

# QUANDO A MINHA CRIANÇA INTERIOR FERIDA ENCONTRA A SUA... REVISITAR A INFÂNCIA PARA COMPREENDER OS RELACIONAMENTOS.

Graça MARTINI\*

**RESUMO:** O presente artigo é um relato de experiência da prática enquanto formadora e intervisora de terapeutas comunitários. O estudo teve como objetivo apresentar reflexões e evidências sobre a importância do contato com a “criança interior ferida” do terapeuta comunitário, para que este possa reconhecer e compreender suas manifestações nos relacionamentos atuais. A metodologia foi teórico-vivencial, desenvolvida nas intervenções mensais em Terapia Comunitária Integrativa (TCI), em Londrina, Paraná, para cuidar da pessoa do terapeuta comunitário. As intervenções aconteceram durante ano de 2013, totalizando 10 encontros. A média foi de 25 participantes. Como resultado desse trabalho nasceu um contato mais profundo com a “criança interior” de cada participante, o que possibilitou à pessoa adulta, acolher suas necessidades internas, estimular o processo de individuação, bem como compreender e aceitar seu passado trazendo dele, a força para o enfrentamento dos desafios do presente.

**PALAVRAS-CHAVE:** Criança interior ferida. Individuação. Criança divina.

---

\* Doutora em Terapia de família e coordenadora e intervisora do Polo Formador. CAIFCOM/PR- Centro de Ensino, Pesquisa e Atendimento do Indivíduo, Família e Comunidade e Faculdade Evangélica do Meio Norte. Porto Alegre – RS – Brasil. 90550-070. Terapeuta Comunitária e Membro do Grupo Gestor. ABRATECOM- Associação Brasileira de Terapia Comunitária Integrativa. Fortaleza – CE – Brasil. 60333-765. (Conselho Fiscal – 2013/2015 e Presidente – 2015/2017). Psicopedagoga. Prefeitura de Londrina - Secretaria Municipal de Educação. Londrina – PR - Brasil. 86010-040 - gracapedrazzi@gmail.com

Este trabalho é um relato de experiência da prática enquanto formadora e intervadora de terapeutas comunitários no Município de Londrina, Paraná<sup>1</sup>. Esta prática tem me levado a muitos caminhos, porém, o caminho mais intenso e revelador tem sido “o caminho” para compreender o arquétipo da “criança interior” termo criado pelo psicanalista Carl Jung<sup>2</sup>, por considerar que em todo adulto espreita uma criança - uma criança eterna, algo que está sempre vindo a ser, que nunca está completo, e que solicita atenção e educação incessantes. Essa é a parte da personalidade humana que quer desenvolver-se e tornar-se completa.

Esta jornada tem levado muitos terapeutas comunitários sob minha responsabilidade, a “voltarem para casa”<sup>3</sup>. Como terapeuta comunitária, formadora e intervadora<sup>4</sup>, tenho feito o mesmo caminho de volta para a minha “casa”. O trabalho de cuidar dos outros tem trazido a certeza de que eu “me vejo por meio do outro”, e que o “outro” me ajuda a chegar a minha criança interior. O “outro é meu espelho”. Eu me vejo por meio da relação com o outro. Por isso, o interesse pelo tema da criança interior teve origem, em grande parte, no meu próprio caminho de individuação.

### **A criança no sistema familiar**

O psiquiatra americano Murray Bowen estudou o sistema familiar observando suas relações, sem perder de vista o processo de diferenciação de seus integrantes. Ele constatou que após o nascimento de uma criança na família, a dinâmica familiar é configurada pela dedicação privativa dos pais, em especial da mãe, que cria um laço do maior em decorrência da

---

<sup>1</sup> SMS/ Secretaria Municipal de Saúde de Londrina Paraná. Polo formador reconhecido pela ABRATECOM:- Associação Brasileira de Terapia Comunitária Integrativa (TCI). A TCI é um espaço de promoção de encontros interpessoais e intercomunitários, objetivando a valorização das histórias de vida dos participantes, o resgate da identidade, a restauração da autoestima e da confiança em si, a ampliação da percepção dos problemas e possibilidades de resolução a partir das competências locais. Tem como base de sustentação o estímulo para a construção de vínculos solidários e promoção de vida. (BARRETO, 2009).

<sup>2</sup> Carl Gustav Jung, psiquiatra suíço (1875-1961).

<sup>3</sup> Nota da autora: O que significa voltar para casa? Voltar para casa é buscar sua sabedoria interior para resolver problemas. É deixar de buscar fora, porque tudo está dentro. As respostas para os momentos mais difíceis estão “dentro de casa”. Quando estamos distraídos pelas ilusões das relações, da vida, do cotidiano nos perdemos de nós e começamos a ser o outro, a querer o que o outro quer, a sonhar o sonho do outro, a perder o próprio desejo. “Voltar para casa” é individuar-se. É a plenitude do EU SOU.

<sup>4</sup> Intervisão: termo usado entre os formadores reconhecidos pela ABRATECOM para se referir ao espaço oferecido ao terapeuta comunitário para troca de experiência, partilha de saberes, aprofundamento teórico, reflexão sobre a prática e cuidado da pessoa do terapeuta.

amamentação. Porém, com o passar do tempo, esta relação sofre ajustes a fim de proteger a autonomia de cada integrante da família. No entanto, na prática, isto não é sempre possível, e o vínculo que era considerado protetor se transforma em uma armadilha para o saudável andamento do sistema familiar (SANTOS, 2008).

