

“Compassivo e perspicaz, este livro é como um terapeuta que você pode levar para onde for.” — LORI GOTTLIEB, autora de *Talvez você deva conversar com alguém*



MAIS DE
2 MILHÕES DE
EXEMPLARES
VENDIDOS

STEFANIE STAHL
Acolhendo sua
criança interior

Uma abordagem inovadora
para curar as feridas da infância



Para meus amigos e amigas

*A maior parte das sombras desta vida é causada
pelo fato de bloquearmos nosso próprio sol.*

— RALPH WALDO EMERSON

CAPÍTULO 1

A CRIANÇA EM VOCÊ PRECISA DE UM LAR

Todo mundo precisa de um lugar onde se sinta protegido, seguro e querido. Todo mundo anseia por um lugar onde possa relaxar e ser quem realmente é. Idealmente, a casa em que crescemos foi um lugar assim. Se fomos aceitos e amados durante a infância e a juventude, então tivemos um verdadeiro lar. Nossa casa era um local acolhedor, o porto seguro com que todos sonham. Então interiorizamos esse sentimento de ser aceito e querido, que se converte em uma postura positiva diante da existência e nos acompanha ao longo da idade adulta. Sentimo-nos seguros no mundo e na vida que levamos e confiamos em nós mesmos e nos outros. Essa é a chamada confiança básica. É como um lar dentro de nós, nos fornecendo apoio e proteção.

No entanto, não são poucas as pessoas que trazem da infância lembranças bem ruins ou mesmo traumáticas. Há também aquelas que tiveram uma infância infeliz mas quase não se lembram dessas experiências, pois as reprimiram. E há quem acredite que teve uma infância “normal” ou até mesmo “feliz” mas, sob um olhar mais atento, isso se revela uma autoenganação.

Mesmo que as experiências de insegurança e rejeição da infância tenham sido reprimidas ou que o adulto as diminua para si mesmo, no dia a dia fica evidente que a confiança básica dessas pessoas foi comprometida. Elas têm problemas de autoestima e duvidam que os outros (o parceiro, a chefe, um novo amigo, etc.) gostem mesmo delas ou que sejam desejadas. Têm baixa autoestima, são inseguras em diversos aspectos e costumam

ter dificuldade para se relacionar. Não tendo desenvolvido a confiança básica, falta-lhes um apoio interior. Assim, nutrem a esperança de que os outros transmitam a elas esses sentimentos de segurança, proteção e pertencimento. Procuram um lar no parceiro, nos colegas de trabalho, em um esporte ou no consumo, mas se frustram, pois os outros só podem transmitir esse sentimento de modo esporádico, na melhor das hipóteses. É um beco sem saída: quem não tem um lar dentro de si tampouco vai encontrá-lo no mundo exterior.

Quando falamos dessas influências da infância – que, junto com os fatores hereditários, definem grande parte de nosso modo de ser e nossa autoestima –, estamos falando de um componente de nossa personalidade que, na psicologia, é chamado de “criança interior”. A criança interior representa todo esse conjunto de impressões (tanto as boas quanto as ruins) que nos foram transmitidas na infância por nossos pais e por outras pessoas centrais em nossa vida. Apesar de não nos lembrarmos da grande maioria dessas experiências, elas se encontram gravadas de modo indelével em nosso inconsciente. Assim, podemos afirmar que a criança interior é um componente essencial de nosso inconsciente. Ela abarca os medos, as preocupações e as adversidades que experimentamos desde o berço, mas também todas as influências positivas de nossa infância.

São sobretudo as influências negativas que nos causam problemas quando adultos, pois a criança em nós faz de tudo para que as mágoas e as dores sofridas na infância não se repitam. Ao mesmo tempo, ela continua em sua busca pela segurança e pelo reconhecimento que não teve. Os medos e os desejos atuam ativamente nas profundezas da nossa consciência. No nível consciente, somos adultos independentes levando nossa vida, mas, no nível inconsciente, nossa criança interior tem grande influência sobre nossa percepção, nossa maneira de sentir, de agir e de pensar. É algo muito mais forte que nosso intelecto, aliás. Já foi comprovado pela ciência que o inconsciente é uma instância psíquica extremamente poderosa, determinando entre 80% e 90% de tudo que fazemos e vivenciamos.

