshalb auch nicht als 'exakte Definitionen' zu verstehen (die, nebenbei bemerkt, auch gar nicht möglich wären, da "Bedeutung und Wirkung eines Wortes bzw. einer Symbol-Kombination immer die Lesende macht) sondern als eine Zuordnung von: **deutsche Übersetzung**, englisches Originalwort: eingrenzend beschreibenden Bedeutungswolke

- 1.) **Emotionieren**, emotioning: im Fluss meiner alltäglichen Emotionen leben – erleben, dass ich fortwährend von Emotion zu Emotion und damit von Handlungsbereich zu Handlungsbereich 'fließe' – Emotionen, die sich mittels Handlungen und Körperhaltungen ausdrücken und dadurch unterscheidbar sind ... bei anderen und uns selbst – spanischer Neologismus: emocionar
- 2.) **Linguieren**, languaging: sprachhandelnd (sprechhörend, sprachlich) Verhalten konsensuell koordinieren, mit anderen und auch mit mir selbst (spanischer Neologismus: lenguajear)
- 3.) **Lernen** (learning): Indem der Organismus in fortdauernder Veränderung (alles ist nur 'fließende/klingende/schwingende' Energie) ununterbrochen mit dem Medium bzw. seiner Nische (body-niche-unity) interagiert erhält er die molekulare Autopoiese aufrecht und lernt, was dafür dienlich ist und was eher nicht – oder anders: Lernen geschieht im Lebensverlauf eines Menschen als eine kongruente strukturelle Transformationen des Körpers mit dem Medium bzw. der Nische in dem er lebt.
- 4.) **psychische Existenz**, psychic existence: das Erleben, das ich gerade erlebe – die neuronalen Prozesse/Aktivitäten, die aktuell/in diesem Moment passieren
- 5.) **psychische Identität**, psychic identity : meine Lerngeschichte – die Sammlung meiner gemachten Erfahrungen gespeichert als neuronale Vernetzungen, die ich in unterschiedlichen Kombination 'reaktiviere' indem ich Aufmerksamkeit darauf lenke – meine innere Struktur bzw. strukturelle Dynamik  
Folglich kann ich nur die Beziehungen hervorbringen (leben), die meiner psychischen Identität eigen sind, die ich gelernt habe, zu leben und systemisch in meinem Leben zu bewahren, während ich gleichzeitig das Beziehungsnetzwerk hervorbringe, in dem ich diese psychische Identität verwirkliche und bewahre.  
IM ACT KONTEXT: reflektieren = selbst-als-kontexten = psychisch flexibel bemerken, dass ich von dem Ort aus bemerke, von dem das Bemerken (Selbst-als-Kontext) ausgeht ;-)
- 6.) **negieren**: Gegenteil von bejahen/to love = die:n andere:n nicht in der ihr:m eigenen Einzigartigkeit sehen und die von ihr:m ausgedrückten Bedürfnisse und eigenen Sichtweisen nicht hören/sehen/da sein lassen.
- 7.) **aggressiv**, aggressive: Art und Weise zu denken, fühlen, sprechen und handeln als Form/Folge des Negierens – trennen/ausgrenzen (von/aus dem geteilten Fluss des Lebens) – abwerten, ausnutzen/-beuten, zwingen, ...
- 8.) **Legitimität**, legitimacy: Substantiv zu legitim = berechtigt, 'da zu sein', genau so, wie es in diesem Moment hier und jetzt passiert
- 9.) **Reflektieren**, reflection: öffnet einen Betrachtungs-Raum – ermöglicht, dass wir unser Erleben als etwas unterscheiden, das wir betrachten können – befreit aus dem automatischen, fortdauernden Wiederholen unserer gelernten Denk-, Fühl- und Verhaltens-Muster bzw. -Gewohnheiten – braucht ein Mich-selbst-bejahen (Selbstachtung, - Respekt, -Liebe) um 'sicher genug' zu sein, dass ich meine 'Gewissheiten' los lassen kann  
IM ACT KONTEXT: reflektieren = selbst-als-kontext-en = psychisch flexibel bemerken, dass ich von dem Ort aus bemerke, von dem das Bemerken (Selbst-als-Kontext) ausgeht ;-)