A família não deve ser considerada como um conjunto de díades separadas, bem como o desenvolvimento da criança não deve ser considerado como um processo isolado de aquisição de padrões sociais de fora do lar. Isso requer identificar como a criança é inserida no sistema familiar, como o sistema acomoda a criança e também influencia e muda o sistema. Dentro do sistema familiar, existem numerosas relações mútuas, expectativas e exigências de papéis, sendo a criança um importante elemento dessa interação. Cada integrante do sistema familiar influencia e é influenciado por todos os outros, sendo relativo o grau da influência que um exerce sobre o outro, variando com o contexto, a tarefa, o estágio de desenvolvimento, uma grande quantidade de variáveis históricas e de atitudes e, principalmente, com as interações desenvolvidas pelos membros familiares ao longo do tempo (DESSEN, 1997).

Pratta e Santos (2007) afirmam que a família é entendida a partir da natureza das relações que decorrem entre os seus membros, ou seja, é a maneira como interagem entre si e como se encontram conectados nos diferentes papéis e subsistemas. O sistema familiar é composto por diversos subsistemas, por exemplo, pai-filho (a), mãe-filho (a) e pai-mãe-filhos. Esses componentes estabelecem relações únicas e cada um destes influencia e é influenciado pelos outros subsistemas. Paralelamente, a família pode ser considerada como um sistema inserido dentro de outro sistema, o social, suportando influências pertinentes deste último, além de influenciá-lo também.

A maneira como cada família supera uma crise ou problemas em geral depende de seus recursos e da intensidade desses eventos. Trata-se de um momento em que coexistem a possibilidade de crescimento, a maturidade e o fortalecimento e o conseqüente risco de transtornos psíquicos, tanto nos indivíduos como dos vínculos. Alguns pontos determinam o significado da experiência em cada família: a capacidade de enfrentar mudanças repentinas, a história de cada familiar, as situações controversas atravessadas anteriormente e a maneira que foram solucionadas, bem como seu sistema de crenças (FIAMENGHI JUNIOR, 2007).

A nossa família de origem deixa marcas únicas e intransferíveis, e não podemos fugir delas, mas podemos compreendê-las e utilizá-las ao nosso favor, como instrumentos de crescimento e mudança.

As relações que estabelecemos com a família na qual nascemos são as mais importantes da nossa vida e vão representar a base de nosso comportamento futuro. O hoje e ontem, com outro cenário, outra roupa-gem outros personagens só que é a essência é a mesma. (GROISMAN, 2012, p.33).

Então, nossos relacionamentos atuais estão sofrendo a influência da nossa história familiar. Sem consciência, repetimos padrões relacionais da família de origem.

As primeiras pessoas que cuidam do desenvolvimento da criança são mediadores que a liga com o mundo. Desse modo, os primeiros relacionamentos são os que ficam como uma marca na formação desse ser como pessoa. Mesmo alguém que tenha tido determinadas experiências quando criança, como usar a imaginação em brincadeiras, ter tido laços afetivos cheios de amor e compreensão, muitas vezes, na vida adulta, não mantém mais os mesmos reflexos de quando criança. O que também acarreta uma limitação de âmbito na sua vida adulta (ARAÚJO; GUIMARÃES, 2012).

Sendo assim, no interior de cada pessoa adulta, existe tanto uma criança portadora dos registros de história pessoal, quanto à criança portadora de energia vital que é a criança eterna/criança, a que impulsiona para uma vida mais plena rumo à realização das potencialidades próprias, singulares de cada um.

Bradshaw (1993) afirma que para recuperar a criança interior (criança arquetipal), é necessário praticar a regressão por meio dos estágios de desenvolvimento, numa busca de tudo que não foi terminado. A criança interior precisa do apoio do indivíduo adulto, enquanto ela lamenta suas perdas, portanto, nessa situação de regresso, é possível que o indivíduo seja um “estranho mágico”, para prestar o apoio, já que não estava presente na primeira vez em que a criança passou pelos estágios traumáticos e/ou de desenvolvimento. O autor defende uma abordagem amorosa, bondosa, e não humilhante, para que tal presença se dê de maneira cuidadosa, isto é, há o foco no cuidar da criança, encontrando os elementos necessários para que ela cresça de maneira serena.

### **Caminho para a individuação**

O conceito de individuação é antigo no pensamento filosófico, e Jung tratou desse conceito, em seu livro *Tipos psicológicos*. Para ele, a individuação é a grande jornada do ego na busca e no aumento da consciência do Si-mesmo. A essência da individuação consiste em conhecer-se a si

mesmo. O Si-mesmo é a soma total dos conteúdos conscientes e inconscientes. Logo, individuar-se significa a realização consciente da potência de cada um, o desenvolvimento possível da totalidade de um indivíduo (GORRESIO, 1997).

A individuação se caracteriza por impulsionar o estabelecimento da conexão fundamental com o Si-mesmo, já que, para Jung, a individuação designa o processo pelo qual um ser torna-se um indivíduo psicológico, isto é, uma unidade autônoma e individual, uma totalidade. A individuação significa precisamente a realização mais completa das qualidades coletivas do ser humano; é a consideração adequada e não o esquecimento das peculiaridades individuais, o fator determinante de um melhor rendimento social.

O processo de individuação não promove a extinção das dores, necessariamente, ou dos sofrimentos próprios da vida, mas sim, um confronto com o inconsciente para uma boa proporção entre opostos (PEREIRA, 2008).

Andrada e Irigonhe (2008) afirmam que a separação-individuação também chamada de diferenciação, está relacionada ao processo que leva o indivíduo a autonomia, por meio da separação emocional de sua família de origem. O grau de dependência do indivíduo em relação a outro, está intimamente ligado aos processos familiares e, conforme estes processos forem vivenciados, a individuação torna-se mais fácil ou mais difícil, podendo trazer prejuízos relacionais do indivíduo.

