JOHN BRADSHAW

VOLTA AO LAR

Como resgatar e defender sua criança interior

Rocco

COLEÇÃO ARCO DO TEMPO
Consultoria de Alzira M. Cohen

MEDITAÇÃO,
Pam e Gordon Smith
VOLTA AO LAR,
John Bradshaw
QUÍRON E A JORNADA EM BUSCA DA CURA,
Melanie Reinhardt
PAZ A CADA PASSO,
Thich Nhat Hanh
PLANETAS DE SOMBRA E DE LUZ,
Irene Andrieu
O NOVO DESPERTAR DA DEUSA,
org. Shirley Nicholson, vários autores
AS PLANTAS E SUA MAGIA,
Jacques Brosse
ANJOS E EXTRATERRESTRES,
Keith Thompson
O LIVRO DO PERDÃO,
Robin Casarjian
CARTAS DO CAMINHO SAGRADO,
Jamie Sams
MENTE HOLOTRÓPICA,
Stanislas Grof

JOHN BRADSHAW

VOLTA AO LAR

Como resgatar e defender sua criança interior

Tradução de
AULYDE SOARES RODRIGUES

Rio de Janeiro — 1993

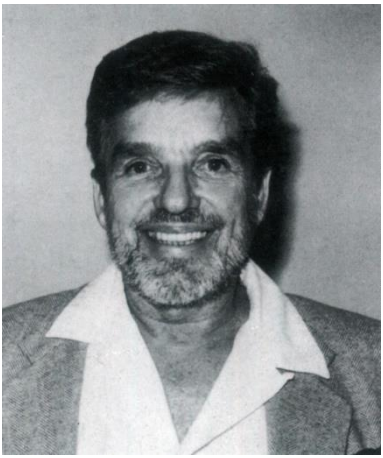
Título original HOMECOMING:
Rcclaiming and Championing Your Inner Child
Copyright © 1990 *byJohn* Bradshaw PUBLICAÇÃO AUTORIZADA PELA BANTAM BOOKS, a division of Bantam Doubleday Dell Publishing Group, Inc.
Direitos para a língua portuguesa reservados, com exclusividade para o Brasil, à EDITORA ROCCO LTDA.
Rua da Assembleia, 10 Gr. 3101 Tel.: 224-5859 Fax: 252-3627 Telex: 38462
EDRO BR
Printed in Brazil/Impresso no Brasil
preparação de originais RAQUEL BARUENSE
revisão
SANDRA PÁSSARO'/WENDEL SETÚBAL
HENRIQUE TARNAPOLSKY
WÁLTER VERÍSSIMO
CIP-Brasil. Catalogação-na-fonte
Sindicato Nacional dos Editores de Livros, RJ.
Bradshaw, John, 1933 —
B79v Volta ao lar: como resgatar e defender sua criança interior / John Bradshaw; tradução de Aulyde Soares Rodrigues. — Rio de Janeiro: Rocco, 1993.
Tradução de: Homecoming: redaiming and championing your inner child
Bibliografia.
1. Maturidade. 2. Pais e filhos. 3. Psicologia do desenvolvimento. I. Título.
CDD - 155.6
92-0499 CDU - 159-923

VOLTA AO LAR

John Bradshaw alterou a vida de milhares de pessoas com seu programa na rede de TV americana PBS e livros, entre os quais *Healing the shame that binds you.* Em *Volta ao lar ele* apresenta a síntese do seu trabalho com a criança interior, a criança que sobrevive em nós após a infância, embutida nas causas de sofrimentos que não conseguimos superar. O pondo de partida para a jornada de cura proposta por Bradshaw é sua própria experiência, que ele relata:

"Há dez anos eu nunca teria imaginado uma transformação no meu modo de pensar e no meu comportamento, a partir da descoberta da criança que vive em mim. Antes, eu minimizava o impacto da minha infância e me deixava levar pela atitude compulsiva de proteger e idealizar meus pais. Quando eu era pequeno, costumava dizer para mim mesmo: 'quando eu crescer e sair daqui, tudo vai mudar.' Com a passagem dos anos, no entanto, compreendi que nada estava bem e tudo estava ficando pior. Numa chuvosa quinta-feira, tomei a decisão de resgatar e defender minha criança interior. Encontrei-a assustada, quase aterrorizada. A princípio ela não confiou em mim. Insisti, garantindo que jamais a abandonaria, e só então ela venceu a desconfiança. Neste livro eu descrevo todos os estágios da jornada que me permitiu tornar-me guardião e defensor da criança que vive em mim".

Volta ao lar é uma obra que ensina a libertação de grilhões destrutivos do passado, despertando o potencial de cura do nosso mais profundo eu.



John Bradshaw nasceu em Houston, Texas, numa família conturbada, abandonada pelo pai alcoólatra. Estudante no Canadá, onde preparou-se para a ordenação como padre, ele diplomou-se pela Universidade de Toronto. Nos últimos 20 anos tem trabalhado como conselheiro, teólogo e consultor administrativo, tornando-se uma das principais figuras no campo da recuperação de famílias nos EUA.

VOLTA AO LAR

Nossa primeira visão do mundo é feita através dos olhos de uma criança pequena, que permanece conosco durante toda a vida, por mais adultos e poderosos que possamos ser “exteriormente”. Se a criança vulnerável que vive em nós foi magoada ou abandonada, envergonhada ou negligenciada, essa dor infantil, esse sofrimento e essa raiva vivem ainda em nós, sob a forma de vícios, depressão, relacionamentos problemáticos e insatisfação crônica — que resistem a todos nossos esforços para mudá-los. Em *volta ao lar* John Bradshaw mostra como recuperar essa criança interior, retrocedendo nos estágios de desenvolvimento e completando o que ficou por completar. Através de questionários, Bradshaw ensina a localizar com precisão os anos-chave da infância, quando foi interrompido o curso saudável e natural do nosso desenvolvimento. Ao ver exatamente o que se precisava — e não se teve —, aprendemos segura e gradualmente a refazer nosso contato com os sentimentos do passado. Protegida por nós, a criança interior ferida inicia seu processo de cura. Contatar a criança interior, com uma visão enriquecida pela experiência adulta, é a verdadeira *volta ao lar*, a descoberta da essência do mais profundo e verdadeiro eu.

—

COLEÇÃO
ARCO DO TEMPO

Rocco

À criança interior que vive em minha mãe Norma. Para minha irmã, Barbara, e meu irmão, Richard. Nossas crianças interiores sabem, melhor do que ninguém, como eram as coisas!
Para meu filho, John, e minha enteada, Brenda. Desculpem-me pelas feridas que causei em vocês.

AGRADECIMENTOS

Ao meu Poder Mais Alto que me inunda com bênçãos e graças.
A Eric Berne, Robert e Mary Goulding, Alice Miller, Erik Erikson, Lawrence Kohlberg, David Elkind, Rudolf Dreikurs, Fritz Perls e Jean Piaget, que me ensinaram como a criança interior se desenvolve e como é ferida.
A Carl Jung, Robert Bly e Edith Sullwold, que me ensinaram sobre a criança maravilha.
A Wayne Kritsberg, Claudia Black, Sharon Wegscheider-Cruse, Jane Middelton-Moz, Rene Fredrickson, Jean Illsley Clarke, Jon e Laurie Weiss, Bob Subby, Barry e Janae Weinhold, Susan Forward, Roxy Lerner e, acima de tudo, a Pamela Levin, que aprofundou meus conhecimentos sobre a criança interior.
Ao padre David Belyea, que me amou nos piores momentos da minha vida.
A Fran Y., Mike S., Harry Mac, Bob McW., Bob P., Tommy B., Warner B., e o amável "Red", o primeiro a aceitar minha criança interior.
Ao reverendo Michael Falls, que me levou a descobrir a maravilha da minha criança interior experimentando sua criança interior. Nossos dois garotos são amigos íntimos.
A Johnny Daugherty, George Pletcher, Kip Flock e Patrick Carnes, meus mais queridos amigos, que frequentemente fazem o papel de pais da minha criança ferida.
A Maria Nossa Mãe, à irmã Mary Huberta, a Virginia Satir, à minha tia Millie, a Mary Bell e Nancy que, muitas vezes, foram mães para meu garoto ferido.
A Sissy Davis, que o ama agora.
A Toni Burbank, por seu trabalho brilhante e intuitivo na publicação deste livro. Sua assistência foi indispensável.
A toda equipe da Bantam, que é inigualável.
A Winston Laszlo e toda a equipe dos Eventos Bradshaw em Denver, especialmente Mary Lawrence. Eles tornaram possível a existência dos seminários de trabalho.
A Karen Fertitta, minha assistente pessoal e amiga que toma conta da ansiedade da minha criança interior.
A Marc Baker, Barbara Westerman e à equipe da Life Plus por seu compromisso enriquecedor.

E por último, mas não menos importante, à minha irmã Barbara Bradshaw, que datilografou e redatilografou a duras penas este manuscrito, a todas as horas do dia e da noite e com grande sacrifício pessoal. Ela tem sido meu apoio e minha amiga generosa.

Sumário

PRÓLOGO 12
PARÁBOLA 21
A dupla tragédia de Rudy Revolvin 21
PARTE I 22
O PROBLEMA DA CRIANÇA INTERIOR FERIDA 22
INTRODUÇÃO 23
COMO SUA CRIANÇA INTERIOR FERIDA CONTAMINA SUA VIDA 25
QUESTIONÁRIO DA CRIANÇA FERIDA 48
COMO A CRIANÇA MARAVILHA QUE 52
PARÁBOLA 76
A história quase trágica de um terno elfo 76
PARTE II 79
RESGATANDO A CRIANÇA FERIDA QUE VIVE EM VOCÊ 79
INTRODUÇÃO 80
TRABALHO COM A DOR ORIGINAL 92
RESGATANDO SEU EU DOS PRIMEIROS ANOS DE VIDA 110
RESGATANDO SUA CRIANÇA QUE COMEÇA A ANDAR 137
RESGATANDO SUA CRIANÇA NA IDADE PRÉ-ESCOLAR 155
RESGATANDO SEU EU NA IDADE ESCOLAR 174
ORGANIZAÇÃO — UMA NOVA ADOLESCÊNCIA 192
PARTE III 210
DEFENDENDO SUA CRIANÇA INTERIOR FERIDA 210
INTRODUÇÃO 211
O ADULTO COMO NOVA FONTE DE POTÊNCIA 212
CONCEDENDO NOVAS PERMISSÕES À SUA CRIANÇA INTERIOR 229
COMO PROTEGER SUA CRIANÇA INTERIOR FERIDA 245

PONDO EM PRÁTICA OS EXERCÍCIOS CORRETIVOS 257

PARTE IV 293

REGENERAÇÃO 293

INTRODUÇÃO 294

A CRIANÇA COMO SÍMBOLO UNIVERSAL DE REGENERAÇÃO E TRANSFORMAÇÃO 296

A CRIANÇA MARAVILHA COMO IMAGO DEI 310

EPÍLOGO – "EM CASA, ELLIOTT, EM CASA!" 336

PRÓLOGO

> Eu sei o que quero realmente de Natal. Quero minha infância de volta. Ninguém vai me dar isso... Sei que não faz sentido, mas desde quando o Natal tem a ver com lógica? É sobre uma criança de muito tempo atrás e muito distante e é sobre a criança de agora. Que vive em você e em mim. Esperando, atrás da porta do nosso coração, que aconteça alguma coisa maravilhosa.
>
> — Robert Fulghum

Enquanto ouvia os participantes do meu seminário, fiquei impressionado com sua intensidade. Cem pessoas, em grupos de seis ou oito, estavam nas salas. Cada grupo era autônomo, todos sentados muito juntos e falando em voz baixa. Era o segundo dia do seminário, portanto já haviam estabelecido um bom grau de interação e troca de opiniões e confidências. Contudo, quando começaram, eram todos completos estranhos.

Aproximei-me de um grupo. Ouviam atentamente o que dizia um homem de cabelos grisalhos. Ele lia uma carta escrita pela criança que vivia nele, para seu pai.

> *Querido papai,*
>
> *Quero que saiba o quanto me magoou. Você me puniu mais vezes do que o tempo que passou comigo. Eu podia ter suportado os vergões e os cortes se, ao menos, você passasse algum tempo comigo. Eu queria o seu amor, mais do que posso dizer. Se você tivesse ao menos brincado comigo, ou me levado a um jogo de futebol. Se, ao menos, você dissesse que me amava. Eu queria que você se importasse comigo...*

Ele cobriu os olhos com as mãos. A mulher de meia-idade, ao seu lado, acariciou ternamente sua cabeça, um homem mais jovem segurou a mão dele. Outro homem perguntou se ele queria ser abraçado. O homem grisalho fez um gesto afirmativo.

Outro grupo estava sentado no chão uns com os braços em volta dos ombros. Uma mulher elegante, de 70 e poucos anos, lia sua carta.

> *Mamãe, você estava ocupada demais com suas obras de caridade. Nunca tinha tempo para dizer que me amava. Só me dava atenção quando eu ficava doente ou quando tocava piano e a fazia ficar orgulhosa. Você só me transmitia os sentimentos que a agradavam. Eu só era importante quando a agradava. Você nunca me amou por mim mesma. Eu me sentia tão só...*

Sua voz se embargou e ela começou a chorar. O escudo de controle mantido durante mais de 70 anos começou a desmoronar com suas lágrimas. Uma adolescente a abraçou. Um jovem disse que ela podia chorar, que estava tudo bem e elogiou a coragem dela.

Passei para outro grupo. Um homem cego, de 30 e poucos anos, lia uma carta em braile.

> *Papai,*
>
> *Eu o odiava porque você tinha vergonha de mim. Você me trancava na garagem do apartamento quando recebia seus amigos. Eu nunca recebia comida suficiente. Estava sempre com tanta fome! Eu sabia que você me odiava porque era um peso para você. Você ria e me ridicularizava quando eu caía...*

Agora, eu *tive* de me afastar. Sentia a raiva residual na criança ferida que mora em mim e queria chorar de raiva e de indignação. A tristeza e a solidão da infância eram insuportáveis. Como alguém podia se recuperar de tanta dor?

Porém, no fim do dia, o ambiente era de paz e satisfação. Todos sentados lados a lado, alguns de mãos dadas, a maioria sorrindo enquanto fazíamos os exercícios finais. Um após outro me agradeceram por ajudá-los a encontrar sua criança interior ferida. Um presidente de banco, que opôs uma resistência aberta no começo do seminário, disse que tinha chorado pela primeira vez em 40 anos. Na infância, era cruelmente espancado pelo pai, e havia prometido a si mesmo jamais demonstrar seus sentimentos.

Agora, falava em aprender a cuidar do garotinho solitário que vivia nele. Seu rosto estava mais sereno e ele parecia mais jovem.

No começo do seminário, aconselhei a todos a tirar as máscaras e sair dos esconderijos. Expliquei que quando mantinham a criança interior escondida, essa criança ferida contaminava suas vidas com crises de raiva, reações exageradas, problemas conjugais, vícios, desempenho prejudicial como pais e relacionamentos dolorosos e destrutivos.

Eu devo ter tocado um ponto sensível, pois todos responderam de verdade. Olhando para aqueles rostos abertos e sorridentes, fiquei emocionado e agradecido. Esse seminário foi realizado em 1983. Desde essa época tem crescido minha fascinação pelo poder curativo da criança interior.

Há três coisas notáveis sobre essa criança que vive em nós. A rapidez com que as pessoas mudam quando fazem esse trabalho, a profundidade dessa mudança e o poder e a criatividade que adquirimos quando são curados os ferimentos do passado.

Comecei a fazer esse trabalho há mais de 12 anos, usando um método improvisado de meditação, com alguns dos meus clientes da terapia. Mas essa meditação teve alguns resultados dramáticos. Quando as pessoas finalmente entravam em contato com a criança que vivia nelas, era sempre uma experiência arrasadora. Às vezes, soluçavam incontroladamente. Depois, diziam coisas como: “Estive esperando toda a minha vida para ser encontrado por alguém.” “É como voltar para casa.” “Minha vida se transformou desde que encontrei a criança que vive em mim.”

Em razão dessas reações, criei um seminário de trabalho para ajudar as pessoas a abraçar suas crianças interiores. O seminário evoluiu com o passar dos anos, devido especialmente ao diálogo constante com todos os participantes. É o trabalho mais poderoso que já realizei.

Seu objetivo central é ajudar as pessoas a eliminar a dor não resolvida da infância — mágoas por abandono, todas as formas de maus-tratos, a negligência no atendimento da necessidade de dependência, essencial ao desenvolvimento da criança, e os

problemas que resultam da disfunção no sistema familiar. (Cada um desses pontos será estudado mais adiante.)

No seminário, passamos a maior parte do tempo lamentando a negligência no atendimento aos requisitos da dependência, essenciais ao desenvolvimento. Esse é também o ponto central deste livro. Na minha experiência, a abordagem no plano do desenvolvimento é o meio mais completo e efetivo de curar nossos ferimentos mentais. Acredito que esse método, que focaliza cada estágio do desenvolvimento, é exclusivo do meu seminário.

Durante o seminário, descrevo as exigências normais de dependência da infância. Se não forem satisfeitas, chegamos à idade adulta com uma criança interior muito ferida. Se fossem satisfeitas, não seríamos “adultos crianças”.

Depois de delinear as exigências de um determinado estágio, os participantes se dividem em grupos. Revezando-se no papel de centro de atenção, cada pessoa ouve as palavras positivas e de afirmação que devia ter ouvido quando nasceu, quando começou a andar, nos anos pré-escolares e assim por diante.

Dependendo dos limites da pessoa que é o foco das atenções, os membros do grupo acariciam, acalentam e oferecem validação para os seus sofrimentos da infância. Quando a pessoa ouve uma afirmação especial, que precisava ter ouvido, mas que não ouviu na infância, geralmente começa a chorar, suave ou intensamente. Algumas das mágoas antigas e congeladas começam a se descongelar. A quantidade depende da pessoa já estar ou não em processo de cura. Alguns já trabalharam bastante antes de entrar para o seminário, outros nunca fizeram nada.

Quase no fim do seminário, dou um tempo de meditação para abraçar a criança interior. Neste momento, muitas pessoas sentem uma intensa descarga emocional. Quando os participantes terminam o seminário, eu os encorajo a gastar mais tempo, cada dia, dialogando com sua criança ferida.

Quando finalmente conseguem recuperar essas crianças e acalentá-las, começa a emergir a energia criativa dessas crianças maravilhas. Uma vez integrada, a criança interior torna-se fonte

de regeneração e de nova vitalidade. Carl Jung chamava esse filho natural de “criança maravilha” — nosso potencial inato para exploração, encantamento e criatividade.

O seminário me convenceu de que o trabalho com a criança interior é a forma mais rápida e poderosa de efetuar a mudança terapêutica nas pessoas. Esse efeito quase imediato me espanta até hoje.

Normalmente, sou cético a respeito de qualquer cura imediata, mas este trabalho, aparentemente, inicia um processo de transformação duradoura. Alguns participantes, dois anos após a experiência, escrevem afirmando que o seminário mudou suas vidas. Fiquei gratificado, mas um pouco confuso. Na verdade, não sabia por que esse trabalho produzia um enorme impacto em determinadas pessoas, e quase nenhum em outras. Procurei uma explicação e um quadro começou a se definir em minha mente.

Voltei-me primeiro para o trabalho de Eric Berne, o gênio criativo da Análise Transacional. A teoria da A.T. enfatiza o “estado do ego infantil”, que se refere à criança espontânea e natural que todos nós fomos um dia. A A.T. descreve também os modos pelos quais a criança natural se *adapta* às pressões e tensões da vida familiar, na sua primeira infância.

A criança maravilha natural está presente quando encontramos um velho amigo, quando damos uma gargalhada, quando somos criativos e espontâneos, quando ficamos maravilhados com um espetáculo excepcional.

A criança adaptada ou ferida está presente quando nos recusamos a passar com o sinal vermelho, mesmo sabendo que está enguiçado, ou quando avançamos o sinal porque não tem ninguém por perto e podemos passar imunes. Outros comportamentos da criança ferida são crises de raiva, excesso de polidez e obediência, falar como criança, manipular e ficar emburrado. No capítulo 1, descrevo em linhas gerais as várias formas pelas quais essa criança contamina nossa vida adulta.

Embora tenha usado a A.T. como meu principal modelo terapêutico durante muitos anos, nunca havia focalizado meu trabalho nos vários estágios de desenvolvimento pelos quais a

criança interior passa, na sua adaptação, para sobreviver. Hoje, acredito que a falta de detalhes sobre o desenvolvimento é uma deficiência da maioria dos trabalhos de A.T. Qualquer fase do desenvolvimento inicial da criança maravilha pode ser interrompida. Como adultos, podemos agir infantilmente, podemos regredir para o comportamento de uma criança que começa a andar, podemos continuar a acreditar em mágica, como um pré-escolar, e podemos emburrar e nos isolarmos como um aluno do primeiro ano primário que perdeu um jogo. Todos esses comportamentos são infantis e representam vários níveis de interrupção no desenvolvimento infantil. O principal objetivo deste livro é ajudá-los a recuperar sua criança interior ferida em *cada estágio de desenvolvimento.*

Meu trabalho sofreu, a seguir, a influência do hipnoterapeuta Milton Erickson. Erickson acreditava que cada pessoa tem seu mapa do mundo, único e pessoal, um sistema interno de crenças que é inconsciente e que constitui uma espécie de transe hipnótico. Usando a hipnose de Erickson, aprendi vários meios naturais de entrar em contato com os transes nos quais meus clientes *já estavam* e a usar esses transes para ajudar a expansão e a mudança. O que não percebi, até começar a fazer o trabalho da criança interior, foi que o nosso centro do sistema interno de crenças é formado pela criança interior. Regredindo na idade, até o transe da criança que vive em nós, é possível mudar o centro do sistema de crenças *direta e rapidamente.*

O terapeuta Ron Kurtz aprofundou minha compreensão da dinâmica do trabalho com a criança interior. O sistema de Kurtz, a terapia Haikomi, focaliza diretamente o material central. O material central é o *modo pelo qual nossa experiência interior é organizada.* Composto por nossos primeiros sentimentos, crenças e lembranças, o material central forma-se em resposta à tensão do ambiente da nossa infância. O material central é não-lógico e primitivo; era a única forma de sobrevivência que a criança mágica, vulnerável, carente e sem fronteiras conhecia.

Uma vez formado, o material central torna-se o filtro através do qual devem passar todas as novas experiências. Isso explica por que algumas pessoas sempre escolhem certos tipos destrutivos de relacionamentos românticos, por que outras veem a própria vida

como uma série de traumas reciclados, e por que tantas deixam de aprender com os próprios erros.

Freud chamou essa necessidade básica de repetir o passado de "compulsão de repetição". A grande terapeuta moderna Alice Miller a chama de "lógica do absurdo". É lógica quando compreendemos como o material central molda nossas experiências. É como se estivéssemos usando óculos escuros. Por mais intensa que seja a luz do Sol, sempre é filtrada da mesma maneira. Se os óculos são verdes, o mundo parece verde. Se os óculos são marrons, não vemos muito bem as cores vivas.

Obviamente, então, se queremos mudar, temos de mudar nosso material central. Uma vez que nossas experiências foram organizadas primeiro pela criança interior, um meio de mudar imediatamente o material central é fazer um contato com ela.

O trabalho com a criança interior é um importante e um novo instrumento terapêutico e completamente diferente dos métodos de terapia do passado. Freud foi o primeiro a compreender que nossas neuroses e distúrbios de caráter são o resultado de conflitos não resolvidos da infância, que se repetem durante toda a nossa vida. Ele tentou curar a criança ferida criando um ambiente seguro para que ela pudesse emergir e transferir suas carências para o terapeuta. Este, então, faria o papel de pai da criança ferida para que ela pudesse resolver seus problemas não resolvidos. A criança ferida era, assim, curada.

O método de Freud exigia muito tempo e dinheiro e, geralmente, criava uma dependência pouco saudável no paciente. Uma das minhas clientes procurou-me depois de dez anos de psicanálise. Mesmo depois que comecei a trabalhar com ela, ela telefonava ao seu analista, duas ou três vezes por semana, pedindo conselho sobre trivialidades. O analista tinha se tornado, na verdade, o padrinho da sua criança interior. Entretanto, ele não estava realmente cuidando dela. Apenas ela tinha se tornado terrivelmente dependente dele. Um trabalho adequado a teria ajudado a recuperar e usar seus poderes de adulta, para cuidar da sua criança interior.

Neste livro, ofereço um novo meio de entrar em contato, recuperar e tratar devidamente a criança que vive em nós. *Você*

deve fazer o trabalho sugerido, se quiser mudar. *Compete ao adulto em você decidir-se a fazer este trabalho.* Mesmo enquanto você estiver no seu estado infantil, sua personalidade adulta vai saber exatamente quem você é e o que está fazendo. Sua criança interior vai experimentar as coisas da maneira que você as experimentou na infância, mas, desta vez, sua personalidade adulta estará presente para proteger e amparar essa criança, enquanto ela termina negócios importantes inacabados.

O livro está dividido em quatro partes. A parte I estuda o modo pelo qual sua criança interior deixou de se maravilhar e como os ferimentos sofridos na infância continuam a contaminar sua vida.

A parte II o conduz através de cada um dos estágios de desenvolvimento da sua infância, mostrando o que você precisava para um crescimento saudável. Cada capítulo contém um questionário que o ajuda a determinar se as carências da sua criança interior foram satisfeitas durante um estágio específico. Depois, eu o conduzirei através das experiências que uso nos meus seminários, para ajudá-lo a recuperar sua criança interior em cada estágio.

A parte III apresenta exercícios específicos corretivos para ajudar o crescimento e o desabrochar da sua criança, para ensinar como fazer com que adultos saudáveis satisfaçam algumas das necessidades da sua criança e para erguer limites protetores para sua criança interior, enquanto você trabalha na intimidade dos seus relacionamentos. Esta parte mostra como *você* pode ser o progenitor cuidadoso que você nunca teve na infância. Quando você aprende a ser progenitor de si mesmo, não vai mais tentar completar o passado escolhendo outras pessoas como seus pais.

A parte IV mostra como sua criança maravilha emerge à medida que a criança ferida se cura. Você vai aprender a ter acesso à sua criança maravilha, e verá que ela é a energia mais criativa e transformadora que você possui. Sua criança maravilha é a parte em você que mais se assemelha ao seu Criador e pode levar a um relacionamento imediato e pessoal com seu eu único e com Deus, como você compreende Deus. Esta é a cura mais profunda de todas, prometida pelos grandes mestres de todas as crenças.

No caminho, eu também conto a minha história. Quando comecei este trabalho, há 12 anos, não podia imaginar a transformação no meu modo de pensar e no meu comportamento resultante da descoberta da minha criança interior. Antes dessa descoberta, eu minimizava o impacto da minha infância e idealizava e protegia compulsivamente meus pais, especialmente a minha mãe. Quando era criança, frequentemente dizia para mim mesmo: “Quando eu crescer e sair daqui, tudo vai ficar bem.” Com o passar dos anos, compreendi que nada estava melhorando, as coisas estavam ficando piores. Eu via isso nos membros da minha família melhor do que via em mim mesmo. Dez anos depois da minha vitória sobre o alcoolismo, compreendi que eu era ainda conduzido e compulsivo.

Em uma tarde chuvosa de uma quinta-feira, experimentei o que Alice Miller escreveu sobre sua criança interior, “Eu não tinha coragem de deixar a criança sozinha... Tomei uma decisão que ia mudar profundamente a minha vida: deixar que a criança me conduzisse.” Nesse dia, resolvi recuperar e defender a criança que vive em mim. Eu a encontrei apavorada, quase em pânico.

A princípio, ela não confiou em mim e não queria me acompanhar. Persisti nos meus esforços, falando com ela, insistindo em dizer que não a abandonaria e só assim consegui sua confiança. Neste livro, descrevo os estágios da jornada que me permitiu ser o guardião e defensor da minha criança interior. A jornada que mudou a minha vida.

PARÁBOLA

A dupla tragédia de Rudy Revolvin

(Baseada em *A Estranha Vida de Ivan Osokin*, de P.D. Ouspensky)

Era uma vez um homem chamado Rudy Revolvin. Ele teve uma vida dolorosa e trágica. Morreu irrealizado e foi para o lugar escuro.

O Príncipe das Trevas, vendo que Rudy era um adulto criança, achou que devia acrescentar à escuridão dando a Rudy a chance de viver tudo que já tinha vivido. Vocês compreendem, o Príncipe das Trevas tinha por missão continuar com as trevas — até mesmo torná-las mais escuras, se fosse possível. Ele disse a Rudy que estava certo de que Rudy ia cometer *exatamente os mesmos erros e passar pela mesma tragédia de antes!*

Deu então a Rudy uma semana para resolver.

Rudy pensou longa e concentradamente. Concluiu que o Príncipe das Trevas queria enganá-lo. É claro que ia cometer os mesmos erros, porque estaria privado da lembrança do que tinha feito na sua vida passada. Sem essas lembranças, não poderia evitar os erros.

Quando finalmente compareceu perante o príncipe, ele recusou a oferta.

O Príncipe das Trevas, que conhecia o "segredo" da criança interior ferida, não deu atenção à recusa de Rudy. Disse que, contrariando sua forma habitual de agir, permitiria que Rudy se lembrasse de tudo da sua vida passada. O Príncipe das Trevas sabia que, mesmo com essas lembranças, Rudy *repetiria* exatamente os mesmos erros e teria de sofrer novamente aquela vida dolorosa.

Rudy riu satisfeito. "Finalmente", ele pensou, "estou tendo uma oportunidade verdadeira." Rudy desconhecia o "segredo" da criança interior ferida.

Evidentemente, embora ele pudesse prever em detalhe todos os desastres que tinha criado antes, Rudy repetiu sua vida dolorosa e trágica. O Príncipe das Trevas ficou satisfeito!

PARTE I

O PROBLEMA DA CRIANÇA INTERIOR FERIDA

O conhecimento iluminava as câmaras esquecidas na casa escura da infância. Agora eu sabia como era possível *sentir saudades de casa, em casa.*

— G. K. Chesterton

INTRODUÇÃO

Buckminster Fuller, um dos homens mais criativos do nosso tempo, gostava de citar o poema sobre a infância, de Christopher Morley.

O maior poema conhecido
Que todos os poetas ultrapassaram:
É a poesia inata, não contada
De ter apenas quatro anos.

Novo demais ainda para ser parte
Do grande coração impulsivo da natureza,
Nascido amigo do pássaro, do animal e da árvore
E tão descontraído quanto uma abelha —

Mas com a razão bela e hábil
Cada dia um paraíso a ser construído
Eufórico explorador de cada sentido
Sem desânimo, sem fingimento!

Nos seus olhos limpos e transparentes
Não há consciência, nem surpresa:
Os estranhos enigmas da vida você aceita,
Sua estranha divindade mantida...

E a vida, que vende todas as coisas em rimas,
Pode fazê-lo poeta, também, com o tempo —
Mas havia dias, ó terno elfo,
Em que você era a própria Poesia!

O que acontece com esse começo maravilhoso quando éramos todos a “própria Poesia”? Como todos esses ternos elfos se tornam assassinos, viciados em drogas, afeitos à violência física e sexual, ditadores cruéis, políticos moralmente degenerados? Como se transformam nos “feridos ambulantes”? Nós os vemos à nossa volta: os tristes, medrosos, os sem fé, ansiosos e deprimidos, repletos de desejos indizíveis. Sem dúvida, essa perda do nosso potencial humano inato é a maior de todas as tragédias.

Quanto mais sabemos sobre o modo pelo qual perdemos nossa espontânea capacidade de nos maravilhar e nossa criatividade, melhor podemos encontrar um meio de recuperá-las. Podemos até fazer alguma coisa no sentido de evitar que isso aconteça às nossas crianças no futuro.

CAPÍTULO 1
COMO SUA CRIANÇA INTERIOR FERIDA CONTAMINA SUA VIDA

> Uma pessoa... dominada por antigos sofrimentos diz coisas que não são pertinentes, faz coisas que não funcionam, não consegue enfrentar a situação e é sujeita ao sentimento terrível de que não tem nada a fazer com o presente.
>
> — Harvey Jackins

Eu mal acreditava que pudesse ser tão infantil. Estava com 40 anos e tinha esbravejado e gritado até deixar todos — minha mulher, meus enteados e meu filho — apavorados. Então, entrei no meu carro e os deixei. Ali estava eu, sozinho em um motel, no meio das nossas férias na Ilha do Padre. Eu me sentia muito só e muito envergonhado.

Quando procurei me lembrar dos acontecimentos que provocaram aquela explosão, não encontrei nada. Estava confuso. Era como acordar de um pesadelo. Mais do que qualquer coisa, queria que a minha vida de família fosse repleta de calor humano, de amor e de intimidade. Mas esse era o terceiro ano que eu explodia durante nossas férias. Eu já os havia abandonado emocionalmente outras vezes — mas nunca fisicamente.

Era como se eu estivesse em um estado de alteração do consciente. Meu Deus, como eu me odiava. O que está acontecendo comigo?

O incidente na Ilha do Padre ocorreu em 1976, um ano depois da morte do meu pai. Desde então descobri as causas dos meus ciclos de raiva/afastamento. A primeira pista importante me ocorreu na estrada da Ilha do Padre. Sentado sozinho e envergonhado naquele horrível quarto de motel, comecei a lembrar vividamente cenas da minha infância. Lembrei de uma véspera de Natal, quando tinha uns 11 anos, e me vi deitado no quarto escuro com a cabeça sob as cobertas, recusando falar com

meu pai. Ele tinha chegado tarde em casa, levemente embriagado. Eu queria puni-lo por estragar nosso Natal. Não podia expressar verbalmente minha revolta, porque haviam me ensinado que era um dos pecados mortais, especialmente quando dirigida aos pais. Durante anos, minha raiva inflamou-se no bolor da minha alma. Como um cão faminto no porão, desesperado de fome, transformou-se em raiva feroz. A maior parte do tempo eu a guardei cuidadosamente. Eu era um cara legal. Era o melhor pai que existia — até não poder mais suportar. Então, me transformei em Ivan, o Terrível.

O que eu vim a compreender foi que aquele comportamento nas férias eram *regressões espontâneas no tempo.* Quando estava esbravejando e punindo minha família, afastando-me dela, eu estava regredindo à minha infância, quando engolia minha raiva e a expressava da única maneira que uma criança podia expressar — afastando-me de todos. Agora, adulto, quando passava a crise de afastamento emocional ou físico, sentia-me exatamente como o garoto solitário e envergonhado que tinha sido.

O que compreendo agora é que quando o desenvolvimento de uma criança é interrompido, quando sentimentos são reprimidos, especialmente sentimentos de raiva e de mágoa, a pessoa torna-se um adulto com uma criança zangada e magoada dentro dele. Essa criança contamina espontaneamente o comportamento do adulto.

A princípio, pode parecer absurdo que uma criança possa continuar a viver no corpo de um adulto. Mas é exatamente o que estou sugerindo. Acredito que essa criança interior, negligenciada e ferida no passado, é a maior fonte da infelicidade humana. Até o momento em que a recuperamos, ela continuará a agir mal, contaminando nossa vida de adultos.

Eu gosto de fórmulas mnemônicas, por isso, descrevo alguns dos modos pelos quais a criança interior ferida contamina nossa vida, usando a palavra "contaminada"[1] Cada letra significa um dos modos da sabotagem da vida adulta pela criança. (No fim desde

---

[1] *Contaminate* — Não é possível o processo mnemônico em português. (N. da T.)

capítulo, você encontra um questionário que o ajudará a verificar o quanto sua criança interior foi ferida.)

Co-dependence — Codependência.

Offender Behaviors — Comportamentos ofensivos, agressivos.

Narcissistic Disorders — Distúrbios narcisistas.

Trust Issues — Problemas de confiança.

Acting Out/Acting in Behaviors — Repetição do comportamento infantil, externa ou internamente.

Magical Beliefs — Crenças em magia.

Intimacy Dysfuncdons — Distúrbios de relacionamento.

Nondisciplined Behaviors — Comportamentos indisciplinados.

Addictive/Compulsive Behaviors — Comportamentos viciados/compulsivos.

Thought Distortions — Distorções do pensamento.

Emptiness (apathy, depression) — Vazio (apatia, depressão).

CODEPENDÊNCIA

Defino a codependência como uma *perda de identidade*. Ser codependente é perder o contato com os próprios sentimentos, carências e desejos. Consideremos os exemplos seguintes. O namorado de Pervilia fala sobre seu descontentamento no emprego. Nessa noite ela não consegue dormir, preocupada com o problema *dele*. Pervilia sente *os sentimentos dele* e não os dela.

Quando a namorada de Maximillian termina o relacionamento de seis meses, ele pensa em suicídio. Acredita que seu próprio valor depende de ser amado por ela. Na verdade, Maximillian não tem noção do *próprio* valor, que é criado no seu íntimo, só compreende o valor dos *outros*, que depende de outras pessoas.

O marido de Jolisha, um atleta, a convida para sair à noite. Depois de muita hesitação, ela aceita. Ele pergunta aonde ela quer ir. Jolisha diz que *tanto faz*. O marido a leva a uma churrascaria e depois para ver o filme *A volta do assassino do machado*. Jolisha detesta o programa. Fica emburrada e distante do marido durante uma semana. Quando ele pergunta, “qual é o problema”, ela responde, “nada”.

Jolisha é “um amor”. Todos concordam em dizer que ela é adorável. Na verdade, é tudo fingimento. Ela está constantemente representando. Para Jolisha, ser agradável é um *eu* falso. Não sabe do que precisa nem o que quer. Não conhece sua outra identidade.

Jacobi tem 52 anos. Procura conselho porque há dois meses vem mantendo um caso com a secretária de 26 anos. Jacobi diz que não sabe como isso aconteceu. Ele é presbítero na sua igreja e membro prestigiado do Comitê para Preservação da Moralidade. Foi o líder da luta para livrar sua cidade da pornografia. Na verdade, Jacobi *representa,* um papel religioso. Não tem nenhum contato real com seus impulsos sexuais. Depois de anos de repressão ativa, esse impulso o dominou.

Biscayne assume como seu o problema de peso da mulher. Limitou a vida social dela porque não quer que os amigos a conheçam. Biscayne não sabe onde ele termina e onde começa sua mulher. Pensa que sua masculinidade vai ser julgada pela aparência dela. Seu sócio, Bigello, tem uma amante. Ele verifica o peso dela periodicamente para evitar que engorde. Bigello é outro exemplo de pessoa sem o senso do “eu”. Pensa que sua masculinidade depende do peso da amante.

Ophelia Oliphant exige que o marido compre uma Mercedes. Insiste também em continuarem como sócios do Clube de Campo de River Valley. Os Oliphant têm muitas dívidas, vivem de um dia de pagamento para o outro. Gastam uma energia enorme para fugir dos credores e para conservar uma imagem de riqueza e de classe alta. Ophelia acha que sua autoestima depende de manter uma determinada imagem. Não tem nenhuma noção interior do próprio “eu”.

Em todos os exemplos citados acima, vemos pessoas cuja identidade depende de algo que está fora delas. Esses são exemplos da doença da codependência.

A codependência nasce e cresce dentro de sistemas familiares doentios. Por exemplo, todos na família de um alcoólatra tornam-se codependentes do alcoolismo dessa pessoa. Como o alcoolismo representa uma ameaça de vida para todos os membros da família, eles se adaptam, tornando-se cronicamente

alertas (supervigilantes). A adaptação à tensão deve ser, por natureza, um estado temporário, nunca crônico. Com o passar do tempo, a pessoa que convive com a tensão crônica do comportamento de um alcoólatra perde o contato com suas características internas — os próprios sentimentos, carências e desejos.

As crianças precisam de segurança do exemplo de emoções saudáveis para compreender os próprios sinais interiores. Precisam, também, de ajuda para separar os pensamentos dos sentimentos. Quando o ambiente familiar é de violência (química, emocional, física ou sexual), a criança passa a focalizar apenas o exterior. Com o tempo, ela perde a capacidade de gerar a autoestima que vem do seu interior. Sem uma vida interior saudável, a pessoa, exilada de si mesma, procura satisfação no exterior. Isto é a codependência, um sintoma da criança interior ferida. O comportamento codependente indica que as carências da infância não foram atendidas, e que a criança não sabe quem é.

COMPORTAMENTO AGRESSIVO

Em geral, pensamos que todos os que têm uma criança interior ferida são agradáveis, quietos, sofredores e amorosos. Na verdade, a criança interior ferida é responsável por grande parte da violência e da crueldade que há no mundo. Hitler foi espancado na sua infância, humilhado e envergonhado por um pai sádico, que era filho ilegítimo de um abastado judeu. Hitler repetiu a forma mais extrema dessa crueldade em milhões de pessoas inocentes.

Isso me faz lembrar meu cliente Dawson. Quando me procurou em razão de um problema conjugal, ele era leão-de-chácara de uma boate. Contou que tinha quebrado o queixo de um homem no começo daquela semana. Descreveu com veemência como o homem o *obrigou* a fazer aquilo. Ele ofendeu Dawson, bancando o valente com ele. Muitas vezes, durante nossos encontros, Dawson falou desse modo. Os agressivos não assumem a responsabilidade por seu comportamento.

Continuamos a trabalhar juntos e logo se tornou evidente que, muitas vezes, Dawson sentia medo. Quando isso acontecia, ele

se lembrava do garotinho que tinha sido. O pai era violento e o maltratava fisicamente. Como o garotinho de tanto tempo atrás, tremendo sob o impacto da fúria brutal do pai, não era seguro assumir a sua verdadeira personalidade cheia de medo. Assim, Dawson identificou-se com o pai. Ele *tornou-se* o pai. Qualquer ocorrência parecida com as cenas de violência de sua infância detonava os antigos sentimentos de medo e de impotência e Dawson se transformava no pai brutal, infligindo aos outros o mesmo castigo que o pai lhe infligia.

O comportamento agressivo, a principal fonte de destruição da humanidade, é o resultado da violência na infância e da mágoa e da dor não resolvidas. A criança impotente e ferida transforma-se no adulto agressor. Para compreender isso, precisamos saber que muitas formas de maus-tratos contra crianças fazem delas um agressor. Isto é verdade especialmente nos casos de maus-tratos físicos, de abuso sexual e de severo castigo emocional. O psiquiatra Bruno Bettelheim criou uma frase para esse processo: "identificação com o agressor". A violência sexual, física e emocional, é tão apavorante para a criança, que ela não consegue manter a própria personalidade. Para sobreviver à dor, ela perde toda noção de identidade, identificando-se com o agressor. Bettelheim conduziu seus estudos especialmente entre os sobreviventes dos campos de concentração.

Em um dos meus seminários recentes, uma terapeuta de Nova York levantou a mão. Disse que era judia e começou a contar ao nosso grupo os detalhes horríveis do sofrimento da mãe em um campo de concentração. A parte mais espantosa da história era que a mãe tratava a *filha* como fora tratada pelos guardas nazistas. Ela cuspia na filha e a chamava de porca judia, desde que a menina tinha três anos.

Talvez mais impressionante sejam os agressores sexuais. Na maioria das vezes, foram violentados na infância. Quando atacam crianças, estão repetindo o abuso que experimentaram quando eram pequenos.

Embora a maioria do comportamento ofensivo tenha raízes na infância, nem sempre é resultado de maus-tratos. Em alguns casos, os indivíduos foram "mimados" pelos pais com

indulgência e submissão exageradas, e aprenderam a se considerar *superiores* aos outros. Essas crianças mimadas acreditam que merecem um tratamento especial de todos e que não podem errar. Perdem toda a noção de responsabilidade, certas de que seus problemas são sempre culpa de outras pessoas.

DISTÚRBIOS NARCISISTAS

Toda criança precisa ser amada incondicionalmente — pelo menos, no início. Sem o espelho de uma atitude de aceitação incondicional, dos pais ou dos responsáveis, a criança não tem meios de saber quem ela é. Cada um de nós foi *nós* antes de ser *eu*. Precisamos de uma face que, como um espelho, reflita todas as partes do nosso eu. Precisamos saber que somos importantes, que somos levados a sério e que cada parte de nós é digna de ser amada e aceita. Precisamos também saber que os que tomam conta de nós nos amam e que podemos confiar neles. Essas são as carências narcísicas saudáveis de toda criança. Se somos privados delas, nossa noção de EU SOU é prejudicada.

A criança interior privada dessa necessidade narcísica contamina o adulto com uma sede insaciável de amor, atenção e afeição. As exigências da criança manifestam-se como sabotagem aos relacionamentos dos adultos, porque, por mais que sejam amados, nunca estão satisfeitos. O adulto criança, privado desse narcisismo, não pode ter suas carências atendidas porque, na verdade, são carências de uma criança. E as crianças *precisam dos pais o tempo rodo*. São carentes por natureza, não por escolha. As carências da criança são de dependência, isto é, carências que dependem de outra pessoa para serem atendidas. Só a lamentação da perda realiza a cura. Enquanto isso não for feito, a criança insaciável procura vorazmente o amor e a estima que não teve na infância.

As carências dos adultos crianças, privados das suas necessidades narcísicas, tomam várias formas:

- São desapontados em um relacionamento depois de outro.
- Estão sempre procurando o amante perfeito que vai satisfazer todas as suas carências.

- Tornam-se viciados. (Os vícios são a tentativa de preencher um vazio psíquico. Os exemplos principais são o vício do sexo e do amor.)
- Procuram a autoestima nas coisas materiais e no dinheiro.
- Tornam-se atores ou atletas porque precisam da adulação e da admiração constante de uma audiência.
- Usam *os próprios* filhos para satisfazer suas necessidades narcísicas. (Na sua fantasia, jamais serão abandonados pelos filhos e serão sempre respeitados e admirados por eles.) Tentam obter dos filhos o amor e a admiração especial que não tiveram dos próprios pais.

PROBLEMAS DE CONFIANÇA

Quando não podem confiar nas pessoas responsáveis por elas, as crianças desenvolvem um profundo sentimento de desconfiança. O mundo parece um lugar perigoso, hostil e imprevisível. Dessa maneira, precisam estar constantemente em guarda e no controle. Acabam por acreditar que, "se eu *controlar* tudo, ninguém pode me apanhar desprevenido e me ferir''.

Surge, então, uma espécie de mania de controle, o vício do controle. Um cliente meu tinha tanto medo de perder o controle, que trabalhava cem horas por semana. Não podia delegar autoridade porque não confiava em ninguém. Ele me procurou quando sua colite ulcerativa se agravou tanto que teve de ser hospitalizado.

Outra cliente estava arrasada porque o marido tinha pedido o divórcio. A "última gota" para ele foi quando a mulher trocou a marca do telefone que ele havia instalado no carro dela. O marido queixava-se de que, por mais que fizesse por ela, nunca fazia a coisa certa. A mulher sempre tinha de mudar alguma coisa feita por ele. Em outras palavras, ela só se sentia bem quando tinha tudo sob controle.

A mania do controle cria graves problemas nos relacionamentos. Não é possível a intimidade com uma pessoa que não confia em nós. A intimidade exige a aceitação do companheiro *como ele é.*

Os distúrbios de confiança criam também problemas de excesso de confiança. A pessoa desiste de todo controle e confia ingênua

e absurdamente, prendendo-se a outra pessoa e investindo nela um excesso de estima, ou isola-se completamente, construindo muros protetores e intransponíveis.

De acordo com Patrick Carnes, especialista em manias, a pessoa que nunca aprendeu a confiar, confunde intensidade com intimidade, obsessão com interesse real e controle com segurança.

A primeira tarefa da nossa vida, relativa ao desenvolvimento, consiste em estabelecer um sentimento básico de confiança. Precisamos aprender que a outra pessoa (mamãe, papai, o mundo lá fora) é segura e confiável. A noção básica de confiança é uma sensação profundamente holística. Se podemos confiar no mundo, podemos aprender a confiar em nós mesmos. Confiar em si mesmo significa confiar nos próprios poderes, percepções, interpretações, sentimentos e desejos.

As crianças aprendem a confiar com responsáveis dignos de confiança. Se mamãe e papai são consistentes e previsíveis, se mamãe e papai confiam em si próprios, a criança confia neles e em si mesma.

COMPORTAMENTOS DE REPETIÇÃO

Repetição externa

Para compreender como a criança interior ferida repete com seus atos as carências não atendidas da infância e o trauma não resolvido, precisamos saber que *as emoções são as principais forças motivadoras da nossa vida.* As emoções são o combustível com o qual nos defendemos e com o qual procuramos atender nossas necessidades básicas (eu gosto de escrever *e-moção*: energia em movimento). Essa energia é fundamental. Nossa raiva nos *movimenta* para a defesa. Quando estamos zangados, tomamos uma posição, ficamos “loucos para lutar”. Com essa raiva, nos protegemos e lutamos por nossos direitos.

O medo nos move para fugirmos do perigo. O medo nos dá discernimento. Ele nos protege, informando que o perigo está próximo e que é grande demais para ser enfrentado, ele nos faz correr e procurar um refúgio.

A tristeza nos faz chorar. Nossas lágrimas são purificadoras e nos ajudam a resolver a tristeza. Com tristeza, lamentamos nossas perdas e libertamos nossa energia para ser usada no presente.

Quando não podemos lamentar, não terminamos com o passado. Toda a energia emocional relativa à nossa tristeza ou trauma se congela. Não resolvida e não expressa, essa energia continuamente procura se resolver. Uma vez que não pode ser expressa num lamento normal e saudável, expressa-se por meio do comportamento anormal. Isso se chama "repetição externa". Minha ex-cliente Maggie nos dá um bom exemplo.

Maggie via o pai, um alcoólatra furioso e violento, maltratar a mãe, verbal e fisicamente. A cena repetiu-se continuamente durante toda a sua infância. Desde os quatro anos, Maggie era o consolo da mãe. Depois de ser espancada pelo marido, ela ia para a cama com Maggie. Tremendo e gemendo, ela se agarrava à filha. Às vezes, o pai ia atrás da mãe e gritava com ela. Isso deixava Maggie apavorada. Qualquer violência contra um membro da família apavora todos os outros. *A testemunha da violência é uma vítima da violência.*

O que Maggie precisava, na infância, era expressar seu terror e descarregar sua tristeza. Mas não tinha ninguém para consolá-la e resolver sua dor não expressa. Quando cresceu, Maggie passou a procurar homens e mulheres que fizessem as vezes de pais amorosos para ela. Quando me procurou, tinha passado por dois casamentos brutais e vários outros relacionamentos violentos. E qual era a sua profissão? Era conselheira especializada no tratamento de *mulheres maltratadas*!

Maggie estava repetindo o trauma da infância. Tomava conta de mulheres maltratadas e tinha relacionamentos com homens violentos. Tomava conta de outras, mas ninguém tomava conta dela. A energia emocional do passado, não resolvida, estava sendo expressa da única forma possível — "repetindo as cenas da infância".

Essa repetição é um dos meios mais devastadores da sabotagem praticada pela criança interior em nossas vidas. A história de Maggie é um exemplo dramático da compulsão de repetir o passado. "Quem sabe, desta vez eu consigo", diz a criança ferida

que vive em Maggie. “Se eu for perfeita e der ao papai tudo que ele precisa, talvez ele se importe comigo e demonstre seu amor e sua afeição.” Este é o pensamento mágico de uma criança, não o raciocínio lógico de um adulto. Quando chegamos a compreender isso, tudo faz sentido. Outros exemplos desse tipo de comportamento são:

- Repetição dos atos de violência contra outros.
- Fazer ou dizer aos nossos filhos o que dissemos que jamais faríamos ou diríamos.
- Regressão etária espontânea — crises de raiva, distanciamento, etc.
- Rebelião exagerada.
- Pôr em prática regras idealizadas dos pais.

Repetição interna

A repetição interna consiste em repetir *em si mesmo* as violências do passado. Nós nos punimos como nos puniam na infância. Conheço um homem que se castiga sempre que comete um erro. Diz coisas como: “Seu idiota, como pode ser tão burro?” Várias vezes eu o vi bater no próprio rosto com os punhos fechados. (Sua mãe fazia isso com ele, quando era pequeno.)

A emoção do passado, não resolvida, geralmente é usada contra a própria pessoa. Joe, por exemplo, quando criança, era proibido de expressar sua raiva. Tinha muita raiva da mãe porque ela não o deixava fazer nada sozinho. Assim que ele começava qualquer coisa, ela corria para ele, dizendo coisas como: “Mamãe precisa ajudar seu docinho de coco”, ou, “Você está fazendo direitinho, mas deixe mamãe dar uma ajudazinha.” Joe admitia que até agora, já adulto, ela fazia para ele coisas que podia fazer sozinho. Joe aprendeu que devia ser completamente obediente e que expressar a raiva é pecado. Assim, Joe virou sua raiva contra ele mesmo. Como resultado, sentia-se deprimido, apático, inepto e incapaz de atingir seus objetivos.

A energia emocional que é *repetida* contra a própria pessoa pode provocar graves problemas físicos, incluindo distúrbios gastrointestinais, dores de cabeça, tensão grave, artrite, asma, ataques cardíacos e câncer. Ser sujeito a acidentes é outra forma

desse tipo de repetição da violência. A pessoa provoca o acidente como uma forma de autopunição.

CRENÇAS MÁGICAS

As crianças são mágicas. “Andar para trás é pisar na alma da mãe.” Mágica é a crença de que certas palavras, gestos ou comportamentos podem mudar a realidade. Geralmente pais negligentes ou abusivos reforçam o pensamento mágico dos filhos. Por exemplo, se você diz ao seu filho que seu comportamento é responsável pelos sentimentos de outra pessoa, está ensinando pensamento mágico. Algumas frases mais comuns, neste sentido, são: “Você está matando sua mãe”, “Veja o que você fez — sua mãe está preocupada”, “Está satisfeito? — fez seu pai ficar zangado!” Outra forma de reforço do pensamento mágico é a frase, “Eu sei o que você está pensando.”

Lembro-me de uma cliente com 32 anos, casada cinco vezes. Ela pensava que o casamento ia resolver seus problemas. Se conseguisse encontrar o homem “certo”, tudo ficaria bem. Essa crença é mágica, sugere que algum acontecimento ou determinada pessoa pode mudar a nossa realidade, sem que tenhamos de mudar nosso comportamento.

Para a criança é natural pensar magicamente. Mas se a criança é magoada por falta de atendimento das suas exigências de dependência, ela jamais cresce. Será um adulto ainda contaminado pelo pensamento mágico de uma criança.

Outras crenças mágicas contaminadoras são:

- Se eu tiver dinheiro, estarei bem.
- Se meu amado/a me abandonar, morrerei ou nunca mais farei nada na vida.
- Um pedaço de papel (um diploma) me fará inteligente.
- Se eu “tentar arduamente”, o mundo me recompensará.
- “Esperar” terá resultados maravilhosos.

Ensinam às meninas que os contos de fadas estão repletos de mágica. Cinderela aprende a esperar na cozinha por um homem com o sapatinho certo! Branca de Neve recebe a mensagem de que, se esperar bastante, seu príncipe vai chegar. Em nível literal, essa história diz às mulheres que seu destino depende de esperar

que um necrófilo (uma pessoa que gosta de beijar ou acariciar cadáveres) apareça do bosque na hora certa. Não é um quadro muito bonito!

Os meninos aprendem a esperar coisas mágicas também nos contos de fadas. Muitas histórias contêm a mensagem de que existe a *mulher certa* que eles devem procurar e encontrar. Na sua procura, o homem deve viajar para muito longe, atravessando bosques escuros e vencendo dragões perigosos e assustadores. Finalmente, ele vai *saber,* quando a encontrar, que ela é a mulher certa (por isso tantos homens ficam ansiosos na frente do altar).

Geralmente o destino do homem é determinado por coisas misteriosas, como feijões mágicos ou espadas milagrosas. Ele pode até ter de conviver com um sapo. Se tiver a coragem de beijar o animal, o sapo se transformará em uma princesa (as mulheres têm sua versão da história do sapo).

Para as mulheres, a mágica consiste em *esperar* pelo homem certo. Para os homens, consiste na *procura* incansável da mulher certa.

Evidentemente, os contos de fadas operam em um nível simbólico e mítico. São ilógicos e, como os sonhos, falam através de imagens. Muitos contos de fadas são indicações simbólicas de como encontrar nossa identidade masculina ou feminina. Quando o processo de desenvolvimento ocorre sem percalços, com o tempo superamos a interpretação literal dessas histórias e compreendemos seu significado simbólico.

Porém, quando a criança interior é ferida, ela continua a interpretar literalmente os contos de fadas. Como adultos crianças, esperamos magicamente e/ou procuramos o final perfeito, onde viveremos felizes para sempre.

DISTÚRBIOS DE INTIMIDADE

Muitos adultos crianças movem-se constantemente entre o medo do abandono e o medo de serem completamente dominados. Alguns isolam-se, temendo serem absorvidos por outras pessoas. Outros, recusam terminar relacionamentos destrutivos, temendo o abandono. A maioria deles flutua entre os dois extremos.

O padrão de relacionamento de Herkimer consiste em se apaixonar loucamente por uma mulher. Uma vez conseguida a intimidade e a proximidade, ele começa a se afastar dela. Faz isso elaborando, aos poucos, uma “lista de críticas”. Geralmente os itens da lista referem-se a pequenas idiossincrasias de comportamento. Herkimer provoca, então, pequenas discussões sobre esse comportamento. Geralmente sua companheira se retrai e fica zangada por um ou dois dias. Então fazem as pazes intensamente, fazem amor apaixonado e têm a sensação de completa união. Isso dura até Herkimer se sentir preso e sufocado outra vez e procurar distância, provocando outra briga.

Athena, 46 anos, não tem um namorado há 15 anos. Seu “amor verdadeiro” morreu em um acidente de carro. Athena diz que, por ocasião da morte dele, ela prometeu jamais tocar em outro homem, em honra da sua memória. Na verdade, Athena esteve apenas três meses com o namorado morto. Nunca dormiu com um homem em toda sua vida adulta. Sua única experiência sexual foram os cinco anos de abuso nas mãos do padrasto, na infância. Athena ergueu muros de aço em volta da sua criança interior ferida. Usa a lembrança do amigo morto como defesa, para não ter intimidade com ninguém.

Outra mulher, com a qual trabalhei, manteve durante 30 anos um casamento sem paixão. O marido é mulherengo, viciado em sexo. Ela sabe de seis casos que ele teve (em um deles, o apanhou na cama com outra mulher). Perguntei por que continuou casada e ela disse que “amava” o marido. Essa mulher confunde dependência com amor. Ela foi abandonada pelo pai quando tinha dois anos e nunca mais o viu. Sua “dependência que ela chama de amor” tem suas raízes no medo profundo do abandono.

Em todos os casos citados acima, o problema central é a criança ferida.

A criança ferida contamina a intimidade nos relacionamentos porque não tem noção do seu eu autêntico. A maior mágoa que uma criança pode sofrer é a de rejeição do eu autêntico. Quando um dos pais não pode afirmar os sentimentos, as carências e os desejos do filho, ele está rejeitando o eu autêntico da criança. Então, torna-se necessária a criação de um outro eu.

Para acreditar que é amada, a criança ferida comporta-se da forma que acha que deve se comportar. Esse falso eu se desenvolve com o passar dos anos e é reforçado pelas exigências do sistema familiar e pelos papéis sexuais da nossa cultura. Gradativamente, o falso eu transforma-se naquilo que a pessoa pensa que é. Ela esquece que o falso eu é uma adaptação, um ato baseado num *script* de outra pessoa.

É impossível a intimidade sem a noção do eu. Como podemos compartilhar nossa pessoa com alguém, quando não sabemos realmente quem somos? Como alguém pode nos conhecer quando não sabemos quem somos?

Um dos meios de criar uma sólida noção do eu consiste em estabelecer limites fortificados. Como as fronteiras de um país, nossas fronteiras físicas protegem nossos corpos e dão o alarme quando alguém se aproxima demais ou tenta nos usar indevidamente. Nossas fronteiras sexuais nos mantêm sexualmente protegidos e tranquilos. (As pessoas com fronteiras sexuais fracas geralmente fazem sexo quando, na verdade, não desejam fazer.) Nossas fronteiras emocionais nos indicam onde terminam nossas emoções e começam as de outros. Elas nos dizem quando estamos sentindo por nós mesmos e quando sentimos pelos outros. Temos também fronteiras intelectuais e espirituais, que determinam nossas crenças e nossos valores.

Quando a criança é ferida por negligência ou por maus-tratos, suas fronteiras são violadas. Isso predispõe a criança ao medo de ser abandonada ou absorvida por outros. Quando a pessoa sabe quem ela é, não teme ser absorvida. Quando tem a noção de autoestima e autoconfiança, não teme ser abandonada. Sem fronteiras fortes não podemos saber onde terminamos e onde os outros começam. Temos dificuldade em dizer não e para saber o que queremos, dois comportamentos cruciais para estabelecer a intimidade.

O distúrbio de intimidade é extremamente potencializado pela disfunção sexual. Crianças de famílias mal estruturadas têm seu desenvolvimento sexual prejudicado. Esse prejuízo é causado pelo exemplo sexual deficiente na família, o desapontamento do pai em razão do sexo da criança, desprezo e humilhação impostos

à criança e negligência no atendimento das necessidades de dependência naturais ao desenvolvimento da criança.

O pai de Gladys nunca estava em casa. Seu vício pelo trabalho o dominava completamente. Na sua ausência, Gladys criou um pai de fantasia. Hoje ela está no seu terceiro casamento. Porque suas ideias sobre os homens são irreais, nenhum jamais corresponde às suas expectativas.

Jake via o pai ofender a mãe verbalmente, sem que ela reagisse ou se queixasse. Jake não consegue estabelecer intimidade com as mulheres. Escolhe mulheres passivas e cordatas e logo se desinteressa sexualmente delas porque as despreza, como desprezava a mãe. Suas experiências sexuais mais satisfatórias são quando ele se masturba, imaginando as mulheres em situações sexuais humilhantes.

Muitas crianças sabem que os pais ficaram desapontados com seu sexo quando elas nasceram — papai queria um menino e nasceu uma menina. Mamãe queria uma menina e teve um menino. A criança começa a se envergonhar do seu sexo, o que pode levar, mais tarde, a vários graus de submissão sexual.

A criança vitimada pelo desprezo dos pais e pelas humilhações impostas geralmente é predisposta a um comportamento sexual sadomasoquista. A mãe de Jules, vítima de incesto, nunca foi tratada e nunca superou sua revolta contra o abuso sexual sofrido. Jules, tomando as dores dela, internalizou a fúria da mãe contra os homens. Mais tarde, ele se tornou um viciado em sexo. Tem uma grande coleção de livros e vídeos pornográficos. Ele se excita imaginando uma mulher dominante e maternal que o humilha e maltrata.

As crianças precisam de uma orientação segura para realizar as tarefas de cada estágio de desenvolvimento. Quando as carências inerentes não são atendidas em um determinado estágio, o desenvolvimento estaciona nesse estágio. As crianças privadas da satisfação das suas carências do primeiro estágio da infância procuram a gratificação oral, que pode se manifestar, mais tarde, como uma fixação no sexo oral.

A criança cujo desenvolvimento é interrompido na idade em que começa a andar, geralmente, torna-se fascinada por nádegas. A fascinação por uma parte genital chama-se "objetificação sexual", e reduz as outras a objetos genitais.

A objetificação sexual é o flagelo da intimidade. A intimidade exige duas pessoas completas, que se valorizem mutuamente como indivíduos. Muitos casais codependentes praticam o sexo intensamente objetivado e viciado. É o único modo que a criança que vive no adulto conhece para se manter próxima de outra pessoa.

COMPORTAMENTOS INDISCIPLINADOS

A palavra disciplina vem do latim, *disciplina,* que significa "ensinar". Através da disciplina, ensinamos a criança a viver mais produtivamente e com mais amor. Como disse M. Scott Peck, a disciplina é um meio de diminuir o sofrimento da vida. Aprendemos que dizer a verdade, adiar a gratificação, ser honesto consigo mesmo e assumir a responsabilidade dos próprios atos aumentam as alegrias e os prazeres da vida.

Os pais devem dar exemplo de autodisciplina, em vez de falar sobre ela. As crianças aprendem com os *atos* dos pais, não com suas *palavras.* Quando os pais não dão o exemplo de disciplina, a criança torna-se indisciplinada. Quando os pais disciplinam rigidamente os filhos (e não fazem o que pregam), a criança torna-se superdisciplinada.

A criança interior indisciplinada faz o adulto hesitar, procrastinar, recusar-se a adiar a gratificação, rebelar-se, ser voluntarioso e obstinado, agir impulsivamente, sem pensar. A criança superdisciplinada é rígida, obsessiva, exageradamente controlada e obediente, gosta de agradar os outros e é dominada pelo sentimento de culpa e de vergonha. Entretanto, o comportamento da maioria dos adultos que possui uma criança ferida oscila entre a indisciplina e a superdisciplina.

