



Cura emocional

A 'terapia da criança interior'

Percorrer o caminho rumo à individuação nem sempre é confortável, fácil e agradável. No entanto, expandir a nossa consciência é o que nos leva ao autoconhecimento.

O homem, desde os tempos mais remotos, tem o desejo de descobrir e, até mesmo, conferir o sentido da sua vida. À procura da sua alma, o homem tenta desvendar caminhos que o levem aos lugares onde aquela rejubila. Cada ser humano, ao longo da sua vida, vai construindo e imprimindo o seu próprio cunho à história. O encontro com a criança interior é destinado a pessoas adultas que buscam a expansão das suas consciências e a reconexão com o lugar onde se encontra a sua alma – *Self* ou si-mesmo. Esse é o lugar de todos os registos passados, presentes e, também, de todo o potencial humano do 'vir-a-ser'. É a parte em que

verdadeiramente somos e do que realmente somos, e que contém a nossa energia vital, a nossa fonte de vida. Portanto, **desenvolver as nossas potencialidades é o caminho que leva a alma a rejubilar com todo o significado.**

A memória emocional

Todos temos dentro de nós a memória emocional dos nossos tempos de infância. Infelizmente, nem todos passámos por boas experiências e ainda hoje carregamos as marcas negativas das mesmas, fazendo-nos atrair para a nossa vida adulta eventos muito similares. **O desafio que se pode propor é olharmos para dentro de nós, resgatar essa criança magoada, ajudá-**

la a crescer, a confiar em nós; dar-lhe muito amor e apoiá-la no confronto com os desafios presentes (quantas vezes tão semelhantes aos da infância) e agora superá-los com a devida maturidade, segurança e auto-estima que lhe faltou na altura. Bem trabalhada, esta criança é a nossa fonte de felicidade, alegria e homeostase. É aqui que surge a 'Terapia da Criança Interior' e que consistirá essencialmente em resgatar essa criança. **Mas, porquê fazer isso, ou seja, trabalhar com este arquétipo da criança interior?**

O reencontro com a criança interior

Quando se reencontra com a criança in-

terior, trazendo à memória acontecimentos e vivências dolorosas, o adulto - em que hoje se tornou - encontra-se em condições de explicar à criança, que foi um dia, o que ela não compreendeu; o que ela interiorizou talvez erradamente à luz do que sabia na altura e, simultaneamente, de lhe dar o que na altura ela teria necessitado receber: compreensão, carinho, segurança, incentivo, um abraço... Trata-se de fazer crer à criança interior que o adulto que se é hoje está em condições de lhe dar tudo aquilo de que ela se viu privada. Chega-se a assumir para com ela o compromisso de estar atento e sempre à sua disposição para a ajudar quando, na vida do adulto de hoje, nela acordarem reminiscências negativas do passado. **Mas, como se consegue fazer isso, isto é, falar com a nossa criança interior?**

Exercício

Para dar resposta a essa pergunta, abaixo seguem alguns exercícios que podem facilitar este contacto com a sua criança interior, embora esta enumeração não dispense o recurso a um profissional especializado na área da Psicologia Clínica, Psicoterapia e/ou Hipnoterapia. Assim, temos :

1) Fazer uma retrospectiva de como fomos criados, pois temos a tendência de nos tratarmos da maneira que os nossos pais nos tratavam.

2) Converse com a sua criança interior e faça-lhe perguntas, tais como:

- «Do que é que tu gostas?»
- «Do que é que tu não gostas?»
- «O que te faz sentir medo? Porquê?»
- «Como te sentes?»
- «O que precisas?»

3) Peça à sua criança interior para fazer uma lista sobre as 10 maneiras que tem para se divertir.

4) Visualize o seu quarto de dormir quando era pequeno. Lembre-se de como era o seu quarto, as cores, os objectos e o cheiro. Veja a sua cama e você a dormir nela. Aproxime-se, passe a mão na cabeça da sua criança interior e acorde-a. Olhe bem nos seus olhos e pergunte-lhe o que mais quer e precisa. Ouça a resposta. Depois diga-lhe que está a seu lado sempre e que a ama muito. Abrace-a fortemente. Permita-se

sentir a emoção deste momento.