Segundo Martini (2012), durante a separação, o indivíduo é capaz de alcançar a autonomia e a independência, fatores que são exigidos para atingir sua maturidade. Para amadurecer de forma saudável, o indivíduo precisa ter confiança nas relações sociais e em sua autossuficiência. A autora aponta ainda, que o processo de separação/individuação, quando é saudável, dá início entre o primeiro e o terceiro ano de vida da criança, estando ligada com a relação mãe-bebê. A dependência emocional da mãe é mantida por toda a vida do indivíduo, entretanto, essa fase simbiótica mãe-bebê, e a dependência física e emocional, devem ser mantidas apenas por um período, e depois encerradas. Ao longo desse processo, a criança desenvolve seu próprio senso de identidade, descobre a demarcação do próprio corpo e constrói sua autonomia.

A individuação, então, implica na realização desse processo de desenvolvimento psicológico, possibilitando que as qualidades individuais se desenvolvam, para que o ser humano se torne um ser único. Esse entendimento não pode ser confundido com o egoísmo, pois o indivíduo está buscando em si, o melhor, para que essas características fluam e aprimorem sua vivência (PEREIRA, 2008).

## **A criança interior ferida**

A criança ferida ou abandonada interrompe ou dificulta o processo de individuação. O adulto fica preso na dor da criança e assim, preso a sua família de origem, não tendo nada que o liberte a não ser um processo de autoconhecimento. Essa criança ferida apresenta condutas pueris prejudiciais, como dependência excessiva, desânimo por tudo, excesso de insegurança, inflexibilidade diante de pontos de vista diferentes, reações intempestivas, opiniões baseadas em suposições, excessivo retraimento e muitas outras manifestações que se mostram contrárias à evolução da pessoa adulta.

O arquétipo da criança, segundo Jung (1974, p.181):

[...] expressa a totalidade do ser humano. Ela é tudo o que é abandonado, exposto e ao mesmo tempo, o divinamente poderoso, o começo insignificante e incerto e o fim triunfante. A “eterna criança” no homem é uma experiência indescritível [...] um imponderável que constitui o valor ou desvalor último de uma personalidade.

Por isso, a criança é um dos símbolos do Self, do Si-mesmo, porque consegue expressar a totalidade do ser humano.

Quando acolhidas pela consciência, as manifestações da criança interior são como um bálsamo curador. Mas a criança interior, por ser a parte genuína de todo o ser humano, também é aquela parte autêntica que sofre em função das dificuldades da vida. Sofre como uma criança ferida ou abandonada (PEREIRA, 2008).

Se, por um lado, o motivo da criança ferida, procura representar a impotência, a dificuldade em alcançar a existência psíquica da totalidade, o desamparo daquele impulso de vida que obriga tudo o que cresce a obedecer a lei de máxima de auto realização; neste processo, as influências do ambiente dificultam o caminho da individuação; por outro, o motivo da criança também é uma personificação de forças vitais que vão além do alcance de nossa consciência, caminho de nossas possibilidades. Ela representa o mais forte e inelutável impulso do ser, isto é, o impulso de realizar-se a Si- mesmo (AMORIM, 2004; PEREIRA, 2008; SIMÕES, 2011).

As manifestações do motivo da criança interior apresentam tanto dificuldades no caminho da individuação, quanto uma força vital inata que impulsiona o ser humano a se conectar com o seu si mesmo, com seus laços afetivos e emocionais, sendo um caminho para a própria individuação.

Os pensamentos disfuncionais são mais profundos, chamados crenças nucleares, que se desenvolvem desde a infância, e são moldados pelas experiências pessoais. Quando essa crença está ativa, a pessoa interpreta as situações que vivencia no seu cotidiano através das lentes dessa crença, que pode ser contraproducente e irreal (KNAPP; BECK, 2008).

Entendido essa relação entre o passado e o presente, propomos compreender o arquétipo da criança interior. Essa tomada de consciência é um caminho possível para cuidar de si, transformar a circunstância, aprender a se esvaziar do lixo emocional guardado nos porões do inconsciente, aprender a relaxar, se permitir olhar o “jardim de dentro”, eliminar as “ervas daninhas” /mágoas do passado, para poder plantar suas próprias flores e regar seu próprio jardim. Olhar para sua “criança interior” é reconhecer suas necessidades no presente.

“O conhecimento ilumina as câmaras esquecidas na casa escura da infância. Agora eu sabia como era possível sentir saudades de casa, em casa.” (BRADSHAW, 1993, parte I, p.21). Esse processo de conhecimento e autoconhecimento, agora “iluminado” e “iluminando” as necessidades da criança arquetípica pode indicar um caminho a ser percorrido para a individuação.

Todo esse processo de dor e sofrimento da criança interior, a não separação ou a dificuldade no avanço no processo de individuação, afeta os relacionamentos atuais do indivíduo, sejam eles, no trabalho, na família ou nas relações comunitárias. Quando os conflitos se instalam nas relações interpessoais, eles podem ser compreendidos por meio da consciência da manifestação da criança interior e o desenvolvimento de estratégias de resiliência. A Resiliência pode ser aprendida por meio do autoconhecimento.

### **Resiliência: retorno da criança divina**

A resiliência faz parte do processo de individuação e, desta forma, também do crescimento pessoal do indivíduo. Esse processo de crescimento permite dar visibilidade à criança divina e heróica.

De acordo com Yunes (2003), resiliência é definida como um conjunto de processos que envolvem a “superação” de crises e adversidades seja em indivíduos, grupos ou organizações. A autora aponta que o conceito ainda é novo no campo da Psicologia, de maneira que a resiliência venha sendo discutida do ponto de vista teórico e metodológico pela comunidade científica.

Souza e Cervery (2006) relatam uma pesquisa realizada por Heller, em 1982, quando foi investigada a capacidade de adaptação de filhos dos sobreviventes do Holocausto Nazista e do Holocausto Atômico de Hiroshima, quando imigraram para os Estados Unidos. Apesar dos resultados terem sido prematuros, observou-se evidências da existência de uma resiliência individual e cultural desses indivíduos, respondendo às situações de extremo estresse pela qual passaram.