COMPORTAMENTOS VICIADOS/COMPULSIVOS

A criança ferida que vive no adulto é a causa principal dos vícios e do comportamento viciado. Eu me tornei alcoólatra muito cedo. Meu pai, também alcoólatra, me abandonou física e emocionalmente quando eu era pequeno. Eu me senti indigno de

sua atenção e do seu tempo. Como ele nunca esteve presente para modelar meu comportamento, nunca me senti ligado a ele, nunca experimentei o que é ser amado e considerado por um homem. Dessa maneira, nunca amei a mim mesmo *como um homem*.

Nos primeiros anos da minha adolescência, eu andava na companhia de outros meninos sem pai. Nós bebíamos e éramos devassos para provar nossa masculinidade. Dos 15 aos 30 anos, fui viciado em álcool e drogas. No dia 11 de dezembro de 1965 fechei definitivamente a garrafa. Deixei o vício das drogas, mas meu comportamento viciado continuou. Eu fumava, trabalhava e comia por vício.

Não tenho dúvida de que meu alcoolismo foi resultado de predisposição genética. Aparentemente existem provas de que o alcoolismo tem raízes genéticas. Porém, o fator hereditário não é suficiente para explicar esse vício. Se fosse, todos os filhos de alcoólatras seriam alcoólatras. Evidentemente, esse não é o caso. Meu irmão e minha irmã nunca foram alcoólatras. Eu passei 25 anos trabalhando com alcoólatras e viciados em drogas. Isso inclui 15 anos de trabalho com adolescentes viciados em drogas. Nem uma vez encontrei uma pessoa cujo vício fosse puramente de natureza química, a despeito do fato de que algumas drogas viciam com grande rapidez — vi adolescentes ficarem viciados em *crack* com apenas dois meses de uso. O fator comum que encontrei foi a criança ferida. Ela é a raiz insaciável de todo comportamento viciado/compulsivo. A prova está no fato de que quando eu me livrei do vício da bebida, procurei outras formas de alteração do meu temperamento. Eu trabalhava, comia e fumava compulsivamente, em razão da carência insaciável da criança que havia em mim.

Como todas as crianças de pais alcoólatras, fui abandonado emocionalmente. Para a criança, o abandono é morte. A fim de atender meus dois requisitos básicos de sobrevivência *(meus pais são ótimos* e *sou importante para eles)*, tornei-me o marido emocional da minha mãe e o pai dos meus irmãos mais novos. *Ajudar* minha mãe e os outros fazia-me acreditar que eu estava certo. Disseram-me, e eu acreditei, que meu pai me amava, mas era doente demais para demonstrar e que minha mãe era uma santa. Tudo isso disfarçava minha ideia de que eu não valia o

tempo dos meus pais (vergonha tóxica). Meu material central era composto de percepções selecionadas, sentimentos reprimidos e crenças falsas. Esse era o filtro através do qual eu interpretava todas as novas experiências da minha vida. Essa adaptação primitiva me permitiu sobreviver à infância, mas era um filtro fraco demais para a sobrevivência de um adulto. Aos 30 anos fui parar no Hospital do Estado, em Austin, depois de 17 anos de alcoolismo.

Quando reconhecemos a criança ferida que vive em nós como o centro do comportamento viciado/compulsivo, podemos ver o vício em um contexto muito mais amplo. O vício é o relacionamento patológico com qualquer forma de alteração do temperamento, com consequências que representam risco de vida. Os vícios *de ingestão* são os modificadores mais dramáticos do temperamento. Álcool, drogas e alimentos possuem um potencial químico inerente para alterar o temperamento. Mas os sentimentos podem ser mudados de muitas outras formas. Gosto de falar de vício de *atividade,* vício *cognitivo,* vício de *sentimentos* e vício *de coisas.*

Os vícios de atividade incluem trabalho, fazer compras, jogo, sexo e rituais religiosos. Na verdade, qualquer atividade pode ser usada para alterar os sentimentos. As atividades alteram as sensações por meio da *distração.*

Os vícios cognitivos são um meio poderoso de evitar as sensações. *Eu vivi dentro da minha cabeça* durante anos. Eu era professor de uma universidade. Pensar pode ser uma forma de evitar sentimentos. Todos os vícios têm um componente de pensamento, que é chamado obsessão.

Os sentimentos podem também ser um vício. Eu fui um viciado no sentimento de raiva durante muitos anos. A raiva, a única fronteira que conhecia, disfarçava minha dor e minha vergonha. Quando eu dava expansão à minha raiva, sentia-me forte e poderoso, não mais vulnerável e impotente.

Provavelmente todos nós conhecemos alguém viciado em sentir medo. Os viciados em medo têm uma tendência para ver catástrofes e horrores em tudo. São os eternamente preocupados, que deixam os outros loucos.

Certas pessoas adquirem o vício da tristeza e/ou da lamentação. Não parecem mais *estar* tristes, elas *são* a tristeza. Para elas, a tristeza é um modo de ser.

As pessoas que mais temo são os viciados em alegria. São os bons meninos e meninas que eram obrigados a sorrir e estar sempre alegres. É como se tivessem um sorriso congelado nos lábios. Os viciados da alegria jamais veem as coisas ruins. Sorriem quando contam que sua mãe morreu! É sinistro.

Coisas também podem ser objetos de vício. O vício do dinheiro é o mais comum. Entretanto, qualquer coisa pode se tornar uma preocupação constante, e como tal, fonte de alteração.

No âmago da maioria dos vícios, independente dos fatores genéticos, está sempre a criança ferida, em estado de carência constante e de insaciável privação. Não precisamos conviver muito tempo com um viciado para descobrir isso nele.

DISTORÇÕES DO PENSAMENTO

O grande psicólogo do desenvolvimento, Jean Piaget, chamou as crianças de "estranhos cognitivos". Elas não pensam como os adultos.

As crianças pensam em função do absoluto. Essa característica do pensamento infantil manifesta-se numa polaridade de "tudo ou nada". Se você não me ama, você me odeia. Não existe meio-termo. Se meu pai me abandona, *todos os homens* vão me abandonar.

As crianças são ilógicas. Isso se manifesta por meio daquilo que foi chamado de "raciocínio emocional". Eu sinto de uma certa forma, logo deve ser assim. Se me sinto culpado, devo ser uma pessoa má.

As crianças precisam de modelos saudáveis para aprender a separar o pensamento das emoções — para pensar sobre os sentimentos e sentir sobre o pensamento.

O pensamento egocêntrico da criança se manifesta por meio da personalização de tudo. Se papai não tem tempo para mim, é porque não sou bom, há alguma coisa errada *comigo*. É assim que a criança interpreta os maus-tratos. O egocentrismo é uma condição natural da infância, não um sinal de egoísmo moral. A

criança simplesmente não é capaz de aceitar o ponto de vista de outra pessoa.

Quando as necessidades de dependência do desenvolvimento não são atendidas, o adulto é contaminado por esse modo de pensar da criança que vive nele. Muitas vezes ouço adultos expressando essa forma de pensar contaminada pela infantilidade. “América, certa ou errada”, é um bom exemplo de pensamento absoluto.

Conheço várias pessoas que têm problemas financeiros em razão do pensamento *emocional.* Acham que o fato de *querer* uma coisa é motivo suficiente para comprá-la. A criança que não aprende a separar os pensamentos das emoções, quando adulto, usa o pensamento como uma maneira de evitar emoções dolorosas. Separam a cabeça do coração, por assim dizer. Dois padrões comuns dessa distorção do pensamento são a *universalização* e o uso do *detalhe.*

A universalização não é, por si só, uma forma distorcida de pensamento. Todas as ciências abstratas exigem esse processo, bem como o uso do pensamento abstrato. A universalização torna-se uma distorção do pensamento quando a usamos para encobrir nossos sentimentos. Muitos gênios acadêmicos são completamente incapazes de dirigir sua vida cotidiana.

Uma forma extremamente distorcida de universalização é a tendência para prever desgraças imaginárias. Fazemos isso quando criamos hipóteses sobre o futuro. “E se não tiver nenhum dinheiro sobrando no Instituto de Aposentadoria quando eu me aposentar?” É uma ideia terrível, que detona o medo. Uma vez que esse pensamento não é um fato, mas mera hipótese, a pessoa literalmente está assustando a si mesma. A criança interior ferida, frequentemente, pensa assim.

Como acontece com a universalização, a capacidade de se ater aos detalhes pode ser uma importante atividade intelectual. Não há nada de errado em pensar detalhada e completamente em alguma coisa. Porém, quando essa capacidade é usada para nos distrair de sentimentos dolorosos, torna-se uma distorção da realidade de nossa vida. O comportamento perfeccionista compulsivo é um bom exemplo — a pessoa deixa-se absorver

pelos detalhes como um meio de evitar seus sentimentos de incapacidade.

Podemos ouvir exemplos de pensamento egocêntrico em qualquer lugar e a qualquer momento. Recentemente, ouvi a conversa de um casal em um avião. A mulher examinava os planos de férias na revista da companhia aérea. Inocentemente ela disse que sempre desejou conhecer a Austrália. O homem respondeu, zangado, "Que diabo você espera de mim. Eu me mato de tanto trabalhar." A criança ferida achou que ela o estava julgando como um inadequado provedor financeiro simplesmente porque ela queria ir à Austrália.

VAZIO (APATIA, DEPRESSÃO)

A criança ferida contamina também a vida do adulto com uma depressão crônica, sentida como um vazio. A depressão é causada pelo fato da criança ter de adaptar um eu falso, abandonando seu verdadeiro eu. Esse abandono do verdadeiro eu cria um espaço interior vazio. Chamo a isso de fenômeno do "buraco na alma". Quando a pessoa perde o eu autêntico, perde contato com seus verdadeiros sentimentos, carências e desejos, que são substituídos pelos sentimentos exigidos pelo falso eu. Por exemplo, "ser bonzinho" é um componente comum do falso eu. Uma "mulher boazinha" nunca expressa raiva nem frustração.

Ter um falso eu é viver *representando.* O verdadeiro eu nunca está presente. Uma pessoa, em período de recuperação, descreveu isso do seguinte modo: "É como se eu estivesse do lado de fora, vendo a vida passar."

A sensação de vazio é uma forma de depressão crônica, pois a pessoa está permanentemente lamentando a perda do verdadeiro eu. Todos os adultos crianças experimentam graus variados de depressão crônica moderada.

O vazio é sentido também como apatia. Como conselheiro, muitas vezes ouço adultos crianças queixando-se de que suas vidas são desinteressantes e sem sentido. Para elas, a vida é uma espécie de ausência e não podem compreender o entusiasmo das outras pessoas por certas coisas.

A grande analista junguiana, Marion Woodman, conta a história de uma mulher que foi ver o Papa por ocasião da visita dele a

Toronto. Ela levou um equipamento fotográfico variado e complicado para fotografar o Papa. Ficou tão ocupada com o equipamento que só conseguiu uma fotografia quando o Papa passou por ela. A mulher não viu o Papa! Quando revelou o filme, viu que o homem que a acompanhava aparecia na fotografia, mas ela não. Ela ficou *completamente ausente da experiência.*

Quando o adulto criança é ferido, nós nos sentimos vazios e deprimidos. A vida adquire uma aura de irrealidade. Estamos ali, mas não estamos dentro da vida. O vazio leva ao sentimento de solidão. Porque não somos nunca quem somos, nunca estamos realmente presentes. E mesmo que outras pessoas nos admirem e gostem da nossa convivência, estamos sempre sozinhos. Eu me senti assim durante grande parte da minha vida. Sempre conseguia ser o líder de qualquer grupo para o qual entrasse. Tinha sempre muita gente à minha volta, elogiando e admirando. Entretanto, nunca me senti realmente ligado a ninguém. Lembro-me de uma noite em que estava fazendo uma palestra na Universidade de St. Thomas. O assunto era a interpretação de Jacques Maritain da doutrina tomista sobre o mal. Naquela noite eu estava bastante eloquente e com o raciocínio aguçado. Quando saí da sala, fui saudado com uma ovação da plateia, todos de pé. Lembro-me exatamente do que senti. Eu queria acabar com a minha solidão e o meu vazio. Pensei em suicídio!

Essa experiência explica também como a criança ferida contamina o adulto com seu egocentrismo. Os adultos crianças são completamente absortos em si mesmos. Seu vazio é como uma dor de dente crônica, só podem pensar em si mesmos. Como terapeuta, muitas vezes me exaspero quando tenho de lidar com o egocentrismo desses clientes. Sempre digo aos meus amigos conselheiros que se eu estivesse fugindo de um incêndio no meu escritório, alguém ia chegar e dizer: “O senhor tem um minuto?”

Essas categorias de contaminação cobrem quase todas as áreas da servidão humana. *Minha esperança é que você possa ver quais os assuntos sérios a criança ferida — que vive no seu íntimo — continua a apresentar na sua vida de adulto.* Para ajudar a

determinar o mal que essa criança pode estar causando, responda a estas perguntas com sim ou não.

QUESTIONÁRIO DA CRIANÇA FERIDA

As perguntas desta seção permitem uma visão geral do quanto a criança que há em você está ferida ou magoada. Na segunda parte, apresento um índice mais específico de suspeitas para cada estágio de desenvolvimento.

A. IDENTIDADE

1. Sinto-me ansioso/a e temeroso/a sempre que tenho de fazer alguma coisa nova. Sim..... Não.....

2. Gosto de agradar as pessoas (uma pessoa legal) e não tenho identidade própria. Sim..... Não.....

3. Sou um/a rebelde. Sinto-me vivo/a quando estou em conflito. Sim..... Não.....

4. Nas profundezas do meu eu secreto, sinto que há alguma coisa errada comigo. Sim..... Não.....

5. Tenho mania de guardar tudo, é difícil para mim me desfazer de alguma coisa. Sim..... Não.....

6. Sinto-me inadequado/a como homem/mulher. Sim..... Não.....

7. Sinto-me confuso/a sobre minha identidade sexual. Sim..... Não.....

8. Sinto-me culpado/a quando defendo meus pontos de vista e teria preferido ceder sempre. Sim..... Não.....

9. Tenho dificuldade em começar alguma coisa. Sim..... Não.....

10. Tenho dificuldade em terminar as coisas. Sim..... Não.....

11. Raramente tenho um pensamento realmente meu. Sim..... Não.....

12. Estou sempre criticando minha incapacidade. Sim..... Não.....

13. Considero-me um/uma grande pecador/a e tenho medo de ir para o inferno. Sim..... Não.....

14. Sou rígido/a e perfeccionista. Sim..... Não.....

15. Sinto que nunca correspondo às expectativas, nunca faço a coisa certa. Sim..... Não.....

16. Sinto-me como se não soubesse o que quero realmente. Sim..... Não.....

17. Sinto-me impulsionado/a a ser um/a grande realizador/a. Sim..... Não.....

18. Acredito que só tenho valor quando pratico sexo. Tenho medo de ser rejeitado/a e abandonado/a se não for eficiente nessa atividade. Sim..... Não.....

19. Minha vida é vazia. Sinto-me deprimido/a a maior parte do tempo. Sim..... Não.....

20. Não sei realmente quem eu sou. Não tenho certeza de quais são os meus valores nem do que penso sobre as coisas. Sim..... Não.....

B. EXIGÊNCIAS BÁSICAS

1. Não tenho contato com as necessidades do meu corpo. Não sei quando estou cansado/a, com fome ou com vontade de fazer sexo. Sim..... Não.....

2. Não gosto de ser tocado/a. Sim..... Não.....

3. Geralmente faço sexo sem ter vontade. Sim..... Não.....

4. Tive ou tenho atualmente distúrbios digestivos. Sim..... Não.....

5. Sou viciado/a em sexo oral. Sim..... Não.....

6. Raramente sei o que estou sentindo. Sim..... Não.....

7. Envergonho-me sempre que fico zangado/a. Sim..... Não.....

8. Raramente fico zangado/a, mas quando acontece, sou uma fúria. Sim..... Não.....

9. Tenho medo da raiva de outras pessoas e sou capaz de qualquer coisa para controlá-las. Sim..... Não.....

10. Tenho vergonha de chorar. Sim..... Não.....

11. Tenho vergonha de ficar assustado/a. Sim..... Não.....

12. Quase nunca demonstro emoções desagradáveis. Sim..... Não.....

13. Sou obcecado/a por sexo anal. Sim..... Não.....

14. Sou obcecado/a por sexo sadomasoquista. Sim..... Não.....

15. Tenho vergonha das funções do meu corpo. Sim
Não

16. Sofro de perturbações do sono. Sim..... Não.....

17. Passo muito tempo olhando pornografia. Sim..... Não.....

18. Tenho me exibido sexualmente de forma a ofender outras pessoas. Sim..... Não.....

19. Sinto-me sexualmente atraído por crianças e tenho medo de ceder a essa atração. Sim..... Não.....

20. Acredito que comida e/ou sexo são minhas maiores necessidades. Sim..... Não.....

C. SOCIAL

1. Basicamente desconfio de todos, inclusive de mim mesmo. Sim..... Não.....

2. Fui casado/a ou estou casado/a com um/a viciado/a. Sim..... Não.....

3. Sou obsessivo/a e controlador/a nos meus relacionamentos. Sim..... Não.....

4. Sou viciado/a. Sim..... Não.....

5. Eu me isolo e tenho medo das pessoas, especialmente, dos representantes da autoridade. Sim..... Não.....

6. Detesto ficar sozinho/a e sou capaz de qualquer coisa para ter companhia. Sim..... Não.....

7. Geralmente faço o que os outros esperam que eu faça. Sim..... Não.....

8. Evito conflitos a todo custo. Sim..... Não.....

9. Raramente digo não e sinto que as sugestões dos outros são como ordens a que devo obedecer. Sim..... Não.....

10. Tenho um exagerado senso de responsabilidade; é mais fácil para mim me preocupar com outra pessoa do que comigo. Sim..... Não.....

11. Geralmente não digo *não* e depois me recuso a fazer o que os outros pedem, usando uma variedade de meios manipuladores, indiretos e passivos. Sim..... Não.....

12. Não sei resolver conflitos com outras pessoas. Ou domino meu oponente ou me afasto dele completamente. Sim..... Não.....

13. Raramente peço explicação de coisas que não entendo. Sim..... Não.....

14. Frequentemente adivinho o significado do que os outros dizem e respondo baseado/a nessa adivinhação. Sim..... Não.....

15. Nunca me senti muito chegado/a a meu pai ou a minha mãe. Sim..... Não.....

16. Confundo amor com piedade e amo as pessoas das quais posso ter pena. Sim..... Não.....

17. Ridicularizo meus erros e os dos outros. Sim..... Não.....

18. Cedo com facilidade e concordo com o grupo. Sim..... Não.....

19. Sou extremamente competitivo/a e não sei perder. Sim..... Não.....

20. Meu maior medo é de ser abandonado/a e faço qualquer coisa para não terminar um relacionamento. Sim..... Não.....

Se você respondeu sim a dez perguntas, ou mais, precisa começar um trabalho muito sério. Este livro é para você.

CAPITULO 2

COMO A CRIANÇA MARAVILHA QUE VIVE EM VOCÊ FOI FERIDA

Houve um tempo em que o prado, os bosques e os regatos A terra e toda a paisagem natural,
Para mim pareciam
Vestidas de luz celestial.
A glória e a novidade de um sonho
Não é hoje como antigamente, —
Para qualquer lado que eu olhe
De noite ou de dia.
As coisas que eu via não posso ver mais.

— William Wordsworth

Quase todo mundo alegra-se quando vê um bebê. Até o mais rabugento pode se comover com o balbucio de uma criança.

As crianças, naturalmente repletas de maravilha, são espontâneas e vivem o agora. De certa maneira, estão exiladas no agora. Usando a palavra *wonderful*, que em inglês quer dizer maravilhoso, eu faço um perfil da criança maravilha. Cada letra representa uma das suas características naturais.

Wonder — Maravilha
Optimism — Otimismo
Naïveté — Ingenuidade
Dependence — Dependência
Emotions — Emoções
Resilience — Capacidade de recuperação
Free Play — Liberdade para brincar
Uniqueness — Originalidade
Love — Amor

MARAVILHA

Tudo é interessante e estimulante para a criança. Ela se maravilha com todos os seus sentidos. Esta é uma manifestação da necessidade inata que tem toda criança de saber, experimentar e

explorar, olhar e tocar. A curiosidade leva o bebê a descobrir as próprias mãos, o nariz, os lábios, os órgãos genitais, os dedos das mãos e dos pés e, finalmente, à descoberta do próprio eu.

A experimentação e a exploração podem criar problemas para a criança. Se os pais tiveram de inibir o próprio sentimento de maravilha, na infância, tentarão inibir o do filho também. Isso faz com que a criança se feche em si mesma, passando o temer a exploração e qualquer risco. Para essa criança, a vida torna-se um problema a ser resolvido e não uma aventura a ser vivida e ela passa a ser desinteressada, sempre à procura de segurança.

A capacidade para se maravilhar e a curiosidade são cruciais para o crescimento e a adaptação. Elas impulsionam a criança na direção do conhecimento básico do mundo e dos instrumentos de sobrevivência.

O sentimento de maravilha e a curiosidade são componentes da energia vital que nos conduz na direção de horizontes sempre em expansão. *Precisamos* dessa fagulha de vida — é indispensável para o crescimento contínuo e essencial para o trabalho do poeta, do artista e do pensador criativo. Nosso senso de maravilha e nossa curiosidade forjam uma espécie de interesse entusiasta que detona a expectativa de que "mais está por vir". Tanto Charles Darwin quanto Albert Einstein eram repletos de um senso de maravilha e de uma curiosidade infantil sobre os mistérios que estão além dos mistérios do mundo.

OTIMISMO

A fagulha vital e natural da criança a leva a explorar de um modo *otimista*. Se seus responsáveis forem, ao menos um pouco, previsíveis, a criança passa a confiar no mundo exterior para atender às suas necessidades. As crianças acreditam naturalmente que o mundo é amigo. Elas têm esperança, tudo é possível e está na sua frente. Essa confiança e esse otimismo inatos formam a parte central dos dons naturais e são os pilares do que chamamos de "fé infantil".

Devido a esse estado natural de otimismo e de confiança é que a criança pode ser tão ferida por seus responsáveis. Quando uma criança confia completamente, ela é *vulnerável* à violação e ao

abuso. Ao contrário dos outros animais, o bebê humano não possui um “sistema instintivo computadorizado” para indicar o que ele deve fazer. As crianças precisam aprender e esse aprendizado depende dos que são responsáveis por elas. A criança desenvolve forças interiores como resultado da sua interação com os adultos que tomam conta dela. O plano da natureza predispõe a criança a um preparo imediato, de acordo com a idade, para o desenvolvimento de cada força interior.

Quando a criança é maltratada e envergonhada, a abertura do seu espírito para o mundo e sua confiança são prejudicadas. O elo que lhe permitia confiar e seguir em frente com otimismo é cortado. Não confiando mais na segurança dos que tomam conta dela, torna-se mais vigilante e ansiosa. Se essa ruptura for repetida com frequência, a criança torna-se *pessimista.* Perde a noção de esperança e começa a acreditar que tem de ser manipuladora para conseguir que sejam atendidas suas necessidades. Ao invés de usar sua energia para a interação direta com o mundo, passa a usá-la para fazer com que os adultos façam por ela o que pode muito bem fazer sozinha.

O otimismo e a confiança são a alma da intimidade. Precisamos correr o risco de sermos vulneráveis para conseguirmos a intimidade. Entretanto, uma vez que não podemos obter todos os dados necessários para confiar em alguém de forma absoluta, temos de enfrentar o risco de confiar nas pessoas em um ponto determinado. Precisamos também de otimismo nas nossas vidas, com ele vemos a realidade como algo que pode ter um valor positivo. O otimismo nos faz ver o lado claro — ver a rosquinha e não o buraco que ela tem no centro.

INGENUIDADE

A ingenuidade infantil é parte do encanto e da atração da criança, e é o centro da sua inocência. As crianças vivem o agora e são orientadas para o prazer. Aceitam os “estranhos enigmas” da vida, como diz Christopher Morley. Sua “estranha divindade” é o resultado da ausência completa da noção do bem e do mal.

As crianças são orientadas para a vida. No princípio, seus movimentos não têm direção, porque são tão interessadas por tudo que a escolha torna-se difícil. Devido e essa falta de direção,

toda criança entra em lugares proibidos, toca coisas perigosas e experimenta coisas que são veneno, daí precisar de atenção e cuidado constantes, e é por isso que os pais ou responsáveis devem fazer a casa “à prova de criança”. Isso exige tempo e atenção dos adultos e até o mais normal e saudável às vezes perde a paciência. É claro que a criança fica surpresa e confusa quando o adulto a repreende; afinal, o que ela estava fazendo era tão interessante e tão delicioso.

Quem toma conta de criança deve ser paciente e compreensivo. Sem essas qualidades, os pais sempre esperam demais dos filhos. Na maioria dos casos de maus-tratos de que tive notícia, o pai, ou a mãe, acreditava que a criança estava agindo deliberada e maliciosamente. Esperava que o filho fosse muito mais amadurecido do que seria possível para sua idade.

A tendência para se aventurar em território proibido sempre é citada como prova de perversidade natural da criança. Foi argumentado que essa perversidade inata é o resultado do pecado original cometido por Adão e Eva. A doutrina do pecado original tem sido a fonte principal de muitas práticas cruéis e repressivas na educação das crianças. Todavia, não existe nenhuma evidência concreta de qualquer forma de depravação inata na criança.

O oposto disto é a superproteção da ingenuidade e da inocência da criança, que é a fonte da ingenuidade problemática nos adultos. Lembro-me de um seminarista, a um ano da sua ordenação, que acreditava que as mulheres tinham três aberturas nos órgãos genitais! Sei também de muitas mulheres que nunca foram informadas sobre o sexo e que entraram em pânico quando menstruaram pela primeira vez.

As crianças podem também aprender a manipular com ingenuidade e inocência fingidas. Fazer-se de bobo é uma das formas. O ato da “loura burra” é um clássico da falsa inocência no adulto. Nas crianças que temem o abandono, o choro histérico ou o pedido insistente de alguma coisa são meios de bancar o bobo. Esse comportamento permite que a criança não cresça nunca, nunca tenha responsabilidade, nunca precise correr riscos.

A ingenuidade e a inocência da sua criança maravilha podem ser um ponto positivo no processo de recuperação. A ingenuidade é

o ingrediente principal da docilidade — o estado de poder ser ensinado. Quando você defende a criança ferida que vive em você, essa criança maravilha aparece. Você e sua criança maravilha podem aprender juntos a criar experiências novas e revigorantes.

DEPENDÊNCIA

As crianças são dependentes e carentes por natureza, não por escolha. Ao contrário do adulto, a criança não pode satisfazer suas necessidades usando os recursos próprios, portanto tem de depender dos outros para isso. Infelizmente, essa dependência é sua maior vulnerabilidade. A criança não sabe o que precisa nem o que sente. Para o melhor ou para o pior, sua vida é moldada, desde o início, pela capacidade dos que tomam conta dela de conhecer e atender as exigências de cada estágio do seu desenvolvimento.

Se os pais ou responsáveis têm dentro deles uma criança ferida, sua própria carência fará com que não atendam à carência dos filhos. Eles ficarão irritados com as exigências naturais da criança ou tentarão suprir as próprias carências, fazendo do filho uma extensão deles mesmos.

A criança maravilha é dependente porque está em *processo* de maturação, ou de "amadurecimento". Cada estágio de desenvolvimento é um passo na direção do amadurecimento completo. Se as necessidades da criança não foram atendidas na sequência natural, ela segue sem os recursos necessários para atender às exigências do estágio seguinte. Um pequeno erro no início pode ter consequências duradouras mais tarde.

A vida humana saudável tem como característica o crescimento contínuo. As características da criança acima descritas — sentimento de maravilha, dependência, curiosidade e otimismo — são de importância crucial para o crescimento e o desabrochar da vida humana.

De certa forma, continuamos dependentes durante toda a vida. Sempre precisamos de amor e de interação. Ninguém é autossuficiente a ponto de não precisar dos outros. A dependência da nossa criança maravilha nos permite formar relacionamentos e tomar compromissos. À medida que ficamos

mais velhos, precisamos que precisem de nós. Em algum ponto do crescimento saudável nos tornamos capazes de gerar e de tomar conta da própria vida. Podemos dizer que esta é a nossa vocação evolutiva. Na verdade, é uma questão de equilíbrio entre a dependência e a não dependência. Quando a criança interior foi ferida por negligência no atendimento das suas necessidades de dependência próprias do desenvolvimento ela se isola e se afasta ou recusa se afastar e se envolve em problemas.

EMOÇÕES

Duas emoções são exclusivas dos bebês humanos — o riso e o choro. O antropólogo Ashley Montagu escreve: "É natural à criança rir e ver humor em todas as coisas, sejam elas reais, imaginárias ou criadas por ela. A criança delicia-se com a comicidade." O humor é um dos seus primeiros e mais naturais recursos. Os filósofos, há muito tempo, chamaram a atenção para o fato de que só o homem tem "o dom do riso" (a capacidade de rir).

O senso de humor tem valor de *sobrevivência*. A vida é mais suportável para quem tem senso de humor. Como conselheiro, posso sempre definir o momento em que meus clientes começam a melhorar. É quando demonstram senso de humor para com eles mesmos. Deixam de se levar tão a sério.

Segundo Montagu, as crianças têm senso de humor mais ou menos a partir de 12 semanas de vida. Olhe nos olhos e no rosto de um bebê amado e acariciado, e você verá essa alegria natural. Observe um grupo de crianças brincando e ouvirá o prazer puro do seu riso.

A felicidade e o entusiasmo de uma criança podem ser cortados rapidamente. Se a criança ferida de um dos pais teve seu riso sufocado, ele sufocará o riso do filho. Esse pai, ou essa mãe, dirá ao filho: "Não ria tão alto." "Pare com esse barulho." "Pare de ser tão desordeiro." "Já nos divertimos demais", e assim por diante. Durante muito tempo perguntei a mim mesmo por que eu tinha tanta dificuldade para uma boa risada, para dançar ou cantar. Fazia tudo isso muito bem quando bebia. Mas, quando estava sóbrio, era como se meus músculos estivessem congelados.

Quando se reprimem o riso e a alegria de uma criança, ela aprende a ser sombria e estoica. Tipicamente, elas vêm a ser pais, professores ou pregadores severos e rígidos, que não toleram a alegria e o riso alto das crianças.

O outro lado do riso é o choro. “Sua alegria é sua mágoa sem máscara”, diz o poeta Khalil Gibran. “O mesmo poço de onde vem seu riso está muitas vezes repleto de lágrimas.”

O homem é o único animal que chora. (Outros animais choram, mas não derramam lágrimas.) Segundo Ashley Montagu, o choro nos serve social e psicologicamente da mesma maneira que o riso. Assim como o riso e a alegria nos atraem, o choro desperta nossa compaixão e nosso instinto protetor. Isso tem um valor especial de sobrevivência para o bebê humano. Seus balbucios de alegria e sua risada espontânea nos atraem, estabelecendo o elo simbiótico que toda criança precisa. As lágrimas são os sinais de sofrimento que nos levam a ajudá-lo e consolá-lo.

Assim como expressões emotivas provocam uma resposta nas outras pessoas, o riso e o choro provavelmente tiveram uma forte influência no desenvolvimento das comunidades humanas através dos séculos. O choro, especialmente, tem desempenhado um papel poderoso na nossa evolução como criaturas compassivas.

A “liberdade para chorar”, escreve Montagu, “contribui para a saúde do indivíduo e aprofunda nosso envolvimento no bem-estar das outras pessoas.”

Crianças que ouvem que é vergonhoso chorar são profundamente prejudicadas no seu desenvolvimento. Na maioria das famílias, o choro das crianças desperta a tristeza não resolvida da criança ferida que existe nos pais. A maioria dos adultos crianças teve seu choro reprimido.

Através dos tempos, os pais têm sistematicamente reprimido o choro dos seus filhos, certos de que isso contribuirá para fortalecer o espírito da criança. Esse conceito é falso. Este livro não seria necessário se muitos de nós tivéssemos tido liberdade para chorar. O que chamo de trabalho da “dor original” é o trabalho do sentimento de perda que é a chave para a recuperação da criança ferida que vive em nós.

CAPACIDADE DE RECUPERAÇÃO

É a capacidade de reagir ao sofrimento causado pelo ambiente em que vivemos. As crianças são naturalmente resistentes e quanto mais novas, mais capazes de reagir positivamente. Observe uma criança que aprende a comer ou a andar e verá claramente essa qualidade. Eu observei as tentativas de uma criança de 20 meses para subir em um sofá. Várias vezes, quando estava quase conseguindo, ela caía para trás. Uma ou duas vezes, ela chorou por alguns momentos, depois voltou à conquista do objetivo — subir no sofá. Ao fim de pelo menos cinco tentativas, ela conseguiu. Ficou sentada, por alguns minutos, saboreando a vitória. Quando meu cachorro, que é grande, entrou na sala, a criança o observou durante um tempo e depois desceu do sofá para investigar a criatura estranha. Quando ela chegou perto, o animal a empurrou de leve, para brincar. Ela não gostou e bateu no focinho do cachorro! Ali estava um cachorro que tinha três vezes seu tamanho e ela o agrediu! Isso é coragem, sob qualquer ponto de vista. Na verdade, todas as crianças são corajosas. Nós, os adultos, somos gigantes, comparados a elas. Ao invés de interpretarmos sua teimosia como depravação ou mau comportamento, devemos vê-la como coragem. As crianças são resistentes e corajosas. A palavra *corajoso* vem do latim *cor* (coração). As crianças têm coração. São aventureiros corajosos. O grande psicólogo adleriano, Rudolf Dreikurs acreditava que todas as crianças malcomportadas são *desencorajadas*. Tendo perdido essa força do coração, elas passam a manipular para conseguir o que precisam.

A flexibilidade de comportamento, intimamente relacionada a essa capacidade de recuperação, permite que a criança aprenda comportamentos de resposta a qualquer padrão de socialização ao qual seja exposta. Essa flexibilidade é uma característica específica do ser humano, e é uma indicação importante de saúde mental.

A flexibilidade e a resistência são também responsáveis pela nossa capacidade de adaptação a ambientes e modos não saudáveis. Todos os comportamentos atribuídos à criança interior ferida são comportamentos adaptados. Sua flexibilidade e sua

resistência a ajudaram a sobreviver à doença, às perturbações e ao abandono emocional. Mas é uma pena que tenhamos de usar nossa energia dinâmica e de resistência para sobreviver e não para crescer e formar uma identidade real.

Uma vez que essa capacidade de recuperação é uma característica central do nosso verdadeiro eu, podemos trazê-la de volta quando recuperamos e defendemos a criança interior. Isso leva tempo, porque a criança ferida precisa aprender a confiar na proteção do adulto. Quando se sente protegida e segura, sua capacidade para se maravilhar e para se recuperar começa a aparecer e logo florescem completas e ativas.

LIBERDADE PARA BRINCAR

As crianças têm um senso natural de liberdade e quando se sentem seguras, movimentam-se com grande espontaneidade. Essas qualidades — liberdade e espontaneidade — formam a estrutura do brinquedo. Platão viu o modelo do verdadeiro ato de brincar na necessidade que a criança tem de dar *pulos,* um movimento usado para os testes dos limites da gravidade. O brinquedo espontâneo é o modo pelo qual a criança transcende a repetição do mero hábito. Quando crescemos, aos poucos perdemos de vista essa capacidade de brincar e a consideramos uma atividade frívola. Está certo para as crianças, mas não para os adultos. Na verdade, a maioria dos adultos considera o brinquedo como ócio e o ócio como a proverbial “oficina do demônio”.

Infelizmente, nos Estados Unidos o brinquedo livre e espontâneo foi corrompido e transformado em um incentivo agressivo para vencer. O brinquedo livre e espontâneo autêntico é uma atividade de puro prazer e encanto. Nos estágios mais avançados do desenvolvimento, pode ser usado pelo prazer que nos proporcionam a habilidade e o espírito esportivo exigidos por determinados jogos.

O brinquedo livre faz parte da essência da nossa natureza. Todos os animais brincam, mas o brinquedo da criança tem um alcance muito mais amplo. Ashley Montagu escreve: “O brinquedo da criança é um salto da imaginação para muito além da capacidade das outras criaturas.” A imaginação desempenha um papel

essencial nos brinquedos das crianças. Lembro que minhas criações imaginárias da infância eram, quase todas, preparações para a vida de adulto — brincávamos de “adultos” e imaginávamos como seria ser como mamãe e papai.

Para a criança, o brinquedo livre é um assunto muito sério, uma parte dos alicerces para a vida futura. Provavelmente, se nos tivesse sido permitida a segurança e o consolo do brinquedo, quando crianças, não precisaríamos recorrer ao brinquedo não-criativo na nossa vida de adulto. Esse tipo de brinquedo é, na verdade, um substituto para as necessidades não atendidas na infância e se manifesta como uma coleção de “brinquedos de criança”. Com certeza já viram escrito num para-choque, “Quem tiver maior número de brinquedos quando morrer — é o vencedor.” Essa transformação do brinquedo infantil não permite que vejamos a vida como uma aventura livre e espontânea.

Se olharmos para a infância como o tempo do brinquedo livre e criativo, podemos compreender que ser humano é saber brincar. Nossas maiores realizações são os “saltos da imaginação” responsáveis pelas mais importantes invenções, descobertas e teorias. Como disse certa vez Nietzsche, para amadurecer precisamos recuperar o entusiasmo com que brincávamos na infância.

UM SER ÚNICO

Embora a criança seja imatura, ela possui um senso orgânico de unidade, de EU SOU. Em outras palavras, sente-se ligada e unificada dentro de si mesma. O sentimento de integração unificada e completa é o verdadeiro significado da perfeição e, nesse sentido, toda criança é perfeita.

A integração unificada faz também com que cada criança seja *especial única e maravilhosa*. Ninguém é *exatamente* igual a ela. Esse caráter especial faz com que cada criança seja preciosa. Preciosa significa “rara e valiosa”. Certas pedras e o ouro são preciosos, mas cada criança é muito mais preciosa do que isso. A criança tem uma noção profunda e inata desse fato. Freud falou de “Sua Majestade, o Bebê”.

Essa noção natural do seu valor e da sua dignidade é muito precária e precisa ser imediatamente espelhada e reproduzida nas

pessoas responsáveis pela criança. Se os pais não refletirem amorosa e exatamente a criança como é, ela perde essa noção natural de ser especial e única.

As crianças são também naturalmente espirituais. Na minha opinião, integração e espiritualidade são sinônimos. As crianças são místicos ingênuos. O poema de Christopher Morley fala em como sua "estranha divindade" é "ainda mantida". Mas é uma espiritualidade ingênua e não crítica. Mais tarde, será o ponto central da espiritualidade madura e racional.

A espiritualidade envolve o que há de mais profundo e autêntico em nós — o nosso verdadeiro eu. Quando somos espirituais, estamos em contato com o que existe de especial e único em nós. É o início fundamental do Eu Sou. A espiritualidade envolve também o senso de conexão e de união com algo maior do que nós. As crianças são crentes naturais — sabem que existe algo maior do que elas.

Acredito que nossa noção do Eu Sou constitui o centro principal da nossa semelhança com Deus. Quando a pessoa tem a noção do Eu Sou, ela é uma consigo mesma e aceita completamente a si mesma. Isso é natural nas crianças. Olhe para uma criança saudável e a ouvirá dizer, "Eu sou quem eu sou." É interessante notar que na teofania da sarça ardente, Deus disse a Moisés que seu nome era *Eu sou o que eu sou* (Êxodo, 3:14). A mais profunda noção da espiritualidade humana é esse Eu Sou, que incorpora as qualidades de ser precioso, valioso e especial. O Novo Testamento está repleto de passagens em que Jesus estende a mão para o indivíduo único, a única ovelha perdida, o filho pródigo, a pessoa que merece o pagamento completo mesmo no último momento. O "indivíduo único" é aquele que ele é, nunca foi antes e jamais será outra vez.

O ferimento espiritual, mais do que qualquer coisa, faz de nós adultos crianças codependentes, guiados por sentimento de vergonha. A história da queda de cada homem e de cada mulher conta como uma criança especial, preciosa, valiosa e maravilhosa perdeu o senso do "Eu sou quem eu sou".

AMOR

As crianças são naturalmente predispostas ao amor e à afeição. Entretanto, a *criança, precisa primeiro ser amada para poder amar*. Ela aprende a amar sendo amada. Montagu escreve: "Entre todas as exigências puras do ser humano, a necessidade de amar... é a mais básica... É a necessidade humanizadora muito além de todas as outras que fazem de nós seres humanos."

Nenhuma criança pode amar no sentido maduro e altruísta. Ela ama de acordo com o modo de cada idade específica. O crescimento saudável da criança depende dela ser amada e aceita incondicionalmente. Quando essa necessidade é atendida, a energia de amor da criança é liberada para que ela possa amar os outros.

Quando a criança não é amada por ela mesma, sua noção de Eu Sou é eliminada. Por ser tão dependente, o egocentrismo se instala e o verdadeiro eu jamais aparece. As contaminações infantis que atribuo à criança interior ferida são consequências dessa adaptação egocêntrica. A falta do amor incondicional é para a criança a mais profunda privação. Apenas ecos fracos das outras pessoas chegam ao adulto que tem dentro dele uma criança ferida e carente. A necessidade de amor jamais o abandona. A fome de amor permanece e a criança ferida tenta preencher esse vazio usando os meios descritos acima.

Recuperando e protegendo a criança ferida que há em nós, estamos dando a ela a aceitação positiva e incondicional que ela anseia. Isso a libertará para reconhecer e amar os outros pelo que são.

O FERIMENTO ESPIRITUAL

Na minha opinião, todas as formas pelas quais a criança maravilha pode ser ferida resumem-se na perda do Eu Sou. Toda criança precisa desesperadamente saber que (a) seus pais são capazes de cuidar dela saudável e adequadamente e (b) que ela *é importante* para os pais.

Ser importante significa que a qualidade de especial da criança é refletida nos olhos dos pais ou dos responsáveis mais próximos. Ser importante é indicado também pelo tempo que se dedicam a ela. As crianças sabem, intuitivamente, que as pessoas dedicam

tempo ao que elas amam. Os pais envergonham os filhos quando não têm tempo para eles.

Qualquer criança de uma família disfuncional é sujeita a esse ferimento espiritual — essa perda do Eu Sou — em maior ou menor grau. A mãe alcoólatra e o pai codependente não podem estar presentes para os filhos. A alcoólatra está absorta na bebida e o codependente absorto na alcoólatra. Simplesmente não podem estar presentes emocionalmente para os filhos. O mesmo se aplica quando há uma tensão crônica no relacionamento dos pais, em razão de vício do trabalho, de atividades religiosas, distúrbios ligados à alimentação, vício de controle ou de perfeccionismo, ou doença mental ou física. Seja qual for o motivo da tensão, quando os pais estão absortos nos próprios problemas sérios, emocionais, não podem estar com os filhos. A psiquiatra Karen Horney escreveu:

> Porém, devido a uma variedade de influências adversas, a criança pode ser impedida de crescer de acordo com suas necessidades e possibilidades individuais... Finalmente, tudo se resume no fato de que as pessoas que a rodeiam *estão por demais absortas nas próprias neuroses e não têm tempo para amar a criança* nem para vê-la como o indivíduo especial que ela é. (Grifos nossos.)

A frustração do desejo da criança de ser amada como uma pessoa e ter seu amor aceito é um dos maiores traumas que ela pode sofrer.

Nenhum pai e nenhuma mãe em uma família disfuncional podem dar o que a criança precisa, porque eles próprios são extremamente carentes. Na verdade, *a maioria das crianças de famílias disfuncionais foram extremamente feridas quando eram mais carentes.* Penso em Joshua, com pai alcoólatra. Aos sete anos, Joshua nunca sabia quando o pai estaria presente. Aos 11 anos, foi abandonado emocional e financeiramente pelo pai. Um menino precisa de um pai. Para amar a si mesmo como homem, precisa do amor de um homem. Precisa sentir-se ligado a um homem. Mas ele nunca teve esse elo. Joshua estava sempre apavorado, com a insegurança profunda de uma criança sem proteção. O pai representa proteção. Além disso, a mãe de Joshua

inconscientemente odiava os homens. Em três ocasiões, durante o jantar, ela humilhou o filho, caçoando do tamanho do seu pênis. Aparentemente, ela pensava que era apenas uma piada, e ela o envergonhou mais ainda por ser tão sensível. Essa era sua área mais vulnerável. Por mais absurdo que seja, na nossa cultura, o tamanho do pênis é um símbolo de masculinidade. Ali estava um menino que precisava desesperadamente de ter sua masculinidade afirmada, traído pela mãe, a única pessoa importante da sua vida. A mãe, vítima não tratada de incesto, descarregou no filho sua raiva e seu profundo desprezo pelos homens.

ABUSO SEXUAL, FÍSICO E EMOCIONAL

Abuso sexual

No caso de abuso sexual, a criança é *usada*, para satisfazer o prazer sexual de um adulto. Com isso, ela aprende que o único meio de ser importante é fazer sexo com um adulto. A consequência dessa violentação é que a criança cresce pensando que precisa ser perfeita no desempenho sexual ou ser sexualmente atraente para merecer o amor verdadeiro de alguém. Há várias formas de abuso sexual. As formas não físicas são as menos compreendidas e podem ser as mais prejudiciais.

Para compreender o abuso sexual não físico, ou emocional, é preciso entender que a família é um sistema social com leis próprias. As leis mais importantes do sistema familiar são: (1) O sistema todo reflete todos, de forma que a família só pode ser definida pelo relacionamento entre seus membros, não pela soma das suas partes. (2) O sistema todo opera sob o princípio de equilíbrio, de maneira que, se um membro se desequilibra, outro compensa essa alteração. Por exemplo, o pai bêbado ou irresponsável pode ser compensado pela mãe abstêmia e super-responsável. A esposa raivosa e histérica pode ser compensada por um marido de temperamento calmo, maneiroso, de fala mansa. (3) Todo o sistema é governado por leis. Nos sistemas saudáveis, as leis são abertas e negociáveis. Nos sistemas não saudáveis, são rígidas e inflexíveis. (4) Os membros do sistema

desempenham papéis para manter o equilíbrio. Nas famílias saudáveis, os papéis são flexíveis e compartilhados; nos sistemas não saudáveis, são rígidos e imutáveis.

O sistema familiar tem também componentes, sendo o principal o casamento. Quando há uma disfunção de intimidade no casamento, o princípio de equilíbrio e de compensação do sistema assume o comando. A família precisa de um casamento saudável para ter equilíbrio. Quando não há equilíbrio, a energia dinâmica do sistema leva os filhos a criarem uma forma de equilíbrio. Se o papai não está satisfeito com a mamãe, ele pode procurar na filha a satisfação para suas carências emocionais. A filha pode se tornar a Bonequinha do papai ou sua Princesinha. O filho pode se tornar o Homenzinho da mãe ou seu homem mais importante, para substituir o pai. As variações são muitas e não limitadas pelo sexo das pessoas envolvidas. A filha pode vir a ser a protetora da mãe, no lugar do pai. O filho pode ser a esposa emocional do pai. Em todos os casos, instala-se uma ligação vertical ou transgeneracional. Os filhos estão ali para tomar conta do casamento dos pais e são usados para amenizar a solidão deles. Muitas vezes, o pai ou a mãe fecha-se sexualmente, mas suas necessidades sexuais continuam presentes. O filho ou a filha pode ficar constrangido/a com os beijos e as carícias estranhas do pai ou da mãe. *Tradicionalmente, sempre que um filho ou uma. filha é mais importante para o pai ou para a mãe do que o esposo ou a esposa, existe o potencial para abuso sexual emocional.* Isso constitui abuso porque o pai ou a mãe está usando o filho ou a filha para suprir suas próprias necessidades. Esse comportamento inverte a ordem da natureza. Os pais devem dar aos filhos tempo, atenção e orientação, não *usá-los* para satisfazer as próprias carências. Uso é abuso.

A violentação sexual constitui um ferimento espiritual mais profundo do que outra qualquer forma de violação. Recentemente, começamos a compreender a violentação sexual sob novos aspectos. As histórias de horror sobre a penetração física são apenas a ponta do iceberg. Sabemos hoje muito mais sobre o impacto do voyeurismo e do exibicionismo dentro da família. O fator principal nesses casos parece ser o estado de

espírito dos pais — isto é, se eles se excitam com a própria nudez ou se excitam olhando para os corpos dos filhos.

Grande parte de casos de violentação nas famílias são provocados por infração das leis. O filho ou a filha pode não ter um lugar para sua privacidade e segurança. Talvez os pais entrem no banheiro sem avisar quando ele ou ela o está usando. Talvez eles o/a interroguem sobre os detalhes da sua vida sexual. Crianças mais novas podem ser obrigadas a curvar o corpo para enemas desnecessários.

O abuso sexual pode ser provocado também pela falta dos devidos limites sexuais entre pais e filhos. Isso se caracteriza, quase sempre, por observações e conversas. Minha cliente Shirley ficava sempre constrangida na presença do pai. Ele dava palmadas nas nádegas dela e falava sobre seu "traseiro *sexy*", dizendo que gostaria de ter a idade certa para "ter um pouco dela". Shirley ficava perturbada com essas observações. Mais tarde, ela procurava homens mais velhos que se excitavam com seu traseiro.

A mãe de Lolita comentava sua vida sexual com ela, dizendo que o pai era péssimo na cama e que tinha um pênis muito pequeno. Fazendo dela uma "colega de colégio" estava violando os limites de privacidade da filha. Lolita estava tão integrada com a vida da mãe que não tinha identidade sexual própria. Teve vários casos com homens casados, mas no fim sempre se recusava a fazer sexo e os abandonava. Contou que, para conseguir um orgasmo, tinha de imaginar que era a mãe!

Outra forma de abuso sexual é a falta de informação sobre sexo. Os pais de June *nunca* a informaram sobre esse assunto. Quando ela começou a menstruar, ficou apavorada, certa de que estava gravemente doente.

A violentação sexual pode ser feita também por irmãos mais velhos. De um modo geral, acontece entre irmãos com dois anos de diferença de idade. As crianças da mesma idade interessam-se, às vezes, por explorações nessa área, mas é quase sempre parte normal do desenvolvimento. Entretanto, se a criança age com outra da sua idade de uma maneira acima do seu nível normal de compreensão, pode-se considerar isso como sintoma

de que o agressor foi violentado e está violentando sexualmente a outra criança.

Vejamos o caso de Sammy, que foi "violentado" várias vezes por seu melhor amigo, da mesma idade, quando ambos tinham seis anos e meio. O amigo fora violentado analmente por um tio e repetia a violência em Sammy.

As crianças acreditam nos pais e na sua fantasia criam elos para manter essa crença. Eu me iludi e neguei a verdade a mim mesmo até o amargo fim — acreditando que meu pai alcoólatra me amava de verdade. Na criação da minha fantasia, ele pensava muito em mim, mas era tão doente que não tinha tempo para me amar. Ninguém gosta de ser usado. Quando o adulto percebe que está sendo usado, fica furioso. As crianças não podem saber quando estão sendo usadas. Mas a criança que permanece no adulto, leva com ela esse ferimento. Uma pessoa violentada sexualmente sente que não pode ser amada do modo que ela é e sua reação pode ser a de rejeitar completamente o sexo ou tornar-se supersexuada para sentir que é digna de ser notada e amada.

Violência física

A violência física fere também o espírito. Uma criança espancada, arrastada pelo pescoço, que recebe ordem para apanhar os instrumentos da própria tortura dificilmente acreditará que é especial, maravilhosa e única. Como isso é possível se está sendo fisicamente atacada pelos pais ou pelos responsáveis? O castigo físico corta o elo que a liga ao pai ou à mãe que a maltratam. Imagine o que você ia sentir se recebesse uma bofetada do seu melhor amigo.

Não temos ideia da quantidade de violência familiar que existe. As estatísticas a esse respeito escondem-se nas salas de emergência dos hospitais, sob a vergonha da família e, acima de tudo, no pavor de mais maus-tratos se falar.

O espancamento de mulheres e crianças é uma tradição antiga e generalizada. Acreditamos ainda no castigo corporal. Até três anos atrás eu o aceitava sob uma forma modificada. *Não* existe prova real de que as surras e os outros tipos de castigo corporal não tenham efeitos colaterais duradouros. Só por uma perversão

mental a criança pode acreditar que é importante quando está sendo espancada, esbofeteada ou ameaçada. Além disso, as crianças que assistem à violência são vítimas da violência. Meu corpo reage ainda fisicamente quando penso no meu amigo Marshall. Eu o vi levar pelo menos umas dez bofetadas de uma freira, no curso primário. Obviamente ela perdeu o controle. Marshall era um garoto durão e, certamente, precisava ser melhor orientado. O pai, um alcoólatra violento, o espancava. Mas eu me lembro de ficar ali sentado, encolhendo-me com cada bofetada da freira, sabendo que aquilo podia acontecer também comigo. Em uma escola que permite o castigo corporal há o risco de um professor perder o controle.

Jamais esquecerei a noite 30 anos depois, em que Marshall me telefonou de uma enfermaria fechada do Hospital V.A., pedindo-me para ajudá-lo a se livrar do alcoolismo. Onde estava aquela bela criança vinda ao mundo com a certeza de ser especial, única e insubstituível?

Violência emocional

Esse tipo de violência também fere espiritualmente a criança. Gritar e esbravejar com a criança é violar sua noção de valor. O pai que chama o filho de “estúpido”, “bobo”, “louco”, “cretino” e assim por diante, está ferindo a criança com cada palavra. A violência emocional toma a forma também de rigidez, perfeccionismo e controle. O perfeccionismo provoca uma profunda sensação de vergonha tóxica. Não importa o que você faça, nunca corresponde às expectativas. Todas as famílias que funcionam baseadas na vergonha usam o perfeccionismo, o controle e a culpa como instrumentos manipuladores. Nada do que você diz, sente ou pensa está certo. Você não devia sentir o que sente, suas ideias são malucas, seus desejos são idiotas. Você está sempre errado, é sempre deficiente.

Violência na escola

A vergonha tóxica continua na escola. A criança é imediatamente julgada e avaliada. Ela compete para fazer tudo direito. Fica na frente do quadro-negro, exposta à humilhação pública. A própria determinação das notas ou do grau de adiantamento pode ser

motivo de vergonha. Recentemente consolei o filho de um amigo meu que tirou F no desenho que fez *no seu primeiro dia na escola primária.*

As escolas permitem também a humilhação entre os alunos. As crianças são cruéis quando provocam as outras. O choro é considerado especialmente vergonhoso. Em razão dessa atitude de um grupo para com outro a escola pode ser uma fonte de conflito para certas crianças. Os pais e professores as exortam a estudar e progredir academicamente, mas quando são bem-sucedidas, são ridicularizadas pelas outras crianças.

Na escola, começamos a ter noção de coisas como descendência étnica e *status* socioeconômico. São verdadeiras histórias de horror o que contam meus amigos judeus sobre o que sofreram na escola. É na escola também que dizem às crianças negras que elas não "falam direito". Quando entrei para a escola, no Texas, as crianças mexicanas ainda eram punidas por falar sua "língua mãe".

Lembro-me da vergonha que senti porque não tínhamos automóvel e eu tinha de ir a pé para a escola e, mais tarde, de ônibus. Isso, agravado pelo fato de que quase todos os alunos eram de famílias muito ricas. As crianças em idade escolar aprendem muito depressa o que significa *status* social.

Violência na igreja

A criança pode ser envergonhada também na escola dominical ou na igreja, ouvindo um sermão ameaçador e exaltado. Recentemente ouvi um pregador dizer na televisão: "Você não pode ser suficientemente bom para ser aceito aos olhos de Deus." Que afronta terrível a Deus, o Criador. Mas, como a criança pode saber que aquele homem estava se escondendo da própria vergonha com aquele sermão venenoso? Lembro-me de ter aprendido a oração a Santa Catarina de Gênova no curso primário. Se não me falha a memória, era assim, "Desejando ardentemente deixar esta vida de sofrimento e de angústia dolorosa e profunda, eu choro. Eu morro porque não morro." Uma bela e feliz canção para começar o dia! E uma prece mística que tem sentido no mais alto nível de espiritualidade. Mas para crianças do curso primário é um ferimento espiritual.

Humilhação cultural

O sistema de perfeição característica da nossa cultura nos fere espiritualmente. Temos os indivíduos que são sempre perfeitos. Temos homens com pênis grandes e mulheres com grandes seios e bumbuns. Se seus órgãos genitais não são grandes, você é considerado inferior. Lembro-me de como era doloroso para mim tomar banho de chuveiro no vestiário depois do treino de futebol. Os meninos maiores caçoavam dos menores. Eu rezava para que não me escolhessem para suas brincadeiras e provocações. Eu ria nervosamente e os acompanhava quando ridicularizavam os outros.

Lembro também dos meninos gordos e feios, para quem a escola era um verdadeiro pesadelo. Os garotos desajeitados, os não-atléticos também eram humilhados no recreio e nos jogos.

Essa época da vida deixa cicatrizes eternas. Eu cresci na pobreza e até hoje sinto vergonha quando vou a um clube de campo ou outro lugar elegante. Quase sempre sei que minha situação financeira é melhor do que a de outras pessoas, mas mesmo assim sinto a pontada venenosa da humilhação cultural.

As crianças descobrem muito cedo que existem diferenças reais econômicas e sociais entre elas e seus amigos. Dão grande atenção às roupas e às moradias. A pressão do grupo de iguais nessas áreas piora com o passar dos anos. Sempre há uma medida do seu valor — e na maioria das vezes você não vale o que devia valer. A mensagem é, *Você não está como devia estar. Precisa ser como* nós *queremos que seja.*

A vergonha tóxica

Todos esses tipos de violência criam a vergonha tóxica — o sentimento de ser falho, diminuído e de nunca corresponder à expectativa. Essa vergonha é muito pior do que o sentimento de culpa. No caso da culpa, fizemos alguma coisa errada, mas podemos reparar o erro — é possível fazer alguma coisa a respeito. No caso da vergonha tóxica, há algo de errado com *você* e não pode fazer nada para corrigir, você é inadequado e defeituoso. Esse sentimento de vergonha tóxica é o centro principal da criança ferida.

Recentemente fiz uma adaptação da meditação poderosa escrita originalmente por Leo Booth e acrescentei alguns aspectos da vergonha tóxica estudados no meu livro *Bradshaw On: Healing the Shame That Binds You*. Quero reproduzir aqui minha adaptação.

Meu Nome é Vergonha Tóxica

Quando você foi concebido eu estava lá
Na epinefrina da vergonha da sua mãe
Você me sentia no fluido do útero materno
Eu cheguei antes de você aprender a falar
Antes de você compreender
Antes que pudesse saber qualquer coisa.
Cheguei quando você aprendia a andar
Quando estava desprotegido e exposto
Quando era vulnerável e carente
Antes de ter suas fronteiras
MEU NOME É VERGONHA TÓXICA

Cheguei quando você era mágico
Antes que percebesse minha presença
Eu separei sua alma
Eu apunhalei seu coração
Eu o fiz sentir-se falho e deficiente
Eu trouxe comigo sentimentos de desconfiança, feiura,
estupidez, dúvida, de não valer nada,
de inferioridade e de inutilidade.
Eu o fiz sentir-se diferente
Eu disse que havia alguma coisa errada com você
Eu conspurquei sua semelhança com Deus
MEU NOME É VERGONHA TÓXICA

Eu existia antes da consciência
Antes da culpa
Antes da moralidade
Eu sou a emoção mestra
Sou a voz interior que murmura palavras de condenação

Sou o estremecimento interior que percorre seu corpo sem nenhuma preparação mental.
MEU NOME É VERGONHA TÓXICA

Eu vivo escondida
Nas margens úmidas e profundas das trevas da depressão e do desespero
Sempre o apanho desprevenido e entro pela porta dos fundos
Não convidado, indesejável
O primeiro a chegar
Eu estava lá no começo dos tempos
Com o Pai Adão, a Mãe Eva
Irmão Caim
Eu estava na Torre de Babel, na Matança dos Inocentes
MEU NOME É VERGONHA TÓXICA

Eu venho de responsáveis "desavergonhados", do abandono, do ridículo, do abuso, da negligência
— dos sistemas perfeccionistas
Recebo minha força da intensidade chocante da raiva dos pais
Das frases cruéis dos irmãos
Das humilhações zombeteiras das outras crianças
Do reflexo desajeitado nos espelhos
Do contato pegajoso e assustador
Da palmada, do beliscão, do gesto brusco que mata a confiança
Sou intensificado pela Cultura sexista, racista
Pela condenação hipócrita dos fanáticos religiosos
Pelos temores e pressões da educação
Pela hipocrisia dos políticos
Pela vergonha multigenerativa dos sistemas familiares disfuncionais.
MEU NOME É VERGONHA TÓXICA

Eu posso transformar uma mulher, um judeu, um preto, um *gay*, um oriental, uma criança preciosa em
Uma cadela, um porco, um negro sujo, um pervertido, um japa, um pequeno egoísta filho da mãe.
Eu trago uma dor que é crônica
Uma dor que nunca acaba

Sou o caçador que o persegue noite e dia
Todos os dias, em todos os lugares
Não tenho fronteiras
Você tenta se esconder de mim
Mas não pode
Porque eu vivo dentro de você
Eu o faço sentir que a esperança não existe
Que não há saída
MEU NOME É VERGONHA TÓXICA

Minha dor é tão insuportável que você precisa passá-la para os outros através do controle, do perfeccionismo, do desprezo, da crítica, da culpa, da inveja, do julgamento, do poder e da raiva

Minha dor é tão intensa

Que você tem de me disfarçar com vícios, papéis rígidos, repetições de fatos dolorosos e defesas inconscientes do ego

Minha dor é tão intensa

Que você tem de aliviá-la e não mais me sentir.

Eu o convenci de que fui embora — que eu não existo — você sentiu a ausência, o vazio.

MEU NOME É VERGONHA TÓXICA

Eu sou o centro vital da sua codependência

Eu sou a falência espiritual

A lógica do absurdo

A compulsão repetitiva

Eu sou o crime, a violência, o incesto, o estupro

Sou o abismo voraz que alimenta todos os vícios

Sou a insaciabilidade e o desejo carnal

Sou Ashaverus o Judeu Errante, o Holandês Voador de Wagner, o homem do submundo de Dostoievski, o sedutor de Kierkegaard, o Fausto de Goethe

Eu transformo *quem você é* no que faz e no que possui

Eu assassino sua alma e você me passa adiante

para as gerações futuras

MEU NOME É VERGONHA TÓXICA

Esta meditação é um resumo dos modos pelos quais a criança maravilha pode ser ferida. A perda do Eu Sou é a falência espiritual. A criança maravilha é abandonada, fica sozinha. Como escreve Alice Miller em *For Your Own Good,* é pior do que sobreviver a um campo de concentração.

Os prisioneiros maltratados de um campo de concentração... têm liberdade interior para odiar seus perseguidores. A oportunidade de experimentar seus sentimentos — o fato de compartilhar esses sentimentos com os companheiros evita que desistam do próprio eu... *Essa oportunidade não existe para as crianças.* Elas não devem odiar o pai... não podem odiá-lo... Temem perder seu amor se o odiarem... Assim, as crianças, ao contrário dos prisioneiros dos campos de concentração, *têm de enfrentar o atormentador que elas amam.* (Grifos nossos.)

A criança continua a viver no seu tormento, sofrendo passivamente ou revidando, repetindo o tormento nos outros, nela mesma, projetando-se e se expressando apenas da forma que sabe. Recuperar essa criança é o primeiro estágio da nossa jornada de volta ao lar.

PARÁBOLA

A história quase trágica de um terno elfo

Era uma vez um elfo terno e pequenino. Era um elfo muito feliz. Era inteligente e curioso e conhecia os segredos da vida. Por exemplo, ele sabia que o amor era uma escolha, que o amor implicava em trabalho árduo, que o amor era o único caminho. Ele sabia que podia fazer coisas mágicas e que sua forma única de mágica era chamada criatividade. O pequeno elfo sabia que enquanto ele estivesse realmente criando, não haveria violência. E ele conhecia o maior segredo de todos — que ele era alguma coisa e não coisa nenhuma. Sabia que era um ser e que *ser era tudo.* Isso chamava-se o segredo do "Eu Sou". O criador de todos os elfos era o Grande EU SOU. O Grande EU SOU sempre foi e sempre será. Ninguém sabia como ou por que isso era verdade. O Grande EU SOU era totalmente amoroso e criativo.

Outro segredo muito importante era o do equilíbrio. O segredo do equilíbrio significava que todas as coisas são uma união de opostos. Não existe vida sem morte física, nem alegria sem tristeza, nem prazer sem dor, nem luz sem trevas, som sem silêncio, bem sem mal. A verdadeira saúde é uma forma de unidade. O grande segredo da criatividade consiste em equilibrar uma energia primitiva e não focalizada com uma forma que permita a existência dessa energia.