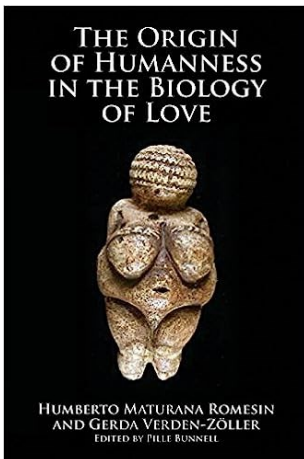
# Psychische Identität, Selbstreflexion & Wandel

## Wie frei will ich sein?



### 1.2 Quellen & Links

Der Original-Text (auf S. 8.-9) stammt aus dem Buch "**The Origin of Humanness in the Biology of Love**" von Humberto Maturana und Gerda Verden-Zöller, 2008 herausgegeben von Pille Bunnell



[Link zum Buch auf Google-Books](#) (mit 45 Seiten Vorschau)

[Link zum Buch bei amazon.de](#)

[Link zum Appendix 10: \*\*Dimensions in Love\*\* als PDF](#)

[Link zum PDF "\*\*Die Entstehung der Menschlichkeit aus der Biologie der Liebe\*\*"](#)  
Einer frei zugänglichen Übertragung des Buches ins Deutsche.

### Links zu Materialien und Videos zu Humberto Maturana und seiner Arbeit

- **Humberto Maturana** – Eine 45 Min Dokumentation anlässlich seines 90'ten Geburtstages in 2018 über sein Leben und seine Arbeit ... vor allem aber darüber, was ihn bewegt hat und weiter bewegt ... und wie er zu dem 'geworden' ist, der dort spricht.
- **Origin Symposium III** – auf der Ars Electronica 2011 in Linz beschreibt Humberto Maturana seine Autopoiese in einem ausführlichen Vortrag und schildert Arbeit des Instituts Matritica
- **Humberto Maturana im Gespräch** – Interview mit ihm im Anschluss an seinen Vortrag auf der Ars Electronica
- **Biology of Love** – Ein Artikel über die Ursprünge der Überlegungen zur "Cultural Biology"
- **Ward Mailliard & Humberto Maturana** – Gespräch über "rehumanizing the learning-process", über "liberating conversations" und darüber, wie Humberto Maturana und Ximena Dávila in ihrer Zusammenarbeit am Institut Matritica die Ideen der "Cultural Biology" entwickelt bzw. hervor gebracht haben.
- **Cultural-Biology: Systemic Consequences of Our Evolutionary Natural Drift as Molecular Autopoietic Systems** In dieser wissenschaftliche Arbeit von 2015 bringen Humberto Maturana, Ximena Dávila und Simón Ramírez die Ideen der Kultur-Biologie auf den Punkt
- **El Árbol del Vivir** – Das letzte Buch von Humberto Maturana ([Link zu spanischem PDF](#)). Er hat es zusammen mit Ximena Dávila geschrieben, ... auf englisch würde es vermutlich "The Tree of Living" heißen ... und ich überlege noch, welcher Titel im Deutschen passend wäre, vielleicht: "Der Baum des Lebendigen"?

Ich arbeite gerade an verschiedenen Transkripten und Übersetzungen von Humberto Maturana, bereite manches auf und fasse zusammen, in der Hoffnung, dass das beiträgt, dass seine Ideen leichter zugänglich werden und sich dort verbreiten können, wo es ein Interesse bzw. eine Offenheit dafür gibt.

