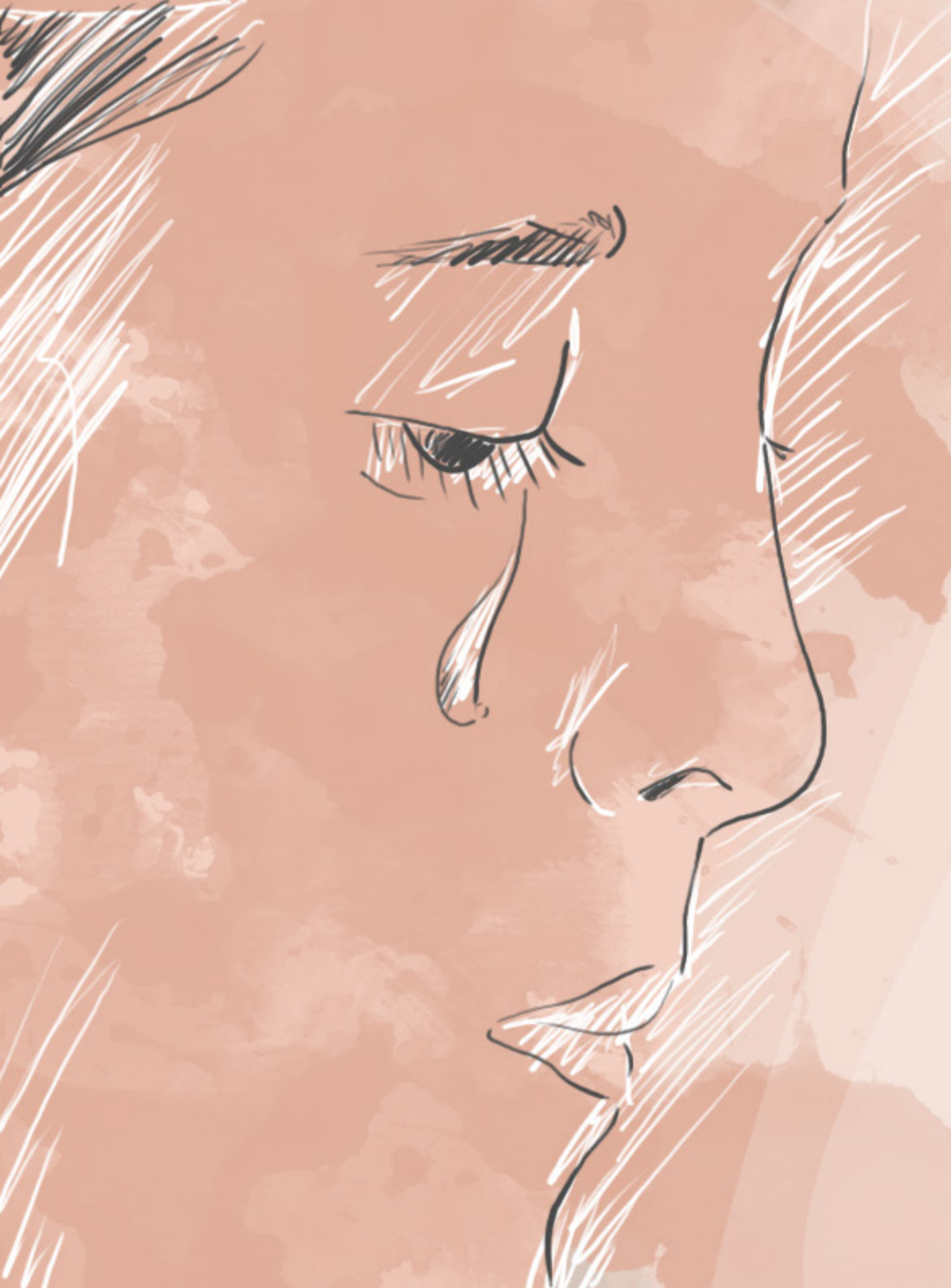
Curando sua Criança Interior

Tatiane Guedes



Spontaneum

a arte de ser você



QUERO BUSCAR QUEM FUI

"A criança que fui
chora na estrada
Deixei-a ali quando
vim ser quem sou
Mas hoje, vendo que
o que sou é nada
Quero ir buscar quem
fui, onde ficou".