Um dia nosso terno elfo que, a propósito, chamava-se Joni, ficou sabendo de outro segredo. Um segredo que o assustou um pouco. Ficou sabendo que devia cumprir uma missão antes de poder criar para sempre. Devia compartilhar seus segredos com uma tribo de ferozes não-elfos. Você compreende, a vida do elfo era tão boa e maravilhosa que o segredo dessa maravilha precisava ser compartilhado com aqueles que não sabiam nada sobre maravilhas. A bondade sempre quer ser compartilhada. Cada elfo foi designado para uma família da tribo dos não-elfos ferozes.

A tribo dos Snamuh. Os Snamuh não conheciam nenhum segredo. Eles desperdiçavam seus *eus.* Trabalhavam sem cessar e só pareciam vivos quando estavam fazendo alguma coisa. Alguns

elfos os chamavam de FAZER. Eles também matavam uns aos outros e faziam guerra. Às vezes, nos eventos esportivos e nos concertos musicais, eles se atropelavam e se matavam.

Joni entrou na sua família Snamuh em 29 de junho de 1933, às 3h05min da manhã. Não tinha ideia do que o esperava. Não sabia que teria de usar cada grama da sua criatividade para contar a eles seus segredos.

Quando ele nasceu, recebeu o nome Snamuh de Farquhar. Sua mãe era uma bela princesa de 19 anos, dominada por uma necessidade de representar. Era vítima de uma estranha maldição. Tinha uma lâmpada de néon acesa na testa. Sempre que ela tentava brincar, divertir-se ou apenas existir, a luz piscava e uma voz dizia, *Cumpra seu dever*. Ela não podia nunca ficar sem fazer nada e apenas ser. O pai de Farquhar era um rei baixo mas muito belo. Ele também era vítima de uma maldição. Era atormentado pela mãe, uma bruxa muito má, Harriet. Ela vivia no ombro esquerdo dele.

Sempre que ele tentava apenas *ser*, ela gritava e esbravejava. Harriet estava sempre mandando o rei *fazer* alguma coisa.

Para que Farquhar pudesse contar aos pais e aos outros seus segredos, era preciso que ficassem quietos e parassem de *fazer*, o tempo suficiente para ouvi-lo. Mas eles não podiam fazer isso. A mãe, por causa da lâmpada e o pai por causa de Harriet. Desde o momento em que nasceu, Farquhar ficou sozinho. Uma vez que tinha o corpo de um Snamuh, ele sentia como um Snamuh. E em razão do abandono, ele ficou furioso, profundamente frustrado e magoado.

Ali estava ele, um terno elfo que conhecia os grandes segredos do EU SOU e ninguém o ouvia. O que ele tinha para dizer era gerador de vida, mas seus pais estavam tão ocupados fazendo seus deveres, que não podiam aprender com ele. Na verdade, seus pais eram tão confusos que pensaram que sua obrigação era ensinar Farquhar a fazer *seu* dever. Sempre que ele deixava de fazer o que eles pensavam que era seu dever, eles o puniam. Às vezes o ignoravam, mandando-o para o quarto. Às vezes gritavam e batiam nele. Na verdade, o que Farquhar mais detestava eram

os gritos. Podia suportar o isolamento e as sovas eram rápidas e acabavam depressa, mas a gritaria e aquela repetição incansável de que ele devia fazer seu dever, o atingiam tão profundamente que ameaçavam sua alma de elfo. Não se pode matar a alma de um elfo porque ela é parte do Grande EU SOU, mas ela pode ser tão dolorosamente ferida que é como se não existisse mais. Foi o que aconteceu com Farquhar. Para sobreviver, ele desistiu de contar aos pais seus segredos e começou a procurar agradá-los, fazendo o que eles mandavam.

Seu pai e sua mãe eram dois Snamuhs muito infelizes. (Na verdade, todos os Snamuhs são infelizes, a não ser que aprendam os segredos dos elfos.)

O pai de Farquhar era tão atormentado por Harriet que ele gastou toda sua energia para encontrar uma poção mágica que eliminava todas as suas sensações. Mas a mágica não era criatividade. Na verdade, eliminou toda a criatividade do pai de Farquhar e ele se transformou em um "morto ambulante". Depois de algum tempo, ele deixou de voltar para casa. O coração Snamuh de Farquhar se partiu. Você compreende, todo Snamuh precisa do amor do pai e da mãe para que o elfo que vive nele possa revelar seus segredos.

Farquhar ficou arrasado com o abandono do pai. Assim, uma vez que o pai não podia mais ajudar a mãe, a lâmpada na testa dela piscava continuamente. Com isso, cada vez ela gritava mais com Farquhar e o castigava. Quando fez 12 anos, Farquhar tinha se esquecido de que era um elfo. Alguns anos mais tarde, ele ficou sabendo da poção mágica que seu pai usava para não ouvir a voz de Harriet. Aos 14 anos ele começou a usá-la com frequência. Com 30 anos foi carregado para um hospital Snamuh. No hospital uma voz o acordou. Era a voz *do ser* da sua alma de elfo. *Pois, você compreende, por pior que sejam as coisas, a voz do elfo sempre chama um Snamuh para comemorar sua existência.* Joni jamais desistiu de salvar Farquhar. Se você é um Snamuh e está lendo esta história, por favor não esqueça isso. Você tem uma alma de elfo que está sempre tentando acordá-lo para ser você.

Quando Farquhar estava no hospital, finalmente ele ouviu a voz de Joni. Isso foi decisivo. E este é o começo de outra história muito melhor...

PARTE II

RESGATANDO A CRIANÇA FERIDA QUE VIVE EM VOCÊ

´

Na fantasia e no mito a volta ao lar é sempre dramática. As bandas tocam, o novilho gordo é abatido, um banquete é preparado e todos se alegram com a volta do filho pródigo. Na verdade, o exílio geralmente termina gradualmente, sem nenhum evento externo dramático para marcar o fato. A névoa do ar evapora e o mundo entra em foco. A procura dá lugar ao achado, a ansiedade à satisfação. Nada é mudado e tudo é mudado.

— Sam Keen

INTRODUÇÃO

Sam Keen faz um resumo do trabalho que você vai fazer agora. Quando terminar, nenhuma banda vai rocar, chamando-o para o banquete. Entretanto, se você fizer bem seu trabalho, pode levar para jantar a criança que vive em você e ouvir uma boa banda. Vai se sentir mais sereno e em paz.

Recuperar a criança interior é uma experiência do tipo zen. As crianças são mestres zen por natureza. Seu mundo é novo em folha em cada momento da existência. Para a criança não ferida, a maravilha é natural. A vida é um mistério a ser vivido. A volta ao lar é a restauração do que é natural. Não é uma recuperação grandiosa ou dramática, é simplesmente a vida como ela deve ser.

A recuperação da criança interior envolve a regressão através dos estágios de desenvolvimento e a procura de tudo que não foi terminado. Imagine que está para encontrar uma criança maravilhosa que acaba de nascer. Você pode estar presente como um adulto sensato e amoroso para ajudar a criança a vir ao mundo. Pode estar presente ao seu nascimento, ao tempo em que começou a engatinhar e a andar, quando aprendeu a faiar. Sua criança vai precisar do seu *apoio* enquanto ela lamenta suas perdas. Ron Kurtz sugere que você pode ser um "estranho mágico" para a criança — mágico porque você não estava *realmente* presente na primeira vez em que essa criança passou por esses estágios. Eu coleciono mágicos, por isso recuperei minha criança interior como um mágico velho e bondoso. Você pode ser o que quiser, desde que esteja presente, de forma amorosa e não humilhante.

Cada um desses estágios exige tipos muito específicos de cuidados. À medida que você compreende quais eram suas exigências em cada estágio, pode aprender a dispensar os cuidados adequados. Mais tarde, quando você aprende a defender a sua criança interior, pode encontrar pessoas que dispensarão os cuidados que você precisava então e que sua criança precisa agora para crescer.

O primeiro passo muito importante consiste em ajudar a criança a lamentar a negligência no atendimento das suas exigências de

dependência. A maior parte das contaminações que descrevi é resultado de exigências não atendidas e não resolvidas, porque jamais foram lamentadas. As emoções que deviam ter sido expressas e que jamais foram.

Atender a essas necessidades no tempo certo e na sequência correta é o caminho natural do desenvolvimento. Privado disso, você se torna um adulto com uma criança ferida no seu íntimo, clamando pelo atendimento dessas necessidades naturais. E a criança pede chorando que elas sejam atendidas *como as necessidades de uma criança*, o único meio que ela conhece. Isso significa deixar que sua vida seja dirigida por uma criança imatura e emocionalmente faminta. Para compreender o impacto desse processo, examine sua rotina diária e procure visualizar o que seria sua vida controlada por uma criança de três anos. Esse cenário pode ajudá-lo a ver o quanto a criança ferida que vive em você pode complicar sua vida.

A infância consiste em quatro estágios principais de desenvolvimento. Na apresentação desses estágios, tomo como base, especialmente, o mapa de desenvolvimento psicossocial do livro clássico de Erik Erikson, *Childhood and Society*. Acrescentei alguma coisa de Jean Piaget, Pam Levin e Barry e Janae Weinhold. Segundo Erikson, cada estágio de desenvolvimento é resultado de uma crise interpessoal — principalmente com os pais, mas também com as crianças da mesma idade e com professores. A crise não é um evento catastrófico, mas um tempo de intensificação da vulnerabilidade e de aumento do potencial. A solução de cada estágio provoca uma nova crise. Erikson é de opinião que o resultado de cada crise é uma força interior que ele chama de força do ego. Ele propõe quatro forças básicas do ego como componentes necessários a uma infância saudável. São esperança, força de vontade, propósito e competência. A esperança é produto da superioridade do sentimento de *confiança* nos pais e responsáveis, sobre a *desconfiança*. A força de vontade aparece quando a criança que está aprendendo a andar, na tentativa de se separar e nascer psicologicamente, adquire uma noção de

autonomia mais forte do que a de *vergonha* ou *dúvida*. O propósito nasce quando a criança em idade pré-escolar adquire uma noção de *iniciativa* mais forte que a de *culpa*. A competência é criada quando a criança em idade escolar desenvolve a noção de *indústria* mais forte que a de *inferioridade*.

Segundo a terapeuta Pam Levin, quando essas três forças do ego estão presentes, temos à nossa disposição quatro poderes básicos — o poder de ser, o poder de fazer, o poder da identidade e o poder de possuir as habilidades básicas para a sobrevivência.

Os mesmos poderes e forças do ego que precisamos para nos desenvolver na infância, devem ser reforçados nos estágios seguintes do desenvolvimento. A mesma qualidade e tipo de necessidades se repetirão no decorrer de toda a nossa vida. Pam Levin sugere que as necessidades básicas da infância são recicladas de 13 em 13 anos. Não tenho conhecimento de nenhum dado empírico que prove a teoria desse ciclo de 13 anos, mas gosto de usá-la como linha básica geral.

Aos 13 anos a puberdade desperta a centelha de vida para um novo caminho. Abre-se uma nova estrutura mental à medida que ocorrem as mudanças biológicas da maturidade sexual. Começamos o processo de formação da nossa identidade e de sair de casa. Precisamos testar e desafiar a opinião dos nossos pais a nosso respeito. Na puberdade, iniciamos o processo de resolver quem nós *pensamos* que somos. Para sermos *nós mesmos*, precisamos deixar gradativamente nossos pais. Precisamos de todas as forças desenvolvidas do nosso ego para fazer isso. Precisamos depender da confiança desenvolvida na infância — a confiança de que o mundo é suficientemente seguro para que realizemos nosso potencial. Além disso, devemos ter autonomia para confiar *em nós mesmos* quando nos aventuramos no mundo e deixamos a casa dos nossos pais. Nosso sucesso depende do modo com que atravessamos o primeiro estágio de contradependência, nos anos em que estávamos aprendendo a andar e de como estabelecemos uma identidade inicial no estágio pré-escolar, que exige independência. Se cumprimos essas tarefas de desenvolvimento, teremos poder para iniciar com facilidade essa transição.

Se aprendemos bem na escola, podemos usar nossa habilidade social (interdependência) para fazer amigos. Podemos confiar nos fatores básicos de sobrevivência aprendidos na escola, para sermos esforçados. Essas forças do ego do período escolar nos ajudarão a criar a identidade adulta, que se apoia nos pilares do amor interpessoal e do trabalho útil.

Dos 25 aos 29 anos começa um novo ciclo. Aos 26, muitos de nós se casam e constituem família. Mais uma vez, dependemos do nosso senso de confiança, de autonomia, iniciativa e de cooperação interdependente para amar bem e ter a verdadeira intimidade. Cada estágio da infância será reciclado na nossa procura da intimidade.

Passamos de uma espécie de dependência sem fronteiras (estágio do amor) para a contradependência (estágio da luta do poder, quando procuramos resolver nossas diferenças), para a independência (estágio de autorrealização) e então para a interdependência (estágio de cooperação e companheirismo). Esses estágios refletem os estágios da infância. Sendo assim, grande parte do sucesso ou do fracasso dos nossos relacionamentos dependerá da forma pela qual atravessamos os estágios da infância.

Aos 39 começamos outro ciclo e entramos na meia-idade. É um estágio bastante dramático do ciclo de vida. Alguém inventou a expressão “loucuras da meia-idade” para definir o drama e a dificuldade dessa transição na nossa vida. Para quem tem uma criança ferida, esse estágio pode ser desastroso.

Na meia-idade, o arco da linha da vida achata-se lentamente. O idealismo da juventude foi temperado pela traição, pela desilusão e pela morte de uma pessoa muito querida. Como disse W.H. Auden,

> *Nesse intervalo*
>
> *Há contas para serem pagas, máquinas para serem consertadas, Verbos irregulares para serem aprendidos, o Tempo de ser para ser redimido*
>
> *Da insignificância.*

A própria vida parece um verbo irregular. Sam Keen diz, “Passamos da ilusão da certeza para a certeza da ilusão”. Dentro dessa desilusão devemos resolver esperar e confiar em que tudo faz sentido. Se resolvemos confiar, temos de usar nossa força de vontade para tomar novas decisões sobre cada aspecto da nossa vida — o trabalho, os relacionamentos, a espiritualidade. Devemos crescer e nos apoiar em nossos próprios pés. Todo o senso de autonomia e de iniciativa que tivermos será desafiado para criar um novo senso de propósito. E teremos de desenvolver novas habilidades para realizar o propósito encontrado.

O ciclo seguinte, de mais idade, é o tempo para aprofundar nossa esperança e fortalecer nossos novos compromissos. Geralmente é um tempo de paz, bem como um tempo de produtividade. Com sorte, teremos nossa criança maravilha conosco, porque vamos precisar de sua espontaneidade e de sua resistência.

O começo da velhice exige uma negociação que leva à aceitação da idade e do afastamento das atividades. Na velhice, precisamos entrar em uma segunda infância! Precisamos da esperança infantil de que existe algo mais, uma fé em alguma coisa maior do que nós mesmos, que nos ajudará a ver um quadro mais amplo. Precisamos de todas as forças do ego adquiridas para ver o todo contra suas partes. Quando conseguimos essa visão, temos a sabedoria.

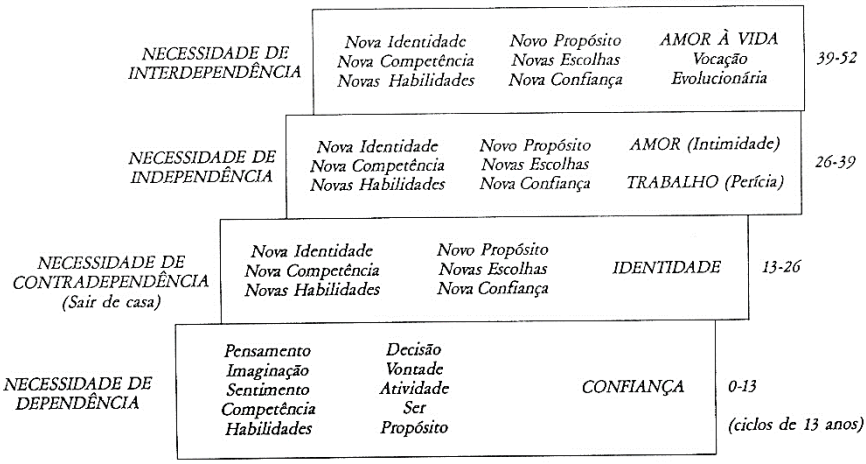
Cada estágio é construído sobre o anterior. *A base de todos é a infância*.

Um pequeno erro no início será um grande erro no fim. Não podemos interferir no começo da nossa vida, quando dependemos completamente de outras pessoas para sobreviver. Nossas necessidades eram necessidades de *dependência*, isto é, só podiam ser atendidas por quem tomava conta de nós.

Os quadros seguintes mostram os vários estágios do desenvolvimento humano com suas transições e reciclagens. O primeiro mostra as várias forças do ego e os poderes que precisamos para nos desenvolver em cada estágio de crescimento pessoal. O segundo é uma visão geral dos ciclos de regeneração

de 13 em 13 anos. O terceiro mostra como seu *ser* se expande e se desenvolve nesses ciclos.

CICLOS REGENERATIVOS



EXPANSÃO DO SER

Eu tenho sabedoria
Eu posso me aceitar completamente
Eu sou um com tudo

Eu tenho poder pessoal
Eu posso criar e produzir
Eu posso tomar conta da nova geração
Eu tenho um compromisso com a vida

Eu tenho outra pessoa que afirma meu senso do eu
Eu posso amar
Eu posso estar totalmente junto e totalmente separado
Eu tenho intimidade com meu eu e com outra pessoa

Eu tenho o conhecimento interior de quem eu sou
Eu posso regenerar
Eu posso ser fiel a uma pessoa ou a uma causa
Eu sou único

Eu tenho competência
Eu tenho limites
Eu tenho habilidades
Eu posso pensar e aprender
Eu sou capaz

Eu tenho consciência
Eu tenho propósito e valor
Eu posso imaginar e sentir
Eu sou sexual
Eu sou alguém

Eu tenho limites
Eu tenho força de vontade
Eu posso ser separado
Eu posso ser curioso e explorar e fazer
Eu sou eu

Eu tenho esperança
Eu posso apenas ser
Eu posso confiar em você
Eu sou você

Além da reciclagem natural das tarefas do desenvolvimento da infância nos estágios posteriores da vida, os estágios podem ser reciclados de outras maneiras. Servir de pai à criança que vive em você vai trazer de volta os problemas da primeira fase do desenvolvimento. Em cada estágio do desenvolvimento, nossos problemas de desenvolvimento não resolvidos e as necessidades não atendidas na infância ressurgirão. Geralmente o resultado é uma paternidade tóxica. Por isso, é tão difícil aos adultos crianças de famílias disfuncionais serem pais consistentemente eficientes. Geralmente o conflito pais/filhos atinge o auge na adolescência, um tempo difícil no ciclo da vida. A essa dificuldade acrescenta-se o fato de que, durante a adolescência, os pais estão na "loucura da meia-idade". Não é um quadro muito bonito.

Os estágios de desenvolvimento da infância podem reaparecer sempre que enfrentamos sofrimentos ou traumas na vida adulta. A morte de um dos pais precipita definitivamente nossos problemas de infância. A morte de um amigo ou de outra pessoa querida geralmente nos faz recuar para as carências do nosso ser. Em face da morte nós somos, como disse Tennyson, "um bebê chorando na noite... e sem outra linguagem que não seja o choro".

Qualquer situação nova pode trazer de volta as carências da infância, um novo emprego, uma nova casa, um casamento, um filho. A forma como enfrentamos esses começos dependerá de como manejamos as primeiras situações novas da nossa vida.

Resumindo, os primeiros estágios da infância são os alicerces da vida de adulto. Os adultos crianças de famílias não funcionais não têm esses alicerces. Na primeira parte deste livro vimos como as falhas no desenvolvimento têm consequências prejudiciais. Para mudar esses padrões prejudiciais, precisamos recuperar nossa infância.

Recuperar a infância é um processo doloroso porque temos de lamentar nossos ferimentos. A boa notícia é que *podemos* fazer isso. O trabalho de lamentar a perda é o sofrimento real, que tentamos evitar por meio das nossas neuroses. Jung disse muito bem: "Todas as neuroses são substitutos para o sofrimento real." O trabalho de lamentar as perdas e ferimentos, chamado trabalho

da dor original, exige que experimentemos novamente o que não pudemos experimentar quando perdemos nossos pais, nossa infância e, acima de tudo, nossa noção de Eu Sou. O ferimento espiritual *pode* ser curado. Mas isso tem de ser feito lamentando a perda, o que é doloroso.

Nos capítulos seguintes descrevo os elementos do trabalho com a dor original e os tipos de cuidados que você precisava ter recebido em cada um dos quatro primeiros estágios de desenvolvimento. Para cada estágio apresento um exercício. Se você está atualmente fazendo terapia, por favor, consiga a aprovação do seu terapeuta antes de começar este trabalho. Pode realizá-lo sozinho, usando sua identidade de adulto como a de um mágico velho e gentil, mas assim mesmo precisa da aprovação do seu terapeuta.

Há também exercícios de meditação para cada estágio de desenvolvimento. Nessas meditações, *seu adulto* pode cuidar da sua criança ferida. Isto é o melhor que posso oferecer sob a forma de livro. Você pode fazer os exercícios sozinho, mas é melhor fazer com o apoio de um amigo compreensivo e dedicado. Melhor ainda é realizar o trabalho com um grupo de apoio.

Estes exercícios não pretendem substituir nenhuma terapia individual ou de grupo que você esteja fazendo. Não têm por objetivo substituir qualquer grupo de 12 Passos a que você pertença. Na verdade, eles servirão para reforçar sua terapia ou seu trabalho de 12 Passos. Se você é um adulto vítima de abuso sexual ou de severa punição emocional, ou se foi diagnosticado como mentalmente doente, ou se tem uma história de doença mental na sua família, a ajuda profissional é essencial para você. Se os exercícios provocarem em você emoções estranhas ou acabrunhadoras, pare imediatamente. Procure a ajuda de um conselheiro qualificado antes de prosseguir.

Embora este trabalho possa ter grande força e tenha sido extremamente terapêutico para muitas pessoas, não é um tipo de poção mágica de “como fazer uma coisa”.

Outra advertência. Se você é um viciado ativo, está fora de controle e não tem contato com seus verdadeiros sentimentos, deve modificar seu comportamento se quiser obter algum

resultado com este trabalho. Os grupos de 12 Passos são comprovadamente os agentes mais eficazes na cura do vício. Entre para um deles hoje mesmo. São o que há de melhor atualmente. O trabalho que vou apresentar exige pelo menos um ano de sobriedade. Nos primeiros dias da cura de um vício, especialmente um vício de ingestão, suas emoções estão muito cruas e não diferenciadas. São como lava quente no interior do vulcão. Se você explorar as experiências dolorosas da infância, corre o risco de ser soterrado por elas. A criança ferida, sem fronteiras e insaciável está no centro do seu vício e você bebe, usa drogas, é viciado em sexo, trabalho, jogo e assim por diante exatamente para evitar o ferimento espiritual da criança que vive no seu íntimo. O décimo segundo passo dos programas de 12 Passos fala de um "despertar espiritual" como resultado dos Passos. É uma indicação clara de que o vício não passa de uma falência espiritual.

Entrar imediatamente no âmago dos motivos que o levam ao vício é correr o risco de voltar ao vício.

Depois de dizer tudo isso, quero reiterar o que recomendo no prólogo. Você deve *fazer os* exercícios indicados no livro se quiser recuperar e defender a criança que vive no seu íntimo.

Uma observação final. Um dos meios pelos quais as crianças adultas evitam sua dor legítima é *guardar tudo na cabeça.* Isso significa ser obsessivo sobre tudo, analisando, discutindo, lendo e dispensando um excesso de energia na tentativa de entender certas coisas. Há uma história sobre um quarto com duas portas. Cada porta tem uma placa. A da primeira diz "CÉU". A da segunda diz "PALESTRA SOBRE O CÉU". As crianças adultos codependentes fazem fila na frente da porta que diz "PALESTRA SOBRE O CÉU"!

A criança adulto tem grande necessidade de entender as coisas porque seus pais eram também crianças adultos imprevisíveis. Às vezes agiam como adultos com você; outras agiam como crianças egoístas e feridas. Às vezes estavam nos *seus* vícios; outras vezes, não. O resultado foi uma confusão e uma grande imprevisibilidade. Alguém disse certa vez que crescer em uma

família disfuncional é como “chegar no cinema no meio do filme e *nunca* entender a história”. Foi também descrito como “crescer em um campo de concentração”. Essa imprevisibilidade cria a necessidade contínua de tentar compreender as coisas.

Limitar-se a viver dentro da própria cabeça é também uma defesa do ego. Enquanto alimentamos nossa obsessão por certas coisas não precisamos *sentir*. Sentir é abrir a torneira do imenso reservatório de sentimentos congelados, presos pela vergonha tóxica da criança ferida.

Portanto, eu repito, você deve *fazer* o trabalho da dor original se quiser curar a sua criança ferida. O único jeito é enfrentar essa dor. “Sem dor não há nenhum lucro”, como dizemos nos programas de 12 Passos.

Na minha opinião, a recuperação do abandono, da negligência e do abuso da infância é um processo, não um evento. Ler este livro e *fazer* os exercícios não vai eliminar seus problemas da noite para o dia. Mas eu garanto que você vai descobrir uma pessoinha adorável dentro de você. Vai ouvir a raiva e a tristeza dessa criança e vai aprender a comemorar a vida com ela, com mais alegria, mais criatividade e mais humor.

CAPÍTULO 3
TRABALHO COM A DOR ORIGINAL

> A neurose é sempre um substituto para o sofrimento genuíno.
>
> — C. G. Jung

> Não se pode resolver problemas com palavras, mas só com a experiência, não apenas a experiência corretiva, mas revivendo o medo inicial (tristeza, raiva).
>
> — Alice Miller

Acredito que se a teoria na qual se baseia o trabalho com a dor original fosse melhor compreendida, provocaria uma revolução no tratamento das neuroses em geral e do comportamento compulsivo/viciado em particular. É comum o uso de tranquilizantes por pacientes que precisam desesperadamente fazer funcionar seus sentimentos e sensações. No nosso centro de tratamento Life Plus, em Los Angeles, alguns profissionais da saúde mental nos criaram obstáculos por não compreenderem por que não queremos que nossos pacientes tomem medicamentos. Acreditamos que o único modo de curar os vícios/compulsões é através do trabalho dos sentimentos.

Nossa especialidade é o tratamento da codependência, que tem suas raízes na vergonha tóxica — o sentimento internalizado de ser falho e deficiente como ser humano. No processo de internalização, a vergonha, que devia ser um sinal saudável de limites, transforma-se em um estado ameaçador de ser, podemos dizer, em uma entidade. A pessoa atormentada pela vergonha tóxica perde contato com seu eu autêntico. O resultado é a lamentação crônica pela perda desse eu. A descrição clínica desse estado é a distimia ou depressão crônica moderada. No meu livro *Bradshaw On: Healing the Shame That Binds You*, mostro como a vergonha tóxica domina as emoções. Ela aprisiona nossos sentimentos de forma que sempre que sentimos raiva, tristeza, medo, ou até mesmo alegria, sentimos vergonha também. O

mesmo acontece com as nossas necessidades e impulsos. Os pais nas famílias disfuncionais são também crianças adultas, suas crianças feridas são extremamente carentes. Sempre que sentem essa carência, o que acontece naturalmente, os pais criança-adultos ficam zangados e a envergonham. Assim, sempre que a criança interior ferida sente-se carente, sente vergonha também. Durante muito tempo, como adulto, eu me sentia envergonhado sempre que precisava de ajuda. Finalmente, por mais adequado que seja o contexto, a pessoa que tem a vergonha como base sente vergonha sempre que pratica o sexo.

Quando nossos sentimentos são aprisionados pela vergonha, nós deixamos de sentir. Essa insensibilidade é a precondição de todos os vícios, porque só através do vício a pessoa é capaz de sentir. Por exemplo, um homem com depressão crônica que consegue chegar a executivo super-realizado por meio do vício do trabalho só pode sentir quando está trabalhando. Um alcoólatra ou viciado em drogas sente-se nas alturas com as drogas que alteram o estado de espírito. O viciado em comida tem uma sensação de saciedade e bem-estar quando está com o estômago cheio. Cada vício traz sensações maravilhosas ou evita as sensações dolorosas. O estado de espírito do viciado altera a mágoa e a dor da criança interior espiritualmente ferida. O ferimento espiritual infligido pela vergonha tóxica é a ruptura do eu como o eu. A pessoa se sente dolorosamente diminuída *aos próprios olhos* e se transforma em um objeto de autodesprezo.

Quando a pessoa acredita que não pode *ser ela mesma,* deixa de constituir uma unidade consigo mesma. A alteração extasiante provocada pelo vício dá uma sensação de bem-estar, de unidade do eu. Sempre que a pessoa intoxicada pela vergonha identifica seus sentimentos reais, sente-se envergonhada. Assim, para evitar essa dor, ela procura se tornar insensível.

A insensibilidade à dor pode ser conseguida através de várias defesas do ego, que usamos quando a realidade torna-se insuportável. Algumas das defesas mais comuns são negação (“não está acontecendo de verdade”), repressão (“nunca aconteceu”), dissociação (“não me lembro do que aconteceu”), projeção (“está acontecendo com você, não comigo”), conversão

(“eu como ou faço sexo quando percebo que vai acontecer”) e minimização (“aconteceu mas não é importante”).

Basicamente, as nossas defesas do ego são meios para nos distrair da dor que estamos sentindo.

PRIMAZIA DAS EMOÇÕES

Silvan Tomkins, psicólogo pesquisador, fez uma contribuição importante para a nossa compreensão do comportamento humano com seu estudo sobre a primazia das emoções. Nossas emoções são formas de experiência *imediata*. Quando experimentamos nossas emoções, estamos em contato direto com nossa realidade física. Nossas emoções, sendo formas de energia, são físicas, são expressas pelo corpo, antes mesmo de nos conscientizarmos completamente delas.

Tomkins distingue nove emoções *inatas* que são manifestadas por diversas expressões faciais. Toda criança nasce com essas expressões “pré-programadas” nos seus músculos faciais e as pesquisas têm demonstrado que todos os povos e todas as culturas do mundo as identificam da mesma maneira. São as comunicações básicas de que precisamos para a sobrevivência biológica.

À medida que nos desenvolvemos, as emoções formam o plano básico do pensamento, da ação e da tomada de decisão. Tomkins vê as emoções como nossos motivadores biológicos inatos. Elas são “a energia que nos movimenta” — como o combustível que alimenta nossos carros. A emoção intensifica e amplia nossa vida. Sem emoção nada importa realmente, com emoção tudo pode ser importante.

Segundo a teoria de Tomkins, os seis motivadores primários são: interesse, prazer, surpresa, tristeza, medo e raiva. Para ele, a vergonha é uma emoção secundária, experimentada no nível primitivo como uma interrupção. Caracterizada por uma exposição brusca e inesperada, ela faz parar ou *limita* o processo natural.

A reação negativa do olfato e do paladar são respostas defensivas. Quando sentimos um cheiro desagradável, essa reação nos faz erguer o lábio superior e o nariz, pondo a cabeça para trás. Quando pomos na boca ou engolimos substâncias

nocivas, a reação negativa do paladar nos faz cuspir ou vomitar. Como os nossos outros reflexos, essas duas reações desenvolveram-se biologicamente para nos proteger contra substâncias perigosas, mas nós as usamos também para exprimir uma aversão não física.

Simplificando, nossas emoções são os nossos *poderes* mais fundamentais. Seu papel é guardar nossas necessidades básicas. Quando uma delas é ameaçada, nossa energia emocional dá o alarme.

A maioria das pessoas tem permissão para sentir alegria, interesse ou surpresa, as emoções positivas de Tomkins. Pelo menos, nos dizem que essas são emoções "boas". Porém, na verdade, quando o medo, a tristeza, ou a raiva são reprimidos, nossa capacidade para sentir entusiasmo, interesse e curiosidade é também inibida. Uma vez que foi isso que aconteceu aos nossos pais, eles não podem permitir que tenhamos esses sentimentos. As crianças são envergonhadas quando se entusiasmam demais ou quando são muito curiosas e inquisitivas.

O modelo de terapia de Harvey Jackins, chamado Aconselhamento de Reavaliação, é semelhante ao trabalho com a dor original. Jackins sugere que quando a emoção que acompanha uma experiência traumática é bloqueada, a mente não pode avaliar ou integrar a experiência. Quando a energia emocional bloqueia a solução de um trauma, a mente perde uma parte da sua capacidade de funcionamento. Através dos anos, a mente vai diminuindo cada vez mais, porque o bloqueio da energia emocional é intensificado *cada vez que ocorre uma experiência similar*. Uma experiência nova, que seja de algum modo semelhante ao trauma original, provoca uma intensidade de sentimento desproporcional ao fato atual. Eu chamei esse processo de regressão espontânea no tempo. É como o famoso cão de Pavlov que ouvia um sino tocar sempre que era alimentado. Depois de certo tempo, cada vez que ouvia o sino, o cão salivava, mesmo sem nenhum alimento por perto. Do mesmo modo, podemos sentir uma profunda tristeza quando ouvimos uma canção de Natal que detona a lembrança de uma cena do passado, quando o pai bêbado estragou o Natal da família.

A criança interior ferida está repleta de energia não resolvida resultante da tristeza dos traumas da infância. Um dos motivos pelos quais sentimos tristeza é para completar acontecimentos dolorosos do passado, para que possamos contar com nossa energia no presente. Quando não nos permitem lamentar alguma coisa, a energia se congela.

Uma das regras das famílias disfuncionais é a regra do *não sentir*. Essa regra proíbe a criança interior até mesmo de saber o que está sentindo. Outra regra é a do *não falar*, que proíbe a expressão das emoções. Em alguns casos, pode significar que só podem ser expressas *certas* emoções. As regras do não falar diferem de família para família.

Na minha família eram proibidas todas as emoções, exceto a culpa. Emoções eram consideradas fraquezas. Diziam-me frequentemente: "Não seja tão emotivo". Minha família não era diferente das milhares de outras famílias do Ocidente, sobrecarregadas com o subproduto de 300 anos de "racionalismo". Racionalismo é a crença na supremacia da razão. Ser razoável é ser humano, enquanto que ser emotivo é ser *menos* do que humano. A repressão e a vergonha das emoções são a regra da maioria das famílias do mundo ocidental.

Emoções reprimidas

Uma vez que as emoções são energia, elas clamam por expressão. As crianças das famílias disfuncionais geralmente não têm aliados, ninguém com quem possam expressar suas emoções. Por isso, elas as expressam da única maneira que conhecem — repetindo-as nos outros ou nelas mesmas. Quanto mais cedo é feita a repressão, mais destrutivas são as emoções reprimidas. Essas emoções não expressas e não resolvidas são o que eu chamo de "dor original". O trabalho com a dor original consiste em reexperimentar esses traumas e em expressar as emoções reprimidas. Uma vez realizado isso, a pessoa não precisa mais repetir nos outros nem em si mesma as emoções reprimidas.

Até recentemente, havia poucas provas científicas a favor do trabalho da dor original. Freud escreveu extensivamente sobre repressão, dissociação e transferência, como as defesas primárias do ego. Ele ensina que, uma vez formadas, essas defesas

funcionam automática e inconscientemente. Entretanto, Freud não explica exatamente *como* funciona esse mecanismo. Por exemplo, o que acontece no nosso cérebro quando reprimimos nossas emoções dolorosas?

Os terapeutas do corpo físico conseguiram *descrever* alguns dos modos de funcionamento desses mecanismos. Sabemos, por exemplo, que uma emoção pode ser reprimida com a tensão dos músculos. É comum as pessoas rilharem os dentes ou tensionarem os músculos da mandíbula quando ficam zangadas. As emoções podem também ser reprimidas prendendo a respiração. A respiração superficial é um meio comum de evitar a dor emocional.

Podemos também reprimir nossas emoções usando a fantasia. Por exemplo, passei grande parte da minha vida com um medo quase fóbico do sentimento de raiva. Minha fantasia sobre esse sentimento era de uma rejeição catastrófica e/ou castigo. Essa fantasia mobilizava a tensão dos músculos e a respiração superficial.

O SOFRIMENTO E O CÉREBRO

Atualmente, começamos a compreender as defesas do ego, tendo como base as pesquisas sobre a química e a fisiologia do cérebro. A liberação das defesas do ego nos põe em conexão com nossas primeiras emoções. O trabalho com a dor original efetua a cura, permitindo que essas emoções do passado, não resolvidas, sejam sentidas agora. Por que a cura?

O pesquisador Paul D. MacLean apresentou um modelo do cérebro que nos ajuda a compreender como somos afetados pelo trauma. MacLean descreve o cérebro como uma “tríade”, ou composto de três partes. Esses três cérebros dentro do nosso cérebro são nossa herança evolutiva. O cérebro mais antigo, ou mais primitivo dentro do nosso cérebro, é o cérebro réptil ou visceral. Esse cérebro contém nossa estratégia mais primitiva para segurança e sobrevivência, a *repetição*. Um lagarto, por exemplo, tem uma vida bastante simples. Seu dia consiste em sair para o trabalho todas as manhãs, esperando comer algumas moscas e mosquitos sem ser comido. Se ele encontra uma boa trilha entre a relva e as rochas, ele *repete* esse padrão até morrer.

Essa repetição tem valor de sobrevivência. O cérebro visceral é responsável também pela manutenção das funções físicas automáticas do nosso corpo, como respirar. Gosto de dizer que lagartos aparecem realmente quando casamos pela primeira vez e nos defrontamos com os hábitos de toda uma vida de outra pessoa.

O cérebro seguinte dentro do nosso cérebro é o paleomamífero, ou cérebro do *sentimento*. Isto é chamado tecnicamente de sistema límbico. Quando os mamíferos de sangue quente entraram no cenário da evolução, nasceu a energia emocional. O sistema límbico abriga sentimentos de entusiasmo, prazer, raiva, medo, tristeza, alegria, vergonha, de nojo e a reação negativa a um cheiro desagradável.

O sistema cerebral mais sofisticado dentro do nosso cérebro é o neocórtex, ou cérebro *pensante*. Esse cérebro foi o último a evoluir — há mais de dois milhões de anos mais ou menos. Ele nos dá a capacidade de raciocinar, de usar a linguagem, de planejar com antecedência, de resolver problemas complexos e assim por diante.

Segundo MacLean, esses três sistemas são independentes, mas também trabalham juntos para manter o equilíbrio de todo o cérebro. O equilíbrio do sistema cerebral é governado pela necessidade de manter os sofrimentos no nível mínimo.

Os sofrimentos ocasionais da vida não são problemas para o cérebro. Ele usa a expressão das emoções para manter o equilíbrio. Quando nosso sofrimento chega a um certo nível, explodimos de raiva, choramos de tristeza, ou transpiramos e trememos de medo. Os cientistas demonstraram que as lágrimas removem os hormônios estressantes que se formam durante uma crise emocional. O cérebro naturalmente procura o equilíbrio por meio da expressão das emoções, a não ser que tenha aprendido a inibi-las.

Crianças de famílias disfuncionais aprendem a inibir a expressão da emoção de três formas. Primeiro, quando não têm o reflexo ou a resposta necessária, literalmente não são vistas. Segundo, não têm modelos saudáveis para denominar e expressar as emoções. E terceiro, são envergonhadas e/ou punidas por expressar

emoções. As crianças de famílias disfuncionais geralmente ouvem coisas como: “Eu vou te dar um motivo para chorar”. “Se levantar outra vez a voz para mim, eu arrebento sua cabeça”. Geralmente são castigadas fisicamente por demonstrar medo, raiva ou tristeza.

Porém, quando as emoções são inibidas, ou quando a tensão se torna avassaladora e crônica, o cérebro tem dificuldade para manter o equilíbrio. Quando ocorre uma tensão traumática, o sistema do cérebro adota medidas extraordinárias para manter o equilíbrio. Essas medidas extraordinárias são as defesas do ego.

A marca do trauma inicial

Quanto mais cedo as emoções forem inibidas, mais profundo é o dano causado. São cada vez mais numerosas as provas de que a sequência evolutiva da formação do cérebro é acompanhada pela sequência da sua maturação. Os neurocientistas demonstraram que o cérebro visceral predomina nos estágios mais adiantados da gravidez e no primeiro período pós-natal.

O sistema do cérebro límbico começa a funcionar durante os primeiros seis meses de vida. O cérebro emocional permite que se efetue a precoce união importante.

O neocórtex está ainda em fase de desenvolvimento nos primeiros anos de vida, e o cérebro pensante precisa de ambiente e estímulo adequados a fim de se desenvolver normal e saudavelmente. Na sua pesquisa sobre o crescimento cognitivo da criança, Piaget só encontrou o verdadeiro pensamento lógico mais ou menos aos seis ou sete anos de idade. (Embora algumas das conclusões de Piaget tenham sido questionadas, sete anos parece ser um marco importante.)

Quando pensamos no fato de que o cérebro visceral é responsável pelos problemas de sobrevivência e governado pela repetição, a ideia de *marca permanente* faz sentido. O neurocientista Robert Isaacson argumenta que é muito difícil desenraizar as lembranças traumáticas, porque são lembranças de respostas de preservação da vida. Uma vez que o cérebro visceral aprende e tem memória, mas dificilmente esquece, ele imprime o trauma com uma permanência que vai dominar seu futuro. Seja ao que for que a

criança venha a sobreviver nos primeiros anos de vida, uma época de intensa vulnerabilidade será registrada na mente como benefícios de sobrevivência.

A repetição compulsiva

Grande parte dessa pesquisa neurológica corrobora o que qualquer psicoterapeuta, desde Freud até hoje, sabe em primeira mão, ou seja, que os neuróticos têm compulsão para a repetição.

Há também uma explicação neurológica para as respostas extremamente reativas que mencionei antes. Os estudiosos do cérebro sugerem que impressões neuronais ampliadas, de experiências estressantes, provocam a distorção da reação do organismo do adulto aos estímulos. Experiências dolorosas de longa duração gravam novos circuitos no cérebro, preparando-o assim para reconhecer como cada vez mais dolorosos certos estímulos que outra pessoa não chega a notar.

Isto corrobora a teoria de que uma vez estabelecido o material central, na infância, ele atua como um filtro supersensível para moldar eventos subsequentes. Quando um adulto com uma criança ferida experimenta uma situação similar a um acontecimento doloroso protótipo, a resposta original também é detonada. Harvey Jackins descreve esse processo como um gravador com o botão enguiçado. Uma coisa trivial ou inócua provoca uma reação de intensa emoção. Este é o caso de responder ao que não existe no exterior porque existe ainda no interior.

Estou escrevendo isto em um navio de cruzeiro, visitando as capitais da Europa. Quando chegamos ao Havre, na França, dois dias atrás, minha filha sugeriu que devíamos tomar o trem para Paris, em vez de irmos no ônibus da excursão, que demora mais duas horas. Minha filha teve poucos traumas na infância. Ela é espontânea, curiosa e adora aventura. A sugestão dela me fez mergulhar em ruminações obsessivas. Acordei várias vezes naquela noite, imaginando catástrofes. “E se o trem descarrilasse?” “E se o trem se atrasasse e o navio partisse sem nós?” A simples sugestão da minha filha provocou uma imensa reação em mim. Eu fui traumaticamente abandonado por meu pai, quando era criança. Agora, meus pensamentos obsessivos

centralizavam-se em não chegar a tempo para tomar o navio — o medo de *ser deixado para trás.*

AS DEFESAS DO EGO E O "PORTÃO" DO CÉREBRO

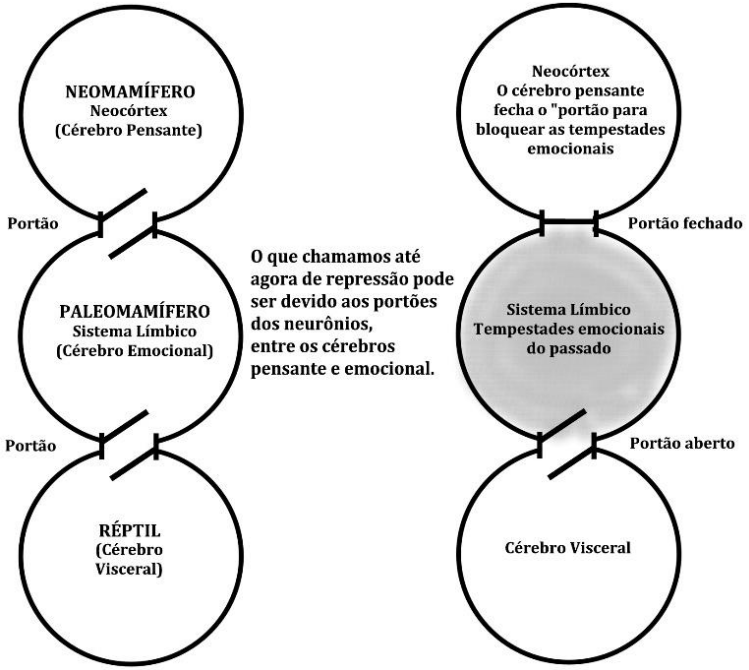
O trabalho com a dor original apoia-se na hipótese de que a dor emocional do início da vida está insensibilizada e inibida. *Nós a repetimos por que ela nunca foi usada.* Não pode ser novamente representada porque nosso mecanismo de inibição (defesas do ego) nos impede de saber que essa dor emocional existe.

"Você não pode saber o que não sabe" é uma frase que uso na terapia. Nós repetimos os sentimentos para os outros, repetimos em nós mesmos, ou nós os projetamos nos outros. Uma vez que não podemos senti-los, e uma vez que são um problema não resolvido, precisam ser expressos. Repetir para os outros, para nós mesmos ou projetar esses sentimentos são os únicos meios que a criança ferida tem para expressá-los. Porém, repetir para os outros, para si mesma ou projetar não são soluções permanentes. Minha compulsão (problema central da criança ferida) não desapareceu quando eu deixei de beber. Eu simplesmente a transformei em compulsão para o trabalho.

Até eu realizar o trabalho com a dor original da criança ferida que vivia em mim, continuei com o comportamento compulsivo, sempre procurando meios de alterar meu estado de espírito. As defesas do meu ego continuavam a inibir as minhas emoções. Somente dez anos atrás eu descobri os padrões principais da codependência, do incesto físico e não-físico e do alcoolismo que dominou várias gerações da minha família. Enquanto não desisti das minhas ilusões e negações sobre a minha família e a minha infância, não consegui realizar meu trabalho com a dor original.

O trabalho de pesquisa de Ronald Melzack pode ajudar a explicação do funcionamento das defesas do ego. Melzack descobriu uma resposta biológica adaptativa para a inibição da dor, que ele chamou de "portão neural". Melzack diz que os três sistemas separados do cérebro, dentro do cérebro tripartido, possuem fibras interligadas que executam uma função facilitadora e de inibição. O portão neuronial é o meio pelo qual é controlada a informação entre os três sistemas. O que

chamamos de repressão pode ocorrer primeiramente no portão entre o cérebro pensante e o cérebro sensitivo.



Simplificando, quando a dor emocional no sistema límbico chega ao auge, um mecanismo automático fecha o portão que dá para o neocórtex. É como se alguém fechasse uma porta para evitar o barulho vindo de outra sala.

Para Freud, as defesas primárias do ego são integradas em defesas secundárias mais sofisticadas à medida que o ser humano amadurece. Essas defesas secundárias adquirem uma qualidade *pensante*, como por exemplo, racionalização, análise, explicação e minimização.

Um trabalho recente de R. L. Isaacson sobre o sistema límbico corrobora esta teoria. Isaacson afirma que o sistema de portões do neocórtex (cérebro pensante) funciona “para superar os hábitos e lembranças do passado... o neocórtex preocupa-se profundamente com a supressão do passado”. Esses hábitos e lembranças incluem os sulcos profundos (trilhas neuronais) criados pelo excesso de tensão e do trauma. Nosso cérebro

pensante pode assim funcionar sem ser perturbado pelo barulho e pelos sinais gerados no nosso mundo interior.

Mas esses sinais *não desaparecem.* Os pesquisadores aventam a teoria de que eles continuam a se movimentar nos circuitos fechados das fibras nervosas, dentro do sistema límbico.

Dessa maneira, as defesas do ego passam ao largo das tensões e da dor, mas a tensão e a dor permanecem. São registradas ao nível subcortical como um desequilíbrio, uma sequência de ação abortada, esperando para ser libertada e integrada. A energia do trauma original permanece como uma tempestade elétrica que faz ecoar a tensão por todo o sistema biológico. As pessoas com vidas adultas aparentemente racionais podem estar levando também *uma vida de tempestades emocionais*. Suas tempestades continuam porque sua dor original não foi resolvida.

O TRABALHO COM A DOR ORIGINAL

O trabalho com a dor original consiste em experimentar realmente os sentimentos originais reprimidos. Chamo a isso de processo de descoberta. É a única coisa capaz de nos proporcionar "uma mudança de segunda ordem", a mudança profunda que resolve realmente os sentimentos. Na mudança de primeira ordem, trocamos uma compulsão por outra. Na segunda mudança, deixamos de ser compulsivos. Era o que eu precisava para acabar com meu comportamento compulsivo. Agia compulsivamente porque minha criança interior, solitária e ferida, nunca havia descarregado seu sofrimento original. Eu fiz o programa dos 12 Passos e controlei meu alcoolismo, mas continuei a agir compulsivamente. Eu vivia dentro da minha cabeça, como um professor, teólogo e terapeuta, mas continuava com a compulsão externamente. Eu lia todos os livros que me chegavam às mãos e discutia meus problemas nas sessões de terapia, mas continuava com a minha compulsão. Procurei aprender a conscientização elevada, aprendi os métodos dos antigos xamãs, aprendi energia curativa, estudei *O Curso de Milagres*, meditei e rezei (às vezes durante horas), mas continuava com a minha compulsão. Era compulsivo até com a conscientização de alto nível. O que não sabia era que eu

precisava abraçar a solidão do meu garotinho de coração partido e a sua dor não resolvida pelo pai perdido, pela família perdida e pela infância perdida. Eu tinha de abraçar a minha dor original. Esse é o sofrimento verdadeiro do qual fala Carl Jung.

A dor original como trabalho de lamentação

A boa notícia é que o trabalho com a dor original compreende o processo de cura da natureza. *A dor lamentada é a sensação de cura.* Ficaremos curados naturalmente se pudermos lamentar nossa perda.

Essa lamentação envolve a gama completa dos sentimentos humanos. A dor original é o acúmulo de conflitos não resolvidos, cuja energia cresceu como uma bola de neve através dos anos. A criança interior ferida está congelada porque não consegue realizar seu trabalho de lamentação. Todas as suas emoções estão aprisionadas na vergonha tóxica. Essa vergonha é o resultado da ruptura da nossa primeira "ponte interpessoal". Acreditamos que não podíamos confiar nas primeiras pessoas responsáveis por nós. Na verdade, acreditamos que não tínhamos direito de *depender* de ninguém. O isolamento e o medo de depender de alguém são as duas consequências principais da vergonha tóxica.

Restauração da ponte interpessoal

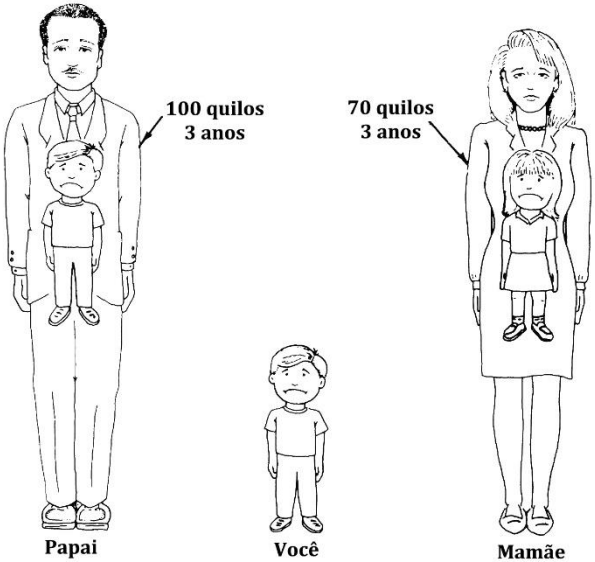
Para curar nossas emoções intoxicadas pela vergonha, temos de sair do esconderijo e confiar em alguém. Neste livro, estou pedindo a você para *confiar em mim* e *confiar em você mesmo.* Para que a criança ferida saia do esconderijo, ela precisa ter certeza de que você vai estar ali para ela. Sua criança ferida precisa também de um aliado que não a envergonhe e que a apoie para testemunhar o abandono, a negligência, o abuso e a confusão. Esses são os primeiros elementos essenciais para o trabalho com a dor original.

Espero que você tenha autoconfiança suficiente para ser o aliado da sua criança interior no trabalho com a dor. O fato é que você não pode confiar absolutamente em mim ou em outra pessoa qualquer. Quando a coisa ficar preta, eu provavelmente vou querer salvar a minha pele. Mas você pode confiar em você mesmo. Jo Courdet disse maravilhosamente em *Advice from a*

Failure, “De todas as pessoas que você conhece na vida, você é a única a quem nunca vai abandonar e a única que nunca vai perder.”

Corroborando seu abuso

Acredite em mim, grande parte do que lhe disseram que era cuidado paterno ou materno era, na verdade, abuso. Se você continua inclinado a minimizar e/ou racionalizar os modos pelos quais foi envergonhado, ignorado ou usado para satisfazer seus pais, deve agora aceitar o fato de que essas coisas, na verdade, feriram sua alma. Alguns de vocês foram também vítimas de agressão física, sexual ou emocional. Por que esses abusos precisam ser corroborados? Estranhamente, quanto mais você era agredido, mais você pensava que era mau e mais idealizava seus pais. Esse é o resultado do elo da fantasia que citei antes. Todas as crianças idealizam os pais, esse é o modo pelo qual garantem a própria sobrevivência. Contudo, quando a criança agredida idealiza os pais, ela deve acreditar que é a única responsável pelo abuso de que é vítima. “Eles me batem porque sou uma criança malvada, eles fazem sexo comigo porque sou muito mau, eles gritam comigo porque sou desobediente. Tudo tem a ver *comigo*, não com eles — *eles são legais*.” Essa idealização dos pais é o centro da defesa do ego e deve ser destruída. Seus pais não eram maus, eram apenas crianças feridas. Imagine ter como pai uma criança de três anos que pesa 100 quilos, que tem cinco vezes o seu tamanho ou imagine sua mãe com três anos, quatro vezes o seu tamanho. Sua criança interior pode imaginar o quadro. Seus pais fizeram o melhor que sabiam, mas isso não pode ser compreendido por uma criança de três anos.



Choque e depressão

Se você está chocado com tudo isso, ótimo, porque o *choque é o começo da lamentação.* Depois do choque vem a depressão e, então, a negação. A negação faz agir as defesas do seu ego. Geralmente aparece sob a forma de negociação. Nós dizemos: "Bem, na verdade não foi *tão* ruim. Eu tinha três quartos de um teto sobre a minha cabeça."

Por favor, acredite. *Foi* péssimo. Ser ferido espiritualmente porque seus pais não permitem que você seja quem é, é a pior coisa que pode acontecer. Aposto que quando você ficava zangado, eles diziam: "Nunca mais levante a voz para mim!" Dessa forma você aprendeu que não era certo ser você mesmo e que certamente não era certo ficar zangado. O mesmo se aplica ao medo, à tristeza e à alegria. Não era certo não gostar do reverendo Herkimer, do rabino Kradow ou do padre Walch. Não era certo pensar o que você estava pensando, querer o que você queria, sentir o que você sentia ou imaginar o que imaginava. Às vezes não era certo ver o que você via ou sentir o cheiro que estava sentindo. Não era certo *ser diferente ou ser você.* Aceitar e compreender o que estou dizendo é validar e legitimar seu ferimento espiritual, que está no centro de toda criança interior ferida.

Raiva

O sentimento seguinte que geralmente aparece no trabalho da dor original é a raiva, uma resposta legítima ao ferimento espiritual. Embora seus pais provavelmente tenham feito o melhor possível, nesse trabalho as intenções deles *nunca* são relevantes. O que importa é *aquilo que aconteceu realmente.* Imagine que eles estavam saindo de carro, de marcha à ré e acidentalmente passaram por cima da sua perna. Você claudicou durante todos esses anos sem saber por quê. Você tem direito de saber o que aconteceu, não tem? Tem direito de sentir-se ferido e magoado, não tem? A resposta às duas perguntas é, evidentemente, *sim.* É certo você ficar zangado, mesmo que o que fizeram não tenha sido intencional. Na verdade, você *tem* de ficar zangado se quiser curar a criança ferida. Não quero dizer que deve gritar e esbravejar (embora seja válido). Basta ficar zangado com um golpe sujo. *Eu nem mesmo considero meus pais responsáveis pelo que me aconteceu.* Eu sei que eles fizeram o melhor que podiam fazer dois adultos crianças feridas. Mas sei também que fui ferido profundamente com consequências que prejudicaram a minha vida. Pessoalmente, considero que todos nós tivemos uma parte nisso. Estou dizendo que somos todos responsáveis e que devemos parar o que estamos fazendo para nós mesmos e para os outros. Não vou tolerar a repetição da disfunção evidente e do abuso que dominaram minha família.

Dor e tristeza

Depois da raiva vêm a dor e a tristeza. Se fomos vítimas, devemos lamentar essa traição. Devemos lamentar também o que poderia ter sido — nossos sonhos e aspirações. Devemos lamentar as exigências de desenvolvimento não atendidas.

Remorso

A dor e a tristeza são quase sempre acompanhadas pelo remorso. Dizemos: “Se ao menos as coisas tivessem sido diferentes, talvez eu tivesse feito algo diferente. Talvez se tivesse amado mais meu pai e dito o quanto precisava dele, ele não tivesse me abandonado”. Quando trabalhei com vítimas de incesto e

violência física, eu mal podia acreditar quando *elas* diziam que se consideravam culpadas e sentiam remorso pela violência sofrida. Quando lamentamos a morte de alguém, o remorso é, às vezes, mais relevante. Por exemplo, podemos desejar termos passado mais tempo com a pessoa. Mas quando lamentamos o abandono da infância, devemos mostrar à criança ferida que vive em nós que ela não podia ter feito *nada* para mudar as coisas. Sua dor é por tudo que aconteceu *a* ela, não *por causa* dela.

Vergonha tóxica e solidão

Os mais profundos sentimentos são os de vergonha e de solidão. Ficamos envergonhados quando nos abandonam. Sentimos que somos *maus*, como se estivéssemos contaminados. E essa vergonha leva à solidão. Uma vez que a criança interior se sente falha e deficiente, tem de encobrir o verdadeiro eu sob o eu falso. Começa, então, a se identificar com esse eu falso. O eu verdadeiro fica sozinho e isolado. Esta última parte dos sentimentos dolorosos é a mais difícil do processo de lamentação. "A única saída é passando por ela", dizemos em terapia. É difícil permanecer ao nível da vergonha e da solidão, mas quando abraçamos esses sentimentos, saímos do outro lado. Encontramos o eu que estava escondido. Escondendo-o dos outros nós o escondíamos de nós mesmos. Abraçando nossa vergonha e nossa solidão, começamos a tocar nosso mais verdadeiro eu.

Sentindo os sentimentos

Todos esses sentimentos devem ser sentidos. Precisamos bater o pé e esbravejar, soluçar e chorar, transpirar e tremer. Tudo isso leva tempo. A recuperação dos sentimentos é um processo, não um evento. Porém, a melhora é quase imediata. O contato com a criança interior, o fato dela saber que alguém está ali e que não precisa mais ficar sozinha, é cheio de alegria e traz um alívio imediato. O tempo da lamentação varia de pessoa para pessoa. Ninguém pode determinar exatamente a duração desse processo. A chave é saber como abaixar as defesas. Na verdade, não podemos ficar sem nossas defesas o tempo todo. Certos lugares e certas pessoas não são confiáveis para o trabalho da

lamentação. E você vai precisar de um descanso, de tempos em tempos.

Assim, a sequência ou os estágios da lamentação vão e vêm. Você pode estar na validação e três dias depois, na minimização. Mas pode continuar a avançar através desses ciclos. O importante é sentir os sentimentos. *Você não pode curar o que não pode sentir!* Quando você experimenta o antigo sentimento e fica ao lado da sua criança interior, o trabalho de cura ocorre naturalmente. É importante manter-se em segurança enquanto realiza esse trabalho. É sempre melhor fazer com um companheiro ou em grupo. Por favor, preste atenção no aviso que eu dei no início da segunda parte deste livro. Procure a companhia de uma pessoa com quem possa falar depois de fazer este trabalho. Não se apresse. Eu levei um tempo enorme para ser aprisionado e congelado, e vai levar tempo para conseguir a cura. Se você se sentir arrasado, pare imediatamente. Espere que seja integrado o que já fez. Se o sentimento persistir, procure a ajuda de um terapeuta especializado.

CAPÍTULO 4
RESGATANDO SEU EU DOS PRIMEIROS ANOS DE VIDA

A mulher, na pessoa da nossa mãe, é o primeiro ser com o qual entramos em contato... Tudo começa com uma verdadeira fusão do ser... a criança é uma extensão da mãe sem linhas divisórias visíveis. Existe uma *mística da participação*, um fluxo psíquico da mãe para o filho e do filho para a mãe.

— Karl Stern

Onde a mãe não tem contato suficiente com o próprio corpo, ela não pode dar ao filhó a união necessária para transmitir a ele confiança nos próprios instintos. O filho não pode descansar dentro do corpo dela, nem mais tarde, no próprio corpo.

— Marion Woodman

CRIANÇA RECÉM-NASCIDA

(UNIÃO SIMBIÓTICA)

EU SOU VOCÊ

Idade:	**0-9 MESES**
Polaridade do desenvolvimento:	**Confiança básica *versus* Desconfiança**
Força do Ego:	**Esperança**
Poder:	**Ser**
Relacionamento:	**Narcisismo saudável - Codependência**

ÍNDICE DE SUSPEITA[2]

Responda sim ou não às perguntas seguintes. Depois de ler cada pergunta, espere e entre em contato com o que está sentindo. Se sentir uma forte energia para o sim, responda sim — para o não, responda não. Se responder sim a qualquer pergunta, pode suspeitar que sua criança interior maravilhosa foi ferida. Há vários graus de ferimento. Você está em algum lugar em uma escala de um a cem. Quanto maior o número de perguntas às quais você *sente* que deve dizer sim, mais profundo é o ferimento da criança que vive no seu íntimo.

1. Você tem ou teve no passado algum vício *ingestivo* (comer demais, beber demais ou usar drogas)? Sim..... Não.....

2. Tem dificuldade para confiar na sua habilidade de atender suas necessidades? Acha que precisa encontrar alguém para atendê-las? Sim..... Não.....

3. Acha difícil confiar nas pessoas? Acha que deve estar no controle o tempo todo? Sim..... Não.....

4. Deixa de reconhecer os sinais de necessidades físicas do seu corpo? Por exemplo, come quando não tem fome? Ou nunca percebe que está cansado? Sim..... Não.....

5. Negligencia suas necessidades físicas? Ignora a boa nutrição ou não faz exercício suficiente? Procura o médico ou o dentista só em uma emergência? Sim..... Não.....

6. Sente medo de ser abandonado/a? Sente-se ou já se sentiu *desesperado/a* com o fim de um relacionamento? Sim..... Não.....

7. Já pensou em suicídio por causa do fim de um relacionamento amoroso (seu companheiro/a o/a abandonou, seu marido/sua mulher pediu divórcio)? Sim..... Não.....

---

[2] Tirei a ideia do "índice de suspeita" do trabalho pioneiro do falecido Hugh Missildine no seu livro clássico *Your Inner Child of the Past.* O Dr. Missildine era meu amigo e me encorajou muito para prosseguir neste trabalho.

8. Sente com frequência que não se encaixa ou não pertence a um lugar? Sente que as pessoas não o/a recebem bem ou que não desejam sua presença? Sim..... Não.....

9. Em situações sociais, tenta ficar invisível para que ninguém note sua presença? Sim..... Não.....

10. Procura ser tão prestativo (até mesmo indispensável) nos seus relacionamentos para que a outra pessoa (amigo/a, amante, esposo/a, filho/a, pais) não possa deixá-lo/a? Sim..... Não.....

11. O sexo oral é o que domina suas fantasias e o que você mais deseja? Sim..... Não.....

12. Tem grande necessidade de ser tocado/a e abraçado/a? (Isto geralmente se manifesta pela necessidade que você tem de tocar ou abraçar os outros sem saber se eles querem.) Sim..... Não.....

13. Tem uma necessidade constante de ser valorizado/a e de que precisem de você? Sim..... Não.....

14. É quase sempre *mordaz* e sarcástico com os outros? Sim..... Não.....

15. Isola-se e passa muito tempo sozinho/a? Quase sempre acha que não vale a pena tentar um relacionamento? Sim..... Não.....

16. Você é geralmente crédulo/a? Aceita as opiniões dos outros ou "engole tudo que ouve" sem pensar no assunto? Sim..... Não.....