O trabalho de resgate da criança interior visa fazer emergir a criança vitoriosa para que o indivíduo se torne um adulto resiliente. As pessoas resilientes possuem características consideradas como básicas, por exemplo: autoestima positiva, habilidades nas relações humanas, disciplina, responsabilidade, receptividade, interesse, tolerância ao sofrimento, dentre outras.

A invencibilidade da Criança advém-lhe da sua natureza divina (divindade infantil) e heroica (herói juvenil). A criança é, por um lado, “insignificante”, “frágil”, “carente” e por isso mesmo sujeita ao abandono, à exposição, aos perigos de toda a espécie; por outro lado, ela é “divina”, pois dispõe de forças quase que hercúleas que lhe permitem que faça face aos perigos e às agressões. A Criança enquanto divina personifica o inconsciente coletivo (ainda não humanizado, enquanto heroica compreende no seu aspeto sobrenatural a essência humana e “representa, portanto, uma síntese do inconsciente (‘divino’ quer dizer ainda não humanizado) com o consciente humano (...) A criança é a abandonada, a desamparada e ao mesmo tempo divinamente poderosa; ela é o início insignificante, duvidoso, e o fim triunfante. A ‘eterna criança’ no homem é uma experiência indescritível; um estado de inadaptação, uma desvantagem e uma prerrogativa divinas; em último lugar, um imponderável que determina o valor ou a falta de valor fundamentais de uma personalidade. (JUNG, 1993, p.141).

Segundo June Singer, “[...] a criança divina está dentro de nós e dá sentido às nossas iniciativas imaturas: ela nos mostra o lado inconsciente das limitações que vivenciamos e isto é uma visão da potencialidade que desabrocha.” (apud ABRAMS, 1999, p.26).

Portanto, a resiliência pode ser desenvolvida por meio do encontro com a nossa criança interior divina, pois a sua inocência e sua luz transmitem paz e coragem, tão necessárias para enfrentar a luta pela existência, na tentativa de vir-a-ser e, tão necessárias para se preservar diante a impermanência que é a vida.



## **Metodologia**

Foi utilizada uma metodologia teórico-vivencial em grupo, realizada nas intervisões, em Terapia Comunitária Integrativa (TCI) em Londrina, Paraná, cuja carga horária foi de 06 horas/aulas para cada encontro. Estes encontros eram mensais, com uma média de 25 participantes. Aconteceram durante ano de 2013, totalizando 10 encontros. Cinco (05) encontros foram destinados para trabalhar a temática da “criança interior”. Foram utilizadas três horas de cada encontro, somando-se 15 horas de reflexão específica sobre a temática. Nos demais encontros foram realizadas alusões teóricas e “pontes pedagógicas” sobre o tema. Cada vivência terapêutica utilizada com objetivo de resgate e acolhimento da criança interior possuía duas etapas: vivência corporal e partilha. Na partilha, foram utilizadas a arte de perguntar, narrativas espontâneas e reflexões sistêmicas. Os nomes dos participantes foram trocados para preservar a sua identidade. O mote gerador dos relatos na partilha foi: - **Como a minha criança ferida afeta meus relacionamentos na vida adulta?** (Casamento, trabalho, amizade, etc). A metodologia visou estimular um processo de ação-reflexão-expressão e um reencontro com a capacidade de estar na vida de forma mais confortável, consciente e ativa. O trabalho em cada encontro de intervisão ocorreu em três etapas.

### **Descrição das etapas:**

#### **a) Acolhimento/ aquecimento do grupo**

O acolhimento teve por objetivo trabalhar o **corpo social**: músicas de boas vindas aos participantes, integração do grupo, descontração, comemoração dos aniversariantes, apresentações dos objetivos pessoais para o desenvolvimento de trabalho, regras e pauta do dia.

#### **b) Vivência terapêutica para resgatar e acolher a criança interior**

As atividades vivenciais/terapêuticas tiveram por objetivo trabalhar o **corpo emocional e as memórias procedurais**: transformar sensações em sentimento para evitar a racionalização das emoções (BARRETO, 2009), por meio da vivência da criança interior<sup>5</sup>, proporcionando um diálogo

---

<sup>5</sup> Esta vivência é proposta por Adalberto Barreto em seu trabalho denominado “Resgate da autoestima- Cuidando do Cuidador”, Morro Branco CE. Autora completa este trabalho com as vivências propostas no livro “De Volta ao lar” (BRADSHAW, 1993). Na primeira parte, o autor estuda o modo pelo qual a criança interior deixou de se maravilhar com a vida

amoroso com seu “eu criança” e com o seu corpo; jogos e espontâneos criativos; trabalho corporal como massagens e danças, brincadeiras infantis e dramatizações. Sempre trabalhando com a expressão corporal para dar voz às memórias emocionais registradas no corpo físico.

### c) Reflexão sobre o tema da criança interior

Partilha e aprofundamento do tema por meio do pensamento. Os momentos de partilha e reflexão tiveram por objetivo trabalhar o **corpo mental, integrando o sentir e o pensar em busca do autoconhecimento**, por meio de perguntas para estimular a narrativa dos terapeutas comunitários. Desta forma ocorreu o intercâmbio de saberes, partilha e reflexão das emoções vivenciadas. Assim, foi possível decodificar e esclarecer as mensagens corporais que apareceram e propor uma releitura do contexto vivido em forma de experiências dolorosas, fomentando a resiliência e suscitando possibilidades de mudança (ODOUL, 2003; BARRETO, 2012).