Fernando Pessoa

Mas, afinal, o que é CRIANÇA INTERIOR?

Muitos me perguntam sobre o meu trabalho com a criança interior, às vezes com certa timidez e até um receio em se mostrar interessado em tal assunto.

"Coisa de psicólogo", "coisa de quem abraça árvore", "isso é muito zen", "não é pra mim, não preciso disso" e tantos outros pré-conceitos que surgem e que eu entendo e acolho com muito respeito.

O tema é comentado no Brasil ainda timidamente, artigos circulam pela internet vez ou outra, mas percebo que não trazem a profundidade que este trabalho promove.

Então, ouso-me a compartilhar minha visão e experiência sobre o tema.



A CRIANÇA FERIDA

Toda criança, sem exceção, sentiu-se ferida em algum momento da infância.

SIM, TODAS. Entendo que pais e mães sofrem quando ouvem isso, mas costumo dizer que faz parte da evolução e da missão de vida de cada um. É realmente inevitável.

Seja a criança provinda de famílias funcionais ou não, com traumas mais profundos ou com infâncias bastante saudáveis, em algum momento ela registrou e interpretou determinado evento (ou eventos) de forma negativa, causando-lhe dor e gerando uma ferida central.

O amor não foi sentido de forma plena, o suporte esperado não veio, a proteção necessária não lhe foi dada, a inclusão não aconteceu...

Isso gera então sentimentos de insignificância, de incapacidade, de não merecimento, de desamor. E diversos bloqueios se desenrolam a partir daí.

Crescemos e desenvolvemos estratégias para suportar a dor sentida e para nos proteger de novas reincidências:



• A criança que registrou severas críticas ou uma disciplina rígida na infância, e passa a incorporar um severo crítico interno. Assim ela mesma se critica – incessantemente – acreditando que dessa forma pode se proteger das críticas externas.

• A criança que registrou que o amor não vinha gratuitamente, e passa a acreditar que precisa "comprar" o amor dos outros, modelando seus comportamentos e atitudes na busca incessante por agradar os outros e assim ser amada.

• A criança que registrou uma dubiedade na figura de autoridade, ora percebendo-a de forma amorosa, ora percebendo-a de forma excessivamente dura e insensível, e passa a desenvolver um senso de desconfiança exagerado com tudo e com todos.

•A criança que registrou um abuso de sua inocência (seja através de abusos verbais e/ou físicos) e passa a criar uma máscara superprotetora de "eu sou forte", testando os outros através de sua força. Ou ainda desenvolve outra proteção com a máscara de "eu não sinto", bloqueando o acesso aos sentimentos e desenvolvendo prioritariamente as capacidades mentais.

Entre outras feridas/registros e formas de interpretação que geram, por consequência, estratégias diferentes de bloqueio e proteção para sobreviver no mundo adulto – processos que o trabalho com Eneagrama explica muito bem e nos traz ainda mais recursos no caminho de cura.

Os traumas podem ser severos algumas vezes, mas tenho percebido que, **independentemente da profundidade do trauma e do registro que ele deixou, o desenrolar dos bloqueios acontecem inevitavelmente.**

Bloqueios que nos causam dor, que nos trazem problemas de relacionamento, nos travam a fluidez da vida e surgem nos momentos mais inoportunos de nossa vida ou na hora das decisões mais difíceis.

Vasculhar essa infância causa medo, às vezes pavor! "*Não quero remexer nisso, não quero sentir isso de novo*", ou ainda tentamos racionalizar "*Eu não tenho nada a ser trabalhado*". **Mas enquanto não nos dispusermos a esse retorno, manteremos nossa criança ferida lá, sozinha num quarto escuro, abandonada, chorando e sentindo a dor que estamos, arduamente, tentando evitar.**

“Você só cura aquilo
que pode sentir.”

Domingos Cunha



Se nós sobrevivemos na infância com bem menos recursos do que temos hoje, se conseguimos crescer e encontrar estratégicas (nem sempre saudáveis) de sobrevivência, é claro que seremos capazes hoje de revisitar esse porão onde deixamos a nossa criança.

Reencontrá-la, acolher a sua dor, oferecendo-lhe o amor que ela necessita é nossa função prioritária e mais ninguém pode suprir isso.