OS PRIMEIROS MESES DE VIDA

Chegamos ao mundo com necessidades muito específicas. No quadro a seguir mostro os blocos básicos para o desenvolvimento de um eu razoavelmente saudável. Esses blocos são *linhas gerais*. Uma vez que não existem duas pessoas iguais, devemos ter o cuidado de não determinar absolutos para o desenvolvimento humano. Entretanto, precisamos de certos pontos gerais. O grande terapeuta Carl Rogers disse certa vez: "Tudo que é mais pessoal é mais geral." Na minha opinião, isso significa que minhas mais prementes necessidades humanas e meus temores e

ansiedades mais profundos são mais ou menos compartilhados por todos. Fiquei admirado ao constatar que, compartilhando meus segredos mais profundos, os outros podem se identificar comigo.

A ponte interpessoal

Usaremos os blocos básicos que apresentei como linhas gerais para cada uma das necessidades de dependência durante os estágios de desenvolvimento da nossa infância. Nos primeiros meses, precisamos ser bem-vindos ao mundo. Precisamos de um elo profundo com uma pessoa que cuide de nós, que nos proteja e que sirva de espelho para nós. Esses primeiros meses são chamados de estágio simbiótico porque somos inteiramente *codependentes* de nossa mãe ou de outra figura que garanta nossa sobrevivência. Dependemos dela para aprender sobre nós mesmos e para a satisfação das nossas necessidades básicas de sobrevivência. Nesse estágio, somos *indiferenciados*. Isso significa que somos um, natural e inconscientemente com nosso eu, mas não temos capacidade para refletir e saber conscientemente que temos um eu. Precisamos dos espelhos e do eco na voz da nossa mãe para descobrir nosso Eu Sou. Éramos "nós" antes de nos tornarmos "eu". A vida começa com uma fusão verdadeira do ser. Nosso destino depende da pessoa que

por acaso é nossa mãe. “A mão que embala o berço faz tremer o mundo.” Quando nossa mãe está presente para nós, nos ligamos a ela. Essa união cria uma “ponte interpessoal” que é o alicerce de todos os futuros relacionamentos. Se a ponte for construída com respeito e valorização mútuos, formará a planta básica que servirá de modelo para todos os nossos relacionamentos. Se a criança é envergonhada indevidamente, a ponte se parte e ela passa a acreditar que não tem o direito de depender de ninguém. Isso a predispõe para a formação de relacionamentos patológicos com comida, drogas, sexo e assim por diante.

Narcisismo saudável

Precisamos que nossa mãe nos leve a sério, afirmando que cada parte de nós é aceitável, fazendo-nos saber que alguém sempre estará ao nosso lado, aconteça o que acontecer. Essas necessidades compreendem o que Alice Miller chama de nossos suprimentos de narcisismo saudável. Significa ser amado como a pessoa que é, ser admirado e valorizado, ser tocado e tratado de modo especial, ter certeza de que a mãe não o abandonará, ser levado a sério. Quando essas necessidades são atendidas na infância, não precisamos levá-las conosco quando crescemos.

A boa mãe

Para fazer bem seu trabalho, a mãe precisa estar em contato com o próprio senso de Eu Sou. Ela deve amar a si mesma, o que significa que deve aceitar cada parte de si mesma. Precisa especialmente aceitar o próprio corpo e sentir-se bem com ele. A mãe não pode dar ao filho a sensação de bem-estar se ela não a possui. Não pode dar ao filho a sensação de confiança nos próprios instintos se não confia nos seus. Erich Fromm descreve como uma orientação antivida na mãe faz o filho temer a vida, especialmente a vida instintiva do seu corpo.

Espelho

A vida instintiva é governada pela parte mais primitiva do cérebro. Tem a ver com comer, dormir, tocar e eliminar e com a sensualidade e os prazeres e as dores do corpo. Como mostra o nosso quadro, no início da vida “eu sou você”, “eu sou outro” Em outras palavras, a criança está integrada na mãe. *Você sente o que*

ela sente. Você não gosta do que ela não gosta. *Você sente sobre você mesmo o que ela sente sobre você.* Na primeira fase da infância, o sentimento é primário. Não importa o modo pelo qual a mãe desempenha o papel de boa mãe. O que importa é o que ela sente realmente em relação à criança. Se sua mãe não gostou de ficar grávida e acha que devia se casar para ter você, você vai saber disso, em um nível cinestésico mais profundo.

O contato físico

Quando você nasceu devia ser tocado e abraçado *quando precisava ser tocado e abraçado.* Precisava ser alimentado quando tinha fome. O horário rígido da alimentação do bebê foi o horror das gerações passadas. Sam Keen chama a atenção para o fato dos mestres zen levarem anos para chegar a conhecer o que toda criança sabe naturalmente — a corporalidade total de dormir quando está cansado e comer quando tem fome. É incrível que esse estado de beatitude, semelhante ao que é alcançado pelos mestres zen, seja destruído deliberada e sistematicamente. Você precisava tomar banho e estar sempre limpo. Suas funções físicas não eram ainda reguladas pelo controle muscular consciente, portanto, você dependia de outra pessoa para manter seu bumbum limpo. Essas são *necessidades de dependência.* Você não podia satisfazê-las sozinho.

O eco

Você precisava ouvir vozes ecoando boas-vindas, serenas e amorosas. Você precisava de uma porção de ecos dos seus balbucios de ternura. E ohs! E ahs! Você precisava ouvir uma voz confiante e firme que indicasse um alto grau de segurança. Talvez, mais do que tudo, precisava sentir uma pessoa que confiava no mundo e na própria sensação de estar no mundo. Erik Erikson propõe como primeira tarefa do desenvolvimento, a criação da noção interior de ser, caracterizada pela *confiança* no mundo exterior. Carl Rogers diz que uma das coisas mais importantes que aprendeu foi que “os fatos são amigos” — isto é, podemos confiar na realidade. A disputa entre a confiança básica e a desconfiança é a primeira tarefa do desenvolvimento. Quando essa polaridade é resolvida a favor da confiança, surge a força básica do ego. Essa força é a base da esperança. Se o mundo

é basicamente digno de confiança, então é possível ser "quem eu sou". Eu posso confiar, certo de que tudo que preciso estará à minha espera.

Pam Levin vê este primeiro estágio como o tempo em que é desenvolvido o *poder de ser*. Se todos os fatores enumerados estiverem presentes, a criança pode ter o prazer de *ser quem ela é*. Uma vez que o mundo exterior é seguro, e uma vez que as carências dos meus pais estarão sendo atendidas por recursos próprios e por meio do amor e do apoio mútuos, eu posso apenas ser. Não preciso agradá-los nem lutar pela sobrevivência. Posso apenas sentir prazer e ter minhas necessidades atendidas.

SER PAI E SER MÃE — O TRABALHO MAIS ÁRDUO DE TODOS

Ser um bom pai ou uma boa mãe é um trabalho duro. Acredito que seja o *trabalho mais duro que qualquer um de nós pode fazer*. Para ser um bom pai ou uma boa mãe você precisa ser mentalmente saudável. Precisa ter suas necessidades atendidas por seus próprios recursos e precisa de um companheiro/a para ajudá-lo/a nesse processo. Acima de tudo, *você precisa já ter curado a criança ferida que vive em você*. Se essa criança está ainda ferida, o pai ou a mãe do seu filho vai ser essa criança assustada, ferida e egoísta. Você vai fazer quase tudo que seus pais fizeram para você, ou o oposto. Seja como for, vai tentar ser o progenitor perfeito, sonhado pela sua criança ferida. Porém, fazer o oposto prejudica também seus filhos. Alguém disse certa vez, "Cento e oitenta graus da doença ainda é doença."

Lembre-se. *Não estou culpando os pais de ninguém*. Eles foram adultos crianças feridas, tentando realizar uma tarefa extremamente difícil. No meu caso, meus pais, às vezes, faziam coisas certas, a despeito da pedagogia venenosa. Minha mãe conta como era doloroso para ela nos submeter a um horário de alimentação, mas ela fazia porque os "entendidos" recomendavam. Era também doloroso contrariar as recomendações dos "entendidos" e, quase às escondidas, me consolar quando eu chorava. Esses foram os momentos salvadores e cheios de graça, motivados pela criança maravilha

que vivia *nela*, que compreendia os cuidados básicos necessários a uma criança.

Entretanto, nenhum pai e nenhuma mãe jamais foi perfeito, e nenhum será. O importante é tentar curar nossa criança ferida, para não prejudicarmos nossos filhos.

DISTÚRBIO DE CRESCIMENTO

Fritz Perls define a neurose como "distúrbio de crescimento". Gosto da definição. É um bom modo de descrever o problema da vergonha tóxica da sua criança ferida e o resultado da codependência. Não seremos adultos crianças codependentes se forem atendidas nossas necessidades da infância. Quando isso não acontece, surgem problemas graves. O índice de Suspeita no começo deste capítulo descreve alguns desses problemas. Podem ser resumidos como *privação narcísica*. A criança não recebe o reflexo e o eco que precisa. Não é amada incondicionalmente e, por isso, não desenvolve o senso de confiança. O resultado é uma carência insaciável, que algumas pessoas expressam externamente com vícios ingestivos. Cria também a necessidade de ser constantemente validado — quase como se a pessoa deixasse de existir sem esse reconhecimento. Outras consequências são: necessidade de ser tocado e abraçado, concentração no sexo oral, perda de contato com as necessidades físicas (os sinais do corpo), uma tendência para "engolir tudo que ouve" — o otário que nasce a cada minuto. Acima de tudo, quando suas exigências da infância não são atendidas, você fica predisposto a sentir vergonha de si mesmo, a sentir, nas profundezas do seu íntimo, que há *algo errado com você.*

Não cresça

Talvez você tenha aprendido a ficar sempre criança para cuidar dos ferimentos narcísicos dos seus pais. Se você foi uma criança muito obediente, mamãe e papai sabiam que podiam sempre contar com você para levá-los a sério. Tinham certeza de que você jamais os abandonaria como os pais deles os abandonaram. Você seria uma fonte constante de valor e de estima para eles. Assim, você se transformou no instrumento de satisfação das necessidades narcísicas deles.

Abandono emocional

Todo filho de um sistema familiar disfuncional sentirá privação e abandono emocionais. A resposta natural ao abandono emocional é uma vergonha tóxica profundamente enraizada, geradora de raiva primitiva e uma profunda sensação de mágoa. Não é possível lamentar esse prejuízo na infância. Você não tinha um aliado para validar sua dor, ninguém para abraçá-lo quando chorava até não ter mais lágrimas ou quando se enfurecia contra a injustiça de tudo aquilo. Para sobreviver, as defesas primárias do seu ego entraram em ação e sua energia emocional foi congelada e não resolvida. Suas carências clamam para serem atendidas, desde essa época. Se você for até o bar mais próximo, vai ouvir a voz chorosa de um bebê adulto, exclamando: "Tenho sede, estou carente, preciso ser amado. Quero ser importante e estabelecer contato."

INFORMAÇÃO

O primeiro passo na recuperação da sua criança interior ferida é um processo chamado *coleta de informação.* Quando uma pessoa sofreu um trauma grave, é importante que fale a respeito. Esse processo não é um trabalho com a dor original, não é ainda a experiência dos sentimentos originais. Porém, é o meio de começar esse trabalho.

Recomendo que obtenha toda informação possível sobre seu sistema familiar. O que estava acontecendo quando você nasceu? Como eram as famílias do seu pai e da sua mãe? Sua mãe e/ou seu pai eram adultos crianças? Uma boa ideia é escrever essa informação com a maior precisão possível, sobre cada estágio do desenvolvimento — nesse caso, do nascimento até os nove meses. É provável que isso seja doloroso para você. Procure se esforçar para ser o mais claro possível sobre os fatos da sua infância.

Por exemplo, Qwenella foi a razão do casamento dos pais. Eles eram muito jovens, 17 e 18 anos. Sua mãe era uma vítima não tratada de incesto físico e emocional. Seu pai era alcoólatra ativo. Qwenella lembrava-se de estar no berço, ouvindo o pai amaldiçoá-la por ter nascido. Ela sentia que a mãe a culpava por arruinar sua vida. O pai e a mãe eram de famílias rigidamente

católicas e recusavam qualquer tipo de controle de natalidade. A mãe fazia sexo frequentemente como um dever de esposa. Imagine uma mulher de 24 anos com quatro filhos e um marido irresponsável e alcoólatra. Como a filha indesejada, Qwenella era objeto da raiva e do desprezo da mãe. Lembrava-se de ouvir a mãe dizer o quanto ela era feia e que nunca seria grande coisa na vida. Na teoria do sistema familiar, Qwenella tinha o papel da Filha Perdida, o Bode Expiatório da mãe e a Vítima. Esses papéis permitem que os membros de uma família disfuncional tenham suas necessidades atendidas. Se a família não quer outro filho ou se tem muitos filhos, a criança indesejada aprende a ser importante, *desaparecendo.* A família diz: "Desapareça, criança — nós não queríamos você", ou, "Já temos filhos demais!" Qwenella aprendeu a ser uma menininha perfeita. Era excessivamente obediente e exageradamente delicada e prestativa. Escreveu que, quando era bebê, ficava sozinha no berço durante longas horas sem chorar, nem fazer barulho. Mais tarde, ela brincava sozinha, no quarto, por horas e horas, para não incomodar a mãe ou qualquer outra pessoa da família. Esse é o comportamento clássico da Criança Perdida. Qwenella cresceu e repetiu esse padrão no trabalho e na sua vida social. Sem terapia, provavelmente, levaria esse comportamento até o fim da vida.

A INFÂNCIA COMPARTILHADA COM UM AMIGO

Depois de escrever tudo que você sabe sobre seus primeiros meses de vida, é importante falar no assunto e ler alto para alguém o que escreveu. Se você está fazendo terapia e tiver a aprovação do seu terapeuta para fazer o trabalho descrito neste livro, compartilhe esse trabalho com ele, ou com seu monitor, se estiver em um programa dos 12 Passos. Pode compartilhar com qualquer pessoa em quem você confie — talvez um religioso ou seu melhor amigo/a. O importante é *alguém ouvir sua história e testemunhar sua dor original na* infância. Essa pessoa deve refletir e ecoar sua realidade como bebê. Se ela começar a fazer perguntas, discutir ou dar conselhos, *você não está tendo o que precisa.*

Não é aconselhável compartilhar esse trabalho com um dos pais ou outra pessoa da família, a não ser que estejam em um programa de recuperação pessoal. Se você foi realmente maltratado na infância, esse fato precisa ser validado. *Membros não tratados da família estão dentro do mesmo transe ilusório que você esteve.* Não podem, de modo algum, validar e legitimar sua dor.

É possível que sua infância *não* tenha sido dolorosa. Nos meus seminários, muitas pessoas descobrem que foram bem-vindas ao mundo. Foram desejadas, embora seus pais fossem adultos crianças. Só no estágio seguinte do desenvolvimento elas foram violadas. Foi aí que as carências narcísicas dos pais entraram em ação.

SENTIR OS SENTIMENTOS

Se você é uma Criança Perdida, provavelmente já experimentou alguns sentimentos sobre sua infância. Se você consegue se ver como um bebê, examine longamente esse quadro. Caso contrário, passe algum tempo observando um bebê. Seja como for, vai notar a energia vital da criança. Ali está uma criança maravilhosa e completamente inocente, que só quer uma oportunidade para viver seu destino. Essa criança não pediu para nascer. Tudo que ela queria, nos primeiros meses, era ser alimentada — de comida e de amor — para crescer e vicejar. Imagine alguém pondo essa maravilha no mundo e não a desejando.

Teria sido mais honesto levar essa criança indesejada para um orfanato. Seria um ato de amor oferecê-la para adoção. Pelo menos os pais adotivos iam *desejá-la.*

ESCREVER CARTAS

Imagine que você, o sábio e velho mago, quer adotar uma criança. Imagine que esse bebê é *você.* Imagine que você precisa escrever uma carta para esse bebê. Bebês não sabem ler, é claro, mas confie em mim, é importante escrever essa carta. (Não escreva se não quiser realmente recuperar seu bebê precioso. Entretanto, suponho que você queira, do contrário não teria comprado este livro.) A carta não precisa ser longa, talvez um ou dois parágrafos. Diga ao seu bebê maravilhoso que você o ama e que

está feliz por ele ser menino (ou menina). Diga que você *o deseja* e que dará o tempo que ele precisa para crescer e se desenvolver. Garanta que *sabe* o que ele precisa e que providenciará para que ele tenha tudo e que vai trabalhar arduamente para vê-lo como a pessoa preciosa, maravilhosa e única que ele é. Quando terminar, leia a carta em voz alta bem devagar e note o que está sentindo. Se sentir tristeza e quiser chorar, faça isso.

Esta foi a carta que eu escrevi.

> Querido Joãozinho
>
> Estou tão feliz por você ter nascido! Eu o amo e quero que fique comigo para sempre. Estou satisfeito por você ser menino e quero ajudá-lo a crescer.
>
> Quero uma oportunidade para mostrar o quanto você significa para mim.
>
> Amor
>
> João

Carta do seu bebê interior

Depois disso, embora pareça estranho, quero que escreva para você mesmo uma carta *do* seu bebê interior. *Escreva com a sua mão não dominante*. Se você é destro, escreva com a mão esquerda. (Essa técnica ativa o lado não dominante do seu cérebro, contornando o lado lógico e sempre mais controlador. Facilita o contato com os sentimentos da criança que vive em você.) É claro que eu sei que bebês não sabem escrever. Mas, por favor, faça o exercício. Lembre-se, se um bebê pudesse escrever, provavelmente não escreveria muito — talvez só um parágrafo bem curto. Aqui está a minha carta.

Querido João:

Quero que você venha me buscar,
quero ser importante para alguém.
Não quero ficar sozinho.

Amor,
Joãozinho

AFIRMAÇÕES

Se as necessidades dos seus primeiros meses de vida não foram atendidas, a criança interior está ainda presente com toda sua energia original. Precisa ainda dos cuidados que você não teve, precisa ainda ouvir que é bem-vinda ao mundo. Um dos meios de dar a você mesmo tudo que não teve é a afirmação. Pam Levin, no seu livro *Cycles of Power*, apresenta afirmações para cada estágio de desenvolvimento. O bebê não sabe ainda o sentido das palavras, mas pode perceber seu aspecto não-verbal. Se sua mãe ficou desapontada por você ser menino, ou se ela realmente não o desejava, não foi preciso que dissesse a você. Provavelmente, jamais alguém disse que você não foi desejado, *mas você sabia*.

Para algumas crianças chegam mesmo a *dizer* que elas não foram desejadas. Disseram a uma das minhas clientes que sua mãe quase morreu quando ela nasceu. Para outra, disseram que o pai queria que a mãe fizesse um aborto quando ficou grávida dela. Tenho ouvido muitas outras histórias dolorosas como essas.

As palavras são extremamente poderosas. Palavras boas podem criar um dia inteiro de felicidade. Palavras de crítica podem nos deixar furiosos por uma semana. *Paus e pedras podem quebrar seus ossos, mas ser chamado de nomes machuca mais.* Palavras novas e que transmitem força podem tocar a dor original e começar o processo de cura.

As afirmações positivas reforçam nosso começo de vida e podem curar o ferimento espiritual. Pam Levin diz que “mensagens afirmativas podem até mesmo produzir mudanças no ritmo cardíaco e respiratório de um paciente em coma”.

Mensagens positivas repetidas são *nutrientes emocionais.* Elas teriam ajudado o crescimento e o desenvolvimento da sua criança interior. Repetidas agora, podem produzir mudanças profundas, viscerais e tocar o nível mais primitivo da dor original. Seguindo o modelo de Pam Levin, ampliei as afirmações da infância para incluir alguns outros aspectos das necessidades da criança recém-nascida.

Aqui estão as palavras amorosas que você pode dizer à sua criança interior durante a meditação. Ela as ouvirá como vindas de um mago velho e gentil. (Use as que você preferir.)

> Bem-vindo ao mundo. Eu estava à sua espera.
>
> Estou tão feliz por você estar aqui!
>
> Preparei um lugar especial para você morar.
>
> Gosto de você do jeito que você é.
>
> Eu não o abandonarei, aconteça o que acontecer.
>
> Aceito todas as suas exigências.
>
> Darei a você todo o tempo que precisa para ter suas necessidades atendidas.
>
> Estou feliz por você ser menino (ou menina).
>
> Quero tomar conta de você e estou preparado para isso.
>
> Gosto de alimentar você, dar banho, mudar sua fralda e de passar o tempo com você.
>
> Em todo o mundo, nunca houve outro como você.
>
> Deus sorriu quando você-nasceu.

MEDITAÇÃO DA CRIANÇA INTERIOR

Esta meditação precisa de uma hora sem interrupções. Recomendo que tenha uma caixa de lenços de papel à mão. Sente-se em uma poltrona confortável com os pés e as mãos descruzados. É uma boa ideia avisar alguém da sua confiança que vai fazer este exercício (a não ser que ela possa envergonhá-lo por isso). Você talvez queira verificar os resultados com essa pessoa, no fim. Por favor, lembre-se do que eu disse na introdução desta parte. *Não faça este exercício se:*

- Foi diagnosticado como doente mental ou tem uma história de doença mental.

- Se for uma vítima não tratada de violência física ou sexual, incluindo estupro.
- Se foi emocionalmente ferido, de forma intensa.
- Se está se recuperando do vício de bebida ou drogas e não está sóbrio há pelo menos um ano.
- Se não tiver a permissão do seu terapeuta.

Se você tem objeções de ordem religiosa à meditação, deve saber que não há nada antirreligioso neste exercício. Além disso, deve saber também que você entra e sai de um estado de transe várias vezes por dia. Não peço nada que você já não faça ou que não saiba como fazer. Lembre-se de que os problemas da criança interior ferida são, em parte, resultado da regressão *espontânea* no tempo. Fazendo uma meditação que envolve a regressão no tempo, você está, na verdade, *tomando o controle* desse processo. Lembre-se também de que pode parar quando quiser, se ficar angustiado. É perfeitamente correto parar no meio da meditação, se for preciso.

A primeira parte da meditação será usada para todos os estágios de desenvolvimento. Grave no seu gravador, fazendo uma pausa silenciosa de mais ou menos 15 segundos entre as frases, como indicado abaixo.

> Comece sentado tranquilamente, observando tudo que o rodeia... Localize-se no espaço e no tempo. Sinta que suas costas e suas nádegas estão tocando a cadeira... Sinta a roupa no seu corpo... Ouça todos os sons que puder ouvir... Sinta o ar na sala... Por enquanto, você não *tem* de ir a lugar nenhum e não *tem* de fazer *nada*... Apenas esteja aqui e agora... Pode fechar os olhos se já não os fechou... Pode sentir a própria respiração... Sinta o ar entrando e saindo... Sinta o ar nas suas narinas quando ele entra e sai... Se tiver pensamentos alheios à meditação, tudo bem. Pode dar atenção a eles como se fossem palavras na tela da televisão anunciando chuva pesada ou uma tempestade. O importante é dar atenção a eles. Deixe que passem por você... Enquanto continua a respirar, pode *segurar* o consciente tanto quanto quiser... Ou pode *largar* de um

modo que você sabe que é relaxante... Você aprendeu a *segurar* e *largar* quando era criança... E sabe exatamente quanto deve *segurar* e quanto deve *largar*. Você aprendeu o equilíbrio perfeito quando aprendeu a respirar, logo que nasceu... Você aprendeu a inspirar... e segurar o tempo suficiente para oxigenar seus glóbulos sanguíneos... E você aprendeu a *largar*... e sentir o ar saindo... Quando bebê, você aprendeu a sugar o seio da sua mãe... Você aprendeu a sugar a mamadeira... E a *largar para* sentir o gosto do leite morno... Você logo aprendeu a *segurar* sua mamadeira... E a soltar quando acabava... E aprendeu a segurar na grade do berço... E a *soltar* quando estava pronto para deitar outra vez... Portanto, você *sabe* exatamente quanto deve *segurar* e quanto deve *largar*... E pode confiar em você para saber exatamente o que precisa...

E agora você talvez esteja sentindo um certo peso nas pálpebras... Pode deixar que elas se fechem *com força*... Pode sentir peso no queixo... nos braços e nas mãos... E pode sentir como se tivesse pesos nas pernas e nos pés... Como se não pudesse mover as pernas... Ou pode sentir exatamente o oposto, como se todo seu corpo estivesse flutuando... Como se suas mãos e seus braços fossem feitos de penas... Você sabe exatamente o que *está* sentindo, *peso* ou *leveza*... E seja o que for, é exatamente o que é bom para você.

E agora pode começar a experimentar algumas lembranças da infância... Pode lembrar dos seus primeiros dias na escola... e seu melhor amigo naqueles dias... Pode lembrar de um professor ou de um vizinho bondoso... E pode lembrar da casa em que morava *antes* de ir para a escola... De que cor era a casa?... Era um apartamento?... Um *trailer?*... Você morava na cidade?... No campo?... Agora você pode ver alguns cômodos da casa... Onde você passava o tempo nessa casa?... Tinha um quarto especial?... Onde ficava a mesa de jantar?... Veja quem está à mesa de jantar... Qual era a *sensação* de estar

sentado àquela mesa?... Qual era a *sensação* de morar naquela casa?...

Esta é a instrução geral para cada estágio de desenvolvimento. A instrução específica é diferente para cada *estágio*.

Agora imagine ou lembre-se da casa em que sua família morava quando você nasceu... Imagine o quarto onde dormia logo depois de nascer... Veja o belo bebê que você era... Escute sua voz balbuciando, chorando, rindo... Imagine que pode segurar no colo esse seu eu fofinho... Você está ali como um mago velho e sábio... Você está vendo sua própria infância... Quem mais está presente?... Sua mãe?... Seu pai?... Qual a *sensação* de ter nascido nessa casa, dessas pessoas?... Agora imagine que você é o bebê pequenino e precioso, olhando para tudo isso... Olhe para você adulto... Veja você como uma pessoa, um mago, ou apenas você mesmo... Sinta a presença de *alguém* que o ama. Agora imagine que o adulto que é você o segura no colo. Ouça as afirmações seguintes na voz carinhosa dele:

Bem-vindo ao mundo. Eu estava à sua espera.

Estou tão feliz por você estar aqui!

Preparei um lugar especial para você morar.

Gosto de você do jeito que você é.

Nunca o abandonarei, aconteça o que acontecer.

Aceito todas as suas exigências.

Darei a você todo o tempo que precisa para ter suas necessidades atendidas.

Estou feliz por você ser menino (ou menina).

Quero tomar conta de você e estou preparado para isso.

Gosto de alimentar você, dar banho, trocar sua fralda e de passar o tempo com você.

Em todo o mundo, nunca houve outro como você.

Deus sorriu quando você nasceu.

Entregue-se aos sentimentos provocados por essas afirmações... Agora, deixe que o adulto que você é o ponha no berço... Ouça a voz dele dizendo que nunca vai abandoná-lo... E que, a partir desse momento, estará sempre à sua disposição... Agora, volte a

ser o adulto... Olhe para o bebê precioso que é você... Conscientize-se de que acaba de recuperá-lo... *Sinta a sensação dessa volta ao lar*.... Aquele bebê pequenino é desejado, amado e nunca mais ficará *sozinho*... Saia do quarto, da casa e olhe para trás enquanto se afasta... *Suba* a ladeira da memória... Passe por sua primeira escola... Entre na sua adolescência... Entre na memória de jovem adulto... Agora caminhe para onde você está *agora*. Sinta os dedos dos pés... Mexa os dedos dos pés... Sinta a energia subindo pelas pernas... Sinta a energia no peito quando respira fundo... Solte o ar ruidosamente... Sinta a energia nos braços e nos dedos das mãos... Mexa os dedos das mãos... Sinta a energia nos ombros, no pescoço e no queixo... Estenda os braços... Sinta seu rosto e volte a estar completamente presente... Volte ao seu estado consciente natural... E abra os olhos.

Fique sentado por algum tempo e procure refletir sobre a experiência que acaba de ter. Sinta o que está sentindo. Preste atenção nas afirmações que o tocaram mais de perto. Reflita sobre essas palavras, sentindo todo o poder nutriente delas. Se teve uma reação de raiva, sinta raiva. Por exemplo, pode ter pensado: "Isto é bobagem, isto é uma brincadeira, ninguém jamais me desejou realmente!" Sinta a raiva. Grite! Bata no travesseiro com uma raquete de tênis ou com um bastão de futebol, se tiver vontade. No fim da reflexão, escreva seus pensamentos e impressões, se quiser. Fale com sua mulher ou com seu marido, monitor ou amigo, se quiser. Conscientize-se de que o adulto que você é pode tomar conta desse bebê — o bebê que é você.

Certas pessoas têm dificuldade para visualizar, seguindo as instruções. Nós todos perceptualizamos, mas nem todos visualizam com facilidade. Cada pessoa tem um mapa primário do mundo. Se você for primariamente visual, provavelmente diz coisas como: "Posso me ver fazendo isso." Mas se é primariamente auditivo, pode dizer: "Isso me soa bem", ou "Algo me diz para fazer isso." As pessoas com percepção cinestésica provavelmente dirão: "Sinto que isso é certo", ou "Sinto-me impelida a fazer isso." Portanto, não se preocupe se tiver dificuldade em visualizar — você vai perceptualizar a seu modo.

Às vezes as pessoas não podem ver, ouvir ou sentir sua criança interior. Descobri que isso acontece porque durante o exercício elas *são* a criança. Estão realmente no estado de um bebê. Se isso aconteceu com você, repita a meditação, procurando ver a você mesmo como adulto e ouvindo sua personalidade de adulto dizendo as frases de afirmação e de amor.

Certas pessoas sentem que a criança será um novo peso se a levarem para casa. Se esse é o seu caso, provavelmente, você está sobrecarregado de responsabilidades. Lembre-se de que você precisa apenas de alguns minutos por dia para entrar em contato com sua criança interior. Esta é uma criança que você não precisa alimentar, vestir ou tomar conta. Amar e nutrir sua criança interior é uma forma de dedicar algum tempo a você mesmo — o que você provavelmente não tem feito.

Às vezes as pessoas ficam zangadas ou revoltadas quando veem o bebê que elas foram. Isso indica um nível muito grave de vergonha tóxica. Nós nos envergonhamos do mesmo modo que fomos envergonhados. Se suas imagens de sobrevivência o rejeitaram por sua vulnerabilidade de bebê, você pode rejeitar seu eu da mesma maneira. Se sentiu raiva, desprezo ou repulsa quando fez este exercício, precisa tomar uma decisão sobre sua disposição para aceitar a parte fraca e vulnerável do seu eu. Garanto que é uma parte real da sua pessoa. É uma parte de todos nós.

Enquanto você não estiver disposto a aceitar a parte mais fraca e mais desamparada do seu eu, não poderá ser realmente poderoso e forte. Uma parte da sua energia e da sua força estará ocupada em rejeitar a outra parte da sua personalidade. Essa luta interna desperdiça uma grande porção do seu tempo, da sua energia e da sua força. Por mais paradoxal que pareça, sua força só vai aparecer se aceitar sua fraqueza!

Agora que você recuperou seu bebê interior, repita as afirmações durante muitos dias. Imagine que está embalando o bebê nos braços e dizendo em voz alta: “Este é o seu lugar! Nunca houve ninguém como você! Você é único, inimitável!” Acrescente as afirmações que detonaram as emoções mais fortes — são as que você mais precisa ouvir. Sente-se em um parque e olhe para a

grama, para as flores, os pássaros, as árvores e os animais. Tudo isso pertence ao universo. São uma parte necessária da criação. E você também pertence. É tão necessário quanto os pássaros, as abelhas, as árvores e as flores. Você pertence a esta terra. *Seja bem-vindo!*

Trabalhando em conjunto

Se você quiser fazer esses exercícios com um amigo, ótimo. Cada um precisa estar presente para o outro de modo especial. Uma vez que a criança interior precisa saber que você não vai partir de repente, os dois devem tomar o compromisso de estar presente para o outro enquanto realizam esse trabalho. Não precisam fazer nada de especial, e certamente não precisam fazer o papel de terapeutas. Basta estar presente na medida do possível. Um dos dois fará as afirmações positivas. Aconselho a usar as afirmações como foram dadas. (Em um seminário recente, uma mulher ficou tão entusiasmada quando estava fazendo as afirmações para um homem, que ela disse: "Bem-vindo ao mundo. Você é tão desejado! Quero fazer sexo com você!" Isto *não* é o que um bebê precisa ouvir de alguém que toma conta dele!) Depois do primeiro exercício, invertam os papéis.

Quando se trabalha junto, é muito bom abraçar e acariciar o parceiro enquanto dizemos as afirmações. Isso deve ser cuidadosamente verificado com antecedência. Muitos adultos crianças tiveram suas fronteiras físicas severamente invadidas. Mostre ao seu parceiro como você quer ser abraçado e acariciado. Obviamente, se você não quer ser tocado, diga a ele.

Quando estiverem preparados para o exercício, leia para seu companheiro a introdução geral à meditação. Leia lenta e atentamente. Podem ter uma música de ninar ao fundo. Recomendo a *Suíte de Ninar de* Steven Halpern. Depois de ler a frase "Escute a voz dele fazendo carinhosamente estas afirmações", *diga as afirmações em voz alta para seu companheiro*. Termine de ler o exercício. A diferença entre fazer esse exercício sozinho e com um companheiro é que, no segundo caso, você faz as afirmações em voz alta, acariciando o

companheiro da forma que ele deseja. Quando terminar, invertam os papéis.

Trabalho de grupo

Nos meus seminários, a maior parte do trabalho de recuperação é feita em grupos. Acredito que o trabalho de grupo é a forma mais poderosa de terapia. No fim do seminário, digo a todos que foram apenas um recurso primário para os outros. Quero que eles saibam o que podem fazer sozinhos.

Entretanto, sempre tenho vários terapeutas disponíveis durante esse processo, para o caso de alguma crise emocional. Eles me auxiliam no caso de alguma pessoa ser dominada pela emoção. Essa crise pode ocorrer quando a pessoa regride dominada pela vergonha tóxica ou por emoções contraditórias. Essas emoções são mais perturbadoras que as naturais. Na verdade, ninguém é dominado pelas emoções naturais.

As seguintes sugestões são oferecidas aos:

- terapeutas ou conselheiros experientes que querem conduzir grupos através do processo de recuperação.
- membros da CODA (Codependentes Anônimos) ou outros grupos de recuperação que seguem o método da autoajuda mútua;
- outros que procuram seriamente o crescimento pessoal e que estão dispostos a aceitar as linhas gerais que eu recomendo.

Para formar um grupo, é necessário um mínimo de cinco pessoas e o máximo de nove. É indispensável a presença dos *dois* sexos em cada grupo — pelo menos duas pessoas do sexo oposto. Isso porque todos tiveram mãe e pai e devem ouvir vozes masculinas e femininas.

Se as pessoas do grupo não se conhecem, sugiro que façam o seguinte:

A. Passem algum tempo juntos, como um grupo, antes de começar os exercícios. Tenham encontros de, no mínimo, uma hora e meia. Aproveitem o primeiro encontro para as apresentações e para compartilhar exemplos seguros da

contaminação dos adultos pela criança interior. Depois, saiam e façam um lanche juntos.

No encontro seguinte, cada pessoa deve falar durante dez minutos sobre sua família de origem e sua infância (arranjem alguém para marcar o tempo). O terceiro encontro deve ser mais espontâneo. Mas cada pessoa deve ter sempre dez minutos para falar. Podem demorar mais de uma hora e meia, se quiserem, mas cheguei à conclusão de que é necessária uma certa estruturação do tempo para obter um melhor resultado. A estrutura de dez minutos para cada um é muito importante. Algumas crianças feridas não conseguem parar de falar, outras são histéricas e usam o barulho emocional (problemas contínuos) para garantir a atenção de todos.

B. Depois que todos passaram algum tempo juntos, cada pessoa deve *se comprometer verbalmente a estar presente durante todo o processo* (os exercícios que abrangem os cinco estágios de desenvolvimento, do nascimento até a adolescência). Aqui, também, a criança ferida precisa saber, acima de tudo, que alguém vai estar sempre ali para ela. Os horários devem ser planejados de forma que todos possam se comprometer a estarem presentes.

C. Em seguida, os limites físicos devem ser determinados com precisão. Isso significa que cada pessoa deve dizer claramente quais são seus limites físicos e sexuais. Se uma pessoa do grupo faz algum gracejo sobre sexo, que o desagrada, você deve discutir o assunto. Se você é sexualmente compulsivo, comprometa-se com você mesmo a não agir compulsivamente com nenhuma pessoa do grupo. (Se não é sexualmente compulsivo, mas sente atração sexual por uma pessoa do grupo, tome a mesma decisão.)

É de importância crucial que todos saibam que estão ali para dar apoio e permitir que os outros *sintam as sensações.* O papel dos membros do grupo é servir de espelho e de eco uns para os outros. Isso implica declarações como: “Vejo o tremor dos seus lábios e ouço a tristeza do seu choro”, ou “Senti raiva (ou medo, ou

tristeza) quando você descreveu sua infância.” Como membro do grupo você *nunca* deve fazer o papel de terapeuta, aconselhar ou tentar “arrumar as coisas” para quem está fazendo os exercícios. Imagine que você é um videoteipe passando o que acabou de observar. Analisar, discutir e dar conselhos fazem com que você fique preso dentro da sua cabeça e fora dos seus sentimentos. Quando você discute e dá conselhos, está afastando a outra pessoa dos próprios sentimentos.

Muitos adultos crianças aprenderam a ser importantes transformando-se em responsáveis por outras pessoas. Desse modo são *viciados* em “consertar as coisas” e em ajudar. Geralmente, distraem a outra pessoa da concentração em suas emoções, dizendo, por exemplo, “Veja o lado bom”, ou, “Agora vamos examinar suas alternativas”, ou ainda, perguntando *por quê*. (“Por que você acha que seu pai bebia?”) As *melhores* frases são: “Como está se sentindo agora?” ou, “Qual foi a sua sensação?”, ou, “Se sua tristeza pudesse falar, o que diria?” São palavras que encorajam a pessoa a expressar suas emoções.

Não se esqueça de que este é o trabalho *da dor original*. Geralmente tentamos retirar as pessoas de dentro das suas emoções porque as nossas não foram resolvidas. Por exemplo, se você começa a soluçar, pode comover minha tristeza não resolvida. *Se eu puder fazer com que você pare de soluçar, não preciso sentir a minha dor*. Mas essa ajuda aparente para terminar com a emoção *não o ajuda em nada*. Na verdade, cria confusão e, provavelmente, foi o que aconteceu quando você era criança. As pessoas que o consolavam, pensando que estavam ajudando, estavam, na verdade, *impedindo que você fizesse o que mais precisava fazer — sentir os próprios sentimentos.*

Os que procuram ajudar estão *sempre* ajudando a si mesmos. Aprenderam que podiam ser importantes ajudando os outros, superando a própria sensação de impotência.

Porém, *existe* uma maneira de ajudar. Consiste em deixar que as pessoas *sejam o que elas são,* permitindo que tenham sentimentos e que os reconheçam. Esse reconhecimento pode ser expresso do seguinte modo: “Eu o vejo e ouço sua voz e o valorizo como você é. Aceito e respeito a sua realidade.”

Se você foi criado em uma família disfuncional, que tinha como base a vergonha, é difícil estar presente para os outros da maneira que descrevi. Ninguém e nenhum grupo pode fazer isso com perfeição. Quando tiver consciência de estar dentro da sua carência, simplesmente reconheça que está falando sobre *você*, não sobre a outra pessoa.

Entretanto, se seu companheiro ou uma das pessoas do grupo sofre uma crise emocional, pare o exercício. Olhe nos olhos dele, ou dela, e faça com que responda a perguntas como: "Qual é a cor da minha camisa? Onde você mora? Qual a marca do seu carro? E a cor? Quantas pessoas há nesta sala neste momento? Como se chamam?" Essas perguntas obrigam a pessoa a focalizar o presente sensorial. Quando as pessoas têm uma crise emocional estão prisioneiras de um estado de espírito interior. Estão revivendo os antigos sentimentos acumulados em um reservatório e são apanhadas pela energia do passado. Precisamos ajudá-las a voltar para o presente. As perguntas as ajudarão a voltar ao aqui e agora.

Quando estiver pronto para o exercício, escolha uma pessoa do grupo com a voz mais calma para gravar a meditação (ver pág. 124). Grave até onde diz: "Agora, imagine que você é o bebê pequenino e precioso, olhando para tudo isso." *Não grave as afirmações,* mas dê uma cópia a cada pessoa. Mande que encostem o polegar esquerdo em um dos dedos da mão esquerda. Deixe que fiquem assim durante mais ou menos 30 segundos, e mande separar os dedos. Continue gravando a meditação onde diz: "Saia do quarto, da casa... (ver pág. 126) e assim por diante, até o fim.

Agora faça o grupo ouvir a gravação. Quando terminar, todos terão reexperimentado as sensações do próprio nascimento. E cada um terá feito uma *âncora* dessas sensações com os dois dedos da mão esquerda. Uma âncora é um gatilho sensorial associado a uma experiência do passado. (Canções antigas são bons exemplos de âncoras. Ouvimos a música e a associamos a um namorado ou namorada ou ao verão em que tínhamos 15 anos. Expressões faciais são boas âncoras. Se seu pai franzia a testa de certo modo, antes de criticar alguma coisa que você tinha feito,

qualquer homem que repita essa expressão faz reviver aquela antiga âncora.) Nossas âncoras mais automáticas são resultados de traumas. O capítulo 9 tem um exercício completo com o uso de âncoras.

Em seguida, formem um círculo com uma cadeira no centro. Os membros do grupo revezam-se nessa cadeira. Antes de começar seu trabalho, cada um *determina seus limites físicos.* Por exemplo, diga ao grupo a que distância deve ficar de você e como você quer ser abraçado e acariciado. A pessoa no centro começa a trabalhar, juntando o polegar esquerdo a outro dedo da mesma mão —isto é, tocando a "âncora sensorial" que fizeram durante a meditação. A finalidade é entrar em *contato* com lembranças dos primeiros meses de vida. Quero notar que você *sempre* está em contato com essas lembranças, muito mais do que imagina. *Os codependentes geralmente pensam que não estão fazendo bem o exercido.* Procure não se comparar aos outros membros do grupo. A vergonha tóxica que criou sua codependência é resultado da *comparação* que seus pais faziam entre você e a criança que eles achavam que você devia ser.

Tenha cuidado com observações como: "Eu sei que estou fazendo tudo errado", ou, "A pessoa antes de mim começou a soluçar e eu não estou nem com vontade de chorar." A única coisa que deve dizer a você mesmo é: "Estou fazendo isto *exatamente* da forma que *eu* preciso fazer."

Quando você está no centro, já determinou seus limites físicos e tocou sua âncora, o processo começa.

Cada membro do grupo escolhe à vontade as afirmações que transmite a você com voz pausada e carinhosa. Deve haver um intervalo de 20 segundos entre uma pessoa e a seguinte. Depois de 20 segundos, o outro membro diz sua afirmação, até terem dado *três* voltas completas. (Isso significa que algumas afirmações, provavelmente, serão repetidas.) Providencie uma caixa de lenços de papel para quem está sentado no centro. Depois que cada um disse três afirmações, a pessoa fica sentada no centro por mais alguns minutos. Depois desse tempo, faça com que ela volte para o grupo. *Não comentem o exercício antes que*

todos tenham feito seu trabalho. Quando todos terminaram, cada pessoa comenta a experiência de sentar no centro. Lembre-se, cada experiência é única.

Quando compartilhar sua experiência, procure focalizar os seguintes pontos:

- Quais foram as afirmações que você escolheu para a pessoa que estava no centro? Você seguiu algum padrão? Você repetiu a mesma afirmação muitas vezes? As afirmações que escolheu foram quase todas as que você mais precisava ouvir?
- Alguma afirmação feita a você detonou uma descarga imediata de energia, raiva, tristeza ou medo? Por exemplo, muitas mulheres soluçam quando ouvem as palavras, "Estou feliz porque você é uma menina." Certas pessoas choram quando ouvem, "Você terá todo o tempo que precisa." Preste atenção à *voltagem.* Voltagem, ou intensidade emocional, é onde a energia está bloqueada. Essa afirmação de alta voltagem pode ser o tipo de alimento que você mais precisa na vida.
- Preste atenção às vozes femininas e masculinas. Uma voz masculina provocou medo, raiva, tristeza? Uma voz feminina provocou alguma emoção especial? Essas informações são importantes para a elaboração do programa de defesa da parte III deste livro. Conhecer os tipos específicos de carência da criança interior é vital para dar o que ela precisa.

Quando todos tiverem oportunidade de comentar as suas experiências, termina o processo de grupo.

É assim que gosto de imaginar o resgate do meu bebê.

Agora que você resgatou seu bebê interior, podemos passar para o resgate da sua criança quando começou a andar.

CAPÍTULO 5
RESGATANDO SUA CRIANÇA QUE COMEÇA A ANDAR

Glória a Deus pelas coisas coloridas
Por céus de duas cores como uma vaca malhada;
Por manchas róseas pontilhando as trutas que nadam;
Outonos castanhos como carvão aceso, asas de tentilhão...
Tudo que é volúvel, sardento (quem sabe como?)

— Gerard Manley Hopkins

O que anda na ponta do pé não pode ficar de pé,
O que dá largos passos não pode andar.

— Provérbio chinês

A CRIANÇA QUE APRENDE A ANDAR

(UNIÃO OPOSICIONAL)

EU SOU EU

Idade:	**9 meses - 18 meses (Estágio Exploratório) 18 meses - 3 anos (Estágio de Separação)**
Polaridade do desenvolvimento:	**Autonomia *versus* Vergonha e Dúvida**
Força do Ego:	**Força de Vontade**
Poder:	**Sentir e Fazer**
Relacionamento:	**Nascimento Psicológico: Contradependência**

ÍNDICE DE SUSPEITA

Responda sim ou não às perguntas seguintes. Depois de ler cada uma espere e veja o que está sentindo. Se sentir uma forte energia para o sim, responda sim; para o não, responda não. Se responder sim a qualquer uma dessas perguntas, pode suspeitar que a sua criança maravilhosa foi ferida. Há vários graus de ferimento.

Você está em algum lugar da escala de um a cem. Quanto maior o número de perguntas que você *sente* que deve responder sim, mais ferida foi a sua criança, neste estágio.

1. Você tem dificuldade em saber o que quer? Sim..... Não.....

2. Tem medo de explorar quando chega a um lugar que não conhece? Sim..... Não.....

3. Tem medo de tentar novas experiências? Quando tenta, sente sempre que alguém já as tentou antes? Sim..... Não.....

4. Tem muito medo de ser abandonado/a? Sim..... Não.....

5. Em situações difíceis, você deseja que alguém lhe diga o que fazer? Sim..... Não.....

6. Acha que tem sempre de aceitar as sugestões dos outros? Sim..... Não.....

7. Tem dificuldade em se *concentrar na* experiência do momento? Por exemplo, quando está de férias, vendo algo maravilhoso, preocupa-se com a possibilidade do ônibus da excursão partir sem você? Sim..... Não.....

8. Está sempre preocupado/a com alguma coisa? Sim..... Não.....

9. Tem dificuldade em ser espontâneo/a? Por exemplo, não tem coragem de cantar de felicidade na frente dos outros? Sim..... Não.....

10. Está sempre em conflito com representantes da autoridade? Sim..... Não.....

11. Geralmente usa palavras relativas a defecar ou urinar — como merda, mijo, etc.? Seu senso de humor se relaciona sempre a piadas de banheiro? Sim..... Não.....

12. É obcecado/a por nádegas? Prefere fantasias sobre sexo anal, ou a prática dessa forma de sexo a qualquer outra? Sim..... Não.....

13. É frequentemente acusado/a de ser mesquinho com dinheiro, amor, nas expressões de emoções ou em demonstrações de afeição? Sim..... Não.....

14. Tem obsessão por limpeza e ordem? Sim..... Não.....

15. Sente a raiva nas outras pessoas? Em você mesmo? Sim..... Não.....

16. É capaz de qualquer coisa para evitar conflitos? Sim..... Não.....

17. Sente-se culpado/a quando diz não a outra pessoa? Sim..... Não.....

18. Evita dizer não diretamente, mas quase sempre deixa de fazer o que prometeu, fazendo uso de meios indiretos passivos e manipuladores? Sim..... Não.....

19. Às vezes você "enlouquece" e se descontrola completamente? Sim..... Não.....

20. Critica excessivamente as outras pessoas? Sim..... Não.....

21. Você é amável com as pessoas e depois as critica e fala mal delas quando se afastam? Sim..... Não.....

22. Quando é bem-sucedido em alguma coisa, tem dificuldade em ficar satisfeito e acreditar no que conseguiu? Sim..... Não.....

Essas perguntas se relacionam ao período em que a criança aprende a andar. As perguntas de 1 a 9 dizem respeito ao período de 9 a 18 meses. Esta é a primeira parte desse estágio, e compreende engatinhar, tocar, sentir gosto e a curiosidade generalizada para explorar o mundo que o cerca.

As perguntas de 10 a 22 relacionam-se à idade de 18 meses aos 3 anos. Este período é chamado estágio de *separação*. É um estágio de *contradependência* caracterizado por uma *união oposicional*. Na união oposicional a criança dirá coisas como: "Não", "Me deixa fazer" e "Não quero", especialmente em resposta aos pedidos dos pais. Ela desobedece, mas sempre na frente dos pais. A criança está ainda presa, mas tem de se opor aos pais para se separar e ser ela mesma.

Esse processo de separação foi chamado de segundo nascimento ou nascimento psicológico. Marca o verdadeiro início do nosso Eu Sou.

Agora começamos a jornada de exploração do mundo que nos rodeia e da descoberta de quem somos, testando nossos poderes. Para a criança de nove meses, o mundo é uma cornucópia sensorial, repleta de coisas interessantes para serem exploradas. Se foi estabelecida uma noção básica de confiança, nos primeiros nove meses de vida, a criança começará a explorar o ambiente em que vive. Ela quer especialmente ver, tocar e sentir o gosto.

Erik Erikson chama esse período de estágio de "incorporação". A criança quer incorporar tudo à sua vida. Essa curiosidade básica, quando alimentada, vai ser a fonte de todas as realizações criativas, arriscadas e de aventura.

É o tempo de risco para a criança, uma vez que ela não sabe a diferença entre um objeto interessante e uma tomada elétrica. As crianças, nesse período exploratório, exigem um cuidado constante e muita paciência. Os pais precisam ter um bom equilíbrio emocional para manejar bem essa fase.

A exploração e a separação tornam-se mais intensas à medida que a musculatura da criança se desenvolve. Ela aprende a engatinhar, a andar. Tudo é parte do plano natural. Erikson vê o desenvolvimento muscular em termos de "segurar" e "largar". Todos nós temos de aprender o equilíbrio entre segurar e largar. Aprender a andar, a comer, controlar a eliminação, brincar com objetos, balançar, nadar e correr exigem esse equilíbrio de segurar e largar. A criança aprende esse equilíbrio à medida que desenvolve os músculos e a *força de vontade*.

A criança tem boa força de vontade quando sabe "segurar" (quando precisa "ir ao banheiro" e está na igreja) e "largar" adequadamente (quando mamãe a faz sentar no urinol).

Segurar e largar estão relacionados também ao controle das emoções. A centelha natural de vida leva a criança a ser ela mesma, a querer as coisas ao seu modo. No começo, a criança não tem equilíbrio emocional. Seu impulso na direção da autonomia é super-reativo. Não mediu ainda o que pode e não pode fazer. Nesse estágio, torna-se absolutista e um pequeno "ditador". Tem crises de raiva quando não consegue o que quer. O que ela precisa é de pais firmes mas pacientes, capazes de determinar os limites adequados à idade da criança e de um ou

dois quartos “à prova de criança”. Nessa idade, ela precisa do pai e da mãe. Às vezes, ela é “demais” e a mãe precisa de um descanso. O pai deve apoiar a mãe e determinar limites saudáveis. O pai é o símbolo do individualismo; a mãe, o símbolo da incorporação.

Os pais devem dar o exemplo da expressão saudável da raiva e da habilidade para resolver conflitos. A solução de conflitos é de importância vital para uma intimidade saudável. As crianças precisam ver os pais resolvendo os próprios conflitos. Em outras palavras, precisam ver um relacionamento honesto, no qual os pais expressam seus verdadeiros sentimentos e resolvem suas diferenças.

A criança precisa expressar sua separação e explorar suas diferenças. A princípio, ela quer tudo que é bom e que dá prazer. A intervenção dos pais, determinando limites, cria conflitos. A criança deve aprender que *pode ficar zangada com a mamãe e com o papai e que mamãe e papai continuarão ao seu lado.* Deve aprender a resolver o conflito e que não pode ter tudo ao seu modo. Precisa aprender que o *não* tem consequências e que não pode ter o sim e o não. (Você não pode dizer “não”, eu não quero ir e quando compreende que a família vai à praia, dizer “sim”.) Essas lições são aprendidas quando a criança aprende a andar, o estágio em que desenvolve o sentimento de vergonha e de dúvida.

A vergonha saudável é simplesmente uma emoção de *limites*. Ela nos permite sermos humanos, sermos imperfeitos. Não precisamos de muita vergonha — apenas o suficiente para saber que não somos Deus. “A vergonha é a salvaguarda do espírito”, disse Nietzsche. A dúvida nos impede de saltar de janelas do segundo andar e nos permite a colocação de grades para garantir nossa segurança.

A força de vontade saudável é o objetivo desse estágio. Com ela, desenvolvemos o *poder de fazer*. Não podemos fazer nada bem sem disciplina, o equilíbrio entre segurar e largar. Alguém disse certa vez que de todas as máscaras da liberdade, a disciplina é a mais misteriosa. Precisamos de disciplina para sermos livres.

Sem uma força de vontade saudável não temos disciplina. Não sabemos quando segurar e quando largar. Ou largamos

indevidamente (agindo desregradamente) ou seguramos indevidamente (açambarcar, controle exagerado, obsessão/compulsão). Entretanto, os que aprendem a segurar adequadamente têm uma boa base para a fidelidade e para o amor e os que aprendem a largar devidamente estão preparados para lamentar as transições da vida e saber quando devem seguir em frente.

Um dos principais resultados da autonomia saudável, além da força de vontade bem equilibrada, é a realização da "constância do objeto". Isso significa simplesmente que toda criança de três anos precisa compreender que *ninguém é perfeito*, nem seus pais, nem ela mesma. A vergonha saudável ajuda a compreender isso. "Mamãe e papai são humanos. Não vão sempre fazer o que eu quero nem dar o que eu peço. Se forem saudáveis, eles me darão o que eu *preciso.* Quando eles determinam limites, eu sempre fico zangado. Mas é assim que eles conseguem o *equilíbrio.*" A constância do objeto nos permite ver o mundo como o fenômeno *imperfeito* que ele é. Quando a criança compreende que os *mesmos* pais às vezes lhe proporcionam prazer, outras vezes o negam, os pais permanecem como uma *constante*, embora possam ser bons e maus, do ponto de vista da criança. A criança deve aprender também que tem polaridades. Às vezes ela está feliz; outras, está triste. Feliz ou triste, continua sendo a mesma pessoa. Adultos com crianças interiores feridas que não aprenderam essa lição são, em geral, rígidos e absolutistas. Para eles só valem os extremos, tudo ou nada.

A medida que conquista a separação, a criança começa o trabalho de estabelecer suas fronteiras. Saber o que é meu e o que é seu é essencial para um bom relacionamento. A criança, neste estágio, diz, constantemente, "é meu". Isso é necessário para saber o que é seu e o que pertence a outra pessoa.

DISTÚRBIOS DO CRESCIMENTO

Neste estágio é muito importante que os pais tenham fronteiras bem estabelecidas. É importante também uma forte noção de força de vontade. Como eu disse antes, a força de vontade é uma força do ego que forma a substância das boas fronteiras. Além

disso, a força de vontade nos permite controlar nossas emoções expressando-as adequadamente (quando alguém põe a mala em cima do seu chapéu) e não as expressando quando não devemos (quando o guarda nos manda parar por excesso de velocidade). Ela nos permite também dizer *não* para nós mesmos e para os outros. O mais importante, a força de vontade apoia-se solidamente na noção de equilíbrio.

Pais que são adultos crianças não têm uma boa noção de equilíbrio. Ou não sabem dizer não ou sempre dizem não. Às vezes, dizem sim e logo dizem não, de modo inconsistente e manipulador.

Nesse estágio, resolvi esse problema aprendendo a "segurar" exageradamente. Abafei minha autonomia tornando-me um garotinho perfeitamente obediente. Eu era o *"ajudante da mamãe" e o "bom menino" da vovó. Foi uma superadaptação. Minha criança maravilha se escondeu.*

Quando tentava expressar as outras partes do meu eu — raiva, fazer desordem, rir alto, e assim por diante — era envergonhado. Meu aprendizado de ir ao banheiro deve ter sido um pesadelo! Durante muitos anos tive medo de ir ao banheiro em lugares em que todo mundo sabia o que eu ia fazer. Quando era pequeno, ia de pessoa em pessoa, avisando que não deviam ir ao banheiro e depois trancava a porta. Não é um comportamento instintivo normal. Eu sempre abria a torneira para que não ouvissem quando urinava. Para evacuar, tinha vontade de contratar uma banda!

Eu achava que meu corpo era o mal ou, pelo menos, que era sujo. Minha tradição religiosa via a vida humana como um vale de lágrimas. A vida é o que temos de suportar para conseguir a morte. A morte era a realização final! Os hábitos negros dos padres e das freiras e a caixa negra para confessar vergonha e culpa eram os símbolos de Deus no ambiente em que cresci.

Meus pais foram também espiritualmente violentados por essas tradições. Meu pai não tinha fronteiras, era todo baseado na vergonha. A vergonha tóxica nos faz pensar que tudo está sempre errado em nós mesmos. Ser dominado pela vergonha é não ter nenhum limite, o que nos leva ao vício. Meu pai tinha uma porção

de vícios. Ele não sabia dizer não. Mais tarde, quando eu tinha idade para me rebelar, segui o mesmo caminho.

Minha mãe era uma *escrava do dever*. Era a boa mulher, boa esposa e boa mãe superadaptada. O problema com o dever é que ele é rígido, arbitrário e perfeccionista. Agradeço a Deus por minha mãe porque eu não teria sobrevivido sem seu senso de dever. Segurar é melhor do que largar quando se educa uma criança. Mesmo assim, a moralidade perfeccionista escrava do dever cria filhos cuja base principal é a vergonha.

Ser escravo do dever é sentir que não se tem direito ao *prazer*. A mãe escrava do dever odeia o *prazer* porque fazer o que ela gosta produz a sensação de *culpa*. O dever cria os humanos "que fazem" como diz Marion Woodman: "para o perfeccionista, treinado para *fazer*, simplesmente *ser* é como um eufemismo para deixar de existir".

O distúrbio de crescimento desse período é a perda do equilíbrio. Até recobrar minha criança ferida, eu segurava demais ou largava demais. Eu era um santo (celibatário), estudando para ser padre ou um alcoólatra descontrolado, à procura de orgias. Eu era bom ou mau, mas nunca as duas coisas e via os outros como bons ou maus, nunca as duas coisas. O que finalmente aprendi na recuperação foi que não sou "melhor" do que sou "pior" (desculpem a gramática). Ser sempre o "bom menino" não é humano, como não é humano querer agradar sempre. Lembro-me bem de uma das regras da minha família para a autoexpressão, "se você não pode dizer uma coisa agradável, não diga nada". Thumper tornou essa regra famosa com o *Bambi*, de Walt Disney. Mas Thumper era um coelho!

O distúrbio de crescimento nesse estágio pode ser resumido da seguinte maneira:

Ferimento espiritual — negação do Eu Sou. Não é bom ser você. O ferimento espiritual geralmente começa nessa idade.

Vergonha tóxica. A vergonha tóxica diz que nada está certo em você. O que você sente e pensa está errado. Você é falho como ser humano.

Reforço para o comportamento agressivo. A falta de disciplina cria o comportamento agressivo. O agressor quer o que quer, não importa quais sejam as consequências. Não se responsabiliza por seu comportamento irresponsável.

Controle exagerado obsessivo. Quando se adapta demais, a criança torna-se uma pessoa que procura agradar a todos e tomar conta de todos. Aprende a governar segundo a letra da lei. É crítica e arbitrária com ela e com os outros.

Vício. Sua criança interior não sabe dizer não. Você é viciado. Você bebe demais, come demais, gasta demais ou faz sexo demais.

Isolamento. Sua criança interior está isolada e sozinha. Só assim pode sentir as próprias fronteiras. Ninguém pode magoá-lo se você não tiver contato com as pessoas.

Falta de equilíbrio — problemas de fronteiras. Porque sua criança interior nunca aprendeu a manter o equilíbrio entre segurar e largar, você é (1) mesquinho com dinheiro, emoções, elogios ou amor, ou você é desregrado, completamente descontrolado. Gasta tudo, incluindo você mesmo. A falta de equilíbrio o leva a (2) controlar excessivamente seus filhos (disciplina rígida) ou recusar a eles qualquer limite real (submissão ou licença exagerada), ou você pode fazer ora uma coisa, ora a outra. Não há consistência nem equilíbrio no modo com que trata seus filhos. Sem habilidade de contradependência você tem (3) graves problemas de relacionamento. Ora está enredado/a, embaraçado/a, preso/a (não pode sair), ora isolado/a e sozinho/a no relacionamento.

Embora este não seja o estágio em que a criança aceita as regras do sistema familiar, estabelece-se nesse período uma certa tendência para a escolha das regras. Como a criança que vive em mim experimentou separação e raiva com o abandono, desenvolvi uma tendência para agradar as pessoas e tomar conta delas.

INFORMAÇÃO

Para obter informações sobre a história da sua criança interior nesse estágio, use o questionário seguinte como um guia geral:

1. Quem estava presente quando você tinha de dois a três anos? Onde estava seu pai? Ele brincava sempre com você? Passava tempo com você? Papai e mamãe continuaram casados? Onde estava sua mãe? Ela era paciente? Passava tempo com você? Seu pai ou sua mãe, ou ambos, tinham algum vício?

2. Como seus pais o disciplinavam? Se por meio de punição física — *o que exatamente eles faziam — detalhe*. Se por meio de punição emocional, como eles o amedrontavam? Diziam que ia levar uma surra ou ficar de castigo quando seu pai chegasse em casa? Mandavam você apanhar o chinelo, o cinto, etc.?

3. Você tinha irmãos mais velhos? Como eles o tratavam?

4. Quem estava lá *para* você? Quem o abraçava quando estava assustado ou quando chorava? Para determinar limites bondosos mas firmes quando você ficava zangado? Quem brincava, ria e se divertia com você?

Escreva o máximo possível sobre sua história nesse estágio. Dê atenção a qualquer coisa que sabe sobre *segredos* de família, que não podia saber naquela idade. Por exemplo, papai era viciado em sexo e tinha muitos "casos"? Seu pai ou sua mãe era uma vítima não tratada de violência física, sexual ou emocional? Conheço um homem que, aos 40 anos, descobriu que sua mãe fora vítima de incesto físico e não-físico. Ele mesmo tinha "repetido o fato" durante anos, escolhendo mulheres que eram vítimas não tratadas de incesto. Ele era muito chegado à mãe e acredito que procurava repetir com outras mulheres o ferimento dela, não resolvido.

Segredos de família são sempre sobre a vergonha tóxica e você precisa compreender tudo que for possível sobre esses fatos. Quando escrever, focalize sua atenção nos modos pelos quais você era envergonhado — todas as formas de repressão dos seus sentimentos, necessidades e desejos. Dê atenção especial também à *falta* de disciplina em sua casa. Note como você *adquiriu* uma sensação de falta de poder por não ter sido disciplinado. Note *que*

ninguém se deu ao trabalho de estabelecer seus limites, ninguém se importou o bastante para ensiná-lo a dar e receber. Ninguém o ensinou a se responsabilizar por seu comportamento.

Descreva qualquer *incidente traumático* desse período, com todos os detalhes que puder lembrar. Por exemplo, descrevendo o incidente em que você foi punido por uma coisa feita por seu irmão, conte: "Meu irmão e eu estávamos brincando com duas bonecas de trapo. Uma delas estava rasgada e o algodão estava saindo. As duas eram pintadas de vermelho e azul, mas os detalhes estavam desbotados. Meu irmão agarrou a *minha* boneca e arrancou o braço dela. Imediatamente ele correu para mamãe e disse que *eu* tinha arrancado o braço da boneca *dele.* Meu irmão era o favorito da minha mãe! Ela imediatamente bateu em mim, uma palmada nas costas, a outra no traseiro. Doeu e corri para meu quarto, chorando. Meu irmão começou a rir."