Vejamos um exemplo que ilustra bem isso. Miguel tem frequentes acessos de raiva quando a esposa, Selma, esquece algo que é importante

para ele. Um dia desses, quando Selma foi ao mercado e não comprou o refrigerante preferido de Miguel, ele simplesmente perdeu a cabeça. Ela ficou perplexa, afinal de contas, era só um refrigerante, mas, para Miguel, era o fim do mundo. O que aconteceu?

Miguel não entende que sua criança interior se sente desrespeitada e desconsiderada quando Selma esquece algo importante para ele, como seu refrigerante preferido. Ele não sabe que o motivo dessa raiva imensa não é Selma nem o refrigerante em si, mas uma ferida profunda do passado: sua mãe não levava a sério seus desejos quando ele era criança. Ao esquecer o refrigerante preferido de Miguel, Selma sem querer cutucou essa ferida antiga e, como ele não percebe a ligação entre sua reação ao esquecimento de Selma e as experiências vividas na infância com a mãe, acaba não podendo atuar sobre os próprios sentimentos e comportamento.

Há outros conflitos desse tipo na relação dos dois. Eles brigam com frequência por motivos banais, pois não sabem o que *realmente* se passa dentro de si mesmos. Assim como Miguel, Selma também é guiada por sua criança interior, que é sensível a críticas pois teve pais muito críticos. Ou seja, os acessos de raiva de Miguel desencadeiam em Selma sentimentos antigos da infância, fazendo com que ela se sinta pequena e insignificante e, por isso, reaja de forma irritadiça. Às vezes eles chegam a considerar a separação, já que se magoam profundamente de tanto brigar por besteira.

Se cada um entendesse os desejos e as dores de sua criança interior, seria mais fácil expressá-los em vez de discutir por causa de refrigerante. Com certeza se entenderiam melhor, ficando mais próximos em vez de se atacarem mutuamente.

Não é só em relacionamentos amorosos que surgem conflitos por ignorarmos a existência de nossa criança interior. Uma vez que a conhecemos, fica evidente que em muitas discussões não são adultos tentando solucionar juntos um conflito, mas crianças interiores se estapeando. Um exemplo é quando um funcionário reage à crítica do chefe se demitindo, ou mesmo quando o presidente de um país responde a uma violação de fronteira com um ataque militar. Não conhecer a criança interior

traz grande infelicidade, levando a conflitos interpessoais que não raro saem do controle.

Isso não quer dizer, no entanto, que as pessoas que adquiriram confiança básica graças a uma infância feliz vivam sem preocupações e sem problemas. A criança interior dessas pessoas também sofreu golpes – afinal, não existem pais perfeitos, tampouco uma infância perfeita. Elas herdaram dos pais não apenas influências positivas, mas também traços difíceis que podem lhes causar problemas mais tarde. Geralmente não são problemas gritantes como os acessos de raiva de Miguel. Elas podem ter dificuldade em confiar em alguém fora do círculo familiar, por exemplo, ou evitar ao máximo tomar decisões importantes, ou ainda, quem sabe, preferem permanecer em sua zona de conforto a se arriscar. Mesmo assim, as influências negativas da infância nos limitam, impedindo nossa evolução e prejudicando nossos relacionamentos.

De qualquer modo, algo que vale para quase todos nós é: somente quando conhecemos nossa criança interior e a acolhemos é que nos abrimos para descobrir os profundos anseios e cicatrizes que trazemos dentro de nós. Só então podemos vir a aceitar esse lado ferido de nossa alma e começar a curar parte dele. Assim fortalecemos nossa autoestima e a criança em nós finalmente tem a chance de encontrar um lar. Esse é um pré-requisito para construirmos relações mais tranquilas, amigáveis e felizes e para conseguirmos encerrar relações que não nos fazem bem ou até nos adoecem.

Este livro vai ajudar você a conhecer sua criança interior e a acolhê-la. Vai ajudar você a abandonar esses antigos padrões que dão em becos sem saída e trazem sofrimento. Vai lhe mostrar como substituí-los por novos comportamentos e perspectivas que contribuam para uma vida melhor e relacionamentos mais felizes.