5) Você também pode imaginar que a sua criança interior se encontra na sua frente e faça-lhe as seguintes perguntas:

- «O que estás a sentir?»
- «O que é que tens?»
- «Porque estás triste?»
- «Porque é que estás com medo?»
- «O que gostas de fazer?»
- «O que queres fazer?»

6) Procure uma foto sua de infância. Olhe bem para esta criança que foi um dia e observe o que ela lhe transmite. O que é que você vê? Uma criança triste ou alegre? Como é o ambiente? Lembra-se desse dia? Como é que se sentia nesse dia? Como é a sua expressão facial e corporal? Qual era a sua idade? Se não tiver uma foto de quando era criança, pode sempre procurar em revistas uma imagem de uma criança que se pareça consigo e lembrar-se dessa etapa da sua vida. Depois, pegue nessa

foto, de quando era criança e coloque-a numa moldura. Olhe todos os dias para a foto com carinho, transmitindo-lhe amor e aceitação.

7) Apresente-se à sua criança : «Eu sou tu, hoje. Tu moras e vives dentro de mim. Como estás?». Não se esqueça de anotar tudo o que ouvir ou sentir. Pergunte à sua criança do que ela precisa? O que ela sente neste momento?

8) Abrace a sua criança interior. Como imagina esta cena? Como é que é o contacto? Fácil? Difícil? Quando estiver triste, abrace-se como se estivesse a abraçar uma criança no seu colo. Diga palavras de tranquilidade, transmitindo-lhe muita paz e amor.

9) Você também pode conversar com a sua criança interior através do espelho. Sente-se em frente ao espelho e comece a fazer-lhe perguntas sobre o que a magoou, porque é que ela está triste e também para



Seja feliz

Durante os exercícios com a nossa criança interior, iremos perceber que ela é o espelho daquilo que precisamos rever em nós mesmos no momento presente da nossa vida. Não podemos apagar o que ocorreu no nosso passado, mas podemos reformulá-lo e compreendê-lo com um outro olhar. Lembre-se que no seu passado fez o melhor que pôde com o conhecimento que tinha naquela época. E as pessoas à sua volta também. Liberte-se e seja feliz, que é esse o nosso propósito de vida!



saber o que ela gosta de fazer, as suas brincadeiras favoritas, etc.

10) Conversar com a criança interior por intermédio da escrita. Use duas canetas com cores diferentes. Com a mão dominante escreve uma pergunta à sua criança interior e ela irá responder-lhe. Com a mão esquerda vai surpreender-se com as respostas. Às vezes, achamos que sabemos as respostas e surge algo completamente diferente do que esperávamos, o que torna tudo mais real e interessante.

11) Desenhar com a mão não dominante e depois perguntar à sua criança interior o que ela desenhou.

12) Brinque com a sua criança interior. Qual era a sua brincadeira favorita na infância? Esqueça esses valores sociais que diz quais são os tipos de comportamentos adultos e infantis. Não brincamos com os nossos filhos?

13) Explique-lhe as situações difíceis que ela não conseguiu compreender.

14) Para ajudar a sua criança interior a desprender-se de mágoas e rancores, e como as palavras têm poderes de transformação e cura, utilize as seguintes frases:
«Eu sou uma criança amada!»
«Todos os dias e de todas as formas eu sou e estou cada vez melhor!»

«Ajustarei os meus padrões emocionais ao meu novo Eu».

«O meu novo Eu reconhece a minha criança interior como adorável, amorosa, sábia e íntegra».

«Eu sou digno de ser amado, adorável e íntegro no meu adulto interior e na minha criança interior».



Bruno Fernandes

Psicólogo Clínico / Hipnoterapeuta / Terapeuta EMDR / Terapeuta *Brainspotting*
www.psicologiaonline.com.pt