Talvez você não se lembre de todos os detalhes, mas escreva tudo que lembra. Há um *slogan* em terapia que diz: "Você não pode errar com detalhe." O detalhe está mais próximo da experiência real, portanto, mais perto dos seus sentimentos reais. Por exemplo, não vou causar grande impacto em você se disser que uma das minhas clientes me contou que o pai a obrigou a um relacionamento incestuoso desde que tinha um ano e meio até os quatro anos. Você pode ficar horrorizado com a *ideia,* mas não terá uma resposta emocional. Mas agora eu digo que ele a deitava sobre suas pernas todas as noites e a obrigava a sugar seu pênis, o que a ensinou a fazer pondo uma ponta igual a um mamilo na ponta do pênis. Agora você talvez *sinta* um pouco da traição e da dor que essa mulher sentia.

COMPARTILHANDO COM UM AMIGO ESSE ESTÁGIO DA SUA VIDA

Como no primeiro estágio, é necessário que você compartilhe com uma pessoa compreensiva e amiga esse período da sua vida. A ideia central deve ser de que o chamado comportamento do "dueto terrível" é tão *natural* quanto a noite depois do dia. Aos nove meses, toda criança começa a engatinhar e a explorar. Aos

18 meses, toda criança começa a dizer “não” e a ter crises de raiva quando é contrariada.

O comportamento da criança de dois anos nada tem a ver com ser “má” ou “boa”. Certamente, não tem nada a ver com alguma coisa mítica como o *pecado original*. Eu aprendi, como muitas outras crianças, que nasci com a mancha do pecado dos nossos primeiros pais, Adão e Eva, que eu tinha tendência para o mal e para o egoísmo e que a disciplina e os castigos eram para meu bem (embora não tenha sido muito castigado fisicamente quando criança).

Se você observar uma criança dessa idade, brincando, tem de estender ao máximo sua imaginação para concluir que ela é má e que tem tendência para o mal. Quem quer bater, punir e impor restrições é a criança ferida que vive nos pais. Ela faz isso em razão do seu medo superadaptado de ser abandonada ou por necessidade de vingança (fazer aos filhos o que gostariam de ter feito aos próprios pais).

A criança é carente e imatura e difícil de manejar quando começa a andar, mas *não* é um vilão moral! Piaget demonstrou o que se conhece em cada idade. A idade da razão começa mais ou menos aos sete anos. Não é possível uma noção de moralidade antes disso.

Compartilhe com seu amigo a violação da sua criança nesse estágio. Deixe que ele esteja ao seu lado e ouça sua história. Você precisa de um aliado para *legitimar* e *validar* a mágoa e a dor sofrida por sua criança preciosa.

Se você é agressivo, precisa que o abuso sofrido seja legitimado. Você não teve ninguém para determinar os limites e para ensinar a disciplina da responsabilidade pelos próprios atos. É verdade que o comportamento agressivo *nunca* é justificado. Mas os agressores geralmente foram, antes, vítimas. Na parte III deste livro sugiro alguns modos para ensinar um pouco de disciplina à sua criança ferida. Você tem de trabalhar arduamente para desenvolver sua consciência.

Contar a história a um amigo compreensivo é uma forma de reduzir a vergonha tóxica. A vergonha tóxica, se está lembrado, cria o isolamento e o silêncio. Quanto mais envergonhada, mais

a criança sente que não tem direito de *depender* de ninguém. Porque a criança ferida jamais teve suas *necessidades* atendidas e sentia mais vergonha quando estava mais carente, ela pode pensar que está aborrecendo a pessoa se pedir para ouvir sua história. Na verdade, você tem *todo direito* de permitir que os outros o amem e cuidem de você.

Não se esqueça, você está fazendo isso por sua criança preciosa e ferida. *Ouça a criança que você é dedilhando as cordas do seu coração!*

SENTINDO SEUS SENTIMENTOS

Se você tem uma fotografia sua nessa idade, olhe para ela. Veja como era inocente e pequenino. Depois, observe durante algum tempo uma criança que está começando a andar e passe algum tempo com ela. Concentre-se na normalidade desse estágio de desenvolvimento. Era normal para você ser cheio de energia, barulhento e desordeiro. As crianças dessa idade mexem nas coisas. Você era curioso e se interessava por tudo. Você dizia *não* para começar uma vida só sua. Você era inseguro e imaturo e por isso tinha acessos de raiva. Você era uma pessoinha inocente e bela. Concentre-se em tudo que você passou durante esse estágio. Sinta os sentimentos que a lembrança provoca.

CARTAS

Assim como para seu eu recém-nascido, escreva uma carta para seu eu quando começou a andar. A carta é do adulto-você — no meu caso, um velho mago gentil e sábio. Uma das minhas cartas para meu eu desse estágio dizia:

> Querido Joãozinho
>
> Sei que você está muito solitário. Sei que nunca chegou a ser você mesmo. Você tem medo de ficar zangado porque pensa que o fogo terrível chamado inferno vai queimá-lo se ficar zangado. Você não pode ficar triste ou com medo porque isso é para maricas. Ninguém conhece realmente o garoto maravilhoso que você é nem o que você sente.
>
> Eu sou do seu futuro e sei melhor do que ninguém o que você passou. Eu o amo e quero que você fique comigo para sempre. Deixarei que seja exatamente o que é. Ensinarei

alguma coisa sobre equilíbrio e deixarei que você fique zangado, com medo, triste ou alegre. Por favor, quero que pense em me deixar ficar para sempre com você.

Amor

João

Quando escrevi isso, senti a tristeza e a solidão da minha criança interior.

CARTA DA SUA CRIANÇA INTERIOR

Em seguida, escreva uma carta da sua criança ferida para você-adulto. Lembre-se de escrever com sua *mão não dominante*, a esquerda, se você é destro; a direita, se é canhoto. Aqui está o que uma pessoa do meu seminário escreveu:

Querido Ricardo:

Por favor, venha me buscar.
Estou preso num armário
há 40 anos,
estou apavorado,
preciso de você.

Ricardinho

Depois de escrever a carta, fique quieto por algum tempo e deixe vir à tona qualquer sentimento que apareça. Se estiver acompanhado, ou se tiver um amigo, um monitor ou um terapeuta que saiba o que você está fazendo, leia para ele sua carta, em voz alta. Essa leitura, com um rosto refletindo o seu, tem grande força.

AFIRMAÇÕES

Mais uma vez vou pedir que volte ao passado, encontre seu eu nesse estágio e faça as afirmações que ele precisa ouvir. Estas são diferentes das afirmações para os primeiros meses da vida.

Seu eu nessa idade precisa ouvir isto:

Pequeno/a ....., é certo ser curioso/a, querer olhar, tocar e sentir o gosto das coisas. Eu farei com que você possa explorar com segurança.

Eu o amo do jeito que você é, pequeno/a .....

Estou aqui para atender às suas necessidades. Você não precisa atender às minhas.

É certo que você precisa de cuidados, pequeno/a .....

É certo dizer não, pequeno/a ..... Estou feliz por você querer ser você.

É certo para nós dois ficarmos zangados. Resolveremos nossos problemas.

É certo sentir medo quando faz as coisas ao seu modo.

É certo ficar triste quando as coisas não dão certo.

Nunca o/a abandonarei, aconteça o que acontecer!

Pode ser você mesmo, que continuará contando com meu apoio.

Gosto de ver você aprendendo a andar e a falar. Gosto de ver você separando-se e começando a crescer.

Eu o/a amo e dou grande valor a você, pequeno/a .....

Leia essas afirmações devagar e grave o significado em sua mente. Agora você está pronto para recuperar sua criança nesse estágio.

MEDITAÇÃO PARA ESSE ESTÁGIO

Você deve ter gravada a introdução geral de todas as meditações. Se não tiver, veja na página 124 e grave o começo da meditação que termina onde diz: “Qual era a *sensação* de morar naquela casa?” (Se você está começando a ler daqui, por favor, leia as instruções nas páginas 123 e 126).

Agora, acrescente o seguinte à introdução geral.

Imagine que pode sair daquela casa e ver uma criança que está começando a andar, brincando em um quadrado de areia... Olhe para ela com atenção e procure sentir a criança... Qual a cor dos seus olhos?... A cor do cabelo?...

O que está vestindo?... Fale com essa criança... Diga o que tiver vontade de dizer... Agora, deixe-se flutuar no quadrado de areia e seja a criança... Qual a sensação dessa criança de ser tão pequena?... Olhe para seu eu-adulto...

Ouça esse adulto, esse mago sábio e gentil fazer, com voz calma, as afirmações seguintes. Sente-se no colo do mago se achar que é seguro.

Se você está trabalhando com um companheiro, neste momento leia para ele as afirmações da página 151. (Ele está olhando para o próprio eu-adulto, mas está ouvindo a sua voz.) Se está trabalhando sozinho, grave as afirmações com sua voz, com uma pausa de 20 segundos entre uma e outra. Depois de ouvir as afirmações, espere dois minutos para que seu eu-criança sinta o que tem de sentir, então continue:

Se tiver vontade de abraçar o seu eu-adulto, por favor, faça isso. Enquanto o abraça, sinta que você é novamente seu eu- adulto. Abrace seu eu-criança. Comprometa-se a amar essa parte descuidada, aventureira e curiosa de você mesmo. Diga para a criança: eu nunca o/a deixarei... Sempre estarei aqui para você... Conscientize-se de que acaba de recuperar seu eu-criança que está começando a andar...

Sinta a sensação de *voltar para casa*... Sua criança é desejada, amada e nunca mais vai ficar sozinha... Afaste-se dessa casa... *Suba* a ladeira da memória... Passe pelo pátio da sua escola primária. Olhe para *o playground* e para os balanços... Passe pelo seu lugar favorito no começo da sua adolescência... Passe pela lembrança de dois anos atrás... Sinta você no espaço que está ocupando *agora*... Sinta os dedos dos pés... Mexa os dedos dos pés... Sinta a energia subindo por suas pernas... Sinta a energia no peito, quando respira fundo... Solte o ar ruidosamente... Sinta a energia nos ombros, no pescoço e no queixo... Estenda os braços... Sinta seu rosto e sinta-se completamente presente... de volta ao seu consciente normal... e abra os olhos.

Fique sentado por algum tempo, pensando nessa experiência. Sinta tudo que tiver de sentir. Se não sentir nada, tudo bem. Pense nas palavras que causaram um maior impacto em você. Onde as emoções vieram à tona para você? Como se sente agora? Do que está consciente?

Escreva qualquer sentimento forte que tenha tido ou que está tendo. Se tiver vontade de compartilhar esses sentimentos, por favor, faça isso.

Trabalhando com um companheiro

Se fizer este exercício com um/a companheiro/a, reservem algum tempo para legitimar mutuamente as violações sofridas. Atuem como um espelho e o eco para seu companheiro, verificando o que ele diz.

Devem se revezar para conduzir a meditação. Como está no texto, a única diferença para o caso de duas pessoas é que seu companheiro diz as afirmações em voz alta. Além disso, o que estiver conduzindo pode abraçar e acariciar você do modo que considerarem seguro para os dois. Para mais informações, leia a introdução para o exercício com um companheiro, na página 129.

O trabalho de grupo

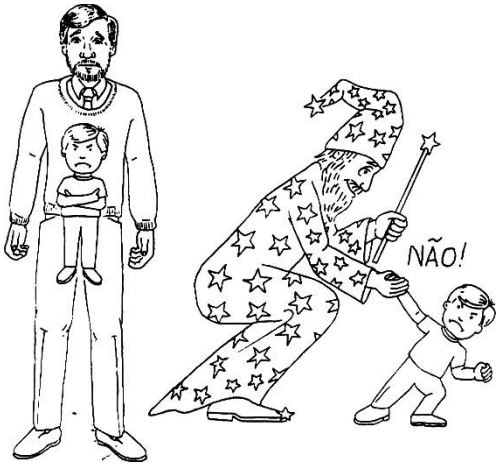
Leia as instruções para o trabalho de grupo na página 130. Uma vez gravada a introdução geral à meditação, faça o porta-voz do seu grupo acrescentar o seguinte à gravação:

> Agora imagine que você pode sair e ver uma criança que está começando a andar, brincando em um quadrado de areia... Olhe para ela com atenção e sinta a sensação dessa criança... Qual a cor dos seus olhos?... Dos cabelos?... O que ela está vestindo?... Fale com essa criança... Diga o que tiver vontade de dizer... Agora, deixe-se flutuar no quadrado de areia e seja essa criança pequena... Qual a sensação de ser uma criança tão pequena?... Olhe para seu eu-adulto... Ouça essa pessoa adulta dizer em voz lenta as afirmações para esse estágio. Sente-se no colo desse adulto se achar que é seguro.

Não grave as afirmações. Dê a cada pessoa uma cópia e siga as instruções da página 132 para fazer uma âncora, continue lendo

até o fim a meditação *deste capítulo*. Então, ligue o gravador e faça o rodízio com as afirmações, descrito nas páginas 134 e 135.

Conscientize-se de que o seu eu-adulto *pode tomar conta da criança ferida que vive em você*. Eis como eu vejo a recuperação da minha criança que começa a andar.



Agora, está na hora de seguir adiante e trazer seu eu na idade pré-escolar para a festa de volta ao lar que estamos promovendo.

CAPITULO 6
RESGATANDO SUA CRIANÇA NA IDADE PRÉ-ESCOLAR

Mas, às vezes, sou como uma árvore que se ergue sobre um túmulo, uma árvore frondosa e crescida que viveu o sonho especial que o menino morto, em volta do qual suas raízes se desenvolvem, perdeu através de suas tristezas e seus poemas.

— Rainer Maria Rilke

Seja fiel ao seu próprio eu.

— William Shakespeare

IDADE PRÉ-ESCOLAR

(PRIMEIRA IDENTIDADE)

EU SOU ALGUÉM < **MENINO** / **MENINA**

Idade:	**dos 3 aos 6 anos**
Polaridade do desenvolvimento:	**Iniciativa *versus* Culpa**
Força do Ego:	**Propósito**
Poder:	**Imaginar e Sentir**
Relacionamento:	**Independência**

ÍNDICE DE SUSPEITA

Responda sim ou não às perguntas seguintes. Depois de ler cada pergunta, espere e entre em contato com seus sentimentos. Se sentir uma energia mais forte para o sim, responda sim; se para o não, responda não. Se responder afirmativamente a qualquer pergunta, pode suspeitar de que sua maravilhosa criança interior foi ferida, no passado. Há vários graus de ferimento. Você está em algum lugar em uma escala de um a cem. Quanto maior o número de perguntas que você *sente* que deve responder com um sim, maior é o ferimento da sua criança em idade pré-escolar.

1. Você tem graves problemas de identidade? Sim..... Não.....

Para ajudar nesta resposta, considere as perguntas seguintes: Quem é você? A resposta vem com facilidade? Independente das suas preferências sexuais, você sente que é *realmente* um homem? Uma mulher? Você superdramatiza seu sexo (tenta ser macho ou *sexy?)* Sim..... Não.....

2. Mesmo quando faz sexo no contexto legítimo sente-se culpado/a? Sim..... Não.....

3. Tem dificuldade em identificar o que está sentindo em um determinado momento? Sim..... Não.....

4. Tem problemas de comunicação com as pessoas com as quais convive? (cônjuge, filhos, patrão, amigos?) Sim..... Não.....

5. Tenta controlar seus sentimentos a maior parte do tempo? Sim..... Não.....

6. Tenta controlar os sentimentos das pessoas com quem convive? Sim..... Não.....

7. Você chora quando fica zangado/a? Sim..... Não.....

8. Esbraveja quando tem medo ou quando é magoado? Sim..... Não.....

9. Sente dificuldade em expressar seus sentimentos? Sim..... Não.....

10. Acha que é responsável pelo comportamento ou pelos sentimentos de outras pessoas? (Por exemplo, acha que pode *fazer* as pessoas ficarem tristes ou zangadas?) Sim..... Não.....

Sente-se culpado/a por coisas que acontecem aos membros da sua família? Sim..... Não.....

11. Acredita que se *você* agir de um certo modo pode mudar o comportamento de outra pessoa? Sim..... Não.....

12. Acredita que desejar ou sentir alguma coisa pode fazer com que se torne realidade? Sim..... Não.....

13. Você aceita mensagens confusas e comunicações inconsistentes sem pedir explicação? Sim..... Não.....

14. Você age baseado/a em suposições não verificadas, tratando-as como se fossem informação real? Sim..... Não.....

15. Sente-se responsável pelo problema conjugal dos seus pais, ou pelo divórcio? Sim..... Não.....

16. Você procura o sucesso para que seus pais fiquem satisfeitos

com eles mesmos? Sim..... Não.....

PRÉ-ESCOLAR NORMAL

Mais ou menos aos três anos você começa a perguntar *por que* e mais uma porção de coisas. Não pergunta por ser burro ou inconveniente, mas porque isso faz parte do plano de crescimento de um poder maior. Você faz perguntas porque tem uma energia vital — um impulso inicial — que o empurra na direção de uma vida cada vez mais ampla.

Resumindo o seu desenvolvimento até aqui: sente-se bem-vindo ao mundo e sabe que pode confiar no mundo o bastante para ter atendidas todas as suas necessidades. Você já desenvolveu força de vontade suficiente e internalizou disciplina para confiar em si mesmo. Agora, precisa desenvolver o poder de visualizar quem você é e imaginar como quer viver sua vida. Saber quem é significa ter identidade, que compreende sua sexualidade, suas crenças sobre você mesmo e suas fantasias. A criança na idade pré-escolar pergunta tanto *por quê* porque há tanta coisa para entender. Alguns de nós estamos *ainda* procurando entender certas coisas.

Porque entender quem você é e o que quer fazer com sua vida é uma tarefa tão difícil, as crianças têm uma proteção especial para ajudá-las nessa compreensão. Essa proteção chama-se egocentrismo. A criança é egocêntrica por natureza. Não é egoísta. Seu egocentrismo é um fato biológico, não uma escolha. Antes dos seis anos, a criança não é capaz de compreender o mundo segundo o ponto de vista de outra pessoa. O pré-escolar pode ser emocionalmente congenial, mas não pode, na verdade, se pôr no lugar dos outros. Isso só conseguimos mais ou menos aos 16 anos.

A criança em idade pré-escolar é também muito mágica. Está muito ocupada, testando a realidade para separá-la da fantasia. Esse é um dos meios pelos quais ela descobre o próprio poder. Testar é descobrir quanto poder ela tem.

Nessa idade, a criança é muito independente. Está ocupada em fazer perguntas, em formar crenças, em visualizar o futuro e tentando descobrir como o mundo funciona e o que faz com que as coisas aconteçam. Quando desenvolve um sentido mais apurado de causa e efeito, aprende a maneira de influenciar as coisas. Ela trabalha em tempo integral nessa tarefa natural e saudável.

A tarefa dos pais consiste em ensinar aos filhos e a dar exemplos. Enquanto o pai dá o exemplo do que é ser homem, a mãe dá o exemplo do que é ser mulher. Mamãe e papai devem também dar o exemplo de um relacionamento saudável, incluindo uma sexualidade saudável. Além disso mamãe e papai devem ser exemplos das habilidades da boa comunicação, como esclarecer, ouvir, pedir o que quer e resolver conflitos.

Os meninos precisam de uma ligação especial com o pai. Isso só é possível quando o pai dedica bastante tempo ao filho. Essa união exige o contato físico tanto quanto emocional. É vital para a menina ter um pai, mas não é tão importante quanto a necessidade que um menino tem da presença e da companhia do pai. A menina já está ligada à mãe e precisa se separar dela. O menino está ligado à mãe, mas não como a menina, em razão do tabu do incesto. O menino precisa se proteger para não incorporar a sexualidade projetada da mãe.

Unindo-se com o pai, o menino quer ser igual a ele e começa a imitar o seu comportamento. Pode dizer a todos que quando crescer quer ser igual ao pai, e nos seus brinquedos ele age simbolicamente, fingindo ser o pai. Alguns meninos encontram outros heróis para admirar e imitar. Meus heróis eram os jogadores de beisebol. Colecionava figurinhas de beisebol e usava o uniforme do meu time favorito. Uma bola de beisebol autografada era uma das minhas mais preciosas possessões. Do mesmo modo, as meninas imitam o comportamento da mãe. Podem brincar de mãe, levando as bonecas no carrinho e dando

mamadeira para elas. As meninas podem também ser muito provocantes vestindo-se como adultos e usando maquiagem.

Nesse período pode surgir uma predisposição biológica para o homossexualismo. Quero deixar afirmado aqui que acredito que há uma forte e crescente evidência de que o homossexualismo é uma tendência inata, não um estado patológico ou um distúrbio do crescimento. (Em todos os meus anos de terapia, nunca encontrei um *gay* que não tivesse certeza da sua orientação sexual desde pequeno.) Minha preocupação neste livro é com a criança interior de todas as pessoas. Muitos *gays* carregam com eles uma quantidade excessiva de vergonha, uma vez que é comum envergonharem-se todos os que não têm as características e o comportamento tradicionalmente masculinos. Se você é homossexual, homem ou mulher, sua criança interior na idade pré-escolar precisa ouvir que é perfeitamente certo ser o que você é.

FORÇA DO EGO NO PRÉ-ESCOLAR

Erikson chama de *propósito* a força do ego na idade pré-escolar. Segundo ele, essa força de propósito nasce de uma noção de identidade. Quando o desenvolvimento até a idade pré-escolar é saudável, a criança pode dizer: “Posso confiar no mundo, posso confiar em mim mesmo e eu sou especial e único. Sou um menino/sou uma menina. Posso começar a visualizar meu futuro sem precisar saber exatamente o que quero fazer.”

O poder nasce da aquisição da identidade — o poder de se iniciar e de escolher. O pré-escolar saudável pensa: “Eu posso ser eu e tenho toda a vida pela frente. Posso brincar de ser papai ou de ser mamãe. Posso sonhar em ser um homem como papai ou uma mulher como mamãe. Posso sonhar que sou adulto e que posso criar minha própria vida.”

DISTÚRBIO DO CRESCIMENTO

O distúrbio do crescimento neste estágio mostra os resultados a longo prazo da disfunção de uma família. As crianças procuram nos pais modelos para um comportamento adulto saudável. Se a mamãe e o papai são adultos crianças codependentes e marcados

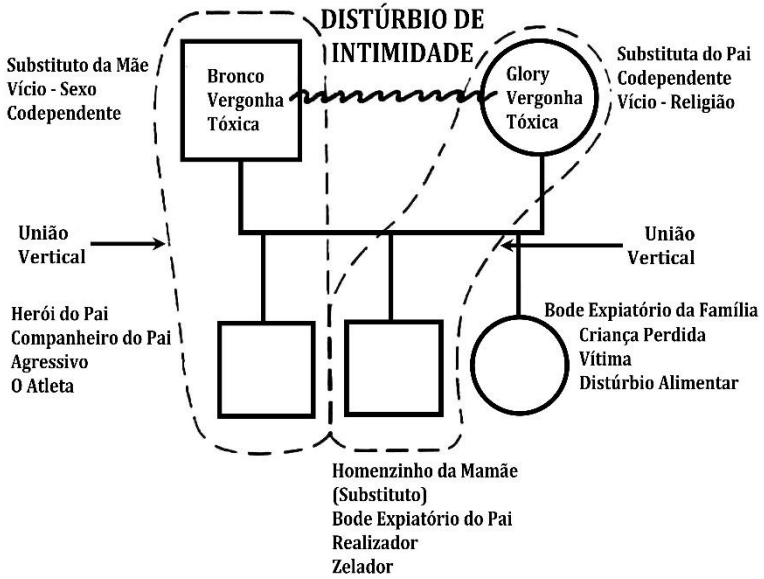
pela vergonha, os filhos não podem formar relacionamentos íntimos saudáveis.

Os adultos crianças, tendo há muito tempo enterrado seus eus autênticos e perdido a noção de Eu Sou, não podem *se* dar aos companheiros porque não têm um eu para dar. O adulto criança procura para casar uma projeção dos próprios pais — alguém que tenha os aspectos positivos e negativos dos seus pais e que complemente os papéis do seu sistema familiar. Um Herói que cuida dos outros geralmente casa com uma Vítima, uma vez que assim cada um pode desempenhar seu papel. Investem enormes quantidades de estima mútua, o que se torna mais evidente quando se separam. Um (ou os dois) pode se tornar suicida, afirmando que não consegue viver sem o outro. Geralmente o adulto criança com problemas de ser absorvido, se casa com um adulto criança com problemas de abandono. Quando o que tem medo tem de ser abandonado procura se aproximar, o que tem medo de ser absorvido, foge. Depois de um período de separação, o que tem medo de ser absorvido se sente suficientemente só para permitir que o companheiro/a com medo de abandono se aproxime durante algum tempo. Este/a, lembrando a separação anterior, logo se torna possessivo/a e absorve o/a companheiro/a fazendo com que este/a se afaste outra vez. Essa dinâmica de gangorra continua durante todo o tempo que dura o casamento. Cada um cria a resposta do outro.

Lembre-se do nosso desenho de dois adultos crianças que eram como crianças de três anos, uma com 100 quilos, a outra, com 70. Você e eu éramos a criança de cinco anos com 30 quilos. É claro que temos de lembrar que a *mesma coisa aconteceu com nossos pais.* Quando a criança ferida da mamãe ou do papai compreende que o outro *não* vai ser o progenitor há tanto tempo desejado, volta-se para os filhos para dar o que seus pais não deram.

Considere a família Lavender. Bronco Lavender é um caixeiro-viajante. É também viciado em sexo. Nas raras vezes que está em casa, finge que tem um relacionamento muito íntimo com a mulher, Glory. O nome de Glory foi escolhido pelo pai, pastor protestante, em honra à “glória” do Senhor. Glory é uma

codependente que está tendo um "caso" com seu professor da *Bíblia* escolhido por ela mesma. Bronco e Glory têm três filhos: dois meninos, 16 e 13 anos, e uma menina de 11 anos. O mais velho é um atleta muito talentoso. É uma estrela na escola e o "melhor companheiro" do papai. Dos 12 aos 14 anos ele violentou sexualmente a irmã. A menina é obesa e é constantemente repreendida pela mãe. Conheci os Lavender quando me trouxeram a filha para terapia em razão do problema de peso. O filho mais novo é o "queridinho da mamãe". Tem inclinações artísticas, não é atleta e é muito religioso, o que agrada extremamente à mãe. O pai não gosta dele e o atormenta chamando-o de maricas, fracote, etc. Ele é o bode expiatório do pai. Aqui está um diagrama da família Lavender.



Ninguém nessa família tem identidade real. A mãe e o pai são vítimas não tratadas de incesto *não-físico.* Ambos foram substitutos para os pais do sexo oposto. Aos três anos, Bronco foi abandonado pelo pai alcoólatra. Bronco cresceu para ser o orgulho e a alegria da mãe. Faziam tudo juntos. A mãe frequentemente vestia-se na frente dele e usava o toalete quando ele estava tomando banho. "Ela fez de mim a sua vida", disse-me Bronco, com lágrimas nos olhos. A mãe já morreu e Bronco

lamenta com frequência o fato de ‘‘não existirem mais mulheres boas no mundo”.

Glory foi a dádiva de Deus para o pai. Ficava perto do púlpito, aos domingos, durante o sermão do pai. A mãe era hipocondríaca e estava sempre doente. Glory cozinhava, lavava e era uma bênção para o pai. Também dormiu com ele até os 11 anos. E embora não tivessem sexo físico, ela era, sem dúvida, a substituta da mãe.

Bronco e Glory foram *usados* para amenizar a solidão da vida dos pais. Pense na *sensação* de ser usado! Uso é abuso e cria a raiva e a dor duradouras. Bronco e Glory idealizavam os pais, colocando-os em um pedestal, achando que mereciam ser canonizados. Bronco e Glory viviam na ilusão e na negação. Não tinham noção do Eu Sou. Como podiam ter? Não havia ninguém ali *para eles* e nenhum dos dois podia ser quem era realmente. Tinham de cuidar da carência e da solidão dos seus pais. Isso é abuso sexual não-físico.

Bronco e Glory levaram seus ferimentos espirituais para o casamento e continuaram a mesma dinâmica disfuncional na nova família. Bronco repetia o abuso sexual sofrido, tendo muitas mulheres (ele as amava e as deixava). Cada mulher rejeitada era uma vitória simbólica sobre o controle materno. É claro que fazia isso inconscientemente. Ele nem sabia que tinha raiva da mãe, porque estava condicionado para idealizá-la. Glory sentia-se arrasada de vergonha com seu “caso” extraconjugal. Eu a ajudei a ver que o pai a usava como usava outras mulheres da sua igreja. Glory usava a religião para disfarçar sua tristeza e sua raiva. Ao mesmo tempo estava praticando incesto não-físico com o filho mais novo. Ele era o seu “homenzinho sensível”. Glory podia conversar sobre a *Bíblia* com ele. Faziam longas caminhadas, só os dois, aos domingos, meditando sobre a glória da palavra de Deus. Esse filho preenchia o vazio da criança ferida de Glory, enquanto que o filho mais velho cuidava da vergonha e da dor de criança ferida que vivia no pai. A filha comia para preencher o vazio da raiva, da dor e da solidão de todos da família. Bronco e Glory preocupavam-se com ela — o “problema da família”, “a

paciente identificada", que foi trazida a mim para ser "consertada".

Os Lavender formavam um belo quadro na igreja, aos domingos. Ninguém podia imaginar o sofrimento profundo que vivia neles. Ninguém na família tinha identidade, porque nenhum deles teve as exigências da idade pré-escolar atendidas.

A família Lavender é um bom exemplo da gravidade do ferimento espiritual, provocado por um distúrbio de intimidade no casamento. Quando as crianças preenchem o vazio das vidas dos pais, esse elo não saudável *vertical* ou *transgeracional* é extremamente devastador para a identidade sexual da criança. A união vertical é muito diferente da união pai/filho e mãe/filha que descrevi. A união vertical cria uma confusão dos papéis desempenhados por cada pessoa — o filho ou a filha toma o lugar do progenitor do sexo oposto no sistema familiar.

Bronco e Glory Lavender não tinham criado o ambiente necessário para que a criança pudesse pensar, sentir e imaginar. Assim, os filhos, incumbidos de tomar conta do casamento dos pais, estavam, na verdade, mantendo a família unida. Não foram atendidas suas exigências do desenvolvimento no estágio pré-escolar, quando a criança deve ser independente e inquisitiva, fazer perguntas, testar a individualidade e pensar sobre as coisas. Como todas as famílias disfuncionais, os Lavender eram codependentes. Cada pessoa era direcionada para o exterior. Ninguém tinha tempo para prestar atenção aos próprios sinais interiores.

Da mesma forma e em graus variáveis, todas as famílias disfuncionais violentam a noção de Eu Sou dos filhos. A disfunção pode ser vício de drogas ou bebida, vício de trabalho ou violência. Em cada caso, um dos pais está envolvido com a própria disfunção e o outro é ligado a ele por codependência. Os filhos são abandonados emocionalmente. Para piorar as coisas, estão todos envolvidos com a necessidade, patente ou não, de manter o equilíbrio precário e não saudável da família. Nas famílias disfuncionais, *ninguém chega a saber quem é.* Todos são postos a serviço das *necessidades do sistema.*

A consequência mais comum dessa disfunção é a fixação rígida dos papéis representados por cada membro da família. Como no *script* de uma peça, esses papéis determinam o comportamento de cada pessoa e o que ela *pode* ou *não pode* sentir. As distorções de papéis mais comuns no estágio pré-escolar são: o Exageradamente Responsável, o Super-Realizador, o Rebelde, o Sub-Realizador, o que Agrada a Todos (o cara legal/um amor), o Zelador e o Agressor.

A falta de identidade individual faz com que as famílias disfuncionais sejam dominadas pela culpa tóxica. O sentimento de culpa saudável é o guardião da consciência. Tem origem num sentimento saudável de vergonha, é a dimensão moral da vergonha saudável. A vergonha da criança em idade pré-escolar é pré-moral e em grande parte pré-verbal. Não é possível a moralidade enquanto não houver a noção de valores internalizados. Os valores são criados pelo pensamento e pela sensação. Valores pressupõem uma noção mais ou menos desenvolvida de consciência. No fim do estágio pré-escolar, a criança possui o começo de uma verdadeira noção de moralidade, uma consciência em formação.

Nas famílias disfuncionais a criança não pode desenvolver uma consciência saudável nem uma noção saudável de culpa. A falta de individualidade a proíbe de sentir que tem direito a uma vida própria e desenvolve o sentimento de *culpa, tóxica.* Esse é o dobre de finados para o eu psicológico. A culpa tóxica é um meio de ter o poder numa situação de impotência. Ela nos diz que somos responsáveis pelos sentimentos e comportamentos de outras pessoas, pode até mesmo dizer que nosso comportamento faz outra pessoa ficar doente, como quando o pai diz: “Vejam o que vocês fizeram, crianças, sua mãe está doente por sua causa!” Isto tem como resultado uma noção grandiosa de responsabilidade. A culpa tóxica é a causa de um dos ferimentos mais danosos para a criança em idade pré-escolar.

INFORMAÇÃO

À medida que avançamos nos estágios de desenvolvimento torna-se mais fácil escrever nossa história, mas a maioria das pessoas

não tem muitas lembranças anteriores aos sete ou oito anos. Antes disso, seu pensamento ainda era mágico, não lógico e egocêntrico, como uma forma de alteração do consciente. Entretanto, procure se lembrar de tudo que for possível. Em geral, os fatos traumáticos são mais marcantes. Representam os maiores riscos de vida e por isso deixam uma impressão mais nítida e duradoura. Escreva tudo que puder lembrar sobre as violações traumáticas desse período. Não esqueça os detalhes específicos.

Escreva também tudo que puder sobre o sistema familiar. O que seu pai fazia? E sua mãe? O que você sabe — ou supõe — sobre o casamento deles? Dê atenção especial às suas suposições sobre a família. Finja que são verdades e verifique se o ajudam a compreender o sistema familiar. Se não ajudarem, esqueça. Se ajudarem, conviva com elas durante algum tempo.

Um cliente desconfiava que a avó fora violentada incestuosamente pelo pai. Essa avó foi criada em uma fazenda, a única filha mulher entre sete irmãos. Meu cliente nunca ouviu a avó falar sobre o pai. Ela era agorafóbica e bastante neurótica. Parecia odiar os homens e transmitiu esse ódio para as três filhas, uma delas a mãe do meu cliente. Quando me procurou, ele apresentava todos os sintomas emocionais da vítima de incesto. Estava repetindo o ato sexualmente, “matando” as mulheres por meio da sedução, ele escrevia versos e dava presentes caros para elas. Assim que elas engoliam o anzol, com chumbada, linha e tudo, meu cliente as abandonava, geralmente, num acesso de raiva.

Embora não haja nenhuma prova de que a avó fora vítima de incesto, ele escreveu a história da família como se fosse verdade e, assim, muitas coisas se encaixavam e passaram a fazer sentido.

Quando escrever a história da sua criança ferida nesse estágio pergunte a si mesmo quem existia para você, na família. Com qual modelo você mais se identificava? Quem foi o primeiro a ensiná-lo a ser um homem? Uma mulher? Quem o ensinou sobre sexo, amor e intimidade?

IRMÃOS E IRMÃS AGRESSORES

Não falei sobre o abuso praticado por irmãos, mas isto pode ter um efeito importante — geralmente ignorado — no desenvolvimento da criança. Talvez você tenha sido atormentado por um irmão ou uma irmã. Talvez tenha sido atormentado e molestado pelo filho do vizinho. Até mesmo a zombaria pode ser extremamente abusiva, e a provocação crônica pode ser um pesadelo.

Escreva tudo que puder lembrar sobre sua vida nesse estágio pré-escolar.

COMPARTILHANDO COM UM AMIGO SUA CRIANÇA INTERIOR EM IDADE PRÉ-ESCOLAR

Use os métodos descritos nos capítulos 4 e 5. Dê atenção especial aos incidentes de violentação que pode lembrar. Use o seguinte como possíveis fontes de sentimentos dolorosos:

- Brincar de sexo com amigos da mesma idade.
- Incesto físico ou emocional.
- Ser ridicularizado e censurado por pedir informação.
- Modelos deficientes de intimidade.
- Sentimento de culpa provocado por outros.
- Falta de informação sobre sentimentos.

SENTINDO OS SENTIMENTOS

Aqui, também, procure ver você mesmo nesse estágio de desenvolvimento. Observe e deixe que venham à tona os sentimentos provocados por essa lembrança. Se não consegue visualizar, passe algum tempo com crianças dessa idade. Veja como são maravilhosas. Imagine uma delas assumindo a responsabilidade de um cônjuge e sendo submetida a um incesto físico. Pense na supressão da sua vitalidade e da sua curiosidade natural. Talvez você tenha ainda uma boneca ou um brinquedo desse tempo. Verifique se esse brinquedo tem ainda alguma energia para você. Deixe que essa energia o conduza a qualquer sentimento que possa surgir.

CARTAS

Para este estágio de desenvolvimento eu peço a você para escrever três cartas. A primeira, do seu eu-adulto para sua criança ferida. Diga que *você quer estar com ela* e está disposto a

dispensar toda a atenção e toda orientação que ela precisa. Diga-lhe que pode perguntar o que quiser. Acima de tudo, diga que a ama e dá um grande valor a ela.

A segunda e terceira cartas são da sua criança ferida nesse estágio pré-escolar. Lembre-se de escrever com sua mão não dominante. A primeira deve ser endereçada aos *seus pais.* Consiste em dois parágrafos: um para sua mãe, outro para seu pai. Deixe que a criança ferida diga a eles o que ela queria deles e nunca teve. Não é uma carta acusadora, é uma expressão da perda sofrida. Um homem, em um recente seminário, escreveu:

> Mamãe e papai queridos,
>
> Papai, eu precisava que você me protegesse. Sentia medo o tempo todo. Eu precisava que você brincasse comigo. Gostaria de ter ido pescar com você. Queria que tivesse me ensinado muitas coisas. Gostaria que você não bebesse o tempo todo.
>
> Mamãe, eu precisava que você me elogiasse. Precisava que você dissesse que me amava. Gostaria que não me tivesse feito tomar conta de você. Eu precisava de alguém para tomar conta de mim.
>
> Amor
>
> Robbie

É importante ler sua carta em voz alta para a pessoa que vai lhe dar apoio.

A segunda carta da sua criança ferida nesse estágio é para o seu eu-adulto. É a resposta à sua. Essa carta pode surpreendê-lo quando você entra em contato com a criança que deseja ardentemente ter um aliado. Lembre-se de usar sua mão não dominante. Se quiser, pode compartilhar essas cartas com um amigo, seu monitor ou com seu grupo.

Se estiver trabalhando com um companheiro, cada um deve ler sua carta para o outro. Depois de ouvir a carta do seu companheiro, descreva o sentimento que ele demonstrou durante a leitura. Diga se sentiu raiva, medo, e assim por diante. Pode ser um sentimento mais relacionado com você do que com ele, mas é uma resposta honesta. Diga também os sentimentos que você

observou nele. Pode dizer, por exemplo: “Eu percebi sua tristeza. Havia lágrimas nos seus olhos e seus lábios estavam comprimidos.”

Evite dizer coisas como: “Cara, você ficou mesmo sentido.” Não interprete e não defina, diga apenas o que você *viu* e *ouviu* e que o fez concluir que ele estava sentido. Pode dizer também que deve ter sido horrível sentir-se negligenciado ou violentado como ele foi. Isso ajuda a legitimar e validar a dor. Revezem-se nesse trabalho.

Se você está fazendo os exercícios com um grupo, revezem-se na leitura das cartas e deixem que cada pessoa descreva os sentimentos que observou no leitor.

OS PAPÉIS NOS SISTEMAS FAMILIAREES DISFUNCIONAIS

Identifique e descreva os papéis escolhidos pela sua criança em idade pré-escolar para ser importante dentro da família. O meu foi de Estrela, Super-Realizador, Zelador e Menino Bonzinho. Os papéis escolhidos fazem de nós parte do elenco da peça familiar.

Procure saber quais os sentimentos que precisou reprimir para representar seu papel. Os *scripts* exigem que os papéis sejam representados de determinado modo. Alguns sentimentos fazem parte do *script*, outros são proibidos por ele. Meus papéis exigiam que eu estivesse sempre alegre, sorridente e parecendo feliz e me proibiam de ter medo e ficar triste ou zangado. Eu só era importante enquanto fosse a Estrela e estivesse realizando alguma coisa. Não podia ser medíocre nem precisar de ajuda. Tinha de ser forte. Se eu não representasse a contento, seria destituído do meu poder. É claro que me tornei viciado em fazer coisas.

É importante sentir as consequências vitalmente prejudiciais dos papéis desempenhados. Eles custaram a perda do seu eu autêntico da infância. Enquanto continuar a desempenhar esses papéis, o ferimento espiritual permanece e você pode chegar ao fim da sua vida sem saber quem realmente você é.

Para recuperar sua criança ferida desse estágio, você precisa desistir dos seus papéis rígidos no sistema familiar. Esses papéis, *na verdade,* nunca o fizeram sentir que era importante e

certamente não ajudaram a ninguém da família. Pense no assunto. Alguém da sua família foi ajudado pelo fato de você representar seus papéis? Feche os olhos e imagine que não pode mais representar seu papel principal! Qual a *sensação* de desistir desse papel?

Tente imaginar três novas formas de comportamento que poderiam ser usadas para anular o papel de Zelador da família. Por exemplo, podia dizer *não* quando alguém pedisse ajuda, ou pedir ajuda a alguém mesmo sem precisar, ou, ainda, pensar em um problema atual e pedir a opinião de alguém entendido no assunto. Com isso você pode mudar o papel usado por sua criança ferida para se adaptar à situação e entrar em contato com seu eu verdadeiro. Seu eu autêntico pode gostar de ajudar os outros. Uma vez tendo desistido do papel rígido, pode começar a ajudar os outros porque isso lhe dá prazer e não porque *tem* de fazer, para se sentir digno de amor e consideração.

Examine outros papéis, usando a fórmula descrita acima. Entre em contato com os sentimentos que precisou reprimir para desempenhar seus papéis. Desse modo, você estará recuperando os sentimentos autênticos da criança ferida na idade pré-escolar.

EXERCÍCIO

Descreva todas as consequências prejudiciais dessa confusão no seu sistema familiar para sua vida atual. Faça a conexão com os sentimentos de perda provocados pelo papel principal autoimposto. Compartilhe esses sentimentos com seu companheiro/a, monitor/a ou com seu grupo. Os papéis são uma grande ajuda para chegar à dor original. Uma vez estabelecido seu papel, você verá os sentimentos que teve de reprimir para representá-lo. Esses sentimentos reprimidos *são* sua dor original. Na inversão dos papéis da união transgeracional você teve de desistir da sua infância.

AFIRMAÇÕES

As afirmações para a criança interior ferida desse estágio são as seguintes:

Pequeno/a .....,

Eu gosto de vê-lo crescer.

Estarei aqui para verificar suas fronteiras e descobrir seus limites.

É certo pensar em si mesmo. Pode pensar sobre seus sentimentos e sentir sobre o que está pensando.

Gosto da sua energia vital, gosto da sua curiosidade sobre sexo.

É certo descobrir as diferenças entre meninos e meninas.

Eu determinarei os seus limites para ajudá-lo/a a descobrir quem você é.

Gosto de você como você é, pequeno .....

É certo ser diferente, ter sua opinião sobre as coisas.

É certo imaginar coisas sem medo de que elas se tornem realidade. Eu o/a ajudarei a separar a realidade da fantasia.

Gosto que você seja menino/ou menina.

Gosto que você seja *gay*, embora seus pais não gostassem.

É certo chorar, mesmo agora, quando está crescendo.

É bom para você descobrir as consequências do seu comportamento.

Pode pedir o que quiser.

Pode fazer perguntas se não entender alguma coisa.

Você não é responsável pelo casamento dos seus pais.

Você não é responsável por seu pai.

Você não é responsável por sua mãe.

Você não é responsável pelos problemas da família.

Você não é responsável pelo divórcio dos seus pais.

É certo explorar quem você é.

MEDITAÇÃO DO ESTÁGIO PRÉ-ESCOLAR

Use a introdução geral das páginas 123-128. Depois da frase: “Qual era a *sensação* de morar naquela casa?” acrescente o seguinte com uma pausa de 20 segundos em cada intervalo indicado.

Agora veja sua criança interior aos cinco anos... Imagine que ela acaba de sair da casa e você a vê sentada no quintal. Aproxime-se dela e diga alô... O que ela está vestindo?... Está brincando com uma boneca, um ursinho de pelúcia, uma pá ou outro brinquedo?

... Pergunte qual é seu brinquedo favorito... Pergunte se ela tem um animal de estimação... Diga que você é do futuro e está ali para estar com ela sempre que precisar de você... Agora seja essa criança... Olhe para seu eu-adulto (o mago sábio e gentil)... Veja seu rosto bondoso e cheio de amor... Ouça seu eu-adulto dizer ao seu eu-criança que pode sentar no seu colo, se quiser... Se não quiser, tudo bem... Agora, ouça seu eu-adulto fazer as afirmações com voz lenta e carinhosa...

Grave as afirmações da página 151. Quando chegar à última, faça uma pausa de um minuto.

Deixe que a criança sinta o que ela sente... Agora, bem devagar, volte a ser seu eu-adulto... Diga à sua criança interior que está ali agora e que vai conversar muito com ela. Diga que você é a única pessoa que ela jamais vai perder e que você nunca a abandonará... Despeça-se por agora e comece a *subir* a ladeira da memória. Passe por seu cinema favorito e por sua sorveteria favorita... Passe pelo pátio do seu ginásio... Sinta que está voltando ao presente... Mexa os pés... Mexa os dedos dos pés... Sinta a energia subindo por seu corpo... Sinta suas mãos... Mexa os dedos das mãos... Sinta a energia na parte superior do corpo... Respire fundo... Solte o ar ruidosamente... Sinta a energia no seu rosto... Sinta onde está sentado... As roupas no seu corpo... Agora abra os olhos lentamente... Fique sentado por alguns minutos e experimente tudo que está experimentando.

Se quiser, compartilhe essa meditação com um amigo compreensivo.

Trabalho com um companheiro

Trabalhe com seu companheiro como antes (veja instruções na página 129). Cada um lê a meditação para o outro, dizendo as afirmações em voz alta.

Trabalho de grupo

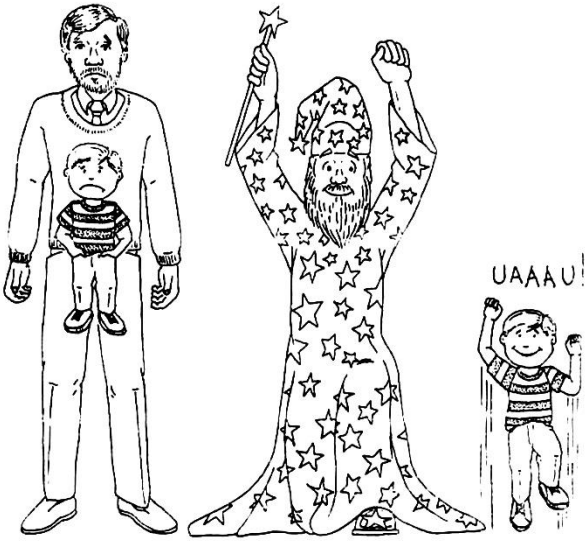
Como nos exercícios anteriores de grupo, as afirmações são dadas por cada membro do grupo de uma vez (veja instruções na pág. 130). A pessoa escolhida para gravar a meditação deve gravar o material adicional desta parte, até a frase, "Olhe para seu eu- adulto (o mago sábio e gentil)... Veja seu rosto bondoso e cheio de amor..."

Grave então as instruções para fazer uma âncora. Termine a meditação, começando com a frase, "Despeça-se por agora e comece a *subir* a ladeira da memória."

Lembre-se de que é importante que todos do grupo tenham feito seu exercício, antes de começarem os comentários sobre o trabalho de cada um.

Você agora recuperou sua criança ferida na idade pré-escolar. Conscientize-se de que seu eu-adulto pode tomar conta dela.

Se, depois de fazer todos esses exercícios, você tiver uma sensação de pânico, garanta novamente à sua criança interior que vai estar sempre presente para ela. Quando sentimos pela primeira vez sentimentos antigos e congelados, ficamos angustiados. São sentimentos estranhos às vezes arrasadores e não controláveis. Diga à sua criança interior que você não a abandonará e que vai descobrir todos os meios para amá-la e ajudá-la a satisfazer suas carências. Aqui está a minha ideia de como é meu pré-escolar recuperado.



À medida que nos conhecemos melhor, descubro que ele não é apenas um garotinho carente, mas também uma companhia alegre e divertida.

CAPÍTULO 7
RESGATANDO SEU EU NA IDADE ESCOLAR

O mapa do mundo de cada pessoa é tão único como as suas impressões digitais. Não existem duas pessoas *iguais*. Não há duas pessoas que entendem a mesma frase do mesmo modo... Assim, na sua convivência com as pessoas, procure não encaixá-las no seu conceito do que elas deveriam ser...

— Milton Erickson

Mandei meu irmão embora....

Eu o dei aos homens morenos que passavam...

Eles o ensinaram a usar o cabelo comprido,

a deslizar nu, tomando água na concha das mãos,

amarrar cavalos, seguir a trilha indistinta na relva amassada...

Levei meu irmão para o outro lado do rio,

então nadei de volta, deixei meu irmão sozinho na margem.

Na Rua Sessenta e seis notei que ele se fora.

Eu sentei e chorei.

— Robert Bly

A Dream of My Brother

IDADE ESCOLAR

(PERÍODO DE LATÊNCIA)

EU SOU CAPAZ

Idade:	**6 anos até a puberdade**
Polaridade do desenvolvimento:	**Habilidade *versus* inferioridade**
Força do Ego:	**Competência**
Poder:	**Saber, aprender**
Relacionamento:	**Interdependência, cooperação**

ÍNDICE DE SUSPEITA

Responda sim ou não às perguntas seguintes. Depois de ler cada pergunta, espere e entre em contato com seus sentimentos. Se sentir uma forte energia para o sim, escreva sim; para o não, escreva não. Se responder sim a qualquer pergunta, pode suspeitar de que sua criança maravilhosa do passado foi ferida na idade escolar. Há vários graus de ferimento. Você está em algum lugar de uma escala de um a cem. Quanto maior o número de perguntas que você *sente* que deve responder com um sim, mais grave é o ferimento da sua criança.

1. Costuma se comparar com outras pessoas e sempre se sente inferior? Sim..... Não.....

2. Gostaria de ter mais amigos, de ambos os sexos? Sim..... Não.....

3. Costuma sentir-se pouco à vontade em situações sociais? Sim..... Não.....

4. Sente-se pouco à vontade como parte de um grupo? Sim..... Não..... Sente-se melhor quando está sozinho/a? Sim..... Não.....

5. Às vezes dizem que você é muito competitivo/a? Sente que *precisa* ganhar? Sim..... Não.....

6. Frequentemente tem conflitos com seus companheiros de trabalho? Sim..... Não..... Com as pessoas da sua família? Sim..... Não.....

7. Em uma negociação, você (a) cede completamente ou (b) insiste em fazer as coisas ao seu modo? Sim..... Não.....

8. Orgulha-se de ser rígido/a e literal, seguindo a lei ao pé da letra? Sim..... Não.....

9. Você sempre procrastina as coisas? Sim..... Não.....

10. Tem dificuldade em terminar as coisas? Sim..... Não.....

11. Acha que devia saber fazer as coisas sem nenhuma instrução? Sim..... Não.....

12. Tem muito medo de cometer erros? Sim..... Não..... Sente-se extremamente humilhado/a quando é obrigado/a a constatar os próprios erros? Sim..... Não.....

13. Fica zangado com frequência e critica muito as outras pessoas? Sim..... Não.....

14. É deficiente nas aptidões básicas da vida (ler, falar e/ou escrever gramaticalmente, fazer cálculos matemáticos)? Sim..... Não.....

15. Passa muito tempo analisando ou obcecado/a com alguma coisa que disseram a seu respeito? Sim..... Não.....

16. Sente-se feio/a e inferior? Sim..... Não..... Se respondeu sim, tenta disfarçar isso com roupas, coisas, dinheiro ou maquiagem? Sim..... Não.....

17. Costuma mentir para você mesmo/a e para os outros com frequência? Sim..... Não.....

18. Acredita que, por melhor que faça, nunca está fazendo a coisa certa? Sim..... Não.....

IDADE ESCOLAR NORMAL

Quando você foi para a escola, deixou o sistema familiar e entrou em um novo estágio de socialização e de formação de aptidões. Tendo estabelecido alguma noção de poder com seus testes da realidade e de formação da identidade, você está preparado/a para o mundo. A escola vai ser seu ambiente principal, pelo menos, durante os próximos 12 anos. A idade escolar é chamada período

de latência, devido à ausência de uma forte energia sexual. (A energia sexual começa a se fortalecer na puberdade.)

Na idade escolar, o ritmo biológico da criança prepara o palco para a aprendizagem do conjunto seguinte das aptidões para a sobrevivência. Com as forças primárias do ego de confiança e esperança, de autonomia e força de vontade, iniciativa e propósito, a criança vai aprender agora tudo que pode prepará-la para a vida de adulto. As aptidões mais importantes que terá de aprender são as de socialização, cooperação, interdependência e uma noção saudável de competição.

A preparação para a vida exige também aptidões acadêmicas. Ler, escrever, contar. Contudo, essas aptidões não devem ser mais importantes do que conhecer, amar e dar valor a si mesmo. Na verdade, uma noção saudável de autoestima é essencial para aprender bem.

A formação das aptidões na escola nos ajudou a pensar livre e espontaneamente sobre o nosso futuro. A escola nos ajudou a *verificai* nossa noção de poder. Sentimo-nos *ativos,* e *competentes.* Essas são as forças do ego que devem ser desenvolvidas na escola. Se somos competentes, podemos ser ativos e criar um lugar para nós mesmos no mundo. A realização das tarefas da idade escolar nos dá a sensação de novo poder e nova esperança. “Porque eu sou capaz, posso ser o que eu quiser ser.”

A idade escolar deve ser um tempo de brincar e de trabalhar. O brinquedo é uma parte crucial do desenvolvimento da criança. Ela aprende imitando e acomodando. A *acomodação* implica agir simbolicamente. Brincar de casa e de mamãe e papai são partes importantes do desenvolvimento mental da criança. Para a criança, brincar é um negócio muito sério.

PENSAMENTO LÓGICO CONCRETO

Aos sete ou oito anos a criança é capaz de pensar com lógica, mas é ainda uma forma concreta de pensamento. Só na puberdade ela é capaz de abstrair e pensar em premissas contrárias ao fato. Só então a criança começa a idealizar e a idolatrar. A idealização exige hipóteses contrárias ao fato.

A criança em idade escolar é lógica-concreta. Você se lembra quando aprendeu o Voto de Aliança? Você disse palavras que não compreendia. Lembra-se de quando aprendeu a rezar? "Ave, Maria, cheia de graça, o Senhor é convosco... Agora *na hora* da nossa morte..." A criança em idade escolar é também egocêntrica no seu processo mental. Esse egocentrismo é expresso em coisas como "apanhar" os pais em erro e pensar que sabe mais do que os pais. Essa "vaidade cognitiva" é o centro de muitos fenômenos interessantes. A criança, nessa idade, muitas vezes pensa que é adotada (a fantasia do órfão). Se sabe mais do que os pais então deve ser filho de outras pessoas. As piadas das crianças nesse estágio geralmente são sobre adultos burros ou ignorantes. A história de Peter Pan encanta as crianças nessa fase, especialmente porque os personagens não precisam crescer e se transformar em adultos burros.

Um aspecto importante do egocentrismo da criança é a crença de que os *adultos são benevolentes.* A criança faz essa hipótese e apega-se a ela em qualquer circunstância. Lembro-me de ter sido chamado para ajudar um grupo de administradores de uma escola elementar. Estavam abismados porque uma classe do ginásio organizou um protesto contra a demissão de um professor. O mais estranho era que as crianças detestavam esse professor. Na minha opinião, tratava-se de um exemplo da suposição egocêntrica das crianças de que o professor, por ser adulto, não podia ser ruim. Isso ajuda a explicar por que a criança ferida nessa idade sempre defende os pais, os professores, os que abusam dela. Algumas crianças são tão traumatizadas que acabam aprendendo que *há* alguma coisa errada com o adulto que as maltrata. Mas essas crianças são uma exceção.

Sua criança interior na idade escolar era uma pessoa deliciosa, alegre, encantadora, que adorava estar com os amigos e estava ansiosa e curiosa para aprender.

DISTÚRBIO DO CRESCIMENTO

Se esta última afirmação é verdadeira, então, por que tantas crianças detestam a escola e a consideram aborrecida, tediosa e coerciva? Um dos motivos é que a educação escolar é, muitas

vezes, uma fonte de ferimento espiritual. Na maioria das escolas, as crianças são agrupadas horizontalmente, por idade. O pressuposto é de que todas as crianças de dez anos têm o mesmo grau de maturidade. Isso é completamente falso. Sua criança interior em idade escolar pode ter sido ferida simplesmente pelo fato de ter estado na classe errada, na hora errada. As escolas e as prisões nos Estados Unidos são os únicos lugares do mundo onde o *tempo é mais importante do que o trabalho a ser feito.* Se você e eu embarcarmos para as Bermudas ao mesmo tempo e eu chegar uma hora antes, você não é *reprovado* em Bermudas. Nas escolas, se você não aprender geometria tão depressa quanto as outras crianças da sua idade, você é reprovado em geometria. Na minha opinião, geometria não é um instrumento de sobrevivência — eu quase nunca *geometro*! Porém, o perigo é que sua criança interior pode ter sido penalizada por ser imatura.

O sistema de notas é muito humilhante e doloroso. Exerce uma pressão constante sobre a criança para memorizar e realizar. É evidentemente perfeccionista. Mede os seres humanos de modo a feri-los espiritualmente. Como acontece com todos os sistemas perfeccionistas, *ninguém jamais consegue corresponder às expectativas.* Isso cria a vergonha tóxica, com a sensação de sermos deficientes. Afinal, se você é você e não existe ninguém igual no mundo, com quem o estão comparando? Na verdade, todos os sistemas perfeccionistas nos comparam a um produto da projeção mental de outras pessoas.

A criança reprovada na escola é dolorosamente magoada, sente-se inferior e transforma-se em um *ser* ferido: “Eu não sou bom.” Quando ela vai bem na escola, não há nenhum problema. Tudo na vida transforma-se num A em potencial, tudo converge para o desempenho.

O sistema escolar dos Estados Unidos, como o sistema familiar, é disfuncional. Não facilita um ambiente para a criança *saber quem ela é*. Não a trata como as pessoas únicas que elas são realmente. Não existem duas pessoas iguais. Como disse Milton Erickson. “Não há duas pessoas que compreendam a mesma frase do mesmo modo.” Sua criança interior da idade escolar foi

esmagada pelo peso de se moldar ao sistema perfeccionista da escola. Você perdeu toda esperança de sucesso e deixou a escola, ou se deixou dominar pelo transe do conformismo e sua alma foi assassinada no processo. Robert Bly, um poeta americano profundamente comovente, descreve a perda do irmão. No poema citado no início deste capítulo, o irmão de Bly é a sua criança interior espontânea — a parte que deseja "usar cabelos compridos e tomar água nas conchas das mãos". Essa é a parte que perdemos quando entramos na escola.

As escolas recompensam o conformismo e a memorização, em vez de recompensar a criatividade e a característica de ser único.

Muitos dos que se adaptam, tirando sempre a nota mais alta, jamais desenvolvem uma verdadeira noção de competência. Passei a maior parte da minha vida tentando curar o ferimento no meu ser, realizando e fazendo. Por maior que fosse o número de As que eu tirava na escola, não fiz nada para curar o profundo ferimento espiritual e minha criança interior ferida continuou a se sentir sozinha e incapaz.

Muitos de nós nunca aprenderam a convivência social porque estavam ocupados demais em tirar As na escola. Muitos de nós se divertiram muito pouco nessa idade, porque a escola era uma panela de pressão de exigências estressantes. Estávamos também num dilema porque nosso sucesso acadêmico impedia que tivéssemos a aprovação dos nossos colegas.

Atualmente, os aspectos mais criativos da minha vida são alegres e curiosos. Escrever este livro é uma diversão para mim. Eu me diverti dando aulas, aprendendo e criando séries para a televisão nos últimos anos. Quase tudo que faço hoje é produto de *aprendizado incidental* simplesmente motivado pela necessidade ou desejo de saber alguma coisa. É centralizado no entusiasmo e baseado na capacidade de me maravilhar com as coisas. O aprendizado incidental é o que a sua criança maravilha faz naturalmente. Você começa seu aprendizado incidental quando, como uma criança que começa a andar, você explora o mundo. Então, provavelmente, é desviado dessa rota. Quase todos nós fomos desviados. Você foi obrigado a se conformar e obrigado a aprender coisas que o aborreciam.

Infelizmente, o grande avanço na reforma da educação dos Estados Unidos, que começou mais ou menos há 20 anos e que eu vi acontecer quando era professor, não ajuda *agora* nossa criança interior ferida.

Sem dúvida há muitos professores corajosos, criativos e verdadeiros educadores, mas há também professores raivosos e abusados. Eu sei, trabalhei com alguns deles. Esses professores projetam nos alunos as crianças feridas que vivem neles. Sua criança interior pode ter sido vitimizada desse modo. Provavelmente, você teve outras crianças para legitimar sua dor, mas elas não podiam mudar nada.

Em alguns casos, os próprios colegas de classe são os agressores. A criança em idade escolar pode ser muito cruel. Leia *O senhor das moscas,* de William Golding.

Recentemente estive com um amigo de escola que eu não via há 40 anos. Passamos dois dias fantásticos contando um ao outro nossas vidas. Aos poucos, lembrei certas fases da infância atormentada desse amigo. Ele era um gênio acadêmico. Usava óculos e não era dado a esportes. Na escola primária era torturado pelos mais velhos. Cada dia era como entrar num poço de vergonha. Geralmente ele se refugiava na sacristia, pedindo a Jesus para ajudá-lo a compreender por que eles o espancavam, o ridicularizavam e o feriam tanto. Por quê? Quando tudo que ele queria era fazer parte do grupo! Chorei quando ouvi essa história. Fiquei envergonhado porque eu, evidentemente, era seu amigo quando *não tinha ninguém por perto.* O grupo atormentador era tão intenso que eu não podia me arriscar a ser visto com ele. Ele dava grande valor à minha amizade. Isso era trágico. Tenho prazer em dizer que ele sobreviveu a tudo isso com brilhantismo, mas não sem cicatrizes profundas na sua criança interior.

A conversa que tive com ele me fez lembrar outras vítimas da crueldade daquele grupo. As meninas muito gordas, os garotinhos com narizes engraçados, os que tinham deformidades físicas, os meninos que não praticavam esportes. Meus arquivos de conselheiro estão repletos de histórias de homens e mulheres que levaram com eles *durante toda a vida, a vergonha física ou cultural.* Seus *seres* maravilhosos eram rejeitados porque eram

mexicanos ou de outros países, ou judeus. Eram atormentados porque gaguejavam, eram desajeitados ou se vestiam pobremente. As próprias crianças empunhavam a régua perfeccionista da medida cultural e física.

Nenhuma criança em idade escolar é realmente feia, embora algumas pareçam desajeitadas e abobadas. São apenas não lapidadas e não terminadas e merecem nosso respeito e nossa *ajuda* para que possam desenvolver suas forças.

INFORMAÇÃO

A esta altura você, provavelmente, já tem muita prática de escrever sua história pessoal. A propósito, se estiver trabalhando em um determinado estágio e se lembrar de repente de alguma coisa de um estágio anterior, ótimo! Escreva e procure validar o mais depressa possível. Neste trabalho, é comum as lembranças aparecerem de repente, uma vez ou outra. Quanto maior for seu contato com a criança interior, mais você mergulha no estado alterado que foi a sua infância. Quando você torna a entrar no estado consciente, começa a lembrar de mais coisas.

Começando na idade escolar, as lembranças são geralmente muito mais vívidas. Agora, escreva a história da sua criança interior nessa idade. Não esqueça, esse período abrange a sua vida dos seis anos, mais ou menos, até a puberdade, que geralmente ocorre no fim do ginásio. Com a puberdade, surge uma aptidão mental totalmente nova e sofisticada. (Falaremos sobre isso no próximo capítulo.) Como linha geral, pode examinar sua idade escolar ano por ano. Use as indicações seguintes se forem convenientes.

Adultos importantes

Além dos pais, estão incluídos os professores, o sacerdote ou rabino e as crianças mais velhas. Escreva o nome de cada pessoa e diga se ela foi valiosa ou prejudicial para você. Valiosa significa que estava realmente presente para você e lhe dava o devido valor. Uma pessoa que promovia sua noção de EU SOU. As pessoas que o feriram espiritualmente são aquelas que o envergonhavam.

Marcos importantes

Escreva sobre os três fatos mais importantes de cada ano. Por exemplo, eu escrevi:

6 anos 1. Entrei para o primeiro ano primário.

2. Fiz xixi na calça um dia e fui humilhado na frente da classe.

3. Meu pai estava em casa mais do que em qualquer outra época.

7 anos 1. Passei para o segundo ano.