CAPÍTULO 2

OS MODELOS DA PERSONALIDADE HUMANA

Na superfície da consciência, nossos problemas parecem complicados e sem solução. E, da mesma forma, temos dificuldade para entender as ações e os sentimentos de outras pessoas. Isso porque nos falta a perspectiva correta para enxergar a nós mesmos e os outros.

Na verdade, a estrutura da psique humana (nossa personalidade) não é tão complicada assim. De forma simplificada, nossa personalidade tem várias partes: temos partes infantis e partes adultas, bem como níveis conscientes e inconscientes. Ao conhecermos a estrutura da nossa personalidade, somos capazes de trabalhá-la e resolver muitos problemas que antes pareciam insolúveis. Vou explicar neste livro como isso funciona.

Como foi dito, a criança interior é uma metáfora para as partes inconscientes da nossa personalidade que foram cunhadas na infância. Nossa emocional está atrelado a nossa criança interior. Isso inclui o medo, a dor, a tristeza e a raiva que sentimos, mas também a alegria, a felicidade e o amor. Ou seja, a criança interior tem traços positivos e felizes, mas também traços negativos e tristes. Neste livro, vamos conhecê-los melhor para poder trabalhá-los.

Existe também o ego adulto, ou o “adulto interior”. Essa instância psíquica abrange a parte sensata e racional da nossa mente, isto é, nossos pensamentos. Quando funcionamos no modo adulto, assumimos responsabilidades, planejamos, agimos com antecedência, percebemos e compreendemos conexões, avaliamos riscos e também controlamos

o ego criança, isto é, nossa criança interior. O ego adulto age de forma consciente e proposital.

Sigmund Freud foi o primeiro a dividir a personalidade humana em instâncias diferentes. O que na psicologia moderna é chamado de criança interior ou ego criança, ele chamou de “id”. O ego adulto, ele chamou simplesmente de “ego”. Freud descreveu ainda o chamado “superego”, que seria uma espécie de instância moral dentro de nós que a psicologia moderna chama de “ego pai” ou “crítico interior”. Quando agimos no modo pai, nos dirigimos a nós mesmos no seguinte tom: “Deixa de ser burro! Você não passa de um inútil, não faz nada direito! Nunca vai conseguir fazer isso!”

Algumas abordagens terapêuticas mais recentes, tais como a terapia do esquema, dividem essas três instâncias principais (ego criança, ego adulto e ego pai) em outras menores. Temos, por exemplo, a criança interior ferida, a alegre e a zangada, e temos pais interiores castigadores ou benevolentes. O renomado psicólogo alemão Schulz von Thun identificou toda uma série de subpersonalidades, chegando a cunhar o termo “equipe interior”.

Neste livro, quero manter as coisas o mais simples e pragmáticas possível. Quando tentamos lidar ao mesmo tempo com várias instâncias psíquicas – a que me refiro como “modos” –, logo vemos que o trabalho se torna árduo e pesado. É por isso que vou me concentrar na criança interior alegre, na criança interior ferida e no adulto interior. Como minha experiência me mostrou, essas três instâncias bastam para solucionar nossos problemas. Mas vou substituir os termos “criança interior alegre” e “criança interior ferida” por “criança-sol” e “criança-sombra”, pois soam muito melhor. Mas não fui eu quem os inventou, e sim a psicóloga Julia Tomuschat, autora do inspirador livro *Das Sonnenkind-Prinzip* (A essência da criança-sol).

Tanto a criança-sol quanto a criança-sombra são subdivisões da parte de nossa personalidade que denominamos “criança interior” e que representa nosso inconsciente. Estritamente falando, existe apenas *um* inconsciente, ou seja, apenas *uma* criança interior. Além disso, a criança interior nem sempre se revela de modo inconsciente, pois se torna