Falls du dich einbringen und an dieser Arbeit beteiligen möchtest oder wenn dich weitere (Zwischen-) Ergebnisse interessieren, dann melde dich gern direkt bei mir:

Martin Bonensteffen – [dialog@actpraxis.de](mailto:dialog@actpraxis.de) – +49-177-7461316

## 2. Eine Übertragung des Originaltextes ins Deutsche

### Wie kann sich eine psychische Identität ändern?

Wir lernen, unsere jeweilige psychische Existenz zu leben, indem wir als Säuglinge und Kinder die spezifische Zusammensetzung von Emotionen erleben, die wir erleben. Es sind die Emotionen, die mit dem einher gehen, was wir hören, sehen, berühren, riechen oder sagen oder mit dem, was zu uns gesagt wird, die unsere psychische Existenz ausmachen. Es sind die Emotionen, die mit den Beziehungen und Begegnungen einhergehen, die wir bewusst oder unbewusst mit anderen leben oder mit uns selbst, wenn wir über uns selbst nachdenken, während wir wachsen, die unsere psychische Existenz ausmachen. Aber es sind vor allem die Aspekte unseres Lebens, die wir unbewusst leben, weil wir nicht über die mit ihnen verbundenen Emotionen reflektieren können, die den Hauptteil unserer psychischen Existenz bestimmen, während wir die psychische Identität entwickeln, die wir systemisch in unserem Leben bewahren werden.

Wir können zu keinem Zeitpunkt eine andere psychische Identität leben als die, die wir gelernt haben und die wir systemisch im Fluss unseres Lebens aufrechterhalten. Dies ist genau so, weil Lernen aus den kongruenten strukturellen Transformationen des Körpers und des Mediums im Verlauf des Lebens eines Menschen besteht, so dass eine Person in ihrer strukturellen Dynamik nur die Beziehungen erzeugen kann, die der psychischen Identität eigen sind, die sie gelernt hat, zu leben und, systemisch in ihrem Leben zu bewahren, während sie gleichzeitig das Medium (Beziehungs-Netzwerk) hervor bringt, in dem sich diese psychische Identität verwirklicht und aufrecht erhalten wird.

### Sind wir gefangen?

Wenn unsere Eltern aggressiv zueinander oder zu uns sind, dann entwickeln wir unbewusst, während wir aufwachsen, aggressive psychische Dynamiken, selbst wenn wir das nicht mögen. Wenn wir als kleine Kinder Aggression im Fernsehen sehen, als ob es eine natürliche Verhaltensweise wäre, entwickeln wir, selbst wenn wir wissen, dass das, was dort geschieht, nur gespielt wird, unbewusst aggressive psychische Dynamiken und es wird uns kaum gelingen ein Leben in Aggression zu vermeiden.

Und wenn wir so eine unbewusste aggressive psychische Identität entwickeln, wird letztlich unsere gesamte Existenz davon durchdrungen, da wir gar nicht wissen, wie wir anders handeln könnten und weil wir in systemischen Beziehungsdynamiken leben, die unser Leben in Aggression als unsere natürliche Seinsweise bewahren.

Wenn wir als Kinder Aggression und Missbrauch durch Erwachsene ausgesetzt waren und der Verlauf des Lebens uns dann, ohne dass wir direkt daran beteiligt waren, von solchem Missbrauch befreit, ändert sich unser unbewusstes psychisches Beziehungsverhalten durch diese Befreiung nicht. Wir bleiben aggressiv, da wir fortfahren zu leben, als ob aggressives und missbräuchliches Verhalten gegenüber Kindern und anderen die natürliche Weise wäre, sich mit ihnen in Beziehung zu setzen.

Dies wird so bleiben, außer wir wandeln uns absichtlich bzw. entscheiden uns, durch eine emotionale Transformation, anders zu sein. Durch eine Wandlung, die dadurch geschieht, dass wir uns dessen bewusst werden, was wir tun und was wir tun wollen.

Und ja, wir können uns ändern. Unsere psychische Identität kann sich wandeln und ändert sich tatsächlich, wenn sich die Art und Weise unseres Emotionierens im Laufe unseres Lebens verwandelt, indem wir uns durch gegenteilige (nicht aggressive) Handlungen in Bereiche entgegengesetzter (freundlicher) emotionaler Erfahrungen hineinbegeben.