2. Ganhei um toca-discos de Natal.

3. Papai perdeu nosso carro. Bateu com o carro do vovô.

Continue com a lista até os 13 anos. Note que as idades de seis e sete não foram especialmente traumáticas para mim. Inclua na sua lista todas as lembranças, agradáveis ou desagradáveis.

Fatos traumáticos

São as experiências da sua vida que infligiram os ferimentos espirituais mais profundos. Por exemplo, quando eu tinha nove anos, meu pai começou a primeira de muitas separações físicas da minha mãe. Essas separações ficaram cada vez mais prolongadas com o passar do tempo.

Talvez você tenha se lembrado, durante anos, de algum acontecimento que parece trivial. Você não sabe por que lembra dele, mas nunca o esqueceu. Isto pode significar que houve uma violação em algum nível. Por exemplo, jamais me esqueci de um incidente ocorrido quando eu tinha cinco anos. Um vizinho adolescente fez minha irmã, que tinha então seis anos, tocar em seu pênis. De certa forma eu sabia (sem saber realmente) que estava vendo uma coisa muito má. Não foi como meu brinquedo de sexo com as duas meninas vizinhas, dois anos mais tarde. Tínhamos a mesma idade e nossa brincadeira era mais simbólica. O que aconteceu com minha irmã foi uma verdadeira violentação. Agora compreendo por que essa lembrança me perseguia.

COMPARTILHANDO SUA HISTÓRIA COM UM COMPANHEIRO

Leia sua história para um amigo, para sua mulher, seu marido ou seu terapeuta. Dê a você mesmo tempo suficiente para entrar em

contato com as violentações desse período. Focalize especialmente o sistema escolar como agressor espiritual. Seja específico na explicação de por que você não podia ser você mesmo na escola. *Escreva qualquer tipo de agressão que sofreu de professores ou de outras crianças.*

SENTINDO OS SENTIMENTOS

Procure fotografias suas do período escolar. Estude com atenção uma de cada ano, se for possível. Você deve ter fotografias das suas turmas. Compare as fotografias com tudo que você escreveu sobre essa idade. Por exemplo, eu notei a minha mudança de expressão facial em cada fotografia. Você pode sempre ver a mágoa e a tristeza no seu rosto por um certo período da sua vida. As fotografias podem ajudá-lo a entrar em contato com a dor emocional reprimida, ou você pode ver o seu rosto sempre inexpressivo e vazio. Aos sete ou oito anos você começava a desenvolver suas mais sofisticadas defesas do ego. Já tinha aprendido a se fechar na própria cabeça e bloquear as emoções, tanto do passado, quanto do presente.

UM MITO OU UM CONTO DE FADAS

Neste nível de idade, eu gosto de introduzir um exercício escrito novo e de grande força — o mito ou conto de fadas sobre a infância. (Se as cartas que escreveu antes foram especialmente produtivas para você, por favor, continue a usar esse formato também. Como nos capítulos anteriores, escreva três cartas, uma para sua criança em idade escolar, uma para você, da sua criança interior e outra para seus pais e professores, dizendo o que você precisava deles e não recebeu.)

Seu mito ou conto de fadas deve focalizar um evento ou eventos ocorridos durante seu tempo de escola, ou um evento anterior, que o tenha afetado bastante. A boa coisa com mitos e contos de fadas é que eles passam ao largo do seu cérebro pensante ou racional. Sua história pode ser sobre animais (a mamãe ursa e o papai urso) ou sobre os deuses, ou sobre reis e rainhas.

Sua história deve ter duas partes. A primeira deve começar com “Era uma vez”, e descrever os eventos escolhidos por você, acentuando o modo pelo qual infligiram o ferimento espiritual. A

segunda parte deve começar com “E quando ele/ela cresceu,” e se concentrar nos efeitos prejudiciais do ferimento espiritual da primeira parte.

Não se preocupe se não puder lembrar de nenhum fato traumático que tenha marcado sua vida. Você pode ter tido uma infância de depressão crônica ou de ansiedade, ou pode ter sido negligenciado desde o começo.

Como você já deve ter percebido, a parábola do *Terno Elfo,* no começo da primeira parte é a adaptação de um mito que eu escrevi a respeito de mim mesmo. Aqui está outro exemplo escrito por um dos participantes do meu seminário.

Os fatos da vida deste homem foram os seguintes. Seu pai era rico e casou com sua mãe porque, durante uma bebedeira, ele a engravidou. Seu avô materno ameaçou processar seu pai se ele não se casasse com sua mãe. Seis meses depois do casamento, seu pai se divorciou da sua mãe. Ele a indenizou muito bem e ela saiu da cidade, obedecendo a uma das exigências do divórcio.

A mãe, com 17 anos, estava nos primeiros estágios do vício de drogas. Era também viciada em sexo. Ela pagava uma mulher idosa para tomar conta do filho e passava meses sem vê-lo. Finalmente, ela se casou e foi para outra cidade, abandonando completamente o filho.

Meu cliente sofreu abuso físico, sexual e emocional nas mãos da velha que tomava conta dele. Fracassou na escola e fugiu de casa aos 16 anos. A partir daí sua vida foi uma novela de empregos medíocres e relacionamentos abusivos com mulheres.

> Esta é a história que ele escreveu:
>
> Era uma vez um rei poderoso chamado John. Ele se casou com uma camponesa de baixa extração chamada Gretchen. Casou-se com ela porque, certa noite, se embriagou, fez sexo com ela e a engravidou.
>
> Por ser um casamento vergonhoso, ele manteve Gretchen escondida. Finalmente, foi exilada para uma terra estranha.
>
> O filho desse casamento vergonhoso também se chamou John. A mãe, para conservar o amor do rei John, pensou

que ele a receberia de volta quando visse o pequeno príncipe e quando soubesse que tinha seu nome. Então ela foi visitar o rei para mostrar a criança.

O rei John ficou furioso. Sabia que o pequeno príncipe tinha sangue real, mas ele odiava Gretchen, pois ela o fazia recordar sua vergonha. O rei decretou que Gretchen e John fossem mandados para um país estrangeiro, no outro lado do oceano, a centenas de quilômetros do seu reino. Gretchen foi paga generosamente e jurou nunca contar ao pequeno John o segredo do seu nascimento.

Gretchen odiava o pequeno John. Ele a impedia de fazer o que desejava. Ela queria beber e se divertir com homens. Culpava o pequeno John por seu exílio. Finalmente ela pagou uma velha que morava no campo para tomar conta dele. A mulher o espancava e dava a ele um mínimo de comida.

Embora ele fosse realmente um príncipe de sangue real, o pequeno John pensava que era filho bastardo da velha que o criava. Na escola caçoavam dele em razão dos trapos que vestia. Ele foi um fracasso nos estudos porque tinha pavor de responder às perguntas dos professores. Não tinha tempo para estudar porque trabalhava muito em casa.

Quando cresceu, John fugiu de casa. Não tinha dinheiro e como havia deixado a escola, o único emprego que conseguiu foi de faxineiro em uma loja. Ele teve vários relacionamentos. Toda vez que começava um relacionamento, era rejeitado. Todas as mulheres que ele escolhia o criticavam e humilhavam.

É muito importante que você leia para seu companheiro, neste trabalho, a história que escreveu. A história pode ajudá-lo a entrar em contato com seus sentimentos sobre o abandono. Pode também ajudá-lo a ver a conexão entre negligência no atendimento das suas necessidades de dependência e a história da sua vida.

Curamos nossa vergonha tóxica quando compreendemos que os problemas da nossa “criança adulto” são todos sobre coisas que *aconteceram conosco,* e não sobre a pessoa que *somos realmente.*

Ver como estamos repetindo na nossa vida adulta nossas carências não satisfeitas da infância nos ajuda a curar a vergonha tóxica. Se você está trabalhando com um companheiro, revezem-se na leitura das suas histórias. Quando seu companheiro ler sua história, dê a ele sua resposta emocional. Abrace-o e o console, se for o caso.

Se você está trabalhando com um grupo, deixe que cada pessoa do grupo leia sua história. No fim de cada história, a pessoa deve fechar os olhos e ouvir a resposta emocional dos outros participantes do grupo.

OS PAPÉIS NO SISTEMA FAMILIAR DISFUNCIONAL

Procure identificar os novos papéis que você se impôs nesse estágio escolar e trabalhe com eles como fez no capítulo 6, págs. 168 e 169. Sugiro que dê especial atenção aos papéis de união transgeracional porque eles o privaram de um modelo sexual saudável. Os papéis mais comuns nesse período são: Homenzinho da Mamãe, Substituto do Marido da Mamãe, Confidente da Mamãe (Melhor Amiga), Mãe da Mamãe, Princesinha do Papai (Bonequinha), Substituto da Esposa para o Papai, O Melhor Companheiro do Papai, O Pai do Papai. É importante compreender que o substituto do cônjuge e os papéis de pais dos pais não se limitam ao sexo oposto. A menina pode ser A Substituta do Marido para a Mamãe, o menino pode ser o Substituto da Esposa para o Papai. Em todos os casos, a *criança está tomando conta dos pais.* Isto é uma inversão da ordem natural das coisas.

Focalize as *consequências desses papéis que foram prejudiciais à sua vida*. Eu penso em Jimmy, por exemplo, que, aos seis anos, foi abandonado pelo pai alcoólatra. Sua mãe tinha 28 anos quando o pai os abandonou. Ela tinha outros dois filhos e nenhuma qualificação para trabalhar. Jimmy, o filho do meio e o mais velho dos meninos, começou a trabalhar aos sete anos. Ajudava muito a mãe. Sentava ao lado dela durante horas, consolando-a, enquanto ela lamentava a vida que levava. Ele a considerava uma santa e fazia o impossível por ela. Jimmy não notou (nenhuma criança notaria) que quando *ele* chorava, a mãe

o envergonhava por estar chorando ou procurava distraí-lo dos próprios sentimentos. Ela lembrava o quanto o avô dele era maravilhoso e a sorte que tinha por morar numa casa com comida à vontade. Crianças morriam de fome na América Latina!

Aos 21 anos, Jimmy entrou para uma ordem de zen-budistas e tornou-se um monge celibatário. A mãe orgulhava-se dele e o visitava com frequência. Depois de alguns anos, Jimmy deixou o mosteiro e teve vários relacionamentos com mulheres. Sempre escolhia mulheres carentes para as quais ele era o salvador. Aos 45 anos, iniciou um casamento desastroso com uma mulher de 26 anos, abandonada pelo marido e com três filhos. O casamento foi um redemoinho de conflitos e distanciamento. Jimmy odiava os filhos da mulher. Logo no início ele teve um caso extraconjugal que o levou a uma atividade sexual descontrolada que durou dez anos. Finalmente, a mulher pediu divórcio.

A história de Jimmy é típica de muitos filhos que adotam o papel de substitutos do pai. Geralmente voltam-se para a religião ou para uma espiritualidade celibatária. Assim, permanecem fiéis à mãe; ou não conseguem se comprometer com *uma* única mulher. Uma vez que já estão comprometidos com a mãe, comprometer-se com outra mulher seria o equivalente a um adultério emocional. Esses homens são chamados de “Garotos Voadores”, porque voam de um relacionamento para outro. São também chamados “Peter Pan”, porque nunca crescem (nunca deixam a mãe).

Jimmy me procurou quando tinha 51 anos, zangado e sozinho. O papel de substituto do pai tinha lhe custado muito caro. Sentia que só era importante quando cuidava de mulheres carentes, como a mãe. Jimmy jamais se sentiu realmente ligado a alguém. Na verdade, nunca foi amado pelo que ele era. Seu eu autêntico (sua criança interior ferida na idade escolar) nunca fora reconhecido.

No capítulo 12, apresento um exercício corretivo para desfazer esses papéis.

AFIRMAÇÕES

As afirmações para sua criança interior em idade escolar são as seguintes:

> Pequeno ....., você pode ser você mesmo na escola. Pode defender quem você quiser que eu o apoiarei.
>
> É certo fazer as coisas ao seu modo.
>
> É certo pensar sobre as coisas e experimentar antes de adotá-las.
>
> Pode confiar nos seus julgamentos. Basta assumir as consequências das suas escolhas.
>
> Pode fazer as coisas ao seu jeito e é certo discordar.
>
> Eu o amo do jeito que você é.
>
> Pode confiar nos seus sentimentos. Se tiver medo, diga-me.
>
> É certo ter medo. Podemos conversar a respeito.
>
> Pode escolher seus amigos.
>
> Pode se vestir como os outros garotos, ou pode se vestir como quiser.
>
> Você merece ter as coisas que deseja.
>
> Estou disposto/a a ficar com você, aconteça o que acontecer.
>
> Eu o amo.

MEDITAÇÃO DA IDADE ESCOLAR

Acrescente o seguinte à introdução geral. Faça uma pausa de 20 segundos em cada intervalo indicado.

> Como eram as coisas na sua casa quando você foi para a escola pela primeira vez?... Lembra-se do seu primeiro dia na escola?... Lembra-se do primeiro dia em cada série?.... Você tinha uma lancheira?... Uma mochila para os livros?.... Como ia para a escola?... Tinha medo de ir para a escola?... Os valentões o assustavam?... Quem era seu professor favorito?... Era professor ou professora?... Imagine o *playground* da escola... Veja seu eu na idade escolar, no *playground*... O que ele está fazendo?... Como

está vestido?... Aproxime-se e imagine que pode ser ele... Agora, você é uma criança em idade escolar olhando para seu eu- adulto... Você se vê como um mago sábio e gentil... Ouça sua voz de adulto... Ouça sua voz de adulto dizendo palavras carinhosas para você...

Se estiver sozinho: *Grave* as afirmações para a criança ferida em idade escolar.

Com um companheiro: *Diga* as afirmações para seu companheiro. Com um grupo: Pare aqui e faça uma âncora.

Sozinho ou com um companheiro: Quando terminar as afirmações, a meditação continua.

Sinta tudo que pode sentir. Despeça-se do seu mago gentil e o abrace, se quiser... Volte a ser adulto, lentamente... Diga à sua criança interior que de agora em diante estará sempre ali para ela... Diga que pode contar com você...

Para grupos: Se você está trabalhando com um grupo, acrescente o seguinte, depois de ter feito a âncora. A conclusão é para todos os casos — sozinho, com um companheiro ou com um grupo. Pausa de dez segundos em cada intervalo indicado.

Comece a caminhar para a frente no tempo... Veja seu ginásio... De que cor é o prédio?... Veja seu melhor amigo dessa época... Ouça uma música favorita dos adolescentes... Caminhe no tempo para os primeiros anos da sua vida de adulto... Veja a casa onde mora agora... Veja a sala em que está... Sinta onde está neste momento... Mexa os dedos dos pés... Sinta a energia subindo por suas pernas... Respire fundo... Solte o ar ruidosamente... Mexa os dedos das mãos... Sinta-se completamente presente, restaurado em corpo e mente... Abra os olhos...

Se você está sozinho, pense na experiência. Escreva o que está sentindo. Se estiver com um companheiro, diga a ele como foi a experiência para você. Se estiver em grupo, revezem-se para contar as experiências.

Você recuperou sua criança em idade escolar! Você pode tomar conta dela! Aqui está o quadro da recuperação da minha criança em idade escolar.

HA! HA!
HA! HA!

CAPÍTULO 8

ORGANIZAÇÃO — UMA NOVA ADOLESCÊNCIA

O que eu faço sou eu: paia isso eu vim.
— Gerald Manley Hopkins

Acordo e encontro-me nos bosques, longe do castelo.
O trem atravessa veloz a solitária Louisiana à noite...
Quando olho para trás, há um ponto cego no vagão.
É uma parte do meu pai que não posso ver.
Não posso lembrar os anos da minha infância.
Não posso encontrar agora algumas partes de mim...
Terá sobrado alguma parte de mim para ser honesto?...
O quanto me sinto atraído por meus pais!
Caminho para trás e para a frente, olhando para a velha estação.
Rãs noturnas marcam, com seu coaxar, o movimento do planeta.
— Robert Bly *Night Frogs*

ADOLESCÊNCIA

(REGENERAÇÃO)

EU SOU MEU ÚNICO EU

Idade:	**dos 13 -26**
Polaridade do desenvolvimento:	**Identidade *versus* confusão de papéis**
Força do Ego:	**Fidelidade**
Poder:	**De regeneração**
Relacionamento:	**Independência da família**

ÍNDICE DE SUSPEITA

Responda sim ou não às perguntas seguintes. Depois de ler cada pergunta, espere e entre em contato com seus sentimentos. Se sentir uma forte energia para o sim, escreva sim; para o não, escreva não. Se responder sim a qualquer pergunta, pode suspeitar que seu adolescente maravilhoso do passado foi ferido. Há vários graus de ferimento. Você está em algum lugar, em uma escala de um a cem. Quanto maior o número de respostas afirmativas, mais grave é o ferimento.

1. Você ainda tem problemas com a autoridade paterna ou materna? Sim..... Não.....

2. Continua a experimentar empregos sem encontrar seu lugar certo? Sim..... Não.....

3. Não sabe ao certo quem você é? Sim..... Não.....

4. Está comprometido com algum grupo ou causa? Sim..... Não.....

5. Considera-se desleal? Sim..... Não.....

6. Sente-se superior aos outros porque seu estilo de vida é diferente e não conformista? Sim..... Não.....

7. Alguma vez abraçou alguma fé de sua escolha? Sim..... Não.....

8. Não tem amigos verdadeiros do mesmo sexo? Sim..... Não.....

9. Tem amigos do sexo oposto? Sim..... Não.....

10. Você é um/a sonhador/a, prefere ler livros românticos e ficção científica a fazer alguma coisa em sua vida? Sim..... Não.....

11. Alguém já disse que você precisa crescer? Sim..... Não.....

12. Você é um/a conformista rígido? Sim..... Não.....

13. Alguma vez questionou a religião da sua juventude? Sim..... Não.....

14. Segue rigidamente algum tipo de guru ou herói? Sim..... Não.....

15. Você fala muito sobre as grandes coisas que vai fazer, mas nunca faz realmente? Sim..... Não.....

16. Acredita que ninguém passou por tudo que você tem passado, ou que ninguém pode jamais compreender sua dor única? Sim..... Não.....

Com a chegada da puberdade, a infância propriamente dita chega ao fim. A puberdade marca o início da primeira reciclagem. Como mencionei anteriormente, o livro de Pam Levin, *Cycles of Power*, diz que nós evoluímos ciclicamente. A vida é um processo que envolve a recorrência de certos temas e padrões. Cada reciclagem constrói sobre o estágio anterior e exige adaptações mais sofisticadas. Cada reciclagem é um tema de crise. E cada crise é um tempo de aumento da vulnerabilidade e de potencial. Se o desafio é superado, ocorre uma regeneração na qual o passado é *reformado.*

ADOLESCÊNCIA NORMAL

A realização saudável das tarefas críticas da adolescência depende das forças do ego desenvolvidas na infância. Porém, a tarefa da adolescência, que consiste no estabelecimento de uma *identidade consciente* é, como diz Erik Erikson, "mais do que a soma das... *identificações* da infância". A identidade da adolescência é uma *identidade reformada.* Para consegui-la, devemos integrar nossas aptidões genéticas, as forças do ego e as aptidões cultivadas antes, às oportunidades oferecidas pelo nosso papel social na nossa cultura. Erikson define da seguinte maneira essa nova identidade do ego:

> ... a confiança de que a igualdade e a continuidade interior (em minhas palavras, o EU SOU), preparadas no passado serão combinadas com a igualdade e a continuidade do que a pessoa significa para os outros, como se evidencia na promessa tangível de uma "carreira".

Na minha opinião, isso significa que a noção de EU SOU da sua criança interior deve ser agora confirmada de duas formas. Uma afirmação virá do reflexo nos olhos da pessoa que é importante para nós, num relacionamento amoroso (intimidade). A segunda

afirmação virá de uma carreira que intensifique o nosso *ser*. Os dois pilares da identidade do adulto são os dois famosos marcos da maturidade, de Freud: *amor* e *trabalho*.

A criança interior ferida pode ser uma força devastadora de contaminação durante a adolescência. Mesmo a pessoa com uma criança interior saudável terá de "repetir muitas das batalhas dos primeiros anos". Pois a adolescência *normal* é um dos períodos mais tormentosos do ciclo da vida.

Gosto de descrever a adolescência normal usando as letras da palavra *adolescence*.

Ambivalente — Ambivalência

Distancing from parents— Distanciamento dos pais

Occupation — Ocupação

Loneliness — Solidão

Ego identity — Identidade do ego

Sexual exploration — Exploração sexual

Conceptualizadon — Conceitualização

Egocentric thinking — Pensamento egocêntrico

Narcissism — Narcisismo

Communication — Mania de comunicação

Experimentation — Experimentação

Ambivalência

A ambivalência é maravilhosamente descrita no livro de J.D. Salinger, *O apanhador no campo de centeio*. O personagem principal, com 16 anos, Holden Caulfield, quer ser adulto. Em suas fantasias ele bebe, dorme com mulheres, é um gângster. Ao mesmo tempo, tem pavor da vida adulta e imagina-se o protetor da irmã mais nova, Phoebe, e dos seus amigos pré-adolescentes. Ficar com as crianças mais novas (e protegê-las) é um meio de se proteger da necessidade de enfrentar o mundo dos adultos. A metade do cabelo de Holden é grisalha. Ele está vivendo entre dois mundos, o da infância e o mundo dos adultos. Ambivalência é o vaivém entre esses dois mundos.

A ambivalência refere-se também às tempestades emocionais e às mudanças no estado de espírito, que fazem parte da adolescência.

Segundo Anna Freud, é normal para o adolescente detestar a presença dos pais em um dia e desejar conversas íntimas com eles, no outro.

Distanciamento dos pais

O distanciamento dos pais é uma parte normal da adolescência. Para sair de casa, os adolescentes precisam fazer com que os pais pareçam pouco atraentes. O psicólogo de Yale, Theodore Lidz, acentua o fato de que "o conflito das gerações é inerente à vida em sociedade". Oitocentos anos antes de Cristo, Hesíodo estava terrivelmente preocupado com a juventude do seu tempo. Imaginava o que ia acontecer com a geração seguinte. Ontem, no supermercado, ouvi uma senhora dizer exatamente isso.

O grupo da mesma idade é o veículo através do qual os adolescentes conseguem esse distanciamento. Gosto de me referir ao *grupo pai da mesma idade*, uma vez que o grupo se torna um novo pai. O grupo pai da mesma idade é muito rígido e fiel a regras. Por exemplo, no meu tempo, o estilo oficial de cabelo era o "rabo de pato". Meu grupo usava calças com costuras visíveis e bolsos para pistolas. Outros adolescentes que não se vestiam como nós eram considerados "quadrados". Nós caçoávamos deles!

Ocupação

Vários estudos demonstram que a principal preocupação dos adolescentes é a carreira. Que tipo de trabalho eu vou fazer? Onde vou gastar minha energia? Como vou tomar conta de mim mesmo? O que vou ser quando crescer?

A própria energia vital nos leva a considerar o tipo de trabalho que faremos pelo resto da vida. As escolhas diferem de cultura para cultura e de geração para geração. No passado, as escolhas ocupacionais eram severamente limitadas e determinadas com antecedência. A vida era mais simples nesse tempo.

Solidão

A adolescência sempre foi um tempo solitário. Não importa a quantos grupos pertença, nem quantos amigos tenha, o adolescente sente um vazio interior. Não sabe ainda quem ele é. Não sabe ao certo para onde está indo. Devido à nova aptidão de pensar abstratamente, o futuro (uma hipótese) torna-se um problema *pela primeira vez na vida da pessoa.* O jovem, quando contempla o futuro, tem uma sensação de ausência. Essa sensação é mais intensa quando ele tem uma criança interior ferida.

A nova estrutura cognitiva que começa a se formar permite que ele pense sobre o próprio eu (torna-se consciente da própria pessoa). Os adolescentes podem pensar sobre pensar. Por isso, podem perguntar, "Quem sou eu?" Tornam-se dolorosamente conscientes da própria pessoa. Essa conscientização é intensificada pelo aparecimento das características sexuais secundárias. As novas sensações sexuais são poderosas e as mudanças físicas são embaraçosas. O adolescente sente-se constrangido e estranho.

Identidade do ego

Já citei a definição de Erik Erikson para identidade do ego. As questões do "quem sou eu" e "para onde estou indo" são o resultado das novas aptidões mentais do adolescente.

Exploração sexual

Com o aparecimento das características sexuais secundárias, surge também uma nova e poderosa energia. Essa energia é a expansão da centelha de vida. "A vida deseja a si mesma", disse Nietzsche. A sexualidade genital é uma espécie de força preservadora da espécie. Sem o impulso sexual, a espécie desapareceria em um período de cem anos.

O adolescente explora naturalmente a própria sexualidade. A primeira masturbação genital abre a válvula. As ameaças de cegueira, verrugas na mão, até mesmo da queda do pênis perdem todo significado comparadas a essa sensação. Afinal, quem precisa enxergar — a gente pode fazer no escuro! Outras formas de exploração geralmente vêm em seguida: a masturbação mútua, acariciar pessoas do sexo oposto e, finalmente, o ato sexual.

A exploração dos genitais é crucial para uma identidade saudável do ego. O sexo é o que nós somos, e não uma coisa que temos. A primeira coisa que notamos em uma pessoa é o seu sexo.

Conceitualização

A aptidão para o pensamento abstrato, em termos lógicos, aparece na puberdade, levando-nos além do pensamento concreto e literal da criança em idade escolar. Uma das coisas que o pré-adolescente não pode fazer e que o adolescente faz é pensar em proposições *contrárias ao fato.* Por exemplo, pensar no futuro exige a capacidade de aceitar uma proposição contrária ao fato. Quem sou eu e para onde estou indo? Quais são as minhas possibilidades? Na adolescência, pensar na identidade é pensar na possibilidade. "Suponhamos que eu seja médico... advogado... religioso..." e assim por diante. Cada suposição implica na criação de uma hipótese não restrita aos fatos.

Outra manifestação da nova estrutura cognitiva é a idealização. Os adolescentes são sonhadores. Sonhar e idealizar significa criar modelos que nos motivam. Os adolescentes também têm ídolos. Os mais comuns são astros e estrelas do cinema e do *rock*, mas o jovem pode ter como ídolo motivador um político ou um intelectual. Os adolescentes são naturalmente religiosos e essa é a época de maior preparo para a religião. Um ídolo espiritual geralmente é a obsessão central do adolescente.

A idealização ou idolatração pode também ser dirigida a um culto ou a uma causa. Os Hare Krishnas do aeroporto, a Guarda Vermelha da China, a mobilização dos adolescentes da época, feita por Hitler — tudo isso prova como o adolescente pode ser motivado para abraçar uma causa — positiva ou negativa. Esse compromisso com uma causa é a base de uma força do ego que Erikson chama de fidelidade. É uma importante força do adulto.

Pensamento egocêntrico

Ao contrário do egocentrismo da criança, o adolescente é capaz de compreender o ponto de vista de outra pessoa. Seu egocentrismo consiste em acreditar que os pais são tão obcecados por eles quanto eles mesmos. Os adolescentes são paranoicos por natureza. Um olhar casual é interpretado como um julgamento avaliador e pejorativo. Imaginem uma cena comum. A pequena

Shirley foi ignorada pelo garoto que ela adora. Chega em casa deprimida e sentindo-se rejeitada. A mãe diz: “Oi, querida, tudo bem?” Shirley corre para o quarto, berrando: “Será que não pode me deixar em paz?” David Elkind criou duas expressões para descrever esse pensamento egocêntrico do adolescente: “a audiência imaginária” e “fábula pessoal”. São duas formas de pensamento grandioso. Shirley *pensa* que sua mãe assistiu à cena de rejeição e testemunhou sua humilhação. A acentuada consciência da própria pessoa, no adolescente, é resultado da crença de que “todos estão olhando para mim”. Se o adolescente foi envergonhado na infância, essa conscientização é dolorosamente intensificada.

A fábula pessoal é a crença de que sua vida é *absolutamente única.* “Ninguém sofreu tanto quanto eu”, diz o adolescente para si mesmo. E continua, “Ninguém me compreende”. “Ninguém me ama”, “Ninguém teve de aguentar pais iguais aos meus”. Lembre-se da fantasia de Tom Sawyer em que ele se via morrendo. Tom vê a tia e os outros adultos em volta do seu leito de morte. Todos estão derramando rios de lágrimas. Agora finalmente compreendem a pessoa extraordinária e única que ele era. Essa fábula, geralmente, termina quando a pessoa estabelece uma intimidade real. A troca emocional de um relacionamento íntimo ajuda a compreender o quanto sua experiência da vida é ou foi *comum.*

Narcisismo

Os adolescentes são narcisistas. São obcecados por seu reflexo no espelho. Podem passar horas olhando para eles mesmos. Isso é o resultado da intensa conscientização da própria pessoa. É também uma reciclagem das necessidades narcísicas da infância.

Mania de comunicação

No *Apanhador no Campo de Centeio,* Holden está sempre “dando uma ligada” para alguém no telefone. Tem uma necessidade voraz de falar. A conscientização intensa de si mesmo e a solidão desse estágio de desenvolvimento levam o adolescente a querer se comunicar. Falar interminavelmente com um amigo ou amiga é um meio de se sentir desejado e ligado a alguém. Lembro-me perfeitamente de quando minha filha saía de carro comigo,

quando era adolescente. O tempo todo ela gritava freneticamente nomes e mais nomes de rapazes e moças pelos quais passávamos.

Experimentação

Os adolescentes estão sempre experimentando — ideias, modas, papéis e comportamentos. Geralmente essas experiências são feitas em oposição ao modo de vida ou aos valores dos pais. Se a mãe acha que "a limpeza está logo abaixo da divindade", a filha adolescente pode afirmar a própria identidade tornando-se *hippie,* com cabelos longos, raramente tomando banho e andando descalça. Se o pai é um realizador, viciado em trabalho, o filho certamente vai afirmar sua identidade deixando os estudos. Se os pais são ateístas, o filho (ou a filha) pode afirmar sua identidade tornando-se muito religioso/a ou vice-versa.

A experimentação é uma forma de expandir os próprios horizontes, é tentar outros comportamentos antes de finalizar a formação da identidade. De um modo geral, a adolescência é uma integração e uma reforma de todos os outros estágios anteriores do desenvolvimento. É o resumo de todas as forças do ego. Dessa reforma começa a surgir a nova identidade.

DISTÚRBIO DO CRESCIMENTO

Na melhor das hipóteses, a adolescência é o tempo mais tempestuoso do ciclo da vida. Anna Freud diz que o que é normal na adolescência seria considerado extremamente neurótico em qualquer outro estágio da vida. Se isso é verdade, quando todos os estágios anteriores foram resolvidos saudavelmente, imagine os problemas resultantes de uma criança interior gravemente ferida. Muitos não precisam imaginar, estão vivendo o problema.

Para mim, a ambivalência se transformou em um comportamento maníaco-depressivo. A representação externa do problema por meio de um comportamento desregrado e promíscuo abriu a porta para uma grave depressão. Eu me distanciei procurando a companhia de vários filhos de lares desfeitos. Nós nos rebelamos contra nossa educação rigidamente católica, procurando prostitutas e bebendo. Minha predisposição genética para a bebida entrou em cena imediatamente. Aos 13 anos eu bebia até ficar inconsciente e estava sempre metido em encrencas.

Erikson chama a atenção para a difusão de papéis como um dos perigos da adolescência. Experimentando com muitos e variados papéis, o adolescente perde o contexto para sintetizar suas forças do ego. Na adolescência, eu me sentia terrivelmente confuso e sozinho. Não podia me revoltar contra meu pai, porque ele não estava presente e, por isso mesmo, não tinha um modelo do papel que devia representar. Escolhi para modelos os anti-heróis. Esta é a dinâmica do que foi chamado "identidade negativa". Eu não sabia quem eu era, portanto me identifiquei com o que eu não era. Eu era diferente, não como os "quadrados" que viviam na sociedade. Meu grupo ridicularizava e zombava de todos que não eram iguais a nós, e isso compreendia quase todo mundo! As pessoas com identidade negativa afastam-se e vivem à margem da vida, zombando de tudo e de todos.

Na verdade, eu tinha pavor da vida. (Isso se aplica a todas as identidades negativas que conheci e com as quais trabalhei.) Com mínima ou nenhuma força do ego, não podia *me organizar*. Embebedar-me era para mim um meio de me sentir adulto e poderoso. Meu vazio interior impelia-me a alterar meu estado de espírito de qualquer modo.

É na adolescência que começamos a representar nossa dor original e as necessidades não atendidas da infância. A violência do delinquente juvenil atesta a raiva indiferenciada da criança interior ferida e solitária. A criminalidade é uma maneira de reaver roubando o que lhe foi roubado da infância. O uso de drogas amortece a dor da solidão da família disfuncional.

Em geral, os adolescentes revivem os segredos não expressos da família. A reapresentação sexual é comum nessa época do aparecimento da energia sexual. A repressão rígida da mãe da sexualidade envergonhada pode ser revivida na filha como promiscuidade. Os casos secretos do pai podem ser reapresentados pelo filho adolescente. A disfunção da intimidade dos pais, com toda a solidão e raiva, pode ser simbolizada por um mau desempenho na escola.

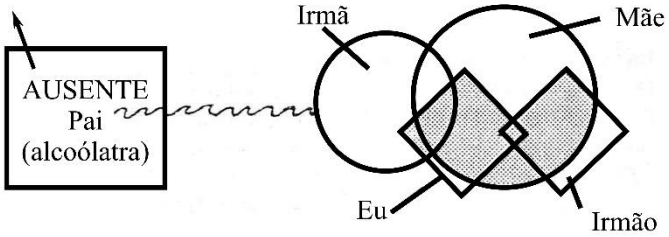
Muitas vezes os adolescentes são os bodes expiatórios da família. São os "pacientes identificados", mas na verdade são os representantes dos problemas da família. Quando conduzi um

programa contra o vício de drogas, em Los Angeles, não tratei nenhum adolescente filho de um casamento saudável. Os pais eram portadores da doença multigeracional. Seus casamentos eram casamentos de adultos crianças e os filhos estavam tentando levá-los à terapia. O comportamento compulsivo repetitivo dos adolescentes é diretamente relacionado à destruição das suas famílias.

Há também a questão das necessidades de dependência negligenciadas. A adolescência é o tempo da formação das bases da identidade. Crianças de famílias disfuncionais não podem estabelecer sua identidade, porque não têm a noção do EU SOU quando entram na adolescência.

Minha família foi severamente desestruturada em razão do alcoolismo do meu pai e porque ele nos abandonou fisicamente. A desestruturação era assim.

FAMÍLIA DESESTRUTURADA



Como podem ver, nenhum de nós tinha um eu completo e distinto. A maior parte de nós era parte dos outros. Quando um de nós sentia alguma coisa, os outros sentiam também. Se mamãe ficava triste, nós todos ficávamos tristes. Se ela ficava zangada, todos sentiam e procurávamos acabar com a raiva dela. Eu tive pouca base para criar minha identidade.

À medida que a difusão dos papéis se intensifica, o isolamento e o vazio interior crescem. *O papel mais importante desempenhado no sistema familiar até esse ponto transforma-se no meio mais acessível para ter uma identidade.* Aos 21 anos eu estava totalmente confuso. Tinha pavor da minha sexualidade. Sentia-me vazio e inseguro. Estava assustado e zangado. A perspectiva de uma carreira me arrasava. Lembro-me de caminhar pela cidade, pensando em como todos os homens que eu via tinham

empregos, carros, casas e assim por diante. Com uma formação baseada profundamente na vergonha, achava que nunca seria capaz de ter tudo isso. Dessa forma, recuei para os papéis designados para mim pelo sistema familiar.

Continuei a ser a Estrela. Fui presidente da classe, editor do jornal da escola e tinha um grande desempenho acadêmico. Conservei tudo isso a despeito do alcoolismo e de pertencer ao grupo dos "caras sem pai". Porém, meu papel mais importante era o de Zelador. Era quando eu me sentia realmente importante. Quando meu pai nos deixou, eu me tornei o Homenzinho da Casa. Era o Paizinho do meu irmão. Tomando conta deles, eu era importante. Desse modo, resolvi o meu problema de adolescente tornando-me padre — padre celibatário. A batina negra e o colarinho branco me forneceram uma identidade imediata. De repente, eu era o "padre" John. Era agora um *zelador de almas*. Aquele era o trabalho mais nobre que existia. Era o trabalho de Deus. Ser celibatário era o preço que eu tinha de pagar.

Tornando-me padre, estava fazendo uma coisa que merecia o louvor e a aprovação da minha família, da minha religião e dos meus professores (eles também padres e freiras). Era um nobre sacrifício e um sinal de generosidade e bondade. Essa escolha resolveu o medo que eu sentia em relação à minha carreira e permitiu a continuação dos papéis que eu representava no sistema familiar. Eu era a Estrela e o Zelador, e casando com a Santa Madre Igreja jamais teria de deixar minha mãe. Sob essa falsa identidade, vivia ainda um garoto solitário, confuso e apavorado.

INFORMAÇÃO

Sem dúvida, a maior de todas as tragédias é não saber quem somos. Os papéis rígidos dentro da família, solidificados durante a adolescência, tornam-se a identidade mais consciente que podemos ter. Na verdade, passam a ser um vício. Representando o papel, sentimos que somos importantes. Desistir do papel significaria tocar o fundo do reservatório de vergonha tóxica que aprisiona sua dor original, cujo centro é o ferimento espiritual. Quando perdemos nossa noção de EU SOU, perdemos todo significado.

Quando escrever a história da sua adolescência, atente para o modo pelo qual a criança ferida contaminou sua vida nesse estágio. Descreva detalhadamente seus traumas, os cartões do dia dos namorados que jamais recebeu, a solidão, a pressão do grupo de seus iguais e a dor por sua família.

COMPARTILHANDO COM UM AMIGO A HISTÓRIA DA SUA ADOLESCÊNCIA

Compartilhe sua história com a pessoa em quem confia. Seu ser adolescente é a adaptação da criança ferida ao começo da vida adulta. Lembre-se de que seus papéis finalizados são as metáforas solidificadas da história da sua criança ferida. Você precisa legitimizar a escolha que fez entre as decisões que estavam ao seu alcance nesse estágio.

SENTINDO OS SENTIMENTOS

Para curar o seu adolescente, você precisa realmente sair de casa. Precisa, também, trazer de volta todos os seus estágios de desenvolvimento. Sugiro que dê uma grande festa de boas-vindas tendo seu adolescente como anfitrião. Eu uso a seguinte meditação para conseguir isso.

MEDITAÇÃO DA VOLTA AO LAR

Grave no seu gravador. Use o teipe de Daniel Kobialka, *Going Home* como música de fundo. Faça uma pausa de 20 segundos em cada intervalo indicado.

> Feche os olhos e concentre-se na sua respiração... Encolha a barriga para inspirar e solte-a para expirar. Aspire contando até quatro, prenda a respiração contando até quatro e solte o ar contando até oito... Faça isso várias vezes... Aspire em quatro tempos, prenda a respiração em quatro tempos e solte o ar em 16 tempos... Aspire em quatro tempos, prenda em quatro tempos, solte o ar em 32 tempos... Faça isso três vezes... Agora, respire normalmente. Concentre-se no número três quando soltar o ar. ...Veja o número, desenhe-o com o dedo, ou ouça "três" mentalmente... Agora o número dois... Agora o número um... Agora veja o número um se transformar em

uma porta... Agora abra a porta e caminhe pelo corredor longo e sinuoso com portas nos dois lados... Veja à sua esquerda uma porta onde está escrito *Ano Passado*... Abra a porta e olhe para dentro. Veja uma cena agradável do ano que passou... Feche a porta e caminhe para a seguinte, à sua direita... Abra a porta e veja seu eu adolescente de pé no meio do quarto... Abrace-o. Diga-lhe que sabe tudo que ele passou... Diga-lhe que está na hora de sair de casa. Diga-lhe que você está ali para apoiá-lo... Diga-lhe que, juntos, terão de sair à procura de todas as outras partes do seu eu — o bebê, a criança aprendendo a andar, o pré-escolar, o menino em idade escolar... Juntos, caminhem até o fim do corredor e abram a porta... Olhem para dentro e vejam a primeira casa da qual você se lembra... Entrem na casa e encontrem o quarto onde mora seu eu-bebê... Faça seu adolescente pegar o bebê no colo... Agora, voltem para o corredor, abra a primeira porta à esquerda e veja seu eu no estágio de aprender a andar... Tome a mão dele e volte para o corredor... Abra a primeira porta à direita e veja seu eu em idade pré-escolar... Olhe para ele... O que ele está vestindo? Tome-o pela mão e saia do quarto. Agora, procure seu eu em idade escolar... O que ele está vestindo?... Peça a ele para segurar na mão do seu eu-adolescente e saiam da casa... Agora, você está perto do seu eu-adolescente... Quem está segurando seu bebê? Seu eu na idade escolar segura o braço do seu eu-adolescente... Você segura as mãos do que começou a andar e do pré-escolar... Agora, veja seu bebê se transformar no garotinho que aprende a andar... Agora, veja este se transformar no seu eu em idade pré-escolar... Agora, veja o pré-escolar se transformar no menino em idade escolar... Agora veja seu eu em idade escolar se transformado no seu eu-adolescente... Você está de pé ao lado do seu eu-adolescente... Agora, veja seus pais saindo da casa em que você morava quando era adolescente... Você e seu eu-adolescente acenam um adeus para eles...

Diga- lhes que todos os seus eus estão partindo agora... Diga que sabe que eles fizeram o melhor possível... Veja-os como as pessoas feridas que realmente são (eram)... Perdoe seus pais por ter sido abandonado... Diga-lhes que agora você vai ser seu próprio pai e mãe... Comece a se afastar da casa... Olhe para a frente e veja um/a amante, esposo/a ou amigo/a à sua espera... Se você tem um terapeuta, veja-o também... Se tem um grupo de apoio, veja seu grupo... Se você tem um poder mais alto, veja também... Abrace todos... Saiba que tem apoio... Que não está sozinho... Saiba que você criou ou pode criar uma nova família de adoção... Agora deixe que seu adolescente se una a você... Escolha uma idade, a partir da infância, e veja sua criança interior nessa idade... Diga-lhe que você vai defendê-la... Que você vai ser seu novo pai protetor... Diga-lhe que você sabe, melhor do que qualquer outra pessoa, tudo que ela passou, toda a mágoa e a dor que sofreu... Diga-lhe que, de todas as pessoas que ela poderá conhecer, você é a única que ela jamais perderá... Diga que você terá sempre tempo para ela e que passará algum tempo com ela todos os dias... Diga que você a ama de todo coração...

Olhe agora no horizonte da sua mente... Veja o número três... Sinta os dedos dos pés... Mexa os dedos dos pés... Veja o número dois... Sinta a energia subindo por suas pernas até seu peito... Sinta a energia nos braços... Mexa as mãos... Sinta a energia na sua cabeça e no seu cérebro... Veja agora o número um, abra os olhos lentamente e distenda os músculos e se espreguice.

Agora você recuperou todo o seu sistema familiar interior. Acaba de ter uma festa de volta ao lar! A minha é assim.

PERDÃO

A recuperação da sua criança interior ferida é um processo de perdão. O perdão nos permite *dar como antes.* Cura o passado e liberta as energias para o presente.

O perdão não é um processo sentimental ou superficial. Fomos realmente feridos e esse sofrimento deve ser validado e legitimizado. Quando reconhecemos o mal que foi feito, retiramos o manto mítico com que envolvíamos nossos pais. Nós os vemos como os seres humanos feridos que realmente são (eram). Vemos que são *crianças* adultas revivendo suas próprias contaminações. Sam Keen diz muito bem:

> Quando retiro o manto do mito do meu passado e reconheço o caráter ambivalente e trágico de todos os atos humanos, descubro uma nova liberdade para mudar o significado do que foi... Só o perdão permite que eu aceite meu passado e me liberte de ferimentos deformantes... Julgamento, perdão e gratidão são as partes da alquimia que transformam o sofrimento do passado em boa sorte e que me transformam, de vítima de causas que eu não podia controlar, em participante de um passado que reformo continuamente.

O trabalho de lamentação tem de ser feito. Fritz Perls disse: “Nada muda até ser o que é.” Só tirando o manto do mito que envolve nossos pais podemos compreender o mal a que fomos

submetidos. Compreender a realidade desse mal nos permite identificar nosso sentimento de termos sido violados. Sentir os sentimentos é o trabalho da dor original. Quando entramos em contato com esses sentimentos e os expressamos, ficamos livres para seguir em frente. Sem o peso de problemas do passado não resolvidos, não mais contaminamos o presente. Nossa energia está agora disponível para dar força à nossa vida. Podemos viver no presente e criar o futuro.

O perdão permite que abandonemos nossos pais. Nossa dor congelada formava os profundos ressentimentos que nos ligavam a eles. Os ressentimentos nos fazem reciclar constantemente os mesmos sentimentos. A informação da criança ferida é que *nunca precisamos nos separar dos nossos pais.* Usando nossa energia para odiá-los secretamente, continuávamos presos a eles, o que impedia o nosso crescimento e amadurecimento. O perdão cura nossos ressentimentos e nos permite separar nossa criança maravilha da voz da vergonha vinda das figuras materna e paterna internalizadas por nós.

Quando recuperamos nossa criança interior, devemos tomar uma decisão sobre nossos pais, se ainda estiverem vivos. Que tipo de relacionamento teremos com eles? Aqueles cujos pais são ainda *agressores,* devem tomar a decisão de *ficar longe deles. Recomendo que você os deixe entregues à própria sorte!* Sei de muitos casos em que os pais continuam a violentar os filhos adultos.

Se seus pais se recusam a assumir a responsabilidade por suas próprias crianças feridas, você deve lembrar que *sua primeira obrigação é para com a sua vida. Você não veio ao mundo para tomar conta dos seus pais.* Não estou falando aqui aos enfermos ou inválidos. Estou falando dos pais que recusam assumir a responsabilidade das próprias carências. Cada um de nós deve permitir que seu eu adulto decida sobre as próprias fronteiras com seus verdadeiros pais. Lembre-se, você agora é responsável por sua criança interior. Ela espera que você a proteja.

Para a maioria das pessoas, a recuperação da criança interior *cria um contexto para um novo e mais rico relacionamento com os pais verdadeiros.* Tornando-se o novo pai ou a nova mãe dessa

criança, você a ajuda a terminar com o passado e preencher o vazio em sua mente. Quando a criança sente uma nova esperança, autonomia, e propósito, iniciativa e competência, pode estabelecer a própria identidade. Então pode também ter um relacionamento saudável com os pais.

PARTE III

DEFENDENDO SUA CRIANÇA INTERIOR FERIDA

Quero que você imagine o que faria se encontrasse aquela criança real na situação original... Qual a coisa mais razoável e compassiva que se pode fazer por uma criança tão confusa e perturbada? Você senta e conversa com ela. Escuta o que ela diz. Descobre o que a preocupa, ajuda-a a compreender, você a consola, a toma nos braços. Mais tarde, brinca um pouco com ela, explica coisas, conta uma história. Isso é terapia no mais antigo e mais perfeito sentido, nada complicado, apenas bondade e paciência.

— Ron Kurtz

INTRODUÇÃO

Agora que você recuperou sua criança interior ferida, precisa ser seu defensor. Como seu paladino, vai defendê-la e lutar vigilantemente por ela. Essa criança precisa de alguém com poder e potência para protegê-la. Tendo você como pai ou mãe protetor/a e zelador/a, ela pode começar o processo de cura. Ser o defensor da sua criança ferida é um meio de ser os novos pais de si mesmo. Permite também que ela realize o trabalho corretivo que devolverá a você seu verdadeiro eu. As novas permissões e a proteção que você deve dar a essa criança formam o centro das suas *experiências corretivas*.

A dor original foi necessária para que você entrasse em contato com seu eu autêntico, sua criança maravilha natural. Porém, mesmo depois de recuperá-la, muita coisa ainda precisa ser feita. Como o desenvolvimento dessa criança foi interrompido nos primeiros estágios, ela não teve oportunidade para aprender as coisas que precisava ter aprendido em cada estágio seguinte. A maior parte dos problemas da criança ferida é o resultado dessa falha de aprendizado. Agora, isso pode ser reparado.

A experiência corretiva é uma forma de reeducação. Como defensor da sua criança interior, você vai alimentá-la, o que implica boa disciplina. A raiz latina da palavra *disciplina* significa ensinar e aprender. A sua criança interior tem de ser alimentada e tem de aprender as coisas que não aprendeu no momento certo e na sequência natural. Só com essa disciplina ela pode emergir completamente.

CAPÍTULO 9

O ADULTO COMO NOVA FONTE DE POTÊNCIA

> Agora podemos falar... sobre os "três Ps" da terapia...
>
> Que são, potência, permissão e proteção.
>
> — Eric Berne

Para defender sua criança interior é preciso fazer com que ela confie em você o suficiente para desobedecer às normas sob as quais foi criada. Você deve dar a ela a permissão saudável de *ser quem ela é* e desobedecer às normas e crenças dos pais, baseadas na vergonha. Essas normas e crenças têm muita força. Se a criança as desobedece, arrisca-se ao castigo e ao abandono. É claro que isso é apavorante para sua criança interior.

Agora, quando seu eu adulto dá à sua criança ferida permissão para desobedecer às crenças e às normas impostas pelos pais, ela precisa acreditar que você tem *poder* suficiente para se opor aos seus pais. Esse poder é o que Eric Berne chama de *potência,* o primeiro P na mudança terapêutica. Gosto de ir ao encontro da minha criança interior como um mago sábio e gentil porque os magos têm muito poder com as crianças. Quando eu sou um velho mago sábio e gentil, minha criança interior compreende o meu poder. Sugeri também que você deve pensar como seria se seu eu adulto de hoje pudesse estar presente durante as fases mais dolorosas e traumáticas da sua infância. Sua criança interior o teria visto como um deus repleto de poder. Se já fez o trabalho de recuperação, sua criança interior acredita e confia na sua potência. Mesmo assim, deve fazer com que ela saiba tudo que pode saber sobre seu poder e sua força. O exercício seguinte o ajudará a fazer isso.

LISTA DE POTÊNCIA

Faça uma lista de três coisas que você pode fazer agora e que não podia fazer quando era criança.

Exemplos:

1. Ter um carro.
2. Dirigir um carro.
3. Ter conta no banco.
4. Ter dinheiro de verdade depositado na conta.
5. Comprar todo sorvete e todas as balas que quiser.
6. Comprar brinquedos interessantes.
7. Ter apartamento ou casa próprios.
8. Fazer o que eu bem entendo.
9. Ir ao cinema sem pedir permissão.
10. Comprar um animal de estimação se eu quiser.

Agora, feche os olhos e veja sua criança interior (deixe que ela apareça em qualquer idade). Quando você a vir (ouvir, sentir), fale das coisas da sua lista. Ela vai ficar muito impressionada.

PEDIR PERDÃO

Outro modo de criar confiança e estabelecer sua potência consiste em pedir perdão por tê-la negligenciado durante tantos anos. Isso pode ser feito com uma carta. A minha dizia o seguinte:

> Joãozinho querido
>
> Quero dizer que o amo do modo que você é. Arrependo-me por tê-lo negligenciado desde a minha adolescência. Eu bebia até ficarmos doentes. Eu bebi até não poder me lembrar de nada. Arrisquei muitas vezes sua vida preciosa. Depois de tudo que você teve de suportar na infância, isso foi uma coisa terrível. Eu também passava noites em claro, divertindo-me, sem pensar que você precisava descansar. Eu trabalhava horas sem fim e não deixava você brincar...
>
> Eu fui completamente insensível com você. Eu o amo e prometo lhe dar meu tempo e minha atenção. Estarei aqui sempre que precisar de mim. Quero ser seu paladino.
>
> Amor
>
> João.

Em seguida, usando sua mão não dominante, escreva a resposta.

> João querido
>
> Eu o perdoo. Por favor, não me deixe nunca mais.
>
> Amor
>
> Joãozinho

A partir do momento da recuperação é *imperativo* dizer somente a verdade à sua criança interior. Ela precisa também ouvir que você estará sempre ali para ela. Ron Kurtz diz:

> A criança não precisa bater na cama... sentir dor e gritar. A criança precisa de algo muito mais simples. Precisa que você esteja lá...

Estar lá significa dar a ela seu tempo e sua atenção. Não adianta estar lá porque acha que é seu dever e porque *você* sente-se bem cuidando dela. Você precisa ouvir as *necessidades da criança* e *atendê-las.* Ela precisa saber que é *importante* para você.

O SEU PODER MAIS ALTO

Outra fonte poderosa de potência consiste em falar sobre seu Poder Mais Alto, se você reconhece algum. Gosto que minha criança interior saiba que me sinto seguro e protegido com a crença de que existe alguém maior do que eu. Chamo esse alguém de Deus.

As crianças, de um modo geral, são crentes naturais, não têm problema em aceitar o conceito de Deus. Eu digo à minha criança interior que Deus me mostrou como Ele é. Ele veio ao mundo como um homem chamado Jesus. Jesus me diz que Deus é meu pai e minha mãe. Jesus diz que posso ser amigo de Deus. Diz que Deus me fez como eu sou, e quer que eu cresça e amplie o meu EU SOU. Ele me diz para não julgar os outros e para perdoar. Acima de tudo, Jesus me deu o exemplo do seu EU SOU. Por isso Ele disse: “Eu sou a verdade.” Ele era a verdade de si mesmo. Gosto de Jesus porque posso falar com ele e pedir favores. Jesus sempre me dá as coisas que peço sem que eu tenha de fazer *alguma, coisa* para merecer. Ele me ama como eu sou. Meu poder mais alto, Deus, também me ama como eu sou. Na verdade, o meu EU SOU é como o de Deus. Quando eu *sou* realmente, sou

quase igual a Deus. Quero que minha criança interior saiba que Deus nos ama, que sempre nos *protegerá* e sempre estará *conosco*. Na verdade, o outro nome de Jesus é Emmanuel, que significa "Deus está *conosco*". Digo à minha criança interior que existe um poder ao qual eu posso recorrer e que é muito maior do que nós dois!

UMA NOVA INFÂNCIA

Outra forma poderosa de usar sua potência de adulto consiste no método chamado "mudança da história pessoal". Esse método foi criado por Richard Bandler e John Grinder e colaboradores, como parte de um modelo de remapeamento chamado Programação Neurolinguística (PNL). Eu uso esse modelo há oito anos. É extremamente eficaz, desde que a pessoa tenha feito o trabalho da dor original. Se o lamento não expresso existir ainda, o método se transforma em uma mera viagem mental. Leslie Bandler, outra criadora da PNL, confirma isso no seu ótimo livro *The Emocional Hostage*, onde ela confessa que teve graves problemas emocionais, apesar de conhecer e usar as técnicas sofisticadas da PNL.

A técnica para mudar sua história pessoal é excelente para modificar cenas específicas e traumáticas da infância. Estas, geralmente, tornam-se o que Silvan Tomkins chama de "cenas moldadoras ou dominantes", os filtros que dão forma à história do nosso desenvolvimento. Elas prendem nossa dor e nossas emoções não expressas a uma âncora, e são então recicladas durante toda a nossa vida.

A mudança da história pessoal funciona também com padrões mais generalizados, como sentir-se indesejado na infância. A mudança da história baseia-se na premissa cibernética de que nosso cérebro e o sistema nervoso central não sabem a diferença entre a experiência real e a imaginária, quando esta última é suficientemente vívida e detalhada. Como diz Leslie Bandler:

> A tremenda eficácia da mudança da história foi descoberta estudando como as pessoas podem distorcer sua experiência gerada internamente e agir externamente de acordo com a distorção, esquecendo que foi criada por elas mesmas.

Geralmente, imaginamos coisas que acontecem no futuro e nos assustamos com os quadros que nós mesmos criamos. Como diz Leslie Bandler, o ciúme é o exemplo principal:

> ... o ciúme é quase sempre o resultado da criação de uma imagem irreal da pessoa querida com outra pessoa, que provoca uma resposta emocional desagradável em quem criou a imagem.

A pessoa sente-se mal e age em resposta aos próprios sentimentos, como se aquilo fosse um *fato real*.

Consideremos também o poder da fantasia sexual. A pessoa pode criar uma imagem de um parceiro sexual e ficar sexualmente excitada com ela.

A mudança da história utiliza esse mesmo processo deliberadamente. Com a mudança da história, usamos a *potência* das nossas experiências de adultos para mudar as marcas interiores do passado. Vejamos alguns exemplos.

Infância

Considere o trabalho realizado na parte II. Quais eram seus problemas na infância? Você ouviu as afirmações que precisava ouvir? Foi acariciado como precisava ser? Se a resposta for negativa, considere o seguinte:

Pense nos recursos da sua potente experiência de adulto que poderiam ter sido de ajuda na sua infância. Por exemplo, pense num tempo em que se sentiu bem-vindo — talvez quando se encontrou com um amigo querido. Lembre-se da expressão de alegria no rosto dele quando o viu. Ou pode se lembrar de uma festa surpresa na qual você foi o centro das atenções.

Para fazer a mudança na história, fecho os olhos e volto para o ano de 1963, quando fui eleito “homem do ano”, no fim do meu primeiro ano no seminário. Posso reviver a sensação de estar ali de pé, de ouvir os aplausos e o brilho de 50 rostos sorridentes, dizendo meu nome. Vejo o rosto do padre Mally e o de John Farrell, meu melhor amigo. Enquanto sinto esses sentimentos, mantenho a ponta do meu polegar direito encostada na ponta do indicador da mesma mão, durante 30 segundos. Depois, desfaço o contato dos dedos e relaxo a mão. *Está feita* a *âncora da minha*

experiência de ser bem-vindo. Os que trabalharam em grupo fizeram esse tipo de âncora durante as meditações da parte II. Se você é canhoto, faça sua âncora com a mão esquerda.

ÂNCORAS

O gesto de encostar a ponta do polegar na ponta do indicador é uma âncora cinestésica ou gatilho. Nossa vida é repleta de velhas âncoras, resultados das experiências gravadas neurologicamente. Já falei sobre a fisiologia do cérebro relacionada à experiência traumática. Quanto mais traumática a experiência, mais profunda a marca deixada. Sempre que temos uma experiência parecida, as emoções originais são detonadas, atirando a *âncora original.*

Toda a experiência sensorial é codificada desse modo. Temos âncoras visuais. Por exemplo, alguém olha para você da mesma forma que seu pai violento olhava antes de uma surra. Isso pode detonar uma poderosa resposta emocional — mesmo que você não faça a conexão conscientemente. Temos âncoras auditivas, olfativas ou gustativas. Um tom de voz, um cheiro ou uma comida podem detonar antigas lembranças com as respectivas emoções. As canções são, talvez, as âncoras mais poderosas, ou a música em geral. Aposto que já aconteceu com você estar ouvindo o rádio no carro e, de repente, se lembrar de uma pessoa ou de uma cena do passado distante. Nossa vida é um acúmulo dessas marcas de âncoras — agradáveis e dolorosas.

Mudamos as lembranças dolorosas da infância juntando-as a experiências reais de força da nossa vida adulta. Se suas carências da infância não foram atendidas, se você foi uma Criança Perdida, *pode dar a si mesmo uma nova infância.* Para isso, deve ancorar as experiências reais relacionadas à força que possui agora. Se você tivesse essas forças na infância, tudo teria sido melhor. Uma vez essas forças ancoradas, ancoramos então os sentimentos perdidos da infância. Então, ativamos simultaneamente as duas âncoras para *mudar realmente nossa experiência* da infância. Estes são os passos que devem ser seguidos.

PRIMEIRO PASSO

Pense em três experiências positivas da sua vida adulta, que você devia ter tido na infância e das quais sentiu falta. As minhas são:

A. A experiência de ser *bem-vindo.*

B. A experiência de *ser abraçado e acariciado.*

C. A experiência de *ser aceito incondicionalmente.*

SEGUNDO PASSO

Feche os olhos e pense na experiência A. Você precisa estar realmente no local e no tempo da experiência, vendo com seus olhos, sentindo os sentimentos, etc. Quando sentir a alegria de ser *bem-vindo*, faça uma âncora cinestésica com o polegar e o indicador. Mantenha os dedos assim durante 30 segundos e depois solte. Abra os olhos e olhe para alguma coisa que esteja ao seu lado. Espere alguns minutos, então feche os olhos e faça o mesmo com a experiência B. Ancore essa experiência *exatamente* como fez com a primeira.

Isto se chama *empilhar* as âncoras e serve para intensificar o poder das âncoras. Aumenta a voltagem. Abra os olhos e passe alguns minutos olhando para um objeto ao seu lado. Feche os olhos e faça o mesmo com a experiência C, ancorando-a exatamente como fez com A e B.

Agora, você ancorou seus recursos positivos de adulto. Chamaremos a isto de âncora Y.

TERCEIRO PASSO

Agora você precisa ancorar seus sentimentos da infância. Volte à meditação do capítulo 4. Siga a meditação até o ponto em que você é a criança no berço. Ancore o sentimento de abandono e de ser indesejado. Essa é sua âncora negativa. Se você é destro, faça essa âncora com a mão esquerda. Se é canhoto, faça com a mão direita. Chamaremos isto de âncora X.

QUARTO PASSO

Agora você vai apanhar as forças ancoradas no Segundo Passo e levá-las de volta à infância. Isso é feito tocando simultaneamente as âncoras X e Y. Mantendo as duas âncoras, deixe que seu eu sinta que é bem-vindo ao mundo. Sinta o calor das carícias. Quanto estiver repleto de calor e de força, solte as duas âncoras

e abra os olhos. Entregue-se ao sentimento do carinho positivo incondicional.

QUINTO PASSO

Assimile essa experiência durante alguns minutos. Você acaba de defender sua criança interior. Você misturou as primeiras impressões ou marcas neurológicas com outras mais novas e mais positivas. A partir desse momento, quando você tiver uma experiência nova e sua infância for detonada, vai viver a nova experiência XY. A antiga experiência X também será detonada, mas não é mais dominante. De agora em diante, quando suas carências da infância vierem à tona, você terá mais de uma escolha.

SEXTO PASSO

Os criadores da PNL chamam a este passo de *regular o andamento do futuro.* Consiste em imaginar um tempo no futuro em que uma situação nova detona suas carências da infância. Por exemplo, ir a uma festa onde não conhece ninguém, ou o começo de um novo emprego. Você regula o andamento do futuro detonando sua âncora Y (sua âncora positiva) e imaginando-se na nova situação. Veja, ouça e sinta você mesmo manejando tudo muito bem. Depois de fazer isso, veja a cena imaginária outra vez, sem sua âncora positiva. Na verdade, regular o andamento do futuro não passa de um ensaio geral *positivo.* Os que têm uma criança interior ferida tendem a fazer ensaios gerais negativos. Criamos imagens catastróficas de perigos e de rejeição. Regular o andamento do futuro é um meio de reformular nossas expectativas interiores.

A mesma técnica de mudança da história pode ser usada para curar lembranças dos estágios de aprender a andar, pré-escolar e escolar. É importante saber que eventos traumáticos diferentes podem exigir diferentes recursos adultos. Por exemplo, quando eu estava na idade pré-escolar agredi um companheiro com um pedaço de pau. Fui incitado a isso pela provocação de outros meninos. O pai do menino agredido era um *lutador profissional.* Naquela noite, ele foi à minha casa para me repreender. Eu o ouvi gritando com meu pai. Ele dizia que eu devia levar uma surra de

cinto. Lembro-me de que fiquei apavorado e me escondi no porão.

É muito diferente da lembrança da minha idade pré-escolar de estar sozinho em um apartamento com minha mãe, no dia do meu aniversário. Eu estava terrivelmente triste. Não sabia onde meu pai estava e sentia falta dele.

Cada uma dessas lembranças exige que sejam ancoradas forças diferentes.

Aqui estão alguns exemplos da mudança da história em cada estágio da minha infância.

Aprendendo a andar

Não me lembro de nenhum acontecimento traumático específico nessa idade, mas quando leio o índice de Suspeita para esse estágio, sei que minhas necessidades não foram atendidas. Assim, prefiro trabalhar com todas as fases do meu desenvolvimento.

1. Penso em uma época da minha vida de adulto quando:

    A. Eu disse respeitosamente que não ia fazer alguma coisa.

    B. Quis alguma coisa e procurei conseguir.

    C. Expressei minha raiva respeitosamente.

2. Usando cada uma dessas experiências, criei a pilha de âncoras.

3. Criei a âncora de uma cena imaginária na qual eu apanhava por ser curioso e por mexer nas coisas interessantes que havia na sala. Quando me disseram para parar, eu disse, “Não, não paro.” Foi aí que eu apanhei.

4. Detonando as duas ancoras simultaneamente, repito a cena imaginada. Digo que não vou parar, expresso minha raiva e continuo a examinar e a tocar tudo que me interessa.

5. Penso nos meus problemas de independência desse estágio e considero o impacto dessa falha na minha vida atual.

6. Eu me imagino no futuro, em uma loja de artigos esportivos. Toco alguma coisa que desperta meu interesse e digo não a cada vez que o vendedor procura me ajudar.