consciente assim que começamos a trabalhar com ela. A criança-sol e a criança-sombra representam estados diferentes da nossa consciência. É uma diferenciação mais pragmática do que científica. Em meus muitos anos de experiência como psicoterapeuta, desenvolvi um método para solucionar problemas que utiliza as metáforas da criança-sol e da criança-sombra e com o qual você pode resolver quase todos os seus problemas. Digo “quase” pois isso não vale para problemas que estão *fora de seu controle*, o que inclui reviravoltas do destino como doenças, a morte de um ente querido, guerra, catástrofes naturais, crimes violentos e abuso sexual. Vale lembrar que a capacidade de lidar com tais reviravoltas vai variar de acordo com a personalidade de cada um: pessoas que já se encontravam em conflito com a criança-sombra antes de uma tragédia terão mais dificuldade em superá-la do que aquelas mais propensas ao modo criança-sol. Se seu maior problema deriva de uma tragédia, você também tirará proveito deste livro, mas terá maiores benefícios para tratar problemas “caseiros” – dificuldades de relacionamento, humores depressivos, estresse, medo do futuro, apatia, crises de pânico, comportamentos compulsivos e outros que em geral são de nossa responsabilidade. Todos esses costumam estar relacionados à nossa criança-sombra, ou, em outras palavras, à nossa autoestima.

CAPÍTULO 3

A CRIANÇA-SOL E A CRIANÇA-SOMBRA

O que sentimos e quais sentimentos conseguimos perceber (ou deixamos de perceber) dentro de nós dependem essencialmente de nosso temperamento inato e das experiências que tivemos na infância. Nossas *crenças* inconscientes desempenham um papel importante nisso. A psicologia entende uma crença como uma convicção profundamente enraizada que expressa uma postura que adotamos em relação a nós mesmos ou ao outro. Muitas crenças são forjadas já nos primeiros anos da vida, na interação com as pessoas que nos são mais próximas. Uma crença interior pode ser algo como “Estou bem”, ou “Não estou bem”. No decorrer da infância e por toda a vida, interiorizamos tanto crenças positivas quanto negativas. As positivas (como “Estou bem”) se originam de situações nas quais nos sentimos amados e queridos pelas pessoas mais próximas. Elas nos fortalecem. Já as crenças negativas (como “Não estou bem”) se originam de situações nas quais nos sentimos deslocados e rejeitados. Elas nos enfraquecem.

A *criança-sombra* abarca nossas crenças negativas e os sentimentos opressivos que delas resultam, como tristeza, medo, desamparo e raiva. E desses sentimentos se originam as chamadas estratégias de autoproteção, que desenvolvemos para conseguir lidar com esses sentimentos – ou, melhor ainda, para evitar senti-los. Algumas dessas estratégias mais comuns são o perfeccionismo, a obsessão por harmonia, a obsessão por controle, a dominação e, ainda, a agressividade. Mais adiante falarei mais um pouco sobre crenças, sentimentos e estratégias de

autoproteção. Por ora, basta que você entenda que a criança-sombra representa aquela parte de nossa autoestima que foi ferida e, por isso mesmo, está fragilizada.