Dies geschieht in der Tat, wenn Bejahen passiert (when love appears) und uns ein gegenteiliges Emotionieren<sup>1</sup>, in Bezug auf andere oder auf uns selbst, möglich erscheinen lässt. Wenn dies geschieht, indem man im emotionalen Bereich, das, was man gegenwärtig lebt, in seiner Legitimität akzeptiert, ungeachtet, ob es wünschenswert ist oder nicht, wird man offen, dieses Verhalten in einem Akt der Selbstliebe und des Selbstrespektes zu ändern. Mit diesem Öffnen ändern sich alle systemischen Dynamiken unseres Lebens und damit auch die Art, wie wir mit anderen in Beziehung gehen. Dieser Prozess bringt dann auch eine neue Qualität des Emotionierens hervor, die wir in unserem Leben als unsere neue psychische Identität zu bewahren beginnen können.

Ein solcher Wandel mag sich darüber hinaus auch durch bewusste Reflexion als eine Operation in unserem Emotionieren<sup>1</sup> ereignen, wenn wir in Selbstakzeptanz und Selbstrespekt operieren und unser Erleben als etwas unterscheiden, das wir betrachten können.

So ist Reflexion zum einen eine Operation unseres Emotionierens, in der wir unsere Gewissheiten loslassen, und zugleich eine Operation des Linguierens, die das reflexive Schauen auf uns selbst erst ermöglicht. Während wir reflektieren, können wir sehen, wie wir in Beziehung gehen, gewaltsam oder gelassen, aggressiv oder freundlich, hart oder zart, gleichgültig oder fürsorglich, und wir können sehen, ob wir die psychische Identität, die wir sehen und entsprechend der wir handeln, mögen oder nicht.

Ohne Selbstliebe, Selbstakzeptanz oder Selbstrespekt passiert keine Selbstreflexion. Um genau zu sein ist Reflektieren eine Operation, die, indem sie die eigenen Gewissheiten loslässt, einen Raum eröffnet, in dem man die eigenen emotionalen Dynamiken als Quelle des Handelns anschauen kann. Zugleich ist die Operationalität des Linguierens (sprachhandelnd leben), der einzige Weg, auf dem man sich selbst als eigenständiges Subjekt unterscheiden und damit reflektieren kann.

Folglich kann sich unsere Art, mit anderen in Beziehung zu treten und mit ihnen zu leben, d. h. unsere psychische Identität, dadurch verändern, dass wir unsere Würde in einem bewussten Akt behaupten und zwar, indem wir unsere Emotionen in Selbstachtung und Selbstakzeptanz reflektieren. Der Verstand kann uns helfen, unsere psychische Identität zu verändern, indem er unsere Emotionen lenkt, aber er kann es nicht allein. Es geht nicht darum, dass unser Verhalten oder Nicht-Verhalten Gründen folgt, denn was sich ändert, wenn sich der psychische Beziehungsrahmen, den wir leben, verschiebt, ist die Emotionalität, nicht die Übereinstimmung mit einem rationalen Argument. In jedem Moment leben wir die einzige Art und Weise, die wir kennen und wir haben nicht einmal die Möglichkeit, uns dessen bewusst zu werden, es sei denn, wir lösen uns von unseren Gewissheiten und reflektieren als eine Aktivität unseres Emotionierens.

Wir wiederholen: Nur Reflektieren kann uns befreien, als eine Handlung, die uns und anderen zwar als eine Wahl erscheint, die tatsächlich aber mit einer emotionalen Veränderung beginnt und daher keine Operation der puren Vernunft ist. Die emotionale Veränderung, die normalerweise den Raum für einen solchen Wandel öffnet, ist die Liebe, d.h. die Anerkennung der Legitimität der eigenen Person, der anderen und der Umstände, die man nicht mag und die man ändern möchte. Ohne Liebe gibt es keine emotionale Öffnung, um in Verantwortung und Freiheit zu handeln.

*Deutsch von Martin Bonensteffen – Original-Text siehe Version 3 auf den Folgeseiten*

### 3. The original text ... in English language

From "Psychic Identity" in Chapter "4: Our Present".