### Evidências da manifestação criança interior ferida do terapeuta comunitário na vida adulta

Após a vivência, no momento da partilha, foi lançado o mote gerador para a coleta dos relatos: **como a minha criança ferida afeta meus relacionamentos na vida adulta? (Casamento, trabalho, amizade, etc)**. Seguem relatos ilustrativos, que evidenciam a presença da criança interior ferida, afetando os relacionamentos atuais.

**Lilian, 47 anos:** *“Percebi que fico emburrada quando não tenho atenção. Eu também me isolo. Acabo incomodando quem está ao meu lado. Fui muito corrigida na infância. No casamento, o meu jeito de me comportar como criança gera muita discussão porque, não falo, silêncio-me quando, muitas vezes, eu gostaria de gritar. Descobri que ao me calar, estou prejudicando a mim mesma com esta minha birra de criança na vida de adulto.”*

---

e adquiriu ferimentos que continuam a “contaminar” o adulto. Na parte seguinte, propõe uma viagem por meio de cada um dos estágios do desenvolvimento. E na terceira etapa do livro, apresenta exercícios específicos, pelos quais se aprende a ser o progenitor cuidadoso, atento e afetuoso, que não se teve na infância. A última parte confere os resultados positivos desse trabalho de busca, de amor a si mesmo e ao outro - que também traz oculta a sua criança -, retomando o estado de espírito maravilhado, feliz, que tínhamos quando criança, antes de termos experimentado todas as dores psicológicas. Outro livro utilizado para este trabalho é *O Livro do Perdão* (CASARJIAN, 2000).

**Rosilda, 41 anos:** *“Fico distante e, quando posso, evito as pessoas. Com as vivências estou tentando superar muitas coisas da minha criança e lidar melhor as situações e ir em frente, mas ainda dói muito.”*

**Marlene, 38 anos:** *“Minha criança ferida me afetou muito, hoje, depois das vivências, com menor intensidade. Hoje tenho um comportamento mais inclusivo com as pessoas das quais sinto dificuldades. A minha criança “coitadinha de mim”<sup>6</sup> foi a que mais me incomodou na vida, me atrasou, mas hoje já sou capaz de me acolher melhor do que ontem.”*

**Tomas, 29 anos:** *“Fico depressivo e às vezes me afasto de pessoas e também me afeta dizerem que eu tenho que ser sempre o melhor naquilo que tenho que fazer, fazia muitas cobranças para mim mesmo. Tem momentos que eu mesmo não me suporto. Minha birra infantil me atrapalha porque eu me isolo e vou para um mundo que é só meu. Agora estou entendendo isso.”*

**Sandra, 47 anos:** *“Minha criança ferida afeta meu casamento quando quero atenção. Eu fico emburrada no meu canto e gostaria que meu marido percebesse o que eu quero. Ele não se importa e isso me deixa mais brava do que antes. No trabalho afeta quando minhas opiniões não são aceitas. Algumas vezes eu brigo, outras vezes me isolo. Nem uma coisa ajuda nem outra. Estou aprendendo que como adulta, preciso aprender a deixar bem claro aquilo que eu quero ou qual é a minha opinião.”*

**Ruth, 40 anos:** *“Minha criança se sentia insegura, com medo e tímida. Sentia um desequilíbrio emocional, fugia de algumas pessoas, e me prendia num isolamento no passado. Hoje estou bem melhor e curada dos meus traumas. Aprendi a acolher minha criança quando está com medo ou insegura.”*

**Neide, 47 anos:** *“Minha criança parece quando fico quieta, calada como se estivesse doente. É uma dor que não sei de onde vem. Agora sei que é da minha criança. Preciso começar a acolher meu passado e exercitar o perdão, o desapego e a aceitação.”*

**Valquíria, 61 anos:** *“Em meu trabalho a minha criança ferida sentia que era obrigada a fazer o melhor e sempre na hora. Por isso sempre faço o melhor, perfeccionista. Preciso aprender a relaxar e cuidar mais de mim.”*

**Eneida, 48 anos:** *“Minha criança ferida provoca o afastamento das pessoas que amo. Não consigo ter amizades duradouras e isso me causa sofrimento.”*

---

<sup>6</sup> Este termo foi trabalho em uma das três entrevistas destinadas a temática da criança interior e seus dramas de controle. Retirados do livro *A Profecia Celestina* (REDFIELD, 2001).

*Quero mudar e curar estas feridas que não me deixam ser adulta. Quero ser comunicativa.”*

**Rogério, 46 anos:** *“Sinto dificuldades em comunicar meus sentimentos e colocar limites em minhas relações. Agora sei que preciso dar atenção à minha criança, às necessidades dela, olhar para ela e ver o que ela quer.”*

**Cíntia, 48 anos:** *“Eu era confiante até sofrer ataques de intimidação e perder a minha autoconfiança. Hoje eu sou distante na maioria das vezes, e “coitadinha de mim” quando falo das minhas desventuras. Eu tenho dificuldades de comunicar o que eu quero e gosto. Durante a vivência, pude acolher a minha criança de 5-6 anos, dei a ela o prestígio que ela, (eu mesma) desejava. Disse a ela que no futuro e ao longo da vida era necessário comunicar tudo e de maneira clara. No presente também.”*