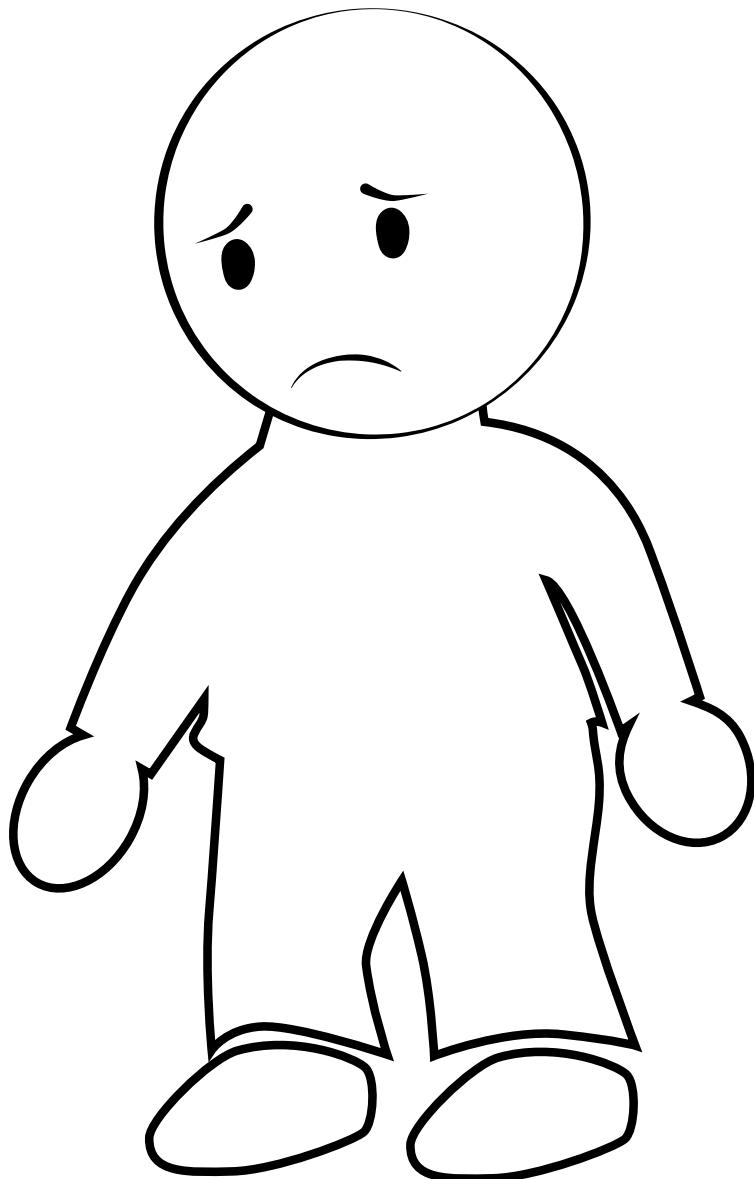
A *criança-sol*, por outro lado, abarca todas as influências positivas e todos os sentimentos bons, representando tudo que é inerente às crianças felizes: espontaneidade, sede de aventura, curiosidade, entrega, vitalidade, entusiasmo e alegria de viver. A criança-sol é uma metáfora para a parte intacta da autoestima. Mesmo as pessoas que carregam um grande peso desde a infância apresentam partes saudáveis em sua personalidade. Elas também passam por situações em que não reagem de forma excessiva e em que se mostram alegres, interessadas e brincalhonas, isto é, momentos nos quais a criança-sol sobressai. Mesmo assim, ela aparece pouco nas pessoas que tiveram uma infância difícil. É por isso que, neste livro, vamos alimentar a criança-sol e consolar a criança-sombra dentro de nós, reconfortando-a e assim levando-a a abrir mais espaço para a criança-sol.

Você já deve ter compreendido que a criança-sombra é a parte da nossa psique que nos traz problemas, sobretudo quando não temos consciência de sua existência e, por consequência, não refletimos sobre ela. Voltemos ao exemplo de Miguel e Selma. Quando observa o próprio comportamento a partir do ego adulto, Miguel percebe que costuma reagir com exagero. Por isso, muitas vezes ele tenta suavizar a raiva. Às vezes até consegue, mas é algo raro.