#### How can a psychic identity change?

We learn to live the particular psychic existence that arises through the configuration of emotioning that we live as babies and children. It is the emotioning entailed in what we hear, see, touch, smell, or say, or in what is said to us, that constitutes our psychic existence. It is the emotioning entailed in the relations and encounters as we live consciously and unconsciously with others, or with ourselves in our reflections as we grow, that defines our psychic existence. But it is particularly those aspects of our lives that we live unconsciously, because we cannot reflect about the emotions involved in them, that will define most of our psychic existence as we acquire the psychic identity that we will systemically conserve in our living. We cannot at any moment live a psychic identity different from the one that we have learned and conserve systemically in the flow of our living. This is so precisely because learning consists in the congruent structural transformations of the body and the medium along the life of an animal that a person can only generate in his or her structural dynamics, the relations proper to the psychic identity that he or she has learned to live and conserve systemically in his or her living as he or she generates at the same time the medium in which that psychic identity takes place and is conserved. Are we trapped?

If our parents are aggressive with each other or with us, we develop an aggressive unconscious psychic dynamic as we grow, even if we do not like it. If as small children we see aggression in television as if it were the natural manner of living, and even if we know that what happens there is only virtual reality, we develop an unconscious psychic aggressive dynamics, and we have great difficulty avoiding living in aggression. Moreover, as we develop an unconscious aggressive psychic identity, our whole existence becomes permeated by it as we do not know how to operate differently because we live in the systemic relational dynamics that conserves our living in aggression as the natural way of being.

If as children we have been submitted to the aggression and abuse of adults, and the course of life frees us from such abuse without our direct participation, our unconscious psychic relational space does not change with that liberation. We remain aggressive as we continue to live as if aggressive and abusive behavior towards children and others were the natural manner of relating with them. This will indeed remain so unless we intentionally change or chose to be different through an emotional change that arises through our becoming aware of what we do and of what we want to do. And, yes, we can change. Our psychic identity can change, and indeed does change if the manner of our emotioning changes in the course of our living as we enter in conflicting domains of actions through contradictory emotions. Indeed, this occurs when love appears and opens our vision in relation to our contradictory emotioning with respect to others or to ourselves. When that happens, as one accepts in the emotional domain the present that one lives in its legitimacy regardless of whether it is desirable or not, one becomes open to changing that present in an act of self-love and self-respect. In that opening, the whole systemic dynamics of our living as our manner of relating changes, and in that process a new configuration of emotioning emerges that we may begin to conserve in our living as our new psychic identity.

Moreover, such a shift in our psychic identity may occur through aware reflection as an operation in our emotional domain as we operate in self-acceptance and self-respect, and we distinguish our present as something that we can contemplate. Therefore, reflection is basically an operation in our emotioning as we release our certainties and an operation in languaging in the operational dynamics that makes possible our reflexive looking at ourselves. As we do that we can see our manner of relating, violent or serene, friendly or aggressive, hard or tender, indifferent or caring, and we can see whether



we like or do not like the psychic identity that we see and act accordingly. Without self-love, self-acceptance, or self-respect there is no reflection, precisely because reflection entails releasing one's certainties in an operation that opens a relational space to look within one's own emotional dynamics as a source for actions. But at the same time, without the operability of living as a languaging being, there is no way in which one could reflect and distinguish oneself as an independent entity.

Therefore, our manner of relating and living with others, that is our psychic identity, can change through an act of intended assertion of our dignity as a result of our reflective awareness of our emotioning in self-respect and self-acceptance. Reason may help us to shift our psychic identity if it guides our emotioning, but does not do so by itself. It is not a matter of behaving or not behaving according to reason, because what changes when there is a shift in the psychic relational space that one lives is the emotioning, not the coherence of a rational argument. At any moment we live in the only way that we know, and we do not even have the possibility of being aware of this unless we release our hold on our certainties and we reflect as an act in our emotioning.

**We repeat: only reflection can liberate us** as an act that will appear to us and others as a choice, but a reflection is an act that begins with an emotional shift and is not an operation of pure reason. The emotional change that usually opens a space for such a shift is love, that is the acceptance of the legitimacy of oneself, of the others, and of the circumstances that one does not like and wants to change. **Without love there is no emotional opening to act in responsibility and freedom.**

*Links zum Buch und zu anderen Quellen [siehe S. 5](#)*