### **Reflexão em grupo**

A partilha e intercâmbio de saberes entre intervisora e grupo aconteceram por meio de reflexões dialogadas sintetizadas a seguir: quando cuido da criança que fui, eu me transformo, eu me elevo, eu mudo por dentro, a partir da minha mudança o outro e todas as minhas relações mudam. Eu afeto e sou afetado pelo outro, afetando também toda a humanidade. Analisando a palavra HUMANIDADE teremos-UMA UNIDADE. Somos sistemicamente integrados, ligados. Se eu mudo, o outro ligado a mim muda e a humanidade muda. A dor do passado pode ser tornar adubo/ alimento/ força para os desafios do presente (Resiliência). O caminho para a resiliência pode ser a compreensão, perdão e aceitação/desapego-desidentificação com a dor ou sofrimento da criança interna. Desapegar é entregar o que não se pode controlar. É acolher os acontecimentos da vida e os sentimentos (do passado e do presente) que os acompanham. “Fique com o que é que o que é se transforma”<sup>7</sup>. O nosso desafio é estar no mundo com visão ampla. A consciência de que, a verdade é sempre relativa, vai aos dando flexibilidade para lidar com a imprevisibilidade dos movimentos da vida. Vida é movimento! As coisas são o que são, no presente momento, e não como eu quero que elas sejam. Quando eu aceito o que é, encontro serenidade para transformar o que não quero mais. Quando eu me transformo, eu me transformo em **trans/forma/dor**. Sou capaz de transformar a minha dor, e na lógica sistêmica, quando transformo a minha dor em resiliência, adubo, em pérola, sou agente transforma-

---

<sup>7</sup> Frase ouvida na formação em socioterapia realizada pela autora do artigo (TEZZA, 2004).

dor da dor da própria humanidade. Sou um **cuida/dor**. Aquele que cuida da dor do outro. Sou um terapeuta da dor.

Segundo Andrade (1998) o afeto é um elemento muito importante para o desenvolvimento saudável do ser humano, sem este, o sujeito poderá desenvolver diversos distúrbios como neuroses, psicose, retardo cognitivo e até mesmo morrer.

A nossa criança interior<sup>8</sup> (ARAUJOH, 2001), muitas vezes aparece nossa vida adulta. Nossas memórias emocionais se manifestam como padrão de comportamento na vida adulta. Quando essas memórias são doloridas, elas vêm da nossa criança que foi ferida (BRADSHAW, 1993). Se não nos damos conta, essa ferida é usada contra nós mesmos. Fazer as pazes com nossa criança, reconhecer seu valor pode nos ajudar a ter mais autoconfiança, mais determinação e segurança na vida adulta. Reconhecer que o sofrimento vivido, as experiências vividas na infância fazem de mim quem eu sou hoje. E principalmente, que toda força e garra para superar os desafios do cotidiano vêm “dela”. Nossos conflitos também podem ser ampliados por “ela”. Quando a reação a um problema é desproporcional ao fato ocorrido, então não estamos reagindo ao fato atual, mas este fato me reenvia a um fato do passado vivido pela minha criança ferida. E aí é confusão na certa! Um adulto reagindo como criança, sem pensar, sem dialogar, fazendo birra, emburrando, gritando, se isolando, fugindo de casa ou coisas assim, que só as crianças fazem. Um adulto preso à família de origem. Um adulto sem saber ainda quem é.

O encontro com a criança interior é destinado a pessoas adultas que buscam a expansão de suas consciências e a re-conexão com o lugar onde se encontra sua alma – Self ou Si-mesmo. Esse é o lugar da guarda, que cada ser humano possui, de todos os registros passados, presentes e, também, das potencialidades de seu vir-a-ser. É a parte em que verdadeiramente somos, que contém a nossa energia vital, nossa fonte de vida. Portanto, desenvolver nossas potencialidades, é o caminho que leva a alma a cantar com significado. (PEREIRA, 2008, p.3).

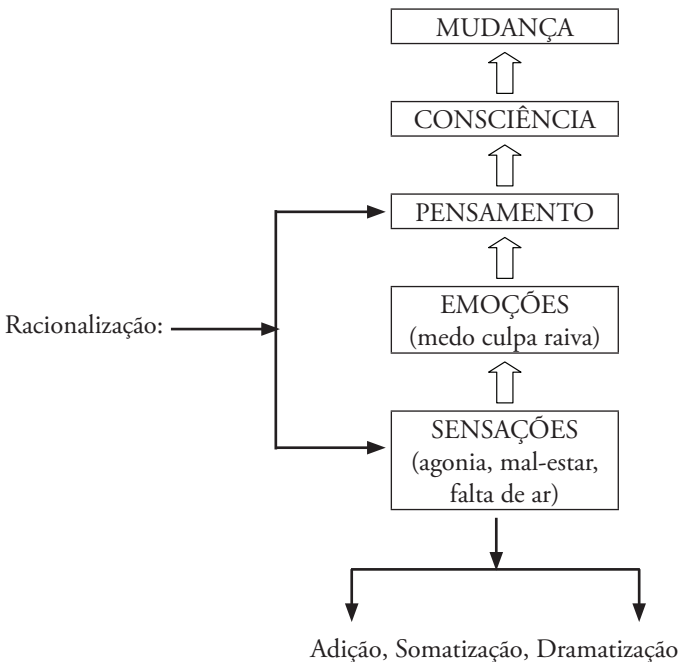
Pegamos emprestado o gráfico abaixo de Barreto (2009). Ele nos aponta um caminho para o a individuação e para o autoconhecimento.

---

<sup>8</sup> “Criança Interior” é a nossa pureza, nossa alegria, nosso entusiasmo, nossa forma de ver o mundo sem preconceitos, enfim, a nossa alegria de viver. Quando gostamos de brincar, quando nos encantamos com tudo que nos cerca, quando achamos o mundo cheio de novidades e vamos nos descobrindo, nos encantando, nos alegrando, estamos manifestando essa criança interior (ARAUJOH, 2001).

Olhando para ele de baixo para cima, fica evidente que a mudança deve passar pelo reconhecimento de uma emoção. Muitas vezes essa emoção não tem nome, é só uma sensação. Essa sensação vai se transformando em nossas somatizações: comer demais, dormir demais, beber de mais, tomar muito remédio, uso de tabaco, drogas, etc. Ao fazermos perguntas, centradas na emoção, sejam na roda de terapia comunitária, ou a um colega de trabalho em sofrimento, seja para nós mesmos, o indivíduo, aos poucos vai tomando consciência do que sente e vai dando nome a seu sentimento. A emoção então pode ser pensada e a mudança pode vir em seguida. Se não passarmos pela emoção, e formos direto para a consciência, então RACIONALIZAMOS. Isso significa usar a mente (que é racional) para justificar os comportamentos. Neste caso não há mudanças.