"Não há despertar de consciência sem dor.
As pessoas farão de tudo, chegando aos limites do absurdo
para evitar enfrentar sua própria alma.
Ninguém se torna iluminado por imaginar figuras de luz,
mas sim por tornar consciente a escuridão".
(Carl G. Jung)

A CRIANÇA DIVINA

*"Em verdade vos digo
que se não vos converterdes
e não vos fizerdes como
crianças, de modo algum
entrareis no Reino dos Céus."*

Mateus, 18:3



A CRIANÇA DIVINA

A boa notícia é que, quando nos dispomos a trabalhar com o resgate dessas experiências através de técnicas e exercícios vivenciais, percebemos que no mesmo local onde acessamos a dor, acessamos também a luz e a força intrínseca que nos habita.

Luz que traz espontaneidade, leveza, liberdade, autenticidade, serenidade, paz, equanimidade, fé, inocência. Luz que irradia em nossa vida, trazendo a resposta a tantos porquês e a compreensão de um sentido maior de existir, de nossa missão de vida. Luz que cura!

Esses são atributos da Essência, dessa qualidade divina que existe em nós e que bloqueamos juntamente com a dor do trauma.

Já dizia Mateus:

> “Em verdade vos digo que se não vos converterdes e não vos fizerdes como crianças, de modo algum entrareis no reino dos céus.”

Quando reencontramos nossa criança, ainda ferida, quando nos aproximamos e passamos a estabelecer uma relação sincera com ela, percebemos tamanho potencial de cura e ressignificação das experiências traumáticas. Nossa criança já carrega esse potencial em si, mas precisa deste reencontro verdadeiro e regado de amor incondicional para acessá-lo e torná-lo disponível a nós.

Quando enfim o acessamos, entendemos o real significado do perdão e do amor incondicional. Perdão que liberta e amor que apenas existe, sob nenhuma condição. É indescritível!

Como Gestalt-terapeuta, baseio-me muito no aqui-agora. Assim, o importante não é remexer o baú, cutucar a ferida e fazê-la sangrar, remoendo o passado e encontrando culpados. O importante e o foco do meu trabalho é ajudar as pessoas a revisitarem o porão e procurarem por suas crianças.

Reencontrá-la, pedir-lhe perdão, deixar a dor doer sabendo que agora, junto dela, temos um potencial imensurável de cura.

Exercício 1

ENCONTRANDO SUA CRIANÇA INTERIOR



ENCONTRANDO SUA CRIANÇA INTERIOR

Materiais necessários:
papel e caneta (desejável usar lápis de cor, giz de cera ou canetinhas coloridas).

Você está prestes a encontrar sua criança interior. Procure um local silencioso, faça algumas respirações profundas, oxigenando todas as células do seu corpo. De olhos fechados, imagine um lugar bonito aonde você e sua criança irão se encontrar.

Garanta que seja um local seguro e confortável para ela. Pode ser um ambiente cercado de natureza e lindas árvores, ou próximo à água ou montanhas. Ou você pode imaginar um aconchegante quarto. Deixe a imaginação fluir!

1. Feche os olhos, e imagine-se neste lugar. Na sua imaginação, visualize a sua criança lá com você.

2. Como é encontrá-la? Como você a percebe? O que ela sente quando está com você? Dedique algum tempo para perceber e refletir sobre isso durante a sua visualização.

3. Abra os olhos. Com sua mão não dominante (mão direita para os canhotos, e mão esquerda para os destros), permita que a sua criança interior se expresse com você através do desenho.

4. No seu tempo, deixe o desenho fluir. Não planeje nem tente imaginar o resultado do desenho antecipadamente. Isso parecerá estranho e lento, mas faz parte do processo. Apenas seja paciente.

5. Com o desenho feito, pare e reflita sobre essa experiência. Você se criticou pela maneira que sua criança interior desenhou isso (com sua mão não dominante)? Você repreendeu sua criança por ela não ter talentos artísticos? Ou você relaxou e se divertiu permitindo que sua criança fosse ela mesma e desenhasse à sua própria maneira?

6. Olhe para o desenho. Como você se sente? O que essa criança quer dizer para você?

7. Anote todos os insights que surgiram neste exercício e agradeça à sua criança.

Repita-o quantas vezes quiser.