Pré-escolar

Neste estágio, trabalho com a cena do garoto que agredi e com o medo que senti do pai lutador.

1. Penso nas forças da minha potência de adulto que possuo *agora* e que se eu tivesse naquele tempo, poderia ter manejado melhor a situação. Por exemplo, podia:

A. Chamar a polícia.

B. Pedir a proteção do meu poder mais alto.

C. Assumir a responsabilidade por agredir o garoto e pedir desculpas.

2. Faço uma pilha de âncoras com A, B e C, como um recurso positivo.

3. Ancoro a cena em que me escondi apavorado no porão quando o pai do garoto apareceu.

4. Detono as duas âncoras e repito a cena até me sentir melhor.

5. Reflito sobre o impacto da cena na minha vida. (Eu tenho um medo anormal de valentões.)

6. Regulo o andamento de uma cena no futuro na qual eu enfrento com sucesso um “valentão”.

Idade escolar

Durante meu tempo de escola, minha família desintegrava-se lentamente. São vários os eventos traumáticos com os quais posso trabalhar, mas vou escolher a véspera de Natal, quando eu tinha 11 anos. Meu pai chegou em casa embriagado. Eu esperava ansiosamente a reunião de toda a família. Meu pai devia chegar em casa às 13 horas. Havíamos planejado comprar uma árvore naquela tarde e decorarmos juntos, antes de sairmos para a Missa da Meia-Noite. Meu pai só chegou às 20:30. Estava tão bêbado que mal podia ficar de pé. Minha raiva tinha crescido com o passar das horas. Também estava com muito medo porque ele estava bêbado. Ele não era violento, mas era imprevisível. Fui para o meu quarto, deitei na cama, cobri a cabeça e não quis falar com ninguém.

1. Penso nas forças de adulto que tenho agora que podiam ter ajudado a modificar essa cena. Por exemplo, hoje posso expressar

minha raiva com firmeza, sem desrespeitar as outras pessoas. Sou fisicamente mais forte e independente. Posso me afastar de uma situação fora do meu controle. Agora sou articulado e posso dizer o que preciso dizer. Para fazer o exercício de mudança da história, penso em um tempo em que:

A. Expressei minha raiva de modo direto e controlado.

B. Afastei-me de uma situação dolorosa.

C. Falei com um representante da autoridade de forma coerente e articulada.

2. Faço uma "pilha" de âncoras envolvendo essas três experiências.

3. Prendo a âncora à cena original — a fuga do meu pai bêbado na véspera de Natal.

4. Disparo as duas âncoras simultaneamente e refaço a cena. Eu saio do quarto e enfrento meu pai. Eu digo: "Papai, sinto muito que esteja doente, sei que deve estar muito solitário e coberto de vergonha. Mas não vou deixar que continue a estragar meus feriados e minha infância. Não vou ficar aqui para sofrer. Vou passar o Natal na casa do meu amigo. Não vou permitir que você me envergonhe mais."

Note que eu não imagino a resposta do meu pai. Quando refazemos uma cena como essa, devemos nos concentrar no *nosso* comportamento e no nosso estado de espírito. Não se pode mudar outra pessoa.

5. Penso no modo como essa cena influenciou partes do meu comportamento interpessoal mais tarde. Vejo quantas vezes fui levado a uma sequência de raiva/isolamento por essa antiga âncora. Estou por mudar essa velha lembrança.

6. Penso em uma situação no futuro onde vai ser necessário expressar minha raiva. Ensaio a cena com minha âncora positiva. Depois, ensaio sem a âncora. É uma sensação boa poder afirmar a mim mesmo e viver essa cena.

Quando eu ensino o método da mudança da história, surgem sempre várias questões.

E se eu não sentir nenhuma mudança depois de trabalhar uma cena?

Talvez você tenha de trabalhar a mesma cena muitas vezes. Eu repeti a cena da véspera de Natal uma meia dúzia de vezes e outras, dezenas de vezes. Lembre-se de que a âncora original é muito poderosa. Para contrabalançar essa força, precisamos de novas âncoras bem formadas.

Como posso formar melhores âncoras de recurso?

As âncoras de recurso são a chave para a eficácia do trabalho. Sua formação exige tempo e paciência. As condições para âncoras bem formadas são:

> *1. Acesso de alta intensidade.* Isso significa que as melhores âncoras de recurso são feitas quando experimentamos mais intensamente os recursos positivos. Lembranças interiores são vividas de duas maneiras associadas e dissociadas. Lembranças associadas ocorrem quando estamos *realmente experimentando* a antiga lembrança. As dissociadas ocorrem quando estamos observando as antigas lembranças. Tente esta experiência. Feche os olhos e veja-se de pé no meio da selva. Veja um tigre enorme saindo do meio do mato e correndo para você. Veja uma imensa jiboia à sua esquerda, pronta para atacá-lo... Agora faça seu corpo flutuar e esteja realmente naquele lugar. Olhe para suas botas de caminhada e sua calça de brim cáqui. Levante os olhos e veja o tigre andando na sua direção. Ouça seu rugido feroz. Quando você começa a correr, vê a jiboia à esquerda, pronta para o bote... Agora, abra os olhos.
>
> Compare o que sentiu nos dois exercícios. O primeiro foi uma experiência *dissociada* interior. A intensidade da sensação é geralmente muito baixa. A segunda foi uma experiência *associada* interior. A intensidade da sensação é geralmente muito maior.

Agora, faça as âncoras bem formadas necessárias para trabalhar com lembranças *associadas.* Você precisa de energia de alta voltagem para combater a velha âncora.

2. *Aplicação no momento certo.* A âncora de recurso deve ser formada quando a energia está com sua voltagem mais alta. Isto exige prática para ser bem feito. Eu costumo manter minhas âncoras de 30 segundos a um minuto, a fim de ancorar a maior voltagem possível.

3. *Duplicação.* Felizmente, você pode testar suas âncoras. Se fez uma boa âncora, ela pode ser detonada a qualquer momento. Quando você encosta o polegar no indicador, sente a energia de recurso circulando. Eu sempre espero cinco minutos e verifico minhas âncoras. Se não tiveram uma alta voltagem, faço outras. Na verdade, tenho como norma *sempre* verificar minhas âncoras de recurso para ter certeza de que estão bem formadas.

O que acontece à âncora de recurso se eu a usei uma vez para destruir uma velha âncora?

A âncora de recurso continua ali, de forma diluída, mas precisa ser formada outra vez, se quiser usá-la para outro evento. Você pode tocar âncoras de formas diversas em quase todas as partes do seu corpo. Eu uso os dedos porque é mais fácil.

Um último exercício o ajudará a determinar se foi feita uma boa mudança naquela parte da sua história pessoal (isto é, se a velha âncora foi destruída). Esse exercício consiste em testar a âncora negativa X. Feche os olhos e passe alguns minutos concentrado na sua respiração. Então, lentamente, dispare sua antiga âncora. Preste atenção ao que você sente e experimenta. Se o exercício de mudança da história foi bem feito, a experiência negativa deve ser sentida de modo diferente. Geralmente *não temos* a *sensação de uma diferença dramática.* Apenas a intensidade da âncora parece ter diminuído. É isso o que eu espero realmente da técnica de mudança da história — uma diminuição da intensidade. Todas as nossas experiências humanas são *úteis em determinados contextos.* É prudente dominar a raiva e se afastar quando um bêbado violento ou um agressor nos ataca. O trabalho de defesa não tem como objetivo tirar alguma coisa da experiência original

da sua criança interior, mas oferecer a ela algumas *escolhas* mais flexíveis. É isso que faz a mudança da história. Permite que seu eu adulto proteja sua criança interior enquanto ela experimenta outra escolha. Isso suaviza a rigidez da experiência original.

A ÂNCORA DE SEGURANÇA

Outra maneira de usar sua potência de adulto para defender sua criança interior consiste em fazer uma âncora de segurança. Consiste em pensar em duas ou três situações da sua vida em que você se sentiu mais seguro. Se tiver dificuldade para se lembrar de alguma, pode imaginar uma cena de segurança absoluta. As três experiências que eu usei para fazer minha âncora de segurança foram:

A. Certa vez, no mosteiro, quando me senti um com Deus.

B. A lembrança do abraço de uma pessoa que me amava incondicionalmente naquele momento.

C. A lembrança de acordar, enrolado no meu cobertor macio, depois de dez horas de sono e sem nenhuma obrigação nem responsabilidade. (Eu não tinha de *fazer* nada e não precisava *ir* a lugar nenhum.)

Faça uma pilha de âncoras com suas três experiências de segurança. Pode usar mais experiências, se quiser. Considero esta âncora como *permanente.* Trabalhei 30 minutos por dia durante toda uma semana para fazer a minha. É muito poderosa. Sempre que minha criança interior fica assustada, disparo a âncora. É incrível! Ela me tira imediatamente das garras do medo. Os sentimentos de medo tentam voltar, mas a âncora interrompe uma “espiral de horror”. Ganho assim alguns momentos de segurança e de alívio. Às vezes, alivia completamente os temores da minha criança interior.

FAÇA SEU EU ADULTO ENCONTRAR NOVOS PAIS PARA SUA CRIANÇA INTERIOR

Outro meio de defender sua criança interior é fazer com que seu eu adulto encontre novas fontes nutrientes para ela. Chamo essas fontes de novas mães e pais. O ponto importante é fazer com que *seu adulto* os encontre, não a criança. Quando a criança faz a escolha, ela prepara a cena para que você experimente outra vez

a dor do abandono. A criança interior ferida quer que seus pais verdadeiros a amem incondicionalmente. Para ela, a coisa lógica é encontrar adultos que tenham os traços positivos e os traços negativos dos pais que a abandonaram. É claro que isso leva a um grande desapontamento. A criança projeta no adulto escolhido por ela um apreço quase divino que não pode ser correspondido. Como um ser humano limitado, o substituto adulto não pode corresponder às expectativas da fantasia da criança, e ela se sente, então, desapontada e abandonada. Sua criança ferida precisa saber que a *infância acabou* e que você *jamais pode voltar a ter realmente novos pais.* Você tem de lamentar a perda da sua infância verdadeira e dos seus pais verdadeiros. Sua criança interior tem de saber que você, *como adulto*, pode fazer as vezes dos pais que ela perdeu. Entretanto, o adulto em você pode encontrar pessoas para alimentar e estimular seu crescimento. Por exemplo, o poeta Robert Bly é um dos meus novos pais. Ele é inspirador e perceptivo. Ele comove a criança maravilhosa que vive em mim e me estimula a sentir e a pensar. Ele é sensível e bom. E embora não o conheça pessoalmente, eu o amo e o abraço como a um pai. Um padre chamado David é outro dos meus pais. Ele me deu atenção carinhosa e positiva durante meus últimos dias no seminário. Eu queria sair, mas achava que seria um fracassado se o fizesse. Estava extremamente confuso e cheio de vergonha. O padre David era meu conselheiro espiritual. Por mais que eu me acusasse, ele sempre focalizava minhas forças e meu valor como pessoa. Um religioso episcopaliano, o padre Charles Wyatt Brown, é outro dos meus pais. Ele me aceitou incondicionalmente, quando comecei a lecionar.

Tenho também pais intelectuais como Santo Agostinho, Santo Tomás de Aquino, o filósofo francês Jacques Maritain, Dostoiévski. Kierkegaard, Nietzsche e Kafka. (Para dizer a verdade, meu garoto apenas tolera nossos pais intelectuais. Ele confia quando digo que são pais que alimentam nosso espírito, mas acha que são extremamente chatos.)

Encontrei várias mães para minha criança e para mim. Virginia Satir, a maravilhosa pensadora, especialista em sistemas familiares e terapeuta, é uma delas. Assim como a irmã Mary Huberta, que se interessou pessoalmente por mim no curso primário. Eu sabia que era importante para ela. Ainda nos correspondemos. Tenho uma velha amiga que será sempre uma das minhas mães. Na minha busca espiritual, Santa Teresa, a Florzinha, foi o modelo de cuidado materno para mim. Recebi também cuidado especial de Maria, mãe de Jesus. Ela é realmente minha mãe do céu.

Deus é meu pai principal. Jesus é tanto meu pai quanto meu irmão. Jesus me mostrou como Deus, meu pai, me ama incondicionalmente. Minha cura foi muito ajudada com a leitura das histórias bíblicas do Filho Pródigo e do pastor que sai à procura da ovelha desgarrada. Na história, ele abandona o rebanho para procurar a ovelha perdida. Nenhum pastor *sensato* faria isso. O rebanho representa toda sua riqueza terrena. Arriscar perder todo o rebanho para encontrar uma ovelha desgarrada seria uma atitude frívola e irresponsável. A história quer demonstrar que o amor de Deus por nós vai a esse extremo. Minha criança interior, às vezes, se sente como a ovelha desgarrada e fica feliz quando eu provo que nosso Pai Celeste nos ama e nos protege.

No momento, tenho quatro amigos muito chegados. São meus irmãos no mais verdadeiro sentido da palavra. Muitas vezes são também meus pais. Em muitas ocasiões, George, Johnny, Michael e Kip cuidaram do meu garoto assustado e cheio de vergonha. Eles me elevaram à minha potência amando-me incondicionalmente. Meu garoto e eu sabemos que eles sempre estarão presentes para mim. Recentemente acrescentei Pat à lista. Nós dois estamos no circuito dos seminários, ambos temos livros *best-sellers*. Ele compreende certos problemas que outros não podem compartilhar. De muitas formas, o adulto pode usar o que recebe de outros adultos para cuidar da sua criança interior.

A não ser que recuperemos e sejamos protetores da nossa criança interior, sua carência a consumirá. As crianças precisam dos pais o tempo todo. As necessidades da criança são insaciáveis. Se deixarmos que nossa criança interior dirija o espetáculo,

enlouqueceremos nossos amigos e as pessoas que amamos com nossas carências. Uma vez feito o trabalho da dor original, podemos aprender a confiar no nosso adulto para conseguir com outros adultos tudo que precisamos.

Por diversas razões, meu último aniversário foi um momento de extrema solidão. Meu amigo Johnny percebeu meu estado de espírito. Johnny sabe também que sou apaixonado por golfe. Por isso mandou fazer um taco especialmente para mim. Normalmente, meus amigos e eu não trocamos presentes de aniversário. O presente de Johnny foi muito especial e muito precioso. Meu adulto o aceitou como um ato de carinho paterno. Com aquele presente, Johnny estava sendo um pai para mim.

CAPÍTULO 10
CONCEDENDO NOVAS PERMISSÕES À SUA CRIANÇA INTERIOR

> Quando pensamos no bem-estar dos nossos filhos, pensamos em dar a eles tudo que não tivemos... Então, quando chega o primeiro filho, enfrentamos a realidade de que ser pai ou mãe é muito mais do que um sonho de amor... Em certos dias surpreendemo-nos fazendo exatamente o que prometemos jamais fazer... Ou então cedemos... Precisamos aprender novas aptidões, às vezes várias delas, que não aprendemos nas nossas famílias de origem.
>
> — Jean Illsley Clarice e Connie Dawson

> Nossa criança interior deve ser disciplinada para libertar seu tremendo poder espiritual.
>
> — Marion Woodman

Quando você começa a defesa da sua criança interior, tem de enfrentar outro dilema. Uma vez que quase todos nós viemos de famílias disfuncionais, na verdade *não sabemos como* cuidar de nossa criança ferida. Ela é infantil. Foi superdisciplinada ou subdisciplinada. Precisamos ser disciplinadores construtivos se quisermos que ela fique curada. Sua criança interior precisa internalizar novas regras que lhe permitirão crescer e florescer. Seu adulto precisa colher novas informações sobre o que constitui a boa disciplina e aprender novas aptidões para a interação com sua criança. Você usará sua força de adulto para dar a ela boas permissões. Ela precisa de permissão, para *desobedecer* às normas dos outros pais, permissão para ser autêntica e permissão para brincar.

DISCIPLINA CONSTRUTIVA

Alguém disse certa vez que “de todas as máscaras da liberdade, a disciplina é a mais impenetrável”. Gosto disso. Sem disciplina,

nossa criança interior não pode ser verdadeiramente livre. M. Scott Peck diz coisas importantes a esse respeito. Peck vê a disciplina como um conjunto de técnicas equipadas para aliviar a dor inevitável da vida. Está muito longe do que eu aprendi na infância. No âmago do meu inconsciente, disciplina significa punição e dor. Para Peck, a boa disciplina é um conjunto de ensinamentos para facilitar e adornar a vida. A boa disciplina implica regras que permitem à pessoa ser quem ela é. Essas regras enriquecem nosso ser e protegem o nosso EU SOU. Aqui está um conjunto de regras construtivas para ensinar à sua criança maravilhosa interior.

1. É certo sentir o que você sente. Sentimentos não são certos nem errados. Apenas são. Ninguém pode dizer o que você deve sentir. É bom e necessário falar sobre os próprios sentimentos.

2. É certo querer o que você quer. Não existe nada que você deva querer ou não querer. Se você está em contato com sua energia vital, certamente quer se expandir e crescer. É certo e é necessário atender a suas necessidades. É bom pedir o que você quer.

3. É certo ver e ouvir o que você vê e ouve. Tudo que você viu e ouviu *é* o que você vê e ouve.

4. É certo e necessário divertir-se e brincar. É certo gostar de brincadeiras sexuais.

5. É essencial dizer a verdade sempre. Isso reduzirá as dores da vida. A mentira distorce a realidade. Todas as formas de distorção do pensamento devem ser corrigidas.

6. É importante conhecer os seus limites e *adiar* a gratificação, às vezes. Isso reduzirá as dores da vida.

7. É essencial desenvolver uma noção equilibrada de responsabilidade. Isso significa aceitar as consequências dos seus atos e recusar a responsabilidade pelos atos dos outros.

8. É certo cometer erros. Os erros são nossos professores — nos ajudam a aprender.

9. Os sentimentos, necessidades e desejos das outras pessoas devem ser respeitados. Violar as outras pessoas leva à culpa e a aceitar as consequências.

10. É certo ter problemas. Eles precisam ser resolvidos. É certo ter conflitos. Precisam ser resolvidos.

Examinemos brevemente cada uma dessas novas regras.

Nova regra 1

É assustador para a criança interior quebrar as antigas regras familiares de *não falar* ou a regra que determina que os sentimentos são fraquezas e não devem ser expressos. Você deve orientar sua criança interior cuidadosamente nesta área. É importante ensinar que é correto sentir o que ela sente e que os sentimentos não são certos nem errados. Mas é preciso determinar certas linhas gerais para a expressão dos sentimentos. Existem situações em que a expressão dos sentimentos não é segura nem apropriada. Por exemplo, ensine sua criança interior a expressar o que sente quando é multada pelo guarda. Raramente convém expressar sentimentos de abandono para os pais. Esses sentimentos devem ser expressos do modo descrito na parte II deste livro.

Sua criança interior precisa aprender também a diferença entre *expressar* um sentimento e *agir* de acordo com esse sentimento. Por exemplo, a raiva é um sentimento perfeitamente válido. É o sinal de que uma violação dos seus direitos ou das suas necessidades básicas ocorreu ou está para ocorrer. Nesse caso é válido expressar a raiva, mas não é válido agredir, xingar, gritar ou destruir a propriedade.

A criança deve ter um ambiente onde possa expressar livremente seus sentimentos. Para conseguir isso, talvez você tenha de entrar para um grupo de pessoas que estejam trabalhando no mesmo assunto.

Além disso, deve ensinar à sua criança interior que os sentimentos são parte do poder pessoal. São o combustível psíquico que a conduz à satisfação das exigências da sua natureza. Eles nos avisam da presença do perigo, quando estamos sendo violados e quando perdemos algo de valor.

Nova regra 2

Esta regra contrapõe-se à vergonha tóxica que sua criança interior sente sobre tudo que precisa e tudo que deseja. Está

lembrado do desenho dos pais-crianças, com três anos e 70 e 100 quilos? São adultos crianças que nunca tiveram suas necessidades atendidas; assim, quando você demonstrava sua carência e seus desejos, eles se irritavam e o envergonhavam.

Sua criança interior intoxicada pela vergonha não acredita que possa ter o direito de *querer* qualquer coisa. Você pode defendê-la escutando atentamente tudo que ela deseja e tudo que ela precisa. Nem sempre vai conseguir dar tudo que ela quer, mas pode ouvir e dar a ela permissão para querer. Sem desejo e necessidade, a energia vital é sufocada.

Nova regra 3

Esta regra opõe-se à ilusão e à mentira comuns nas famílias disfuncionais. Judy chega da escola e *vê* a mãe chorando: "O que aconteceu, mamãe?" A mãe responde, "Nada. Vá brincar lá fora!" Farquhar vê o pai deitado perto do carro, na garagem. Curioso e confuso, pergunta à mãe se o pai está dormindo na garagem. Ela responde que o papai precisa dormir no chão de cimento da garagem porque "ele tem dor nas costas"! Billy *ouve* os pais brigando. A briga o acordou de um sono profundo. Ele vai ao quarto dos pais e pergunta o que está acontecendo. Eles dizem, "Nada. Volte para a cama. Você deve ter sonhado."

As crianças que recebem esse tipo de mensagens acabam por não confiar nos próprios sentidos. Sem dados sensoriais é difícil viver na realidade. As crianças são especialistas em sensações. Precisamos desse conhecimento natural da criança interior. Para consegui-lo, devemos dar a ela permissão para olhar, ouvir, tocar e explorar o mundo.

Nova regra 4

Esta regra é sobre brincar e se divertir. Brincar é uma maneira de simplesmente *ser*. Aprendi a reservar horários para diversão. Nesses intervalos, posso jogar golfe, pescar ou *fazer nada*. Gosto de ir a lugares e andar sem destino. Andar sem destino e não ter nada para fazer é o brinquedo dos adultos. Atendemos às necessidades do nosso *ser* quando permitimos que nossa criança interior brinque e se divirta.

Outra forma maravilhosa de brinquedo dos adultos é o sexo. A melhor forma de sexo é quando nosso eu adulto manda seus pais

para fora do quarto, fecha a porta e deixa que a criança natural que vive nele faça o que quiser. A criança interior gosta de tocar, provar, cheirar, ver e falar durante o brinquedo do sexo. Adora passar algum tempo explorando, especialmente se aprendeu que o sexo é vergonhoso e que é proibido olhar. É muito importante deixar que sua criança interior brinque e se movimente à vontade sexualmente. Seu eu adulto deve determinar os limites morais nos quais acredita. Mas, dentro desses limites, é bom brincar muito de sexo durante toda a vida.

Nova regra 5

Esta regra talvez seja a mais importante de todas. Logo no início, sua criança interior aprendeu a se adaptar para sobreviver. Nas famílias disfuncionais a mentira impera. A ilusão e a negação que dominam essas famílias são uma mentira. Os papéis falsos desempenhados são uma mentira. A mentira é necessária para esconder os aspectos desagradáveis da vida familiar. A mentira torna-se um meio de vida nas famílias disfuncionais e sua criança interior terá dificuldade para desaprender isso.

A criança interior ferida tem uma forma de pensamento que viola a realidade e distorce a verdade. Todo pensamento infantil é mágico e absoluto, e isso deve ser enfrentado.

A criança interior ferida tem também a vergonha como base. Essa forma de pensamento deve ser corrigida. A seguir, algumas das distorções mais comuns do pensamento, que devem ser observadas quando você conversa com sua criança interior.

Pensamento polarizado. A criança interior ferida vê tudo em extremos. Para ela, se não é isto só pode ser aquilo. Não há meio-termo. As pessoas ou as coisas são boas ou más. Pensa que se alguém não quer ficar com ela todos os minutos de todos os dias, essa pessoa não a ama. Esse é o pensamento absolutista, resultado da resolução deficiente da constância do objeto, no estágio em que a criança começa a andar. Essa forma de pensamento leva à desesperança. Você deve ensinar à sua criança interior que todo mundo é bom e mau, e que não existem absolutos.

Pensamento catastrófico. Sua criança interior aprendeu com as crianças feridas dos pais a apavorar e “catastrofar”. O encargo de

criar um filho, muitas vezes, tornava-se excessivo para seus pais. Eles se preocupavam, ficavam nervosos e o hipnotizavam com a longa lista de advertências ansiosas. Exatamente quando você precisava de segurança para experimentar e explorar, foi aterrorizado com berros de “atenção”, “tenha cuidado”, “pare”, “não faça isso” e “depressa”. Não é de admirar que sua criança interior seja supervigilante — ela aprendeu que o mundo é um lugar assustador e perigoso. Você pode defender sua criança interior dando a ela permissão para se aventurar no mundo e experimentar as coisas, garantindo que isso está certo, que você está ali para tomar conta dela.

Universalização. Sua criança interior ferida tende a transformar incidentes isolados em amplas generalizações. Se o/a namorado/a diz que prefere ficar em casa, nessa noite, para ler, sua criança interior ouve o dobre de finados do relacionamento. Se alguém desmarca um encontro marcado, sua criança interior ferida conclui que, “Eu *nunca v*ou ter outro/a namorado/a. Ninguém *jamais* vai querer sair comigo.” Se você está aprendendo a esquiar na água e não consegue se levantar nos esquis na primeira tentativa, sua criança interior conclui que você *nunca* vai aprender.

Você pode defender sua criança, enfrentando e corrigindo essa universalização. Pode fazer isso exagerando palavras como *tudo, nunca, ninguém, sempre,* etc. Quando a criança diz, por exemplo, *Ninguém jamais* me dá atenção”, você responde, “Está dizendo que nem uma única pessoa no mundo inteiro *nunca, nunca, nunca* olhou para você nem falou com você?” Ensine sua criança interior a usar palavras como *muitas vezes, talvez* e *às vezes.*

As palavras são âncoras das nossas experiências. Literalmente, nos hipnotizamos com palavras. Nossa criança ferida assusta a si mesma com palavras distorcidas. Porém, as palavras usadas devidamente são nosso veículo para a verdade e a honestidade. Nossa criança interior precisa aprender a ser honesta.

Leitura da mente. A leitura da mente é uma forma de mágica. As crianças são naturalmente mágicas e quando os pais dizem coisas como esta, “Eu sei o que você está pensando”, estão reforçando a mágica dos filhos. Quanto mais a criança é envergonhada, mais

ela passa a depender da mágica. Sua criança interior deve dizer a você: “Sei que meu chefe está se preparando para me despedir. Eu percebo pelo modo com que ele olha para mim.”

A leitura da mente é também projetada por sua criança interior. Digamos que ela não gosta de alguém, mas seus pais sempre o repreendiam, dizendo que você devia gostar de todo mundo. Agora, os sentimentos de gostar ou desgostar da sua criança interior estão escondidos e abafados pela vergonha. Isso é demonstrado quando a criança diz, *Acho que fulano/a* não gosta nada *de mim.* Na verdade, ela não gosta *dessa pessoa.*

É muito importante enfrentar a leitura da mente da sua criança interior. O mundo já tem ameaças suficientes sem que precisemos inventar outras. Ensine sua criança a verificar as coisas. Permita-lhe fazer perguntas.

Honestidade e sinceridade criam a confiança, e a confiança cria o amor e a intimidade. Cada vez que sua criança interior tenta mentir, exagerar, ou distorcer a realidade com absolutismo ou mágica, você deve corrigi-la. Amor criativo e disciplina reduzem a dor provocada pela mentira e pela distorção.

Nova regra 6

Esta regra diz respeito às necessidades vorazes da criança interior. Toda criança quer o que quer *quando* quer. Seu nível de tolerância à frustração e ao adiamento é muito baixo. Uma parte do crescimento consiste em aprender a adiar a gratificação, o que ajuda a diminuir as dores e as dificuldades da vida. Por exemplo, uma reação exagerada provoca dor de estômago e mal-estar. Gastar todo o dinheiro de uma vez nos deixa sem nenhuma reserva.

Quando a criança sofre uma privação e negligência, tem mais dificuldade para adiar a gratificação. A criança ferida acredita que há uma grande escassez de amor, alimento, carinho e prazer. Sendo assim, sempre que surge a oportunidade de ter essas coisas, ela exagera.

Durante anos eu enchia meu prato, muito além do que podia comer. Mas comia tudo. Eu também comprava coisas que não precisava, só porque tinha dinheiro. Eu as amontoava no meu quarto, até ficar rodeado de coisas inúteis. Eu também sentia

ciúmes do sucesso dos outros terapeutas ou conferencistas. Como se não houvesse pessoas suficientes para serem tratadas, ou como se houvesse uma quantidade limitada de amor e admiração e se outras pessoas os ganhassem primeiro não sobraria nada para mim. Tudo isso era provocado por minha criança interior ferida. Para ela, eu jamais teria minha parte das coisas, portanto devia pegar tudo que pudesse, enquanto podia. As indulgências da minha criança interior foram causa de muito sofrimento durante anos.

Agora, defendo minha criança interior cuidando muito bem dela. Prometo coisas maravilhosas e *sempre cumpro* as *promessas*. Você deve sempre cumprir suas promessas para ganhar a confiança da sua criança interior. Dando a ela coisas boas, eu estou ensinando. Uma vez ou outra ela ainda assume o controle, mas é muito melhor do que era antes. Estou provando a ela que podemos ter *mais* prazer se admiramos a gratificação.

Por exemplo, recentemente fiz uma experiência. Minha criança interior adora balas, torta, *sundaes* e assim por diante. Deixei que ela comesse tudo que quisesse, durante uma semana. No fim desse tempo, fizemos uma avaliação de como nos sentíamos. Estávamos horríveis — dois quilos e meio a mais, minha barriga caindo sobre a calça tamanho 40 apertada. Então, não permiti que ela comesse doces durante seis dias na semana seguinte. Fazíamos exercícios sempre que era possível. No domingo eu a deixei comer doces. Quando fizemos a avaliação, verificamos que estávamos nos sentindo muito melhor. Na verdade, não comemos muito doce no domingo.

Essa dieta pode não ser aprovada pela associação de medicina nem pelos nutricionistas, mas eu provei ao meu Joãozinho que *há mais prazer* em adiar a gratificação do que em se empanturrar.

Nova regra 7

Esta regra é a chave da felicidade. Grande parte do sofrimento humano é provocado pelo fato da criança interior assumir responsabilidade demais ou de menos.

Precisamos enfrentar as consequências do nosso comportamento. Recuperando sua criança interior ferida, você está começando o trabalho de ser *responsável*. A maior parte das respostas da

criança interior não é de respostas verdadeiras, mas reações e reações exageradas ancoradas. A resposta verdadeira é resultado de sentimentos verdadeiros e decisões conscientes. Para uma resposta verdadeira, precisamos estar em contato com nossos sentimentos, nossas necessidades e nossos desejos. Adultos com uma criança interior ferida, de certa forma, não estão em contato com tudo isso.

Defender sua criança interior é ensiná-la a agir e não a reagir. Para agir precisamos ser *capazes de responder*. *A capacidade de responder* exige que você possa controlar a vida da sua criança interior e não ser controlado por ela.

O melhor exemplo que conheço da importância de assumir essa responsabilidade é o do relacionamento íntimo. A intimidade pode existir porque nós todos temos uma criança interior maravilhosa e vulnerável. Duas pessoas "que se amam" repetem a simbiose do elo inicial entre mãe e filho. Basicamente, elas se incorporam uma na outra. Tem uma sensação onipotente de unidade e de poder. Cada uma compartilha seu eu mais profundo e *mais vulnerável* com o outro.

Essa mesma vulnerabilidade faz com que muitas pessoas tenham medo da intimidade e pode finalmente destruí-la. A destruição da intimidade em um relacionamento ocorre quando há a recusa de um dos parceiros, ou dos dois, de assumir a responsabilidade por sua criança interior.

Vejamos o que acontece quando dois adultos crianças se apaixonam. Suas crianças interiores feridas ficam eufóricas. Cada um vê no companheiro as qualidades negativas e as qualidades positivas dos seus pais originais. Ambos acreditam que, dessa vez, suas carências serão afinal atendidas. Cada um investe estima e poder excessivo no outro. Cada um vê a pessoa amada como seu pai ou sua mãe original. Logo depois do casamento, começam a fazer exigências mútuas. Essas exigências disfarçam as expectativas *inconscientes* derivadas da carência e do vazio das suas crianças interiores feridas. A natureza odeia o vácuo e a centelha de vida incita a criança a terminar o que está inacabado. Ela procura os cuidados dos pais que sempre desejou

e que nunca teve. Um companheiro pode até *provocar* o outro para agir como seu pai ou sua mãe original. Às vezes, um pode *distorcer* o que o outro faz para que ele ou ela se pareça com seu pai ou com sua mãe. Não é uma cena agradável! Equivale ao casamento de duas crianças de quatro anos que tentam assumir as responsabilidades de adultos.

Se você recuperou sua criança interior, tem uma chance. Como seu defensor, você *se responsabiliza por sua vulnerabilidade.* Quando você se compromete a ser o pai ou a mãe da sua criança interior, está protegido/a contra a possibilidade de se unir a uma pessoa que espera ser o pai ou a mãe que você perdeu. *A intimidade funciona quando cada um assume a responsabilidade da própria criança interior vulnerável.* Não funciona quando procuramos conseguir do/a companheiro/a aquilo que nossos pais não nos deram.

Nova regra 8

Esta regra consiste em ensinar à sua criança interior uma noção saudável de vergonha. A vergonha tóxica nos obriga a sermos mais do que humanos (perfeitos) ou menos do que humanos (animais). A vergonha saudável nos permite cometer erros, o que constitui uma parte integral de ser humano. Os erros são advertências e lições para toda a vida. Com permissão para cometer erros, nossa criança interior pode ser mais espontânea. Viver com medo de cometer erros é pisar sobre ovos e levar uma existência precavida e superficial. Se sua criança interior acredita que precisa ter cuidado com cada palavra que diz para nunca dizer a coisa errada, ela talvez nunca consiga dizer a coisa certa. Ela nunca pedirá ajuda, nem dirá que está sofrendo, nem que o ama.

Nova regra 9

Esta é a Regra de Ouro. Manda que você ensine sua criança interior a amar, dar valor e respeitar os outros como você ama, dá valor e respeito a você mesmo. Ensina também que, quando essa regra é violada, ela terá de aceitar as consequências. Nossa criança interior ferida precisa aprender a sentir uma culpa saudável e real. Culpa saudável é a vergonha moral. Ela nos diz

que violamos nossos valores e os dos outros e que devemos pagar um preço por isso. A culpa saudável é a base da consciência saudável, que nossa criança interior precisa ter. O comportamento agressivo que descrevi antes ocorre especialmente porque a criança interior ferida nunca desenvolveu a própria consciência. No caso da criança ferida se identificar com o agressor, a criança adota o sistema de valores distorcidos do agressor. No caso de concessão de poderes por meios de indulgência e permissividade, a criança acredita que as normas-padrão para as outras pessoas não se aplicam a ela. O fato de ser "especial" lhe confere permissão para se colocar acima das regras.

Nova regra 10

Esta regra ensina que a vida está repleta de problemas. É tão comum a criança sentir-se ofendida por problemas ou fatos desagradáveis. "Não é justo", ela reclama. "Não posso acreditar que isso esteja acontecendo comigo." É uma frase muito comum nas sessões de terapia. Como se problemas e situações desagradáveis fossem um golpe baixo, inventado por um espírito cósmico sádico: Problemas e coisas desagradáveis fazem parte da vida de todo mundo. Como disse M. Scott Peck, "O modo de manejar os problemas da vida é resolvê-los." Na verdade, o modo pelo qual tratamos nossos problemas e situações desagradáveis determina a qualidade da nossa vida. Ouvi Terry Gorski, um terapeuta de Chicago, dizer que "crescer é passar de um conjunto de problemas para outro conjunto melhor de problemas". Gosto da definição. Tem sido a verdade absoluta da minha vida. Cada novo sucesso traz novos tipos de problemas.

Precisamos ensinar à nossa criança interior que os problemas são normais e que devemos aceitá-los.

Precisamos ensinar também que o conflito é inevitável nos relacionamentos humanos. Na verdade, é impossível a intimidade em um relacionamento sem espaço para conflito. Devemos ajudar nossa criança interior a aprender a lutar limpamente e a resolver os conflitos. Comento mais sobre isso no capítulo 12.

Quando a criança aprende essas novas regras, automaticamente tem permissão para quebrar as antigas. Uma vez internalizadas, essas regras tornam-se uma segunda natureza, criando uma autoestima e a cura do ferimento espiritual.

PERMISSÃO PARA SER VOCÊ

A criança interior precisa de sua permissão incondicional para ser ela mesma. A disciplina construtiva que descrevemos facilita extremamente essa autorrestauração. Outra forma de ajudar consiste em dar a ela permissão para abandonar o papel, ou papéis rígidos que adotou, para manter o equilíbrio do sistema familiar e para se sentir importante. Já falei muito sobre os papéis e como eles se instalam nos sistemas familiares disfuncionais. Você começou a dar permissão para que ela se libertasse desses papéis rígidos quando recuperou seu eu que começava a andar e seu eu em idade pré-escolar. Deixe que esses capítulos sirvam de modelo geral para todos os seus falsos papéis.

Desistindo dos falsos papéis

PRIMEIRO PASSO

Para começar, você precisa ter uma visão clara dos seus papéis no sistema familiar. Como aprendeu a ser importante, na infância? O que você fez para manter a família unida e para atender às suas necessidades? Alguns dos papéis mais comuns são: Herói, Estrela, Super-Realizador, Homenzinho da Mamãe, Substituto do Papai ou da Mamãe, Princesinha do Papai, Companheiro do Papai, Melhor Amiga da Mamãe, Zelador ou Solucionador de Problemas para Mamãe e/ou Papai, Mãe da Mamãe, Pai do Papai, Pacificador, Mediador, Vítima Sacrificial da Família, Bode Expiatório, ou Rebelde, Sub-Realizador, Criança-Problema, Criança Perdida, Vítima e assim por diante. Os papéis são inesgotáveis, mas todos têm a mesma função, manter o sistema familiar equilibrado, congelado e protegido contra a possibilidade de mudança.

Cada papel também dá à pessoa que o desempenha o meio para encobrir sua vergonha tóxica. Um papel cria estrutura e definição, determina um conjunto de comportamentos e emoções. À medida que desempenhamos nossos papéis perdemos cada vez mais a consciência do nosso eu autêntico. Como já disse

anteriormente, com o passar dos anos, ficamos *viciados* em nossos papéis.

Defender sua criança interior é dar a ela permissão para escolher as partes dos papéis que ela quer conservar e jogar fora o resto. É importante dizer a ela claramente que os papéis na *verdade não funcionaram*. Perguntei à minha criança interior: "O fato de você ser a Estrela, o Super-Realizador e o Zelador, na verdade, salvou alguém da sua família?" A resposta imediata foi não. Perguntei então: "O fato de ser Estrela, Super-Realizador e Zelador deu a você alguma sensação de paz interior?" Mais uma vez a resposta foi não. Minha criança interior sente-se ainda vazia, solitária e deprimida grande parte do tempo. Em seguida perguntei: "Quais as emoções que você teve de reprimir para ser Estrela, Super-Realizador e Zelador?" A resposta foi que eu não podia ficar assustado nem zangado. Tinha de ser sempre forte, alegre e positivo. Sob o disfarce dos meus papéis de super-homem vivia uma criança assustada, envergonhada e solitária.

SEGUNDO PASSO

Agora você está pronto para permitir que sua criança interior sinta tudo que os papéis a proibiam de sentir. Diga a ela que é certo ficar triste, com medo, solitária ou zangada. Você já realizou grande parte desse trabalho na parte II, mas como novo defensor da sua criança interior, precisa dizer a ela que tem permissão para sentir os sentimentos especificamente proibidos pelos papéis que representava. Isso dá a ela permissão para ser ela mesma.

É especialmente importante protegê-la durante este passo, pois os sentimentos são assustadores quando começam a vir à tona. A criança pode ficar arrasada. Você deve ir devagar e encorajá-la o tempo todo. Sempre que mudamos os velhos padrões da nossa família de origem, esse ato nos parece *pouco familiar* (literalmente não-família). Não nos sentimos "à vontade" com o novo comportamento. Sentir novas emoções pode parecer estranho, até mesmo insano para sua criança interior. Seja paciente com ela. Sua criança interior só se arriscará a experimentar esses novos sentimentos quando se sentir absolutamente *segura*.

TERCEIRO PASSO

Para explorar a nova liberdade, você precisa descobrir novos comportamentos que lhe permitam experimentar seu eu em outro contexto. Por exemplo, perguntei à parte criativa do meu eu adulto, quais são as três coisas que posso fazer para me libertar dos papéis de Estrela e Super-Realizador. Peça ao seu eu adulto criativo para escolher três comportamentos específicos. *Meu eu adulto disse o seguinte:*

1. Posso ir a um seminário ou grupo de trabalho onde ninguém me conheça e me concentrar em ser apenas um participante do grupo. Fiz isso quando aprendi a Programação Neurolinguística.

2. Posso fazer um trabalho medíocre qualquer. Fiz isso com um artigo que estava escrevendo para o jornal.

3. Posso contribuir para que alguém seja o centro das atenções. Fiz isso compartilhando o pódio com um colega, em Los Angeles. As luzes o focalizaram.

Essas experiências foram muito boas para mim. Aprendi a sensação de ser parte de um grupo e não a Estrela. Permiti a mim mesmo escolher a não-perfeição. Gostei de servir de apoio para outra pessoa. Minha criança interior gostou de fazer tudo isso. Estava cansada de precisar ser sempre a Estrela ou o Super-Realizador.

Usar esse passo com meu Zelador foi mais importante ainda, porque era o papel mais significante para ter importância na família. Modificá-lo foi também mais assustador. A primeira vez que trabalhei nisso, escolhi os seguintes comportamentos:

1. Diminuí minhas horas de trabalho como conselheiro, de 50 para 40 por semana.

2. Mudei o número do meu telefone particular (que eu sempre dava para meus clientes) para um número que não constava da lista. Instalei um serviço de atendimento para emergências.

3. Recusei passar parte do meu tempo livre, nas reuniões sociais, respondendo a perguntas sobre problemas pessoais.

No começo eu me sentia culpado cada vez que um desses comportamentos era testado. Sentia-me egoísta. Gradativamente,

minha criança interior verificou que as pessoas continuavam a me dar valor e a me respeitar. Aprender que eu tinha valor para os outros e merecia respeito *sem* fazer coisas para eles foi um passo importante no meu crescimento pessoal.

QUARTO PASSO

Finalmente, você precisa ajudar sua criança interior a escolher quais as partes desses papéis que deseja conservar. Por exemplo, gosto de falar para centenas de pessoas, nas palestras ou seminários. Minha criança interior gosta de fazer piadas e de ouvir as risadas. Gosta também do aplauso no fim de uma palestra ou de um seminário. Assim, decidimos continuar com esse trabalho.

Minha criança interior me fez saber que eu a estava matando com os papéis de Agradar Todo Mundo, Zelador e Estrela. Por exemplo, nos meus grupos de trabalho e seminários, nunca me permitia uma folga. Falava com as pessoas, respondia perguntas, tentava fazer terapia em três minutos e autografava livros em todos os intervalos. Também ficava no local uma hora e meia depois do fim do trabalho de grupo ou do seminário. Isso, às vezes, totalizava 12 horas seguidas de trabalho. Certa noite, no avião, voltando de Los Angeles para casa, minha criança interior começou a chorar. Eu mal podia acreditar no que estava acontecendo, mas entendi a mensagem. Embora minha criança quisesse continuar a ser a Estrela, o Zelador tinha de desaparecer. Então escolhi alguma coisa que minha criança interior gosta. Nestes últimos anos só voamos de primeira classe. Frequentemente somos apanhados por limusines. Temos várias pessoas para cuidarem de nós nos intervalos dos trabalhos de grupo e seminários. Usamos os intervalos para descansar e comer uma fruta fresca ou qualquer alimento leve. Agora, minha criança interior e eu estamos dando aos outros uma assistência de qualidade. Mas estamos também recebendo cuidados de qualidade. E deixando que os outros cuidem de nós. Escolhemos ser Estrelas, mas não à custa do nosso direito de ser. Escolhemos dar assistência, mas não somos obcecados com isso. Também não acreditamos que não seremos importantes se não dermos

assistência aos outros. Dei assistência à minha criança interior. Eu a defendo e digo que a amo do modo que ela é. Minha criança não acredita mais que precisa desistir do seu eu autêntico para ser amada. Nós dois sabemos que o relacionamento mais importante da nossa vida é o nosso. Eu dei a ela permissão para ser o que é, e isso fez toda a diferença.

CAPÍTULO 11

COMO PROTEGER SUA CRIANÇA INTERIOR FERIDA

> As crianças que não são amadas por elas mesmas, não sabem amar a si mesmas. Como adultos, precisamos aprender a cuidar da nossa criança perdida e servir de mãe para ela.
>
> — Marion Woodman

> A criança quer coisas simples. Quer ser ouvida. Quer ser amada... Pode não saber as palavras, mas *quer que seus direitos sejam protegidos* e seu autorrespeito inviolado. Ela precisa que você esteja lá.
>
> — Ron Kurtz

O terceiro P na terapia é proteção. Nossa criança interior precisa de proteção porque é imatura e, de certa forma, primitiva. É ainda ambivalente quanto ao fato de ter você como novo pai ou mãe. Em certos dias, ela confia em você absolutamente; em outros, sente-se assustada e confusa. Afinal, você ficou muitos anos sem dar a menor atenção a ela. Como em qualquer relacionamento saudável, a confiança em você tem de ser construída aos poucos.

TEMPO E ATENÇÃO

Como já disse anteriormente, as crianças sabem, intuitivamente, que você dedica tempo às coisas que você ama. É de importância vital saber quando ela precisa da sua atenção. Ainda estou trabalhando nisso, portanto só posso dizer o que aprendi até agora. Minha criança interior geralmente precisa da minha atenção quando:

Estou *entediado*. Minha criança interior fica entediada com *minhas palestras* e grupos de trabalho. Fica entediada quando tenho longas conversas intelectuais. Ela começa a se remexer e

se inquietar. Pede que eu verifique várias vezes meu trabalho para saber quanto mais terá de aguentar.

Estou *assustado.* Minha criança interior foi programada para sentir medo. Ela se manifesta à menor sugestão de ameaça.

Estou *vendo uma cena amorosa e carinhosa entre pai e filho.* Isso nunca falha. Pat Cash correu a abraçar o pai quando venceu em Wimbledon e minha criança interior começou a chorar. A mesma coisa aconteceu quando Jack Nicklaus venceu seu quinto Campeonato de Mestres e ele e o filho caminharam abraçados na direção do 18º *green*. Aconteceu outra vez quando Dustin Hoffman ganhou o *Oscar*. Ele telefonou para o pai que o estava vendo na televisão e minha criança interior começou a chorar. Minha criança interior foi terrivelmente ferida por meu pai tê-la abandonado. Embora eu já tenha trabalhado muito nisso (na verdade, eu amparei meu pai no seu leito de morte e não tenho nenhum negócio inacabado com ele), sinto ainda uma dor profunda por aquela perda da infância.

Estou *cansado.* Fico rabugento e irritado quando estou cansado. Preciso ter cuidado com minha criança interior, do contrário, ela ataca quem estiver mais perto.

Estou *jogando uma partida de um jogo competitivo.* Minha criança interior é uma má perdedora. Ela disfarça bem, mas, na verdade, detesta perder. Posso ficar muito emocionado em uma partida de golfe. Monitorando meu comportamento fiquei atônito com o nível da minha regressão no tempo. Recentemente, errei uma tacada fácil e ouvi minha voz dizer: “Não sei por que me dou ao trabalho de fazer qualquer coisa!” Uma declaração bastante ampla e generalizada para um pequeno erro esquecido algumas horas depois.

Reajo *exageradamente.* Reações exageradas são regressões espontâneas. Sei que minha criança interior está presente quando ouço minha voz ficar cada vez mais alta e mais defensiva.

Sinto-me *ignorado ou rejeitado.* Minha criança interior percebe o menor sinal de rejeição ou desinteresse. Tenho de ser extremamente cuidadoso, porque, às vezes, ela vê rejeição onde não existe.

Sou *exposto inesperadamente*. Isso não acontece com frequência, porque, como uma pessoa educada para se envergonhar, aprendi a ser muito prudente. Mas qualquer fracasso brusco das minhas expectativas deixa minha criança interior muito embaraçada.

Tenho *fome*. Minha criança interior fica muito irritada quando estou com fome.

Estou *com meus melhores amigos*. São momentos de alegria para minha criança interior. Ela gosta de estar com meus melhores amigos. Sente-se segura e alegre. Ela gosta de contar piadas, rir e se divertir.

Sinto-me *solitário*. Durante muito tempo não reconheci a sensação de solidão. Agora sei que estou me sentindo solitário quando pareço estar insensível e tenho vontade de comer coisas doces. Sei também que estou me sentindo sozinho quando tenho vontade de dar muitos telefonemas.

Sempre que minha criança interior está presente, eu dou atenção a ela. Quando está feliz e se divertindo, um simples sinal de que notei sua presença é o bastante; quando ela está cansada, com fome, desanimada, triste ou solitária, preciso falar com ela. Descobri métodos novos e muito úteis para me comunicar com minha criança interior.

COMUNICAÇÃO COM A CRIANÇA INTERIOR

Você já aprendeu a primeira técnica — escrever cartas. Esse método pode ser usado para a comunicação diária com sua criança interior. Lembre-se de usar sua mão dominante quando seu eu adulto escreve e a mão não dominante quando sua criança interior escreve. Eu faço o seguinte: Quando me levanto, de manhã, escolho o tempo que vou dedicar à minha criança interior naquele dia. Às vezes, quando ela aparece em momentos de dor, solidão ou de tédio, faço a comunicação imediatamente. Mas, geralmente, escolho 20 minutos daquele dia, com antecedência. Hoje foi às 20h30min. Eu precisava de um descanso do trabalho deste livro e minha criança interior começava a se entediar. Isto foi o que escrevi hoje.

JOÃO: Oi, Joãozinho! Quantos anos você tem neste momento?

JOÃOZINHO: Seis anos.

JOÃO: Joãozinho, como estão as coisas com você neste momento?

JOÃOZINHO: Estou cansado de escrever. Quero brincar e estou com um nó no ombro.

JOÃO: Desculpe, eu não sabia que estava exagerando. O que você gostaria de fazer agora?

JOÃOZINHO: Quero tomar o sorvete que a Katie trouxe.

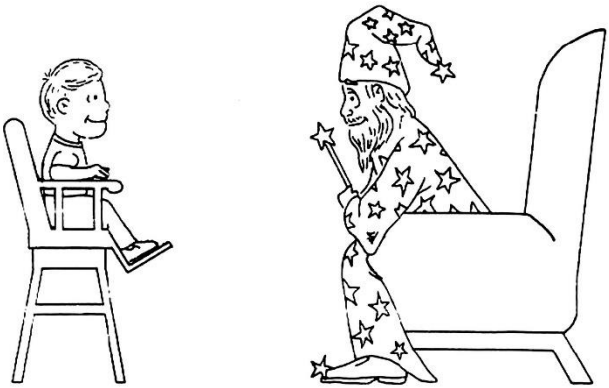
JOÃO: Eu tinha esquecido completamente. Vamos descer e tomar sorvete.

Depois dessa breve conversa por escrito, desci e me servi do sorvete que minha sobrinha, Katie, levara para mim naquele dia. Eu tinha esquecido o sorvete, mas o Joãozinho lembrou. Depois de tomar o sorvete e descansar por algum tempo, voltei a escrever.

Nem sempre passo 20 minutos com o Joãozinho, mas reservo esse tempo para ele. Sua capacidade de atenção é ainda muito limitada. Descobri que quanto mais eu demonstro notar sua presença, menos tempo ele precisa. Sabe que estou ali para ele e confia em mim. Estou usando o método do diálogo há uns dois anos. É uma *forma* simples de comunicação, mas algumas pessoas queixam-se de que leva muito tempo. Concordo. Sem dúvida exige algum tempo e esforço, no começo. Mas sua criança interior vale isso!

O segundo meio de comunicação é a visualização. Muitas pessoas têm usado este método para trabalhar com a criança interior. É o meu favorito.

Feche os olhos e visualize uma sala com duas poltronas confortáveis, uma de frente para a outra. Uma é maior do que a outra e está à direita da sua imagem. A outra é para uma criança, bastante alta para que o rosto dela fique no mesmo nível que o do adulto. Desenhei aqui meu eu adulto (o mago gentil e sábio) em uma das cadeiras e minha criança interior na outra. Observe e escute com atenção a conversa dos dois.



Comece sempre perguntando a idade da sua criança interior. Em seguida, pergunte como ela está se sentindo. Procure saber claramente o que ela quer, fazendo perguntas sobre detalhes de comportamentos específicos. Por exemplo, um homem do meu grupo de apoio recentemente percebeu que sua criança interior estava zangada com ele. Quando perguntou o que ela queria, a criança respondeu que queria ir ao Astroworld (um parque de diversões, em Houston) e andar em vários brinquedos. Especificou a montanha-russa, a roda-gigante e a descida do rio. Meu amigo tem 50 e poucos anos, mas, relutantemente, atendeu o pedido. Combinou com alguns outros casais e foram ao Astroworld. Meu amigo andou em todos os brinquedos que sua criança interior pedira, e mais alguns outros. Ele se divertiu a valer!

Na nossa reunião seguinte, notei algumas mudanças visíveis. Esse homem é um banqueiro muito ocupado, especialista em planejamento financeiro e em planos de investimento complexos e sofisticados. Sua criança interior estava farta de tudo isso, e resolveu mostrar o que ele devia fazer para quebrar aquela rotina intensa. Três dias depois da nossa reunião de grupo, ele me convidou para ir ao Astroworld!

Sua criança interior precisa do seu tempo e da sua atenção. Dessa maneira ela tem certeza de ter em você um verdadeiro defensor.

UMA NOVA FAMÍLIA

Para defender sua criança interior, você deve escolher uma nova família para ela. A nova família é necessária para proteger sua

criança interior enquanto ela determina novas fronteiras e faz seu aprendizado corretivo. Se sua família de origem não está em processo de recuperação, é quase impossível conseguir seu apoio enquanto você está na sua fase de recuperação. Geralmente eles pensam que você está fazendo uma burrice e o envergonham por isso. Quase sempre se sentem ameaçados por seu trabalho porque, quando você desiste dos seus papéis, abala o equilíbrio congelado do sistema. Nunca permitiram antes que você fosse você mesmo. Por que iam permitir agora? Se sua família de origem era disfuncional, é o lugar menos provável para procurar o atendimento das suas carências. Assim, aconselho a manter uma distância segura e trabalhar para encontrar uma nova família que possa nutrir e apoiar sua criança interior. Pode ser um grupo de apoio formado por amigos, pode ser o grupo com que você trabalha com sua criança interior ou pode ser qualquer dos vários grupos de 12 Passos, espalhados agora por todo o país. Pode ser uma igreja, uma sinagoga ou um grupo de terapia. Seja qual for sua escolha, recomendo que encontre um grupo para vocês dois. Você é o defensor da sua criança interior e ela precisa do apoio e da proteção de uma nova família de adoção.

Considere o caso de Sibonetta, criada por um pai violento e emocionalmente abusivo e uma mãe dominada pela vergonha. O pai de Sibonetta já morreu e a mãe casou outra vez, mas ainda telefona para ela com frequência. Sibonetta está fazendo grandes progressos com a terapia, mas eu sempre sei quando a mãe telefona. Sibonetta sofre uma regressão de vários dias. Propus a ela entrar para um grupo Coda. Ela concordou com relutância. Eu era seu protetor e não queria confiar seus segredos a mais ninguém. Eu sabia que isso não era saudável, por isso insisti para que ela fosse a 30 reuniões desse grupo durante 30 dias. Esperava que esse atendimento intensivo a adaptasse ao grupo. Minha estratégia funcionou. Ela começou a se sentir bem no grupo e no fim dos 30 dias continuou a comparecer a quatro reuniões por semana. Notei que o nível da sua energia estava mais alto e que os telefonemas da mãe não pareciam tão perturbadores. Ela os comentava com o grupo e eles sugeriam o que ela devia fazer. Eles também a convenceram a instalar uma secretária eletrônica

para saber o que a mãe queria e ligar de volta quando estivesse preparada. O grupo deu a Sibonetta mais apoio do que eu podia dar e a interpretação dos seus sentimentos feita por várias pessoas era muito mais eficaz do que a minha voz solitária. Sibonetta tem agora uma nova família para apoiá-la na luta contra a tirania da mãe.

O PODER E A PROTEÇÃO DA ORAÇÃO

Sua criança interior precisa ver que seu eu adulto tem uma fonte de proteção muito além do seu eu humano finito. Embora você seja mágico e semelhante a Deus para sua criança interior, é muito importante para ela saber que você pode contar com um Poder mais Alto. Mesmo que seu eu adulto não acredite em Deus, sua criança interior acredita em alguma coisa maior do que ela. As crianças acreditam naturalmente em um Poder mais Alto.

A oração é uma poderosa fonte de proteção para sua criança interior ferida, e ela gosta que você reze com ela. Gosto de fechar os olhos e ver minha criança interior na idade em que ela quiser aparecer. Eu a faço sentar no meu colo ou ajoelhamos lado a lado e rezamos. Eu digo uma prece adulta, enquanto meu Joãozinho diz uma prece infantil. Ele gosta de "Agora eu me deito para dormir", quando oramos à noite e, às vezes, fazemos juntos essa oração. O *Memorare* é uma oração que aprendi na escola primária católica. É dirigida a Maria mãe de Jesus. Gosto do poder feminino na minha espiritualidade. Penso em Deus maternal e gentil. Ele me abraça e me acalenta. Joãozinho também gosta disso. O *Memorare diz:*

> Lembrai-vos, ó Piíssima Virgem Maria, de que nunca se ouviu dizer, que algum daqueles que tenha recorrido à vossa clemência, implorado a vossa assistência, reclamado o vosso socorro, fosse por vós abandonado.
>
> Animado eu, pois, com igual confiança, a vós, Virgem das Virgens, como Mãe recorro, de vós me valho e gemendo sob o peso de meus pecados, me prostro a vossos pés.
>
> Não desprezeis as minhas súplicas, ó mãe do Verbo de Deus humanado, mas dignai-vos de as ouvir propícia e de me alcançar o que vos rogo.

Amém.

Meu eu adulto gosta de todas as referências à virgindade porque eu não acredito que Maria fosse virgem. Mas tenho conseguido uma forte proteção com essa prece. Eu a expliquei ao Joãozinho e ele ficou muito impressionado. Você deve procurar preces que sirvam para você e para sua criança interior. Mas recomendo de todo coração que dê à sua criança interior a poderosa proteção da oração.

ACARICIANDO SUA CRIANÇA INTERIOR

Sabemos que a criança pode morrer se não for fisicamente abraçada e acariciada. Os bebês precisam ser tocados e estimulados para viver e crescer. Caso contrário ficam doentes, com uma doença chamada *marasmo* (literalmente, definhar), como se estivessem morrendo de fome. A criança com *marasmo* regride ao estado fetal. É como uma reversão no crescimento. Sem carícias, o bebê murcha e definha. À medida que a criança cresce, devemos acrescentar palavras encorajadoras às carícias. Essa é uma forma de proteção.

Uma vez que a criança não pode viver sem ser acariciada, ela procura carícias de um modo ou de outro. Se não consegue boas carícias, procura as más carícias. Qualquer pessoa é capaz de tomar água poluída quando não há outra.

Provavelmente sua criança interior ferida escolheu uma grande quantidade de água poluída. Por isso as afirmações que usamos para cada estágio de desenvolvimento são tão importantes. Você deve continuar a usá-las. São as carícias emocionais que sua criança precisa para se alimentar. Volte atrás e examine as afirmações de cada estágio. Procure lembrar quais tiveram mais força para você. Use essas afirmações para suas carícias especiais. Sua criança interior precisa ouvi-las todos os dias, quando você começa a aprender a defendê-la. As minhas são as seguintes:

INFÂNCIA

Bem-vindo ao mundo... Estou feliz por você ser menino... Você terá todo tempo que precisa para atender suas carências.

COMEÇANDO A ANDAR

É certo dizer não... É certo ficar zangado... Você pode ficar zangado que eu continuarei aqui... É certo ser curioso, querer olhar, tocar e experimentar as coisas... Eu farei com que possa explorar com segurança.

PRÉ-ESCOLAR

É certo ser sexual... É certo pensar por você mesmo... É certo ser diferente... Pode pedir o que quiser... Pode perguntar, se ficar confuso com alguma coisa.

ESCOLAR

É certo cometer erros... Você pode fazer coisas medíocres... Não precisa ser perfeito e sempre tirar A na escola... Eu o amo do jeito que você é.

Essas afirmações são feitas especialmente para mim e para minhas necessidades. Você pode escolher as suas afirmações.

Recomendo também que escreva suas afirmações. Trabalhe com uma de cada vez, escrevendo-a de 15 a 20 vezes por dia. Leve a afirmação sempre com você. Olhe para ela com frequência e a repita em voz alta.

Escreva as afirmações em cartões de tamanho médio e espalhe-os pela casa. Peça aos amigos para ler as afirmações em voz alta. Grave e ouça as afirmações.

Exercício para inserir carícias consoladoras nas suas antigas lembranças traumáticas

Quando seus pais estavam no auge da raiva (gritando, esbravejando, ameaçando, dizendo nomes e julgando) sua criança interior ferida internalizava suas palavras da forma mais dramática. Era nesses momentos que sua sobrevivência corria o maior perigo. Você imprimia as palavras e lembrava delas.

Você precisa voltar a essas cenas e deixar que seu eu adulto e defensor dê à sua criança interior novas palavras construtivas e consoladoras. Sem algumas impressões auditivas novas e consoladoras, sua criança interior continuará a repetir para ela mesma as palavras da vergonha. O exercício abaixo o ajudará a refazer a cena de vergonha e instalar uma nova voz. É preferível

escolher uma lembrança traumática com a qual você já fez o trabalho da dor original. Se escolher uma cena com a qual nunca trabalhou, *tenha, muito cuidado, pois pode ser facilmente sobrepujado por ela. Siga as instruções rigorosamente.* Recomendo que grave o exercício ou que peça a um terapeuta ou um amigo para acompanhá-lo em todos os passos.

PRIMEIRO PASSO

Imagine que seu eu adulto está sentado em um cinema olhando para a tela vazia. Olhe em volta e note os detalhes das paredes do cinema. O que você vê? Olhe para o teto. Observe o belo trabalho de entalhe. Agora, olhe outra vez para a tela e veja o título de um filme. Leia as palavras, "Antiga cena traumática". Agora, imagine que você está flutuando para fora do seu corpo para sentar dez fileiras atrás de onde está agora. Pode ver sua cabeça e pode ver você mesmo olhando para a tela. Faça uma âncora com o polegar e o indicador.

SEGUNDO PASSO

Sem desfazer a âncora, veja a você mesmo olhando para um filme em branco e preto que mostra a antiga cena traumática. Veja você mesmo assistindo à cena do princípio ao fim. Veja-se então olhando para a última tomada da cena, imobilizada na tela, que mostra sua criança interior ferida exatamente como aparecia na cena traumática. Ela está sentada e sozinha.

TERCEIRO PASSO

Desfaça a âncora e flutue de volta para seu corpo que assistiu ao filme. Agora você está no seu corpo. Imagine-se caminhando para o quadro na tela. Agora você está na tela com sua criança interior ferida. Pergunte se pode abraçá-la. Se ela disser que sim, comece a acariciá-la dizendo as palavras de consolo que ela precisava ouvir quando sofreu o trauma. Se ela não quiser ser abraçada, diga apenas as palavras.

Por exemplo, tenho uma lembrança traumática na qual sou envergonhado por minha avó quando chorava histericamente porque meu pai saíra de casa prometendo voltar "completamente bêbado". Ele e minha mãe acabavam de ter uma briga violenta.

Lembro-me de que fiquei apavorado. Trabalhando nessa cena eu abraço ternamente minha criança interior de dez anos e digo: "Está tudo bem, John. É apavorante pensar que seu pai vai se embriagar outra vez. É perfeitamente normal para você ficar assustado, ter medo de que seu pai não volte nunca mais ou que ele possa machucar sua mãe. Você pode chorar quando quiser. Agora estou aqui para protegê-lo."

QUARTO PASSO

Quando terminar de consolar sua criança interior, imagine toda a cena traumática passada de trás para diante, em cores. Imagine que você e sua criança interior ferida estão dentro do filme como se o tempo tivesse voltado para trás. Espere uns dez minutos e pense na cena traumática. Perceba se sente alguma coisa diferente. Note se pode ouvir o som da sua nova voz de defensor. Se não puder, precisa trabalhar um pouco mais. Uma cena pode ser trabalhada várias vezes.