**Figura 1** – Das sensações às emoções... Mudança



**Fonte:** Barreto (2009, p.78).

Portanto, a mudança de nossos comportamentos disfuncionais só ocorre quando há uma conexão com a emoção primária que só acontece por meio do autoconhecimento. Eu me torno adulto, não porque sou

maior de 21 anos, mas porque tenho consciência de minhas emoções e de minhas necessidades internas. Consciência de que sou responsável pela minha felicidade e não mais papai, mamãe ou seus substitutos (marido, esposa, companheiras (os) filhos, amigos, chefes etc). Sob essa ótica é certo que, no mundo dito “adulto”, convivemos com muitas crianças e adolescentes de 30, 40 ou 60 anos.

## **Resultado desse trabalho**

Todo trabalho desenvolvido sobre a temática da “criança interior”, colocou os terapeutas comunitários e a mim enquanto supervisora, em contato emoções antigas, revisitando os porões escuros que guardavam a dor da “criança interior ferida”. As reflexões foram em busca de ultrapassar o estado de sensações/ sofrimento, a fim de identificar as verdadeiras emoções da criança ferida que afeta os relacionamentos da vida adulta.

A consciência da emoção pode ser pensada. “O PENSAMENTO possibilita a tomada de consciência do real problema ou conflito e a consciência nos permite fazer MUDANÇAS” (BARRETO, 2009, p.77).

Portanto, como resultado desse trabalho, nasceu um contato mais profundo com a “criança interior” o que possibilitou à pessoa adulta, acolher suas necessidades internas, compreender e aceitar seu passado e fazer dele, a força para o enfrentamento dos desafios do presente. A consciência desse encontro pode tornar o “viver no presente” mais consciente e os relacionamentos com menos conflitos. O trabalho aqui apresentado está longe de ter um fim, pois “caminho de volta para casa” é uma jornada individual, por vezes, dolorida e longa. Voltar “para casa” envolve perdão a si, ao outro e a humanidade, nem sempre fácil de realizar. Robin Casarjian (2000) afirma que o perdão é fundamental na cura de todos os problemas de relacionamento e que perdoar, ainda é um caminho a ser percorrido pela humanidade.

Os encontros, com sua característica teórico-vivencial, lúdica e integrativa para cuidar da pessoa do terapeuta comunitário, possibilitaram a aprendizagem de uma comunicação mais clara, integrando o sentir, o pensar e o agir de forma mais funcional, bem como, permitiram o desenvolvimento da espontaneidade, criatividade e expressão simbólica da agressividade, refletindo em melhor qualidade nas relações afetivas.

Esta jornada de autoconhecimento não precisa ser solitária embora seja individual, ela pode ser apoiada pela partilha, pelo intercâmbio de saberes e que, a chegada ao berço da “criança vitoriosa”, pode ser celebrada com bons relacionamentos na vida adulta.

## Conclusão

Portanto, essa reflexão nos leva a entender que, enquanto ficarmos nos debatendo em nossos relacionamentos, achando que é o outro que tem que mudar, também ficamos impedidos de escutar nossa própria voz interior. Deixamos de aceitar o passado e até mesmo perdoar a si mesmo e aos outros. Deixamos de crescer e não aprendemos a ser resilientes, ou seja, transformar limão em limonada, estrume em adubo ou ferida em pérolas. Ficamos paralisados e presos na dor da criança e na relação com nossos pais. Isso significa que não conseguimos viver o presente de forma saudável e funcional. Com o trabalho realizado nas intervisões, tenho promovido espaços para dar vez e voz para a criança interior, promovendo o autoconhecimento e o avanço no processo de individuação por meio do seu acolhimento e conseqüentemente, oportunizando a manifestação da criança vitoriosa, que ressurge em conseqüência de uma reflexão consciente sobre suas manifestações e implicações nos relacionamentos atuais.

### *WHEN MY WOUNDED INNER CHILD FINDS ITS ..... REVISIT CHILDHOOD TO UNDERSTAND THE RELATIONSHIPS*

**ABSTRACT:** *This article is an account of experience of practice as a training and intervenient community therapists. The study aimed to present evidence and reflections on the importance of contact with the “wounded inner child” of the community therapist, so that it can recognize and understand its manifestations in current relationships. The methodology was theoretical and experiential, developed in monthly interveniences in Integrative Community Therapy in Londrina, Paraná, to take care of the person of the community therapist. The intervenience sessions happened during year 2013, totaling 10 meetings. The average was 25 participants. As a result of this work, it was created a deeper contact with the “inner child” of each participant, which allowed the adult, embrace your inner needs, stimulate the process of individuation, as well as understand and accept his/her past bringing him/her strength to face the challenges of the present.*

**KEYWORDS:** *Wounded inner child. Individuation. Divine child.*



## REFERÊNCIAS

ABRAMS, J. (Org.). **O reencontro da criança interior**. São Paulo: Cultrix, 1999.

AMORIM, G. G. **Um homem e sua psicologia**: reflexões sobre o processo de individuação em C. G. Jung. 2004. Monografia (Bacharelado em Psicologia) - Centro Universitário de Brasília, Brasília, 2004.

ANDRADA, E. G. C. de; IRIGONHE, C. A. D. Elaboração de escala de diferenciação do eu. **Revista Caminhos**, Rio do Sul, v.1, n.9, p.113-122, jan.-dez 2008.

ANDRADE, M. S. de. **Psicopedagogia clínica manual de aplicação prática para diagnóstico de distúrbios do aprendizado**. São Paulo: Póluss Editorial, 1998.