Exercício 2

CONVERSANDO COM SUA CRIANÇA INTERIOR



CONVERSANDO COM SUA CRIANÇA INTERIOR

Materiais necessários:
papel e caneta

Olhe para o desenho da sua Criança Interior, que você fez no último exercício. Você está prestes a ter uma conversa com ela, usando ambas as mãos.

1. Você, como Adulto, irá escrever com a sua mão dominante e sua Criança Interior irá escrever com a mão não dominante.

2. Abra a conversa dizendo à sua criança que você quer conhecê-la melhor e saber como cuidar dela. E deixe que ela te responda através da sua mão não-dominante.

3. De acordo com a resposta dela, siga interagindo (comentando ou perguntando) através da sua mão dominante. Dicas: pergunte pela idade dela, como ela se sente, do que ela gosta e do que ela não gosta e o que ela quer/precisa de você.

4. Você também pode pedir à sua criança para fazer um desenho do que ela mais deseja neste momento, aqui e agora.

5. Encerre a conversa perguntando se ela quer te contar algo mais que você precisa saber.

6. Agradeça-a por ter vindo e se expressado com você. Diga a ela que você deseja mais momentos como esse, para que assim vocês sigam sempre juntos(as), construindo uma relação de confiança e amor incondicional.

7. Se possível, coloque ambos os desenhos (do primeiro e segundo exercício) em algum lugar onde você possa olhar com frequência. Use-os para lembrá-lo(a) da presença de sua Criança Interior em sua vida.

8. Anote todos os insights que surgiram neste exercício e agradeça à sua criança.

Repita-o quantas vezes quiser.




"A felicidade é simplesmente uma questão de luz interior".
Henri Lacordaire

Para mim, reencontrar a minha criança foi, além de um processo de cura interior e transcendência, um chamado da minha alma. Algo em meu coração dizia-me que ali estava uma importante missão: levar essa corrente do bem por onde quer que eu fosse.

Por isso, cá estou. E convido você a vir comigo!

Essa é, sem duvida, uma viagem que vale a pena. Um mergulho de Luz, Cura e Transcendência!

Com amor,

Tatiane Guedes



Se você gostou deste e-book e gostaria de conhecer mais deste trabalho de **Cura da Criança Interior**, eu te convido a assistir ao vídeo gratuito de introdução ao **Programa Retorno à Essência, um treinamento vivencial que hoje já acontece nos quatro cantos do Brasil.**



(clique na imagem para assistir)

Este e-book é oferecido gratuitamente aos leitores que se interessam pelo tema. Caso você tenha recebido esse e-book por e-mail, impresso, de um amigo ou por qualquer outra fonte que não eu mesma, gostaria de te convidar a conhecer o meu ***site*** e assinar a minha newsletter, que é o meu canal direto de comunicação e troca com meus leitores, por onde eu envio conteúdo exclusivo que não é publicado no site, nem no ***Facebook***.

Se você gostou, curtiu e se inspirou ainda mais no seu caminho de retorno ao lar, por favor, espalhe este e-book pelo mundo!

Foram alguns longos dias de dedicação para desenvolver este material, inclusive com investimento financeiro para torná-lo visualmente ainda mais bonito (agradeço à equipe da ***Ideia Clara***, eu amei este trabalho!), e mesmo assim optei por disponibilizá-lo gratuitamente porque **eu realmente acredito neste chamado da minha alma e desejo que este trabalho chegue a quem está procurando-o. Sei que ele chegará.**

Acredito acima de tudo que quando reencontramos, resgatamos e curamos a criança que nos habita, acessamos nossa Essência Divina e liberamos, assim, nosso potencial infinito.

Para levar essa mensagem adiante, eu conto com a ajuda das mídias sociais, do boca-a-boca e do amor. Como o seu.

Algumas formas de ajudar:

1 Me enviar o seu testemunho sobre esse e-book por e-mail, para que eu possa colocá-lo no meu site (e eu adoraria ter uma foto sua para incluir com o seu testemunho!)

2 Se você usa o Instagram, registre uma imagem bacana e inclua suas frases preferidas do e-book, com a hashtag #spontaneum

3 Mencione o livro no Facebook, com um link para www.spontaneum.com.br

Gratidão por me ajudar a levar essa missão para o mundo!

Tatiane Guedes
tatiane.guedes@spontaneum.com.br