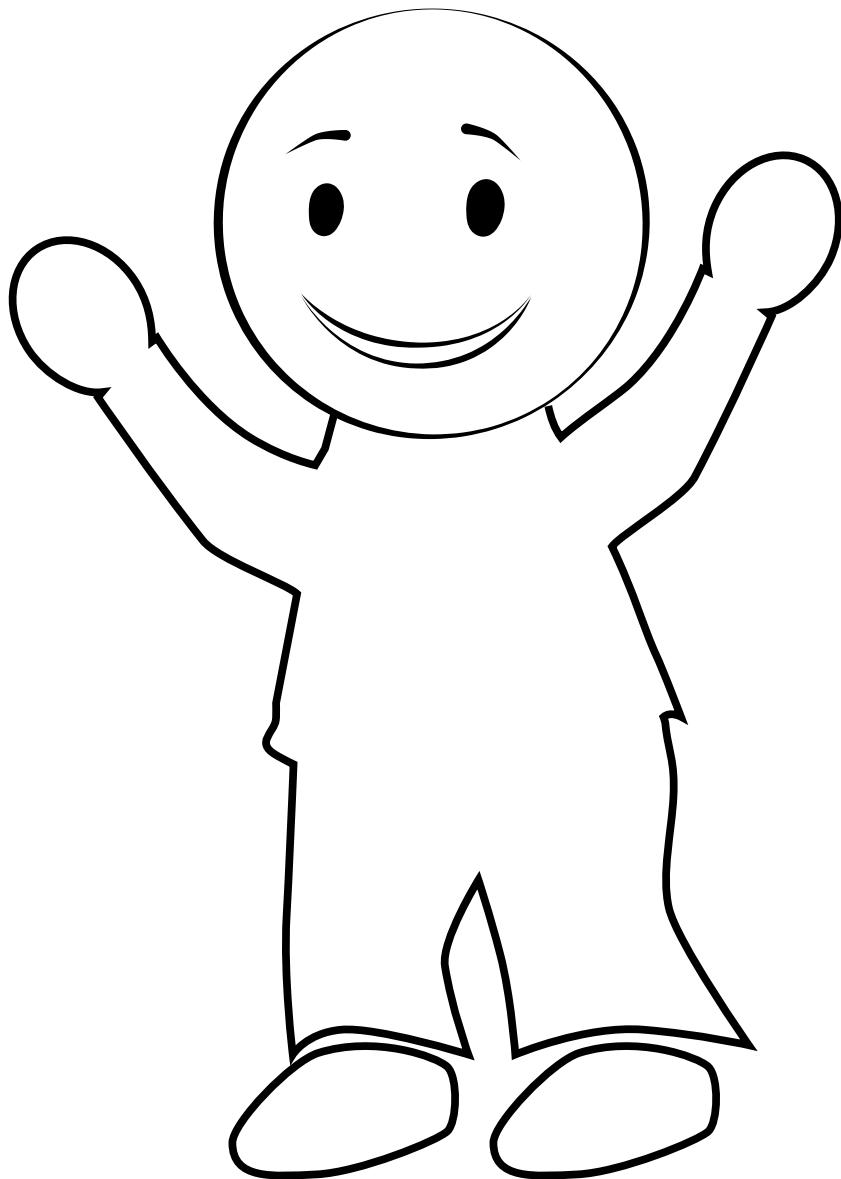
A razão para essa pequena taxa de sucesso é que seu adulto interior, isto é, sua mente consciente e pensante, não sabe das mágoas de sua criança interior. E é por isso que, como adulto, ele não tem influência sobre a criança-sombra. Ou seja, sua mente consciente, pensante e sensata não consegue controlar suas emoções e seu comportamento, todos determinados pela criança-sombra.

Para conseguir controlar seus acessos de raiva, Miguel vai precisar se conscientizar da conexão entre as mágoas causadas pela mãe na infância e o relacionamento dele com Selma. Ele precisará refletir sobre a ferida permanente que a criança-sombra carrega dentro de si e que sempre dói quando ela acha que seus desejos não são respeitados. Então seu adulto

interior poderá acalmar sua criança-sombra mais ou menos assim: “Cá entre nós, não é porque a Selma esqueceu seu refrigerante que ela não ama você e não leva seus desejos a sério. Selma não é sua mãe. E ela não é perfeita, assim como você. Às vezes ela vai esquecer alguma coisa, talvez até seu refrigerante preferido, mas isso não tem nada de mais.” Se a parte adulta de Miguel estivesse separada da criança-sombra de forma consciente, ele não teria interpretado o esquecimento de Selma como falta de respeito ou de amor, mas como uma simples falha humana. Com essa pequena correção na maneira de encarar as coisas, ele nem teria se aborrecido. Sendo assim, se quiser controlar seus acessos de raiva, Miguel precisa direcionar a atenção para sua criança-sombra e as feridas que ela carrega. Além disso, ele precisa aprender a entrar conscientemente no modo adulto, sereno e benevolente, para poder reagir de forma adequada e amorosa aos impulsos da criança-sombra em vez de agredir Selma com acessos de fúria.



Criança-sombra



Criança-sol

Para saber mais sobre os títulos e autores da Editora Sextante,
visite o nosso site e siga as nossas redes sociais.

Além de informações sobre os próximos lançamentos,
você terá acesso a conteúdos exclusivos
e poderá participar de promoções e sorteios.

sextante.com.br