ARAÚJO, A. F.; GUIMARÃES, A. R. “Da Criança arquetipal à mitologia da infância: uma abordagem a partir de James Hillman”. In: DORNELLES, L. V.; FERNANDES, N. (Org.). **Perspectivas sociológicas e educacionais em estudos da criança**: as marcas das dialogicidades Luso-Brasileiras. Braga: Centro de Investigação em Estudos da Criança, Universidade do Minho, 2012. p.241-261.

ARAÚJO, E. de. **Histórias para sua criança interior**. São Paulo: Roka, 2001.

BARRETO, A. de P. **Quando a boca cala os órgãos falam**: desvendando as mensagens do corpo. Fortaleza: Gráfica LCR, 2012.

BARRETO, A. de P. **Terapia comunitária passo a passo**. Fortaleza: Gráfica LCR, 2009.

BRADSHAW, J. **Volta ao lar**: como resgatar e defender sua criança interior. Rio de Janeiro; São Paulo: Rocco, 1993.

CASARJIAN, R. **O livro do perdão**: o caminho para o coração tranquilo. Rio de Janeiro; São Paulo: Rocco, 2000.

DESSEN, M. A. Desenvolvimento familiar: transição de um sistema triádico para poliádico. **Temas em psicologia**, Ribeirão Preto, v.5, n.3, p.51-61, dez. 1997. Disponível em <[http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1413-389X1997000300006&lng=pt&nrm=iso](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-389X1997000300006&lng=pt&nrm=iso)>. Acesso em: 7 ago. 2015.

FIAMENGHI JUNIOR, G. A.; MESSA, A. A. Pais, filhos e deficiência: estudos sobre as relações familiares. **Psicologia: Ciência e Profissão**, Brasília, v.27, n.2, p.236-245, jun. 2007. Disponível em: <[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1414-98932007000200006&lng=pt&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1414-98932007000200006&lng=pt&nrm=iso)>. Acesso em: 7 ago. 2015.

GORRESIO, Z. P. M. A ética da individuação. **Hypnos**, São Paulo, v.2, n.3, p.112-118, 1997. Disponível em: <<http://www.institutohypnos.org.br/revista/index.php/hypnos/article/viewFile/284/301>>. Acesso em: 15 abr. 2014.

GROISMAN, M. **Família é Deus - descubra como a família define quem você é**. Rio de Janeiro: Núcleo Pesquisas, 2012.

JUNG, C. G. Contribution à la psychologie de l'archétype de l'enfant. In: JUNG, C. G.; KERÉNYI, C. **Introduction à l'essence de la mythologie**. Tradução de H. E. Del Medico. Paris: Payot, 1993. p.105-144.

JUNG, C. G. **Os arquétipos e o inconsciente coletivo**. Rio de Janeiro: Vozes, 1974. (Obra completa, v.9/1).

JUNG, C. G. **L'ame et la vie**. Tradução de Roland Cahen e Yves Le Lay. Paris: Buchet: Chastel, 1965.

KNAPP, P.; BECK, A. T. Fundamentos, modelos conceituais, aplicações e pesquisa da terapia cognitiva. **Revista Brasileira de Psiquiatria**, São Paulo, v.30, n.2, s54-s64, out. 2008. Disponível em: <[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1516-44462008000600002&lng=pt&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1516-44462008000600002&lng=pt&nrm=iso)>. Acesso em: 11 set. 2015.

MARTINI, J. S. Dependência emocional familiar: possíveis manifestações nos filhos. **Revista da Graduação**, Porto Alegre, v.5, n.2, 2012. Disponível em: <<http://revistaseletronicas.pucrs.br/ojs/index.php/graduacao/article/view/12430/8348>>. Acesso em: 11 nov. 2016.

ODOUL, M. **Digo-me onde dói e eu te direi por quê**: os gritos do corpo são mensagens das emoções. Tradução de Ana Bana. Rio de Janeiro: Elsevier, 2003.

PEREIRA, M. G. G. **O encontro com a criança interior – passaporte para a individuação**. 2008. 82f. Monografia (Especialista em Arteterapia) - Instituto Superior de Ensino, Pesquisa e Extensão, Rio de Janeiro, 2008.

PRATTA, E. M. M.; SANTOS, M. A. Família e adolescência: a influência do contexto familiar no desenvolvimento psicológico de seus membros. **Psicologia em Estudo**, Maringá, v.12, n.2, p.247-256, 2007. Disponível em: <[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1413-73722007000200005](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-73722007000200005)>. Acesso em: 7 ago. 2015.

REDFIELD, J. **A profecia Celestina**: uma aventura da nova era. Rio de Janeiro: Objetiva, 2001.

SANTOS, N. E. B. dos. **A triangulação e seus múltiplos aspectos no contexto familiar**: um olhar relacional-sistêmico. 2008. 33f. Monografia (Especialização) - Curso de Terapia Relacional Sistêmica, Instituto Sistêmico, Florianópolis, 2008.

SIMÕES, H. G. M. **Arteterapia**: um lugar de encontro com a criança interior. 2011. Monografia (Especialização em Arteterapia) - Instituto Superior de Estudos Pedagógicos, Rio de Janeiro.

SOUZA, M. T. S.; CERVENY, C. M. O. Resiliência psicológica: revisão de literatura e análise de produção científica. **Revista Interamericana de Psicologia**, Austin, v.40, n.1, p.119-126, 2006.

TEZZA, M. C. M. da S. **Metodologia socioterápica**: um processo para o despertar da consciência. Curitiba: A consciência, 2004.

YUNES, M. A. M. Psicologia positiva e resiliência: o foco no indivíduo e na família. **Revista Psicologia em Estudo**, Maringá, v.8, nesp., p.75-84, 2003.