Pedindo carícias

Aprenda a *pedir carícias sempre que precisar.* Quase todos nós fomos envergonhados quando expressávamos o desejo de sermos acariciados. Nunca aprendemos a nos alimentar emocionalmente. Agora, você deve dar à sua criança interior permissão para fazer isso. Quando alguém o envergonha, é muito saudável telefonar para um/a amigo/a e pedir que ele/ela nos acaricie. Você pode telefonar e dizer: "Diga que eu sou uma pessoa boa e valiosa", ou, "Diga o quanto você me ama e me dá valor", ou ainda: "Diga algumas das coisas que você gosta em mim." Pense no que você faria se estivesse faminto. Iria procurar comida ou pediria a um amigo. Sua criança interior não sabe que pode fazer a mesma coisa quando está *emocionalmente* faminta.

É perfeitamente saudável pedir a carícia específica que você precisa. Você já conhece algumas delas. As mulheres belas são acariciadas com elogios à sua beleza. Se você é uma mulher atraente, precisa pedir outro tipo de carícias. Por exemplo, se um homem diz que você está maravilhosa ou *sexy* diga a ele: "Isso eu *sei,* o que mais você gosta em mim?" Eu ouço uma quantidade

enorme de elogios à minha mente. Por exemplo, “Você é um gênio. Não sei como você consegue.” O que eu quero são carícias no meu *corpo*. Por isso, estou ensinando minha criança interior a dizer: “Sei que sou inteligente, o que você acha do meu corpo?” Isso não é fácil. Como quase todos os nossos pais eram adultos crianças “privados de carícias”, eles eram muito avaros para acariciar.

Além de acariciar sua criança interior com frequência e do modo específico que ela precisa, diga:

- Acaricie os outros tanto quanto você puder.
- É certo você mesma se acariciar.
- É certo pedir carícias.
- É certo pedir o tipo de carícia que você precisa.

Sua criança interior precisa desse estímulo contínuo e dessa proteção.

Como defensor da sua criança interior, você pode dar a ela os três Ps da terapia descritos por Eric Berne. Esses três Ps — potência, permissão e proteção — são também os elementos da paternidade saudável. Gosto de acrescentar um quarto P. Defender a criança é um processo contínuo que implica o aprendizado corretivo. Isso exige esforço e *prática*. Vejamos agora o quarto P.

CAPÍTULO 12

PONDO EM PRÁTICA OS EXERCÍCIOS CORRETIVOS

> Enfrentamos tantos riscos quanto os riscos dos quais fugimos.
>
> — Henry David Thoreau

> Vai funcionar se você funcionar.
>
> — *Slogan* terapêutico

> As melhores novas são que, uma vez que a criança foi ferida por negligência e falhas no aprendizado, nós podemos *aprender* a atender as carências da criança, como adultos. Podemos desenvolver aptidões em todas as áreas da interação humana; não se trata de desaprender, mas de aprender coisas pela primeira vez.
>
> — Kip Flock

Você já lamentou a perda das suas necessidades de dependência não atendidas. Agora pode aprender uma variedade de exercícios que lhe darão experiências corretivas. A prática corretiva é o aspecto mais animador desse trabalho. Nosso ferimento é, em parte, o resultado de falha de aprendizagem e podemos corrigir essas falhas com uma nova aprendizagem. Fazemos isso incidentalmente quando respondemos às exigências sociais do crescimento. Mas para a maior parte dos que têm uma criança interior ferida, existem ainda grandes áreas onde a falta dessas aptidões de desenvolvimento provoca muita dor e desconforto. Muitos adultos crianças não sabem que seu comportamento abortivo é devido a falhas de aprendizagem. Continuam a culpar e envergonhar a si mesmos pelos fracassos e falhas de caráter. Os exercícios corretivos ajudam a criança interior a compreender que seus *defeitos* são, na verdade, déficits. As contaminações comportamentais provocadas pela criança interior são, na

verdade, os modos de sobrevivência que ela aprendeu. O psiquiatra Timmen Cermak compara esses comportamentos de sobrevivência às características do estresse pós-traumático. Os soldados no campo de batalha e outras pessoas que sofrem eventos traumáticos precisam usar todos os seus recursos para sobreviver. Não têm tempo para expressar seus sentimentos, o que é necessário para integrar o trauma. Mais tarde, o sentimento doloroso não resolvido manifesta-se por meio de crises de ansiedade, excesso de controle, lapsos de memória, depressão, regressão na idade e supervigilância. Essas são as características associadas aos transtornos do estresse pós-traumático (TEPT). Se eu escrevesse aqui a lista completa desses distúrbios, veríamos o quanto eles se parecem com as contaminações provocadas pela criança interior, descritas no capítulo 1.

Os exercícios seguintes corrigirão seus déficits de aprendizagem do passado. Mais do que qualquer outra coisa, aperfeiçoarão a aptidão da sua criança interior para apenas *ser* e para amar melhor e conseguir maior intimidade.

Vários autores oferecem ótimos recursos corretivos para cada estágio do desenvolvimento. Eu mencionei o livro de Pam Levin, *Cycles of Power*. Quero citar também *Recovery from Co-Dependency*, de Laurie e Jonathan Weiss; *Windows to our Children*, de Violet Oaklander: *Adult Children of Abusive Parents*, de Stephen Farmer: *Breaking Free of the Co-Dependency Trap*, de Barry e Janae Weinhold e *Therapeutic Metaphors for Children and the Children Within*, de Joyce Mills e Richard Crowley. Para os exercícios seguintes, tirei muita coisa dessas fontes.

Esses exercícios funcionam melhor quando aplicados nas áreas em que você foi mais negligenciado. A esta altura você já deve ter uma boa ideia dos estágios em que sua criança interior ficou aprisionada. Recomendo que trabalhe especialmente nesses estágios.

EXERCÍCIOS PARA CONSEGUIR QUE SEJAM ATENDIDAS AS SUAS NECESSIDADES DA INFÂNCIA

Na infância precisamos ter segurança suficiente para *apenas ser*. A maioria das crianças interiores feridas aprendeu que não era certo *apenas ser* — que só podemos ser importantes e ter significado se *fizermos* alguma coisa. Isso leva à perda da noção do EU SOU. Agora precisamos aprender a não fazer coisa alguma e *apenas ser*.

Os exercícios seguintes o ajudarão a apenas ser o que você é, em um determinado momento. Escolha os que parecem melhores para você.

- Mergulhe em uma banheira com água quente e passe algum tempo concentrado nas sensações do seu corpo. Não tenha pressa de sair.
- Faça massagens regularmente.
- Vá ao cabeleireiro e faça as unhas e o cabelo.
- Faça um amigo dar comida a você — cozinhar para você ou pagar o jantar em um restaurante.
- Fique sentado, quieto, envolto em um cobertor ou acolchoado. No inverno, sente-se na frente do fogo e esquente *marshmallows*.
- Passe muito tempo trocando carícias sensuais com seu/sua amante.
- Faça seu/sua amante dar banho em você.
- Tome um banho de espuma ou passe um tempo na banheira com água quente e óleos de banho.
- Reserve períodos do seu tempo para não fazer nada, não fazer planos, não ter compromissos.
- Passe de 30 minutos a uma hora flutuando em uma piscina, em um dia quente e ensolarado.
- Deite-se em uma rede por um longo tempo.
- Ouça uma música suave de ninar. (Tente a *Suíte para Ninar*, ou *Canções de Ninar e Doces Sonhos*, de Steven Halpern.)
- Quando estiver trabalhando tenha sempre à mão líquidos para tomar aos poucos.
- Chupe balas de hortelã ou outras quando começar um novo emprego ou quando fizer qualquer coisa pela primeira vez.

- Mude seus hábitos alimentares. Em vez de “três refeições completas”, faça diversas refeições pequenas e nutritivas, durante o dia.
- Combine com pessoas (de preferência dos dois sexos) para abraçá-lo e acariciá-lo durante período determinado, todos os dias.
- Tire quantas sonecas você puder nos dias em que tiver bastante tempo.
- Descanse bastante antes de fazer qualquer coisa nova.
- Pratique “caminhadas de confiança” com um amigo. Peça a ele para vendar seus olhos e conduzi-lo durante um período de tempo determinado.
- Arrisque confiar em um amigo de quem você gosta. Deixe que ele faça os planos e que controle o que fizerem juntos.
- Arranje um/a companheiro/a e fiquem se olhando durante nove minutos. Podem rir naturalmente, ou sorrir, fazer o que tiverem de fazer. Apenas fiquem ali, não falem. Apenas *olhem* um para o outro.
- Medite sobre o nada. Quando meditamos no nada, estamos meditando em sermos o próprio nada. A infância é o tempo em que fomos aprisionados pelo poder de ser. Há várias abordagens para a meditação do puro ser ou do *nada*. Essas meditações têm por objetivo criar um estado de ausência da mente, às vezes, chamado de criar “o silêncio”. Aprender a não ter mente, como um adulto, põe a criança interior em conexão profunda com o adulto.

MEDITAÇÃO PARA TOCAR O PODER DE SER

O que se segue é uma forma muito simples de meditação de ausência da mente. Os grandes mestres espirituais passam anos para dominar essa forma de meditação. Vale a pena praticar. Recomendo que você grave essa meditação. Use sua música favorita para meditar, como fundo musical.

> Comece concentrando-se na sua respiração... *Conscientize* apenas o ato de respirar... Perceba o que acontece no seu corpo quando você aspira e expira... Note o ar quando entra em suas narinas e quando sai... Qual a diferença?... Respire na sua testa e expire qualquer tensão que

encontrar... Depois, respire em volta dos olhos... E expire qualquer tensão que encontrar... Depois, em volta da boca... Agora no pescoço e nos ombros... Descendo pelos braços e saindo pelas mãos... Respire na parte superior do peito e expire qualquer tensão que encontrar... Respire no seu abdome... Respire nas suas nádegas e expire qualquer tensão que encontrar... Respire na barriga das pernas e expire qualquer tensão que encontrar... Agora, relaxe todo o corpo... Imagine que você está vazio por dentro... Imagine agora uma luz dourada e quente atravessando seu corpo... Entregue-se à sensação de peso ou de leveza... Você decide qual das duas está sentindo... Suas pálpebras estão muito pesadas... Suas pernas e seus pés estão pesados... *Ou* você pode se sentir muito leve... Como se todo seu corpo estivesse flutuando... Imagine que o horizonte da sua mente está ficando cada vez mais escuro até você ver apenas escuridão... No centro dessa escuridão, você começa a ver um pequeno ponto de luz... A luz começa a crescer lentamente... Até que todo o horizonte fica banhado de luz... Agora, olhe para a luz... A luz pura... Conscientize-se do nada da sua experiência... Não existe nada lá... Apenas puro ser... Agora, veja o número três aparecer lentamente no centro do seu horizonte... Concentre-se outra vez na sua respiração... Deixe que seu consciente examine todo seu corpo, começando pelos pés, subindo pelas pernas, quadris, barriga, peito, braços, mãos, pescoço e ombros, rosto e cérebro... Conscientize-se no seu EU SOU... Você está em contato com você mesmo... Com seu EU SOU... Veja, agora, o número dois... Mexa os dedos dos pés... Mexa as mãos... Sinta seu corpo tocando a cadeira e seus pés tocando o chão... Ouça todos os sons que pode ouvir à sua volta... Agora, veja o número um e, lentamente, abra os olhos...

Fique sentado quieto, em devaneio, por alguns momentos... Deixe- se apenas ser.

Todos esses exercícios são muito úteis para cuidar das suas carências da infância. Podem ser especialmente eficazes quando:

- Você está iniciando um novo ciclo no seu desenvolvimento.
- Tem de começar alguma coisa nova.
- Sofreu uma perda.
- Acaba de ter um filho.

Esses exercícios devem ser feitos lentamente e depois ruminados. Experiências de ser são como a comida saudável — precisa ser mastigada completamente, não engolida inteira. Se você engole sua comida sem mastigar, a digestão é difícil. Os alimentos mal digeridos não nos dão a energia que precisamos. O mesmo se aplica às suas experiências de "ser".

EXERCÍCIOS PARA ATENDER ÀS CARÊNCIAS DA SUA CRIANÇA QUE COMEÇA A ANDAR

Engatinhar e estágio de exploração sensorial

Fritz Perls costumava dizer que precisamos "perder nossas mentes e entrar nos nossos sentidos". Nossa criança interior teve os sentidos bloqueados muito cedo. Precisamos refazer o contato com o mundo dos sentidos que nos rodeia. Aqui estão algumas das coisas que você pode fazer para reestimular as necessidades de exploração da criança quando começa a andar.

- Vá a um "mercado das pulgas" ou a uma grande loja de departamentos. Pegue e examine tudo que despertar seu interesse.
- Vá a um café ou restaurante que tenha bufê. Escolha uma porção de comidas diferentes. Experimente coisas que nunca comeu antes.
- Vá ao supermercado e compre coisas que normalmente você não come com as mãos. Leve para casa e coma com as mãos. Lambuze-se quanto quiser.
- Passe algum tempo mordiscando ou mastigando alguma coisa crocante.
- Passe algum tempo na seção de frutas e vegetais, sentindo os diferentes aromas.
- Vá a um lugar *onde nunca, esteve antes*. Preste atenção a todos os detalhes do ambiente.

- Vá a um *playground* e fique algum tempo com as crianças. Use os balanços, o escorrega, suba nas árvores da selva de brinquedo.
- Vá à praia e passe várias horas brincando na areia e na água. Construa alguma coisa com areia.
- Brinque com massinha. Experimente novas formas e figuras.
- Compre tinta para pintar com os dedos e passe uma tarde pintando. Use o maior número de cores possível.
- Vá a uma classe Montessori e deixe-se guiar pelo ambiente. Tente qualquer coisa que tenha vontade de fazer.
- Vista as roupas mais coloridas que encontrar e vá a algum lugar.
- Faça barulho com os objetos em casa, só para ouvir os sons. Não esqueça as panelas e os talheres.
- Vá a um parque de diversões e passe horas olhando e andando nos brinquedos.
- Passeie por um parque ou jardim e sinta todos os perfumes. Passe de um perfume para outro.
- Vá a um museu de belas-artes e olhe as cores brilhantes dos quadros.
- Convide um/a amigo/a ou namorado/a para um longo passeio. Caminhem de mãos dadas e deixe que seus sentidos determinem a direção a seguir.
- Vá a um parque com um/a amigo/a e pratique a observação zen. Revezem-se no exercício de fechar os olhos e deixar-se levar. Mostre a seu/sua amigo/a uma folha, o tronco de uma árvore, uma flor silvestre. Quando apertar a mão dele/a, deixe que ele/a abra os olhos como se fossem o visor de uma câmera. Abra e feche os olhos quando o/a companheiro/a apertar sua mão e *veja* a pura essência da vista que ele/a preparou para você.
- Ande descalço/a por um campo ou em volta da casa. Sinta as texturas diferentes das coisas: da grama, da terra, de uma pele de animal, papelão, jornal, tapetes, almofadas, toalhas, madeiras, metal, ladrilho e assim por diante.
- Converse com o/a companheiro/a sem falar — só por meio de gestos e contato das mãos.

- Escreva uma lista das palavras que significam sensações e veja o que vem a sua mente quando as lê em voz alta. Algumas palavras podem ser: *esburacado, espinhoso, formigamento, leveza, escorregadio, duro, macio, fino, gordo, escuro, claro,* e assim por diante.
- Recapture seu olhar olhando para as coisas. Por exemplo, passe por um ponto de ônibus e veja as pessoas na fila como se você fosse uma máquina fotográfica tirando fotografias. Descreva por escrito detalhadamente o que viu.
- Sente-se na frente de uma flor, uma árvore ou uma maçã numa espécie de estado de meditação. Sinta-se um com o objeto. *Veja* o objeto em toda a sua maravilha. Deixe que sua mão siga o que seus olhos veem e desenhe o que está vendo.
- Converse com um/a amigo/a com palavras sem sentido. Procurem adivinhar o que o outro está dizendo.
- Brinque de som "misterioso" com um/a amigo/a. Vire de costas para adivinhar enquanto a outra pessoa põe água em um copo, toca tambor, bate com um lápis, coça a cabeça e assim por diante. Revezem-se na adivinhação.

• Convide uma porção de pessoas para cantar. Cantem canções divagadoras como, "Eu queria ser uma maçã na árvore" e inventem novos versos. Toque canções infantis para todos, especialmente música folclórica.

Renovando o contato com os desejos

O exercício mais importante desta seção talvez seja o que ajuda sua criança interior a renovar o contato com seus desejos. A parte mais prejudicada da nossa criança ferida é sua vontade. A vontade é o desejo elevado ao nível da ação. O desejo flui de uma conexão com as nossas necessidades. Como filha de uma família disfuncional, nossa criança interior não podia dar atenção aos próprios sinais internos porque estava ocupada demais com a infelicidade da família. Muito cedo ela perdeu contato com as próprias necessidades e desejos. Eu sabia o que meus pais queriam antes mesmo deles saberem que queriam. Especializando-me em saber o que eles queriam, perdi contato com o que *eu* queria. Literalmente, aprendi a ignorar o que queria, e depois de algum tempo, deixei completamente de

querer. Seu eu adulto deve ajudar sua criança interior a reconhecer os próprios desejos e protegê-la enquanto ela se arrisca a conseguir o que quer.

Um dos meios mais simples para identificar seus desejos é fazer a lista dos seus comportamentos substitutos. Depois, pergunte a você mesmo: o que estou realmente precisando ou desejando quando me comporto deste *modo*? Aqui está uma lista dos comportamentos substitutos mais comuns.

- Mentir.
- Comer quando não se tem fome.
- Apanhar um cigarro.
- Ficar amuado.
- Insultar uma pessoa de quem se gosta.

Quando percebo que estou agindo de uma dessas maneiras, eu sento, fecho os olhos e presto atenção aos meus sinais interiores. Geralmente escuto minha criança interior pedindo alguma coisa. Aqui estão alguns exemplos dos desejos relativos aos comportamentos acima.

- Quero expressar raiva.
- Estou assustado e/ou solitário e quero estar com alguém.
- Não fumo mais, mas quando fumava, geralmente estava sob o efeito da minha depressão crônica.
- Quero que alguém saiba que eu sou importante.
- Quero sua atenção.
- Preciso ser acariciado.

Há muitos outros comportamentos substitutos que as pessoas usam quando não sabem o que realmente desejam. Alguns são bastante generalizados, outros extremamente idiossincrásicos. Para ajudar nossa criança interior, devemos prestar atenção aos comportamentos substitutos.

Jon e Laurie Weiss pedem aos seus clientes para fazer uma lista de “eu quero”, ou lista de “desejos”. Pedem que levem sempre com eles lápis e papel. Toda vez que notam alguma coisa que querem, acrescentam à lista. Cada cliente se compromete a escrever a lista do que realmente quer e mostrar ao seu terapeuta

(pode ser a um amigo ou um monitor) o que ele fez. É um exercício excelente que eu aconselho a fazer.

EXERCÍCIOS PARA O ESTÁGIO DE SEPARAÇÃO QUANDO A CRIANÇA COMEÇA A ANDAR

Quando a criança aprende a *ficar sobre os próprios pés,* ela começa a se separar. Há vários exercícios para o caso da sua criança interior não ter realizado essa separação necessária.

Praticar para dizer "*não*" *e* "*não vou fazer isso*". Isso é geralmente bastante assustador se você foi punido e/ou abandonado por dizer "não". Jon e Laurie Weiss sugerem um método de três passos para aprender a dizer não.

1. O primeiro passo consiste em dizer não privadamente. Diga não frequentemente (20 vezes por dia) em voz alta. Diga não às coisas que você não quer fazer. Isso o ajuda a sentir a rebeldia natural de uma criança com dois anos.

2. O passo seguinte consiste em dizer não num contexto semipúblico. Nos seus grupos de terapia, os Weiss fazem o cliente dizer *não* e *eu não vou fazer isso* em voz alta e ao acaso, não necessariamente em resposta a qualquer coisa que está acontecendo no grupo. Obviamente esse comportamento seria rude em qualquer outra ocasião. Acho que você deve praticar isso com um/a companheiro/a ou grupo. Você pode combinar com seu/sua amigo/a a dizer não a tudo que ele/a perguntar. Faça isso durante um tempo. Diga não antes de saber exatamente o que você quer. Os Weiss encorajam seus clientes a dizer não e depois discutirem se querem realmente ou não fazer alguma coisa.

3. Este é para valer! Você tem de dizer não a alguém de verdade. Seu não deve respeitar os sentimentos da outra pessoa, mas *não assumir a responsabilidade por esses sentimentos.* Eu gosto de expressar meus sentimentos sinceros e minha opinião sobre alguma coisa que me pedem, mesmo quando não concordo. Por exemplo, meu amigo Mike recentemente me convidou para jogar boliche. Eu disse: "Jogar boliche é divertido. E não, tenho muito que fazer hoje. Talvez outro dia." Gosto de elogiar a ideia, quando ela realmente me agrada. Gosto também de dizer e, ao invés de

mas, sempre que é possível. Às vezes eu digo, “Obrigado por me convidar! E não, tenho outro compromisso.”

Alguns “não” são muito mais difíceis do que outros. É difícil dizer não quando realmente quero fazer alguma coisa ou quando toca uma área vulnerável das minhas carências não resolvidas. Uma pessoa sedenta de carinho físico pode ter grande dificuldade em recusar um convite sensual.

Quanto mais você ajudar sua criança interior a identificar suas carências e a ensinar a tomar conta delas, mais fácil é dizer não.

Outro bom modo para reforçar a independência da criança interior consiste em fazer um curso de autoafirmação. Esses grupos oferecem segurança e exercícios cuidadosamente estruturados para aprender a dizer não. Há também vários livros bons para aprender autoafirmação. Dois dos meus favoritos são *Your Perfect Right,* de Robert Alberti e Michael Emmons, e *When I Say No I Feel Guilty,* de Manuel J. Smith.

Se você é um rebelde, provavelmente, dirá não *demais.* Você pode dizer não quando quer dizer sim. Converse com sua criança interior. Diga que você quer proteger os direitos dela. Diga que ela pode parar de gastar toda sua energia para garantir seus direitos. Diga que ao invés de esperar para saber o que outros querem dela para poder resistir, ela pode agora determinar o que *ela* quer e o que precisa, e pedir diretamente.

Estabelecendo seu próprio domínio separado

Converse com a pessoa com quem vive a respeito da importância de cada pessoa ter as próprias possessões, o próprio tempo e o próprio espaço separados. Concorde em elaborar um conjunto de regras pessoais para seu domínio separado. O conjunto de regras pode ser este:

- Parte do meu tempo que me pertence, posso ou não compartilhar com você.
- Ninguém pode usar uma coisa que me pertence sem minha permissão.
- Se eu dou permissão para usar uma coisa que me pertence, espero que você a devolva ao lugar, depois de usá-la.

- Meu quarto (ou o espaço que tenho) é sagrado para mim. Quando minha porta estiver fechada, por favor, bata e espere minha permissão antes de entrar. Às vezes tranco a porta para garantir minha privacidade.
- Por um determinado espaço de tempo quero negociar meu lugar especial de trabalho, meu lugar à mesa de jantar e minha cadeira especial. Estou disposto a renegociar esses espaços em uma data determinada, no futuro.

Outra prática útil para mudar um relacionamento confuso e codependente consiste em *fazer uma lista dos seus pertences*. Cole etiquetas brancas com seu nome em tudo que é seu. Pode também *escrever um horário* e pregar do lado de fora da sua porta. Indique os espaços de tempo que pertencem à sua privacidade e solidão e o tempo que está disposto a compartilhar com os outros.

Expressão da raiva atual

Nossa raiva é parte do nosso poder pessoal. É a energia que usamos para proteger nossas necessidades básicas. Sem nossa raiva, nos transformamos em capachos e bajuladores. Na infância, talvez você tenha sido punido e envergonhado cada vez que demonstrou sua raiva. Sua criança interior aprendeu a não mais sentir a própria raiva. Com o passar dos anos, ela ficou tão insensibilizada que nem sabe mais que está com raiva.

Pode ter aprendido também a usar o "sentimento raquete" para encobrir sua raiva. O sentimento raquete é um sentimento usado para manipular alguém e para substituir o sentimento real. Sua criança interior pode ter aprendido que quando se mostrava magoada e chorava, por ser punida por sua raiva, ela podia conseguir um atendimento satisfatório de suas necessidades. Dessa forma, aprendeu o sentimento raquete — ficar magoada ou triste quando está com raiva.

A raquete de culpa é diferente. Quase sempre, quando a criança expressa sua raiva, *fazem com que ela se sinta* má. Ela aprende que expressar raiva é falta de respeito e desobediência. Esse comportamento vai contra o quarto mandamento e é moralmente errado. Quando a criança sente raiva dos pais, ela imediatamente sente-se culpada. Sente que fez uma coisa errada. Grande parte

do nosso sentimento de culpa em relação aos nossos pais é, na verdade, raiva disfarçada. Muitas pessoas confundem a raiva saudável com a explosão volátil e repentina de fúria, que é resultado da raiva reprimida até o limite máximo de contenção.

A raiva não tem de ser volátil. Em uma escala de um a cem, os acessos de raiva estão no topo. Em geral, não compreendemos que a raiva começa com um aborrecimento ou um nervosismo *moderados*. Se for expressa imediatamente, é descarregada com facilidade. Muitas pessoas pensam que a raiva é volátil porque nunca aprenderam a habilidade de expressá-la adequadamente.

Por acreditar que a raiva é volátil, sua criança interior a teme. Muitos adultos crianças são manipulados pela raiva. Eles desistem da própria realidade para evitar que outra pessoa fique zangada.

Ajudando a criança interior a entrar em contato com a própria raiva e ensinando como expressá-la, reduzimos esse medo. Ela pode aprender a controlar a própria raiva. Pode aprender a ver a raiva dos outros como algo que pertence a *eles* e pode se recusar a se responsabilizar por ela.

Se não é conveniente para você fazer um curso de autoafirmação, recomendo que *pratique* a expressão da raiva do seguinte modo:

1. Quando estiver praticando pela *primeira vez* a expressar sua raiva, afaste-se quando se sentir zangado. Sente e *pense* no assunto. Procure ter certeza do motivo da sua raiva. Escreva esse motivo, se for necessário. Certifique-se sobre o que você quer ou não quer que a outra pessoa faça. Por exemplo, recentemente eu fiquei furioso. Eu pedi a um empregado para me telefonar e ele concordou. Chegou a hora combinada, 14 horas, e ele não telefonou. Esperei 30 minutos. Eu tinha muito que fazer naquele dia. Às 14h30min eu estava furioso. Esperei que a voltagem baixasse, e então passei a trabalhar para expressar minha raiva.

2. Ensaie o que você vai dizer. Em voz alta. Se for possível, ensaie expressando sua raiva para um amigo que não tem nada a ver com o caso. Eu ensaiei assim, dizendo: “Estou furioso com você. Pedi para me telefonar às 14 horas, na sexta-feira. Você disse, tudo bem. E você não telefonou.”

3. Assim que estiver pronto, entre em contato com a pessoa com quem está zangado. Diga-lhe o quanto está aborrecido e que quer falar com ela. Marque um encontro.

4. Expresse sua raiva para a pessoa que o ofendeu. Eu costumo prefaciar minhas expressões de raiva com a afirmação: “Minha raiva, provavelmente contém elementos da minha história e talvez eu não tenha consciência disso, mas estou zangado com você...”

Às vezes, eu me conscientizo dos elementos da minha história pessoal. Nesse caso, digo isso para a pessoa. Por exemplo, eu posso dizer: “Meu pai sempre dizia que ia telefonar e nunca telefonava. Estou zangado com você. Eu pedi para me telefonar às 14 horas...” Você pode não obter a resposta que deseja da pessoa com quem está zangado, mas o importante é expressar sua raiva.

A raiva precisa ser descarregada o mais depressa possível. Uma vez tendo aprendido um modo saudável de expressar a raiva, faça isso o mais próximo possível do incidente que a provocou. O único motivo pelo qual eu sugiro que espere algum tempo é o fato de que é sempre muito assustador quando começamos a aprender a expressar a raiva. Em razão do terror que envolve a ideia da zanga, ela geralmente é super-reativa e se manifesta como raiva.

Aprenda a expressar a raiva do passado

Quando sua criança interior sabe que você está ali para protegê-la, geralmente a raiva do passado começa a vir à tona. Sua criança interior pode estar zangada ainda com coisas que aconteceram na sua infância. Como defensor da sua criança interior, você quer acabar com o passado. Geralmente não convém ir *diretamente* à pessoa que o feriu no passado. A raiva do passado pode ser trabalhada simbolicamente. Feche os olhos e veja sua criança interior. Pergunte sua idade. Então imagine que você está flutuando para dentro do corpo dela. Agora, você é uma criança. Olhe para seu adulto e *segure sua mão de adulto. Faça uma âncora fechando seu punho direito.* Agora, faça aparecer a pessoa que provocou sua raiva. Olhe atentamente para ela. O que ela está vestindo? Diga-lhe que você está zangado com ela. Fique

com o punho fechado o tempo todo. Diga-lhe tudo que tem a dizer, respire fundo e abra a mão (isto é, desfaça sua âncora). Volte ao seu eu adulto. Leve sua criança interior para fora da sala ou do quarto. Abra os olhos lentamente.

Diga à sua criança interior que é certo sentir e expressar a raiva. Garanta que sempre estará ao seu lado para protegê-la. Diga-lhe que ela pode ficar zangada e que você nunca a abandonará.

Há outros meios para se trabalhar a raiva e o ressentimento. Alguns devem ser usados em um contexto terapêutico. Se tiver dúvidas, procure um terapeuta qualificado.

Perigo: uma observação sobre a raiva

O trabalho com a raiva deve ser feito sempre com ajuda de um profissional. A raiva é a zanga abafada pela vergonha. A zanga abafada pela vergonha cresce em intensidade com o passar dos anos. É como um lobo faminto preso no porão. Com o tempo, a energia fica mais intensa e o lobo quer sair do porão. Quando começamos a descarregar nossa raiva, ela é primitiva e difusa. Podemos gritar e uivar, podemos bater e girar os braços em todas as direções.

A raiva contém elementos de terror; por isso, quase sempre gritamos de raiva. A característica que quase sempre conduz à raiva é sentir-se arrasado, descontrolado. Nossos lábios tremem, nossa voz fica entrecortada e dizemos coisas irrelevantes ou exageradas. Queremos ferir a outra pessoa. A raiva possui uma qualidade de absolutismo. Sentir raiva o tempo todo e reagir exageradamente a coisas sem importância pode indicar uma raiva mais profunda, que precisa ser trabalhada e resolvida.

É prudente temer a raiva — tanto a nossa quanto a dos outros. Todos os presentes, incluindo você, precisam ser protegidos quando você trabalha sua raiva. Consulte um conselheiro para esse trabalho.

Prática do confronto

Se alguém está invadindo suas fronteiras, você deve ajudar sua criança interior a se defender da invasão. Gosto de usar um “modelo de percepção” para a prática do confronto. Esse modelo focaliza os quatro poderes que todos nós possuímos para nossa

interação com o mundo. Esses poderes são os nossos sentidos, nossas emoções e nossa vontade (ou desejos e necessidades). Eu uso mensagens do "Eu" para transmitir a verdade da minha percepção. Essas mensagens são afirmações autorresponsáveis. O modelo completo é assim:

Eu vejo, ouço, etc. ..... (sentidos)

Eu interpreto ..... (a mente, o pensamento)

Eu sinto ..... (emoções)

Eu quero ..... (desejos)

Exemplo: Joe e Susie foram ao seu clube de dança da quadrilha. A criança interior de Susie está aborrecida porque Joe escolheu uma mulher muito bonita para dançar uma das danças que Susie não tinha aprendido ainda. Naquela noite Susie diz a Joe:

"Eu vi você escolher Sarah Low para dançar. *Eu ouvi* vocês dois rindo baixinho. *Eu* interpretei *isso como prova de que você se sente atraído por ela.* Eu me senti *assustada e abandonada. E* eu quero *que você fale a respeito disso comigo."*

Joe disse que achava Sarah bonitinha e gostava do modo com que ela dançava. Disse também a Susie que *a* amava (Susie) e que preferia estar com ela. Disse que queria ensinar a ela o novo passo para dançarem juntos por mais tempo.

A criança interior de Susie não gostou de saber que Joe achava Sarah Low bonitinha. Mas sentiu-se muito mais segura. Ela tem de aprender que ser normal implica *as duas coisas.* Joe pode amar Susie *e* achar Sarah Low bonitinha.

Joe age com segurança e responde carinhosamente. Nem sempre isso acontece nos relacionamentos. Pode acontecer qualquer coisa, desde uma atitude defensiva, até a raiva quando confrontamos alguém. A não ser que se trate de um agressor violento, o confronto é muito importante quando nos aborrecemos com uma pessoa especial na nossa vida. O confronto é uma atitude honesta e cria a confiança, portanto, é um ato de amor. Quando confronto alguém, estou me valorizando e determinando uma fronteira. Estou também valorizando e confiando na pessoa quando digo o que estou sentindo.

Pensamento de polaridade

Pensamento de polaridade e pensamento sintético. É diferente do pensamento de polarização ao qual me referi antes. Você deve ensinar o pensamento de polaridade à sua criança interior. Nenhuma pessoa ou situação é só boa ou só má. O pensamento de polaridade nos permite ver as "as duas coisas" da vida. Na Nova Regra 5, recomendo que você confronte o absolutismo da sua criança interior. O pensamento de extremos é devastador para os relacionamentos de adultos. A criança tem o direito inato e natural de esperar o amor incondicional dos pais, mas nenhum adulto pode amar outro incondicionalmente. *Por mais saudável que seja o amor entre adultos, é sempre condicional.* Com adultos, nosso amor depende sempre de certas condições. Nenhum companheiro é perfeito, nenhum cuidará sempre de nós nem estará presente para nós em todos os momentos. Muitos de nós somos volúveis, ocasionalmente. Aprender que a realidade consiste em *ambos e* é o início da sabedoria. Aprenda a ver as qualidades *e* as deficiências das outras pessoas. Diga a si mesmo que todas as coisas criadas são mais e são menos. Lembre-se, não existe luz sem trevas, nem som sem silêncio, alegria sem tristeza, nem segurar sem largar.

Nossa criança interior gosta de ver as pessoas como deuses. Faz isso por proteção. Devemos dizer a ela que não existem fadas madrinhas. Sempre que fazemos de alguém nosso guru, estamos nos diminuindo. Diga à sua criança interior que você vai ser seu guru. Eu sou o mago gentil e sábio do meu Joãozinho.

Regras da luta limpa

As regras que eu gosto são:

1. Fique no agora. Lute por aquilo que acabou de acontecer, não por uma coisa que aconteceu há 20 anos.
2. Evite a contagem de pontos. Nossa criança interior gosta de guardar as coisas e, mais tarde, atirá-las contra as pessoas.
3. Atenha-se ao detalhe comportamental específico e concreto. A criança interior funciona melhor com o que ela pode ver, ouvir e tocar. Dizer a alguém, "Você me enoja", não resolve nada.
4. Seja rigorosamente honesto. Prefira a verdade à discussão.

5. Evite culpar e julgar. A culpa e o julgamento são disfarces para a *sua* vergonha. Limite-se às mensagens do *Eu* e use o modelo da percepção.
6. Use a regra da audição, repetindo para a pessoa o que você a ouviu *dizer* (de forma que *ela* não possa negar) antes de começar a responder. A criança interior raramente era ouvida. Ela age baseada na vergonha e na defensiva. A regra da audição faz milagres quando duas pessoas se comprometem a usá-la.
7. Evite discutir sobre detalhes: "Você está atrasado 15 minutos." "Não, nove minutos." A criança interior em idade escolar, concreta e literal, adora discutir detalhes.
8. Não se afaste, a não ser que sua criança interior esteja sendo agredida. Se você está sendo agredido, *sempre* retire-se ou procure proteção.
9. Eu ensino à minha criança interior a seguinte fronteira em relação a conflitos. "Eu não vim ao mundo para ser medido por suas fantasias, crenças ou expectativas. Não serei medido ou controlado por eles. Se tivermos um conflito, vou ficar firme e lutar limpamente. Peço a você para fazer o mesmo. Se você se tornar abusivo *sob qualquer aspecto,* eu vou embora."

Estabelecendo novas fronteiras

Ensino à minha criança interior a seguinte declaração de estabelecimento das fronteiras físicas: "Eu tenho o direito de determinar quem pode tocar em mim. Eu direi aos outros quando e como podem me tocar. Posso me retrair do contato físico sempre que me parecer pouco seguro. Posso fazer isso sem precisar explicar. Jamais deixarei que ninguém viole meu corpo a não ser que minha vida esteja em perigo."

Praticar para ser genioso e teimoso

Faça isso especialmente quando você deseja muito alguma coisa.

Aprender a mudar de ideia

Faça isso cinco ou seis vezes por dia quando estiver praticando as carências da sua criança interior que começou a andar.

EXERCÍCIOS PRÁTICOS PARA A IDADE PRÉ-ESCOLAR

Sua criança interior em idade pré-escolar tem várias tarefas importantes para realizar. Precisa estabelecer o alcance do seu poder, definindo a si mesma. À medida que sua mente e sua imaginação se desenvolvem, ela começa a pensar sobre suas experiências, acrescentando, fazendo uma porção de perguntas e chegando a algumas conclusões sobre sua identidade sexual. Ela usa a imaginação para criar imagens da vida adulta. Imagina como é ser a mamãe ou o papai, como deve ser trabalhar e fazer sexo.

Ela precisa se unir ao progenitor do mesmo sexo para se amar como homem ou como mulher.

Tanto o menino quanto a menina, na idade pré-escolar, pensa sobre uma variedade de coisas e começa a formular uma consciência primitiva. A formação da consciência leva à compreensão de que umas coisas são certas e outras são erradas. Isso, por sua vez, conduz à experiência da culpa. A culpa é a emoção que protege nossa consciência.

Fazer muitas perguntas

A criança interior ferida opera a partir do transe familiar. Ela aceita as palavras das pessoas sem pedir explicações. Ela pensa, adivinha, analisa e fantasia seu caminho pela vida. Às vezes, age como se soubesse tudo porque foi envergonhada cada vez que cometia o menor erro. Aprenda a reconhecer o fato de que sua criança interior está confusa. Aqui estão alguns exemplos dos sinais de confusão da minha criança interior. Uma coisa pode me fazer sentir tristeza ou felicidade ao mesmo tempo. Dois comportamentos opostos parecem ter méritos para mim. Não sei ao certo o que outra pessoa quer de mim. Não tenho certeza dos sentimentos de outra pessoa. Perguntam o que quero e eu digo que não sei.

Quando a sua criança interior está confusa, escreva o que a está confundindo; por exemplo, eu me sinto feliz porque terminei um relacionamento. Sinto-me também triste pelo mesmo motivo. Pergunto a mim mesmo: “Qual é a origem da minha felicidade?” A resposta é que estou livre para começar um novo relacionamento. É bom sair da rotina. Sinto-me triste porque

lembro dos momentos bons que passei com aquela pessoa. Posso lembrar também os momentos ruins. Não há nada de errado em sentir felicidade e tristeza ao mesmo tempo. É comum termos sentimentos diferentes sobre a pessoa. Escrever essas perguntas ajuda-me a esclarecer minha confusão.

Se você está confuso sobre os sentimentos ou necessidades de outra pessoa, faça perguntas a ela até esclarecer sua confusão. Ela também pode estar confusa sobre os próprios sentimentos.

Aprenda a fazer muitas perguntas. Ensine à sua criança interior que não é fácil entender os outros. Ninguém no mundo entende a mesma frase da mesma maneira. Fazer perguntas é uma permissão importante que devemos dar à nossa criança interior.

Esclarecendo as comunicações

Em um relacionamento importante, combine com seu companheiro ou companheira determinarem um tempo para esclarecer suas comunicações. Pratiquem dois tipos de audição: ouvir o gravador e ouvir ativamente. Ouvir o gravador é simplesmente repetir para a pessoa as palavras que você ouviu dela. Eu uso uma fórmula simples. “O que eu o/a ouvi dizer foi... Está certo?” Ouvir ativamente consiste em ouvir com os olhos! Você ouve as palavras, mas olha para os sinais de sentimentos na pessoa. São sinais manifestados pelos movimentos dos olhos, expressão facial, tensão muscular, variações no tamanho dos lábios, padrões respiratórios e outros sinais físicos, como a postura.

Com a audição ativa, você percebe tanto o *processo* da pessoa, quanto o *conteúdo* da sua comunicação. Na verdade, sua criança interior tem muita prática em perceber os processos das pessoas. Mas faz isso inconscientemente.

Praticando a audição ativa, você pode se tornar mais *consciente* do processo da outra pessoa. Ouvir também nos ajuda a verificar o que ela está dizendo. Poucos de nós vimos esse tipo de comunicação como modelo nos nossos sistemas familiares. Muitas vezes tenho tratado com pessoas que se apoiam em adivinhações e em suposições não verificadas. Quando essas fantasias são tratadas como fatos, aparecem sérios problemas no relacionamento.

Percepção dos próprios sentimentos

Lembre-se de que os sentimentos são nossos motivadores biológicos primários. O que você sente em um determinado momento é o ponto central da sua realidade naquele momento. Sua criança interior teve esses sentimentos tão aprisionados pela vergonha tóxica que sentir *qualquer coisa* é sentir vergonha tóxica. Aqui estão algumas sugestões para encorajar sua criança interior a *sentir e expressar seus sentimentos com segurança.*

Durante 21 dias, passe 30 minutos diários apenas notando o que está sentindo. Para ajudar meu Joãozinho a sentir seus sentimentos, uso a técnica da terapia gestalt do exagero. Se percebo que estou triste, deixo meu rosto demonstrar tristeza e até finjo que estou chorando. Se percebo que estou zangado, exagero a raiva no meu corpo, fecho os punhos ou, se meus dentes já estão cerrados, cerro com mais força. Solto rosnados em voz baixa. Às vezes, soco uma almofada.

Eu também dou palavras aos meus sentimentos. Pergunto ao meu sentimento o que ele quer dizer. Então, digo em voz alta. Deixo que meu Joãozinho expresse a emoção com a maior força possível.

Não deixe de fazer esse exercício com sentimentos de felicidade e prazer também. Se você está feliz e sorridente, sorria mais ainda. Grite de alegria. Pule e dance. Use esta técnica sempre que perceber um sentimento em um ambiente apropriado para expressá-lo. (Não no meio de uma reunião de negócios.)

Ouvir música, ir ao cinema ou assistir a um *show* na televisão podem detonar fortes emoções. Algumas vezes somos apanhados de surpresa porque, a princípio, a emoção parece não ter nenhuma relação com o que a provocou ou é exageradamente intensa. Em vez de ignorar o sentimento, respire fundo e entregue-se a ele. Exagere o sentimento fisicamente na medida do possível. Expresse verbalmente o que está sentindo do modo mais completo possível. Quando terminar, pense sobre ele. É importante estar consciente de que está pensando sobre seus sentimentos. Sua criança interior, muitas vezes, confunde sentimentos com emoções. Enumere as emoções para sua criança

interior. Afirme e apoie a emoção e diga à sua criança interior que é certo senti-la.

Estabelecendo fronteiras emocionais

Gosto de dizer à minha criança interior que ela tem o direito de estabelecer as próprias fronteiras emocionais. Digo o seguinte:

"As emoções não são certas nem erradas. Elas simplesmente são. O que você sente a meu respeito é sobre sua história emocional. O que eu sinto por você é sobre minha história emocional. Eu respeito suas emoções e dou valor a elas e peço que faça o mesmo com as minhas. Não serei manipulado por sua raiva, sua tristeza, medo ou alegria."

Estabelecendo fronteiras sexuais

A identidade sexual é um dos interesses principais das crianças em idade pré-escolar, embora não sejam muito sofisticadas sobre o assunto. A energia vital é energia sexual e faz com que o pré-escolar descubra os limites do seu poder, estabelecendo uma autodefinição, uma identidade. Essa identidade sexual é o centro da nossa verdadeira identidade. O sexo não é uma coisa que temos, mas o que somos. As crenças da sua criança interior sobre sexualidade são forjadas na matriz do grau de intimidade funcional do casamento dos pais, na união da criança com o progenitor do mesmo sexo e no que os pais acreditam sobre sexo. Se você não explorou sua sexualidade, é importante que o faça agora. Sua criança interior está sobrecarregada de injunções dos pais sobre sexo. Ela precisa que você determine suas fronteiras sexuais e não as esqueça. Eu acho útil escrever essas fronteiras, uma vez que escrever nos ajuda a esclarecer as coisas. Faça primeiro uma lista de tudo que você acredita sobre sexo. Inclua coisas como frequência do ato sexual, a hora certa para fazer sexo, o alcance dos comportamentos sexuais permissíveis, conversa sobre sexo, comportamento sexual pervertido, as carícias antes do ato sexual, a resposta masculina, a resposta feminina. Ao lado de cada item, escreva a origem da sua opinião. Por exemplo, se logo abaixo da coluna para comportamento sexual pervertido, você escreveu sexo oral, pergunte a si mesmo

quem disse que o sexo oral é uma perversão. Se sua resposta não for sua própria experiência ou sua escolha pessoal, você deve experimentar seriamente esse comportamento. Devemos ajudar nossa criança interior a estabelecer nossas crenças sobre sexo, desenvolvendo uma consciência informada. Isso significa o uso da nossa experiência de adultos e a análise e a consideração prudente das tradições culturais e espirituais que herdamos. Para mim, parece óbvio que um mínimo de padronização poderá proibir a exploração e/ou a violentação de outra pessoa. Isso dá margem a um grande número de experiências sexuais perfeitamente apropriadas entre adultos. Cada pessoa deve escolher as próprias fronteiras sexuais.

Aqui está um exemplo de uma declaração escrita para suas fronteiras sexuais: "Eu escolho com quem quero fazer sexo. Tenho direito de determinar como, quando e onde quero fazer sexo com outra pessoa. Minha única exigência básica é o respeito por minha dignidade e a do meu/minha parceiro/a. Sendo assim, jamais farei qualquer coisa que possa violar ou explorar a mim ou ao/à meu/minha parceiro/a."

Liberando a imaginação

Muitas vezes a criança interior fica desesperançada. Essa desesperança é o resultado do esmagamento da sua imaginação quando era muito pequena. Pode ter sido chamada de sonhadora, ou pode ter sido envergonhada por imaginar as coisas. Reserve períodos de tempo regularmente para visualizar durante 30 minutos novas possibilidades para você e para sua vida. Embarque em uma viagem de fantasia. Seja o que você quer ser. Comece sua fantasia com "E se..." Escreva suas fantasias, quando terminar. Com o passar do tempo algumas imagens podem se repetir. Não as ignore! Uma declaração escrita para suas fronteiras pode ser assim: "Eu posso e vou visualizar meu futuro, por mais estranha que essa visão possa parecer para você."

Confronto com suas expectativas mágicas

A mágica é diferente da fantasia. A fantasia é um ato da imaginação. Mágica é a crença de que certos comportamentos, pensamentos ou sentimentos podem realmente fazer com que as

coisas aconteçam no mundo, quando não existe nenhuma relação real de causa e efeito. “Diga a palavra mágica”, é uma injunção comum dos pais e a criança interior ferida está, muitas vezes, repleta de mágica. Ela pensa que se for uma cozinheira perfeita e boa parceira sexual, o marido vai parar de trabalhar obsessivamente, ou de beber, ou de jogar. Ele pensa que se trabalhar obsessivamente e fizer muito dinheiro, ela automaticamente será feliz.

“Tentar” é outro comportamento mágico. Muitas crianças feridas aprenderam que *se você tentar com afinco, não precisa fazer*. Em terapia, “tentar é morrer”. Muitas vezes, depois de passar um dever de casa para um cliente, na terapia, ouço sua criança interior dizer, timidamente, “Vou tentar.” Eu sei que isso significa que *não vão fazer*. Às vezes exemplifico essa atitude dizendo: “Tentem sair da cadeira.” Quando eles começam a se levantar, eu digo: “Não, sentem e *tentem* sair das suas cadeiras.” Depois de algum tempo eles percebem o que estou dizendo. Você sai da cadeira ou você não sai. Mas você não tenta sair.

O casamento é quase sempre um acontecimento mágico para a criança interior. Ela pensa: “Se eu casar, todos os meus problemas desaparecerão. Se eu conseguir me casar, serei feliz.” Tirar um diploma, comprar uma casa, ter um filho, uma piscina, apaixonar-se e ter uma renda superior acima da média são outras formas de mágica.

Para defender sua criança interior, você deve desafiar cada uma das crianças mágicas da infância. A vida é difícil, Papai Noel não existe, não há ninguém para beijar a esfoladura no joelho! *A maior parte do tempo, não é justa.*

Aprenda a amar a si mesmo como homem

É importante para o homem sentir-se como homem. Isso é verdade, independente da sua orientação sexual. Acredito que, para sentir-se como homem, nossa criança interior precisava ser amada por um homem. São tantos os que perdem o pai. Eles desertam os filhos, física ou emocionalmente. Morrem cedo, na guerra, em acidentes, ou por doenças. Morrem psicologicamente sob o peso de um mundo desumanizador. Nosso menino interior

não teve um pai para se *unir* a ele, por isso jamais se desfez o elo que o unia à mãe. Sem essa união com o pai, ele jamais sentiu o amor de homem. Assim, como pode amar a si mesmo como homem? Como resultado, ou ele procura mulheres maternais quando está sofrendo, ou continua a consolar mulheres carentes, ou então faz um pouco de cada coisa. A perda do pai é o ferimento do homem. Não pode ser curada por uma mulher.

Você pode trabalhar para corrigir essa perda, encontrando outros homens para compartilhá-la com você. Esse tipo de relacionamento tem de ser muito diferente da camaradagem normal que consiste em rituais competitivos e conversas sobre conquistas amorosas. Esse novo relacionamento deve quebrar os padrões no nosso *script* masculino cultural. Exige que sejam vulneráveis um com o outro — compartilhando temores e desapontamentos. Essa partilha de vulnerabilidade cria uma união verdadeira de amor e intimidade. Nessa união podemos ver a aceitação refletida nos olhos de um homem. E quando esse amor e essa valorização são internalizados, começamos a nos amar como homens.

Atualmente existem alguns homens na minha vida que me amam realmente. Sinto-me unido a eles. Posso ser vulnerável com eles. Conto a eles meus temores, choro na frente deles, compartilho com eles meus sucessos. Eles dizem que me amam. Eles me abraçam. Seu amor e atenção tiveram grande impacto no meu Joãozinho. Ele se sente mais como um homenzinho de verdade. Eu me sinto como um homem.

Aprenda a amar a si mesma como mulher

Para amar a si mesma como mulher, a menina precisa ser amada por uma mulher. Isso não tem nada a ver com orientação sexual. Tem a ver com a essência do seu ser. Muito já foi escrito sobre mães fracassadas como mães. Esse fracasso tem maior impacto nas meninas e é devido especialmente à falha na intimidade do casamento. Em razão dessa falha, a mamãe é frustrada e solitária. Ela pode voltar-se para o filho e fazer dele seu Homenzinho, rejeitando a filha. Ou pode se voltar para a filha e usá-la para preencher seu vazio. Nessa situação confusa, a filha não pode ser

amada por si mesma. Ela adota o eu solitário e cheio de vergonha da mãe, que só deseja o amor do marido.

Quando a menina não tem o amor saudável da mãe, ela cresce sem experimentar os aspectos cruciais da sua identidade sexual. Por isso tantas mulheres têm o pensamento mágico de que só valem como mulheres *quando um homem as ama*. Se um relacionamento termina, entram em pânico. Apressam-se a formar outro relacionamento para se sentir bem. Se esse é o seu caso, você precisa deixar que sua criança ferida experimente o amor de uma mulher. Encontre duas ou três mulheres dispostas a serem vulneráveis com você. Não tentem fazer terapia uma com a outra, nem resolver os problemas. Apenas estejam todas ali, apoiando umas às outras na procura do eu verdadeiro. As mulheres naturalmente se unem tendo como base a vulnerabilidade. Geralmente o elo é a vitimização comum. Sua menina interior precisa saber que tem você para ajudá-la a se tornar independente. Ela precisa saber que pode conseguir isso com você e com seu grupo de apoio, que não *precisa* de um homem para ser feliz. Ela pode *querer* um homem na sua vida, como parte da sua tendência feminina natural para o sexo e para a união com um homem. Mas terá maior probabilidade de conseguir isso se for autossuficiente e independente. Seu grupo de apoio de mulheres estará ao seu lado enquanto você procura atingir seu objetivo.

Confronte sua culpa tóxica

Como já acentuei, precisamos da culpa saudável para formar uma consciência e para determinar os limites do nosso comportamento. Sem ela, seríamos sociopatas. Mas a criança ferida carrega com ela uma grande quantidade de culpa tóxica. A culpa tóxica nega a você o direito de ser seu eu único e intensifica o ferimento espiritual.

A culpa tóxica apresenta-se sob duas formas. Uma, é o resultado de viver em um sistema familiar disfuncional. Cada pessoa nesse sistema tem um papel rígido para manter o equilíbrio do sistema. Se uma pessoa tenta desistir do papel que desempenha, a família se revolta e a cobre de vergonha. Se a pessoa tenta *deixar* a

família, para ter uma vida só sua, é coberta de culpa. O melhor meio de enfrentar essa culpa é ajudar sua criança ferida a abandonar seu papel ou papéis rígidos no sistema. Use os métodos já descritos. (Capítulo 10, págs. 240 e 241).

A segunda forma da culpa é resultado da raiva de si mesmo ("raiva retroflexiva"). Sua criança interior ferida muitas vezes tinha raiva dos seus pais, mas não podia expressar essa raiva. Considere a cena seguinte:

Dizem ao pequeno Farquhar, com três anos, que está na hora de ir para a cama. Ele está entretido com um brinquedo e se divertindo muito. Ele diz para a mãe, "Não, eu não vou." A mãe o apanha no colo e o leva para a cama. Ele esperneia, esbraveja e grita para a mãe, "Eu te odeio!" Quando ouve isso, o pai levanta-se de um salto e agarra o pequeno Farquhar. Zangado, diz ao menino que ele pecou contra o quarto mandamento de Deus, "Honrar pai e mãe." O pequeno Farquhar fica apavorado. Ele violou uma regra de Deus! Agora, sente-se zangado e culpado ao mesmo tempo. Com o passar dos anos, para aliviar a dor da culpa, ele faz o que pensa que os outros querem que faça — mas sempre com um profundo ressentimento.

Para trabalhar essa culpa, você precisa expressar diretamente a raiva que a originou. Use a técnica da imaginação descrita na pág. 269 para se livrar da velha zanga. Separar-se do pai ou da mãe que originou o sentimento de culpa, por meio do trabalho com a dor original também pode ajudar.

Você pode reforçar esse trabalho conscientizando-se do modo como essa culpa tóxica foi formada em incidentes específicos. Faça uma lista dos acontecimentos da sua infância que o fizeram sentir-se culpado. Compare seu comportamento com os comportamentos normais para o nível de idade específico descritos na parte II. Na maioria dos casos vai descobrir que você agiu *de modo próprio à idade* — seu comportamento *saudável* foi condenado e julgado culpado. Repita esses acontecimentos na sua imaginação e afirme seus direitos. O pequeno Farquhar pode dizer: "Ei, sou apenas um menino normal de três anos que gosta

de brincar. Estou tentando determinar minhas fronteiras. Estou zangado com você por estragar minha brincadeira.”

Finalmente, convém dar especial atenção aos sentimentos de culpa resultantes de violação ou abuso. Sua criança interior egocêntrica, na maioria das vezes, personalizou o abuso a que foi submetida. Isso é dramaticamente verdadeiro para os que, quando crianças, foram vítimas de incesto e de maus-tratos físicos.

Examine também as maneiras pelas quais você criou um sentimento de culpa devido às necessidades do seu sistema familiar. Um cliente meu tornou-se o guardião da mãe quando o pai abandonou a família. Sua criança interior sente-se culpada sempre que a mãe precisa de alguma coisa, o que acontece o tempo todo. Ele me disse que sempre que ele está em uma situação difícil ou sob tensão, imagina o que aconteceria com a mãe se ela tivesse de enfrentar essa situação. Sua criança interior só está bem quando sabe que a mãe está feliz. Uma vez que ela raramente está feliz, ele se sente culpado quase o tempo todo.

Uma cliente conseguiu manter o casamento dos pais. Ela teve um distúrbio grave de alimentação que começou um pouco depois da mãe ter um “caso” e o pai ameaçar pedir o divórcio. À medida que a anorexia dela se agravava, a mãe e o pai fizeram as pazes e se uniram, ligados pela preocupação com a saúde da filha. Conversando com ela, descobri que essa mulher tem um profundo sentimento de culpa a respeito de quase tudo em sua vida. Mas sentia-se especialmente culpada com a possibilidade do divórcio dos pais. Sentia-se responsável pelo casamento deles.

Nos dois casos, é essencial fazer o trabalho da dor original, descrito na parte II. Você deve dizer continuamente à sua criança interior que ela não é responsável pela disfuncionalidade dos pais.

EXERCÍCIOS PARA SUA CRIANÇA INTERIOR EM IDADE ESCOLAR

Quando sua criança interior entrou na escola, ela deixou o ambiente bastante limitado da família e passou para a maior família da sociedade. Para uma adaptação saudável, ela devia realizar duas tarefas principais. A primeira tinha como centro o desenvolvimento das aptidões sociais: interação e cooperação

com as crianças da mesma idade, e ser equilibradamente competitiva para poder ter prazer com a vitória e saber aceitar a derrota.

A segunda tarefa era adquirir os conhecimentos necessários para seguir uma carreira que, mais tarde, vai garantir sua sobrevivência econômica.

Precisava aprender também que as pessoas fora da sua família são, quase sempre, diferentes. Pertencem a grupos étnicos, religiosos, políticos e socioeconômicos diferentes. Ela devia encontrar sua identidade única em relação a todas as diferenças que experimentou na interação com essa sociedade maior.

Se você acha que sua criança interior foi ferida nesse estágio, aqui estão alguns exercícios que pode fazer.

Faça um inventário das aptidões

Faça uma lista das aptidões que você já possui. Em seguida, faça uma lista das que não possui — aquelas que facilitariam sua vida. No meu caso, gostaria de ter estudado minha gramática inglesa. Eu consegui passar só porque tinha uma boa memória e estudava como louco para os exames. Se você leu meu primeiro livro, deve ter visto como lutei com a gramática. Também não tenho aptidões mecânicas (sei trocar lâmpadas, e isso é tudo).

Escolha uma área que o ajudaria mais e faça uma destas duas coisas, (a) entre para um curso da matéria ou (b) peça para alguém lhe ensinar essa aptidão.

É também importante repetir para sua criança interior que grande parte da vida é baseada nas aptidões aprendidas. Geralmente, ela pensa que as pessoas têm sucesso na vida em razão de algum "poder mágico". Precisamos dizer a ela que usualmente as pessoas estão na nossa frente porque tiveram modelos melhores e praticaram mais quando eram jovens. Diga constantemente à sua criança interior que ela não tem certas aptidões porque ninguém as ensinou. Com você como seu defensor, ela pode aprendê-las agora. Conheço uma mulher cuja criança interior foi libertada quando seu eu adulto enfrentou a voz interior cheia de vergonha que dizia: "Acho que não sou atraente para os homens." E ela disse: "Você nunca aprendeu a flertar e a demonstrar interesse por um homem." Essa nova atitude deu à criança

interior a confiança necessária para pedir conselho a uma mulher mais velha e experiente. Passaram uma noite divertidíssima e ela aprendeu várias “dicas” que tiveram ótimos resultados.

Faça um inventário das aptidões sociais

Faça uma lista das aptidões sociais que você precisa aprender. São aptidões que facilitam a vida em reuniões sociais, no escritório, para conhecer pessoas, para ser mais político, para ser bom em “conversas banais” e assim por diante.

Examine as aptidões uma a uma e encontre um modelo que saiba usar todas elas muito bem. Preste atenção no que ele ou ela faz. Tome notas.

Atenção para os detalhes. Quando tiver alguns dados sobre aquela pessoa, durante 15 a 30 minutos, imagine que ela está fazendo tudo que você quer fazer. Escolha uma dessas atividades, formando uma pequena moldura de comportamento. Observe aquela pessoa fazendo isso e faça uma âncora. Então, mantendo a âncora, veja você mesmo fazendo a mesma coisa. Faça outra moldura e repita o processo. Faça isso durante mais ou menos uma semana. Então, veja você mesmo fazendo toda a sequência. Pratique durante alguns dias. Então faça o teste. Pode usar esse método para aprender qualquer aptidão social. Este exercício é uma variação do exercício de PNL que você já fez antes.

Identificação dos valores

Seus valores são as suas fronteiras intelectuais. Sua criança interior, geralmente, não sabe no que ela acredita, porque sofreu coerção e lavagem cerebral na escola e na igreja.

O livro *Values Clarification*, de Sidney Simon, Leland Howe e Howard Kirschenbaum é um clássico nessa área. Esses autores afirmam que um valor não é um valor se não tiver sete elementos, que são:

1. Deve ser escolhido.
2. Deve haver alternativas.
3. Você deve conhecer as consequências da sua escolha.
4. Uma vez escolhido, você o respeita e admira.
5. Você está disposto a proclamá-lo publicamente.
6. Você age de acordo com esse valor.

7. Você age de acordo com ele, consistente e repetidamente.

Faça uma lista das suas crenças mais queridas — seus dez mandamentos. Depois, avalie todas elas de acordo com a lista e verifique quantas delas satisfazem os critérios de valores acima.

A primeira vez que fiz esse exercício, fiquei chocado e um pouco deprimido. Poucas coisas em que eu acreditava podiam ser consideradas valores.

Usando esses critérios, você pode começar a trabalhar na formação dos seus valores. Pode conservar os que já tem e começar a trocar o que você não quer. Criar novos valores é um trabalho interessante para você e para sua criança interior.

Determinando as fronteiras intelectuais

É importante ensinar sua criança interior a dizer:

> Eu tenho o direito de acreditar em tudo aquilo que acredito. Só preciso aceitar as consequências das minhas crenças. Todas as crenças são parciais. Todos nós vemos as coisas a partir dos nossos limitados pontos de vista.

Avaliação do seu espírito competitivo

É importante ser um vencedor, é importante também saber perder. Lembro-me de uma noite em que estava jogando cartas com minha família. O jogo era a dinheiro e à medida que as apostas foram ficando mais altas, minha sogra começou a regredir. Quando ela perdeu a maior mesa da noite (cerca de dois dólares), ela jogou as cartas na mesa e foi embora. Minha sogra tinha só 77 anos! Evidentemente o jogo havia detonado uma regressão espontânea. Em uma cultura onde a importância de vencer é exagerada desproporcionalmente, torna-se difícil perder. Lembro-me de quando quis deixar de jogar com meus filhos porque eu estava perdendo e ficando cada vez mais furioso. Eu tinha só 42 anos!

É bom reunir um grupo para jogos nos quais todos podem ganhar (fazer palavras cruzadas juntas). Isso é útil também para formar equipes de trabalho.

O mundo dos negócios é uma arena de competição feroz. Quando a competição é feroz demais, sua criança interior pode ser tentada a jogar a toalha. Você precisa cuidar para que ela não tenha uma

crise de depressão quando há favoritismo no escritório. Pode contar como certo o fato de que haverá no mundo dos negócios os equivalentes à rivalidade entre irmãos e situações de queridinho da professora. Você precisa ser um forte defensor da sua criança interior. Ajuda muito esclarecer perfeitamente seus objetivos. Resolva o que você quer e o que está disposto a fazer e vá em frente. Não esqueça de proteger sua criança interior a cada passo do caminho.

Vencer ou vencer é a única forma em que a coisa funciona para todos. Pratique situações de vencer/vencer em sua vida. Sua criança interior vai adorar.

Negociação

Geralmente a criança interior ferida quer o que quer quando quer. Ela pensa que seu modo é o único certo. Seu eu adulto deve ensinar a ela compromisso e cooperação, que são as chaves da vida interdependente e dos relacionamentos adultos felizes. As crianças cooperam quando têm a chance de experimentar *os frutos do compromisso.* A maioria das nossas crianças interiores jamais viu um conflito resolvido de forma saudável. A regra do *incompleto* domina as famílias disfuncionais. Incompleto significa que os mesmos conflitos estendem-se por anos e anos.

Você pode aprender a usar o desacordo como o combustível para ideias novas e mais amplas. Debates e discussões são os instrumentos para descobrir qual o caminho que cada pessoa deve e quer seguir. É bom ter regras para regulamentar o debate, e é *essencial* ter um juiz. Três pessoas podem praticar debates sobre opiniões diferentes.

Use a regra da audição e mensagens do Eu autorresponsável. Procure negociar um compromisso ou acordo. Tenha sempre uma cláusula de renegociação no seu acordo. Isso significa que qualquer uma das partes pode reabrir a discussão, dentro de um período razoável de tempo, quando não está satisfeita com o acordo firmado. Repito, procure sempre a solução vencer/vencer.

A negociação bem-sucedida é uma boa experiência para manejar o conflito. Sua criança interior vê que o conflito não é uma situação horrível e traumática. Na verdade, é essencial para o estabelecimento de uma intimidade saudável. Cada um de nós

tem uma criança interior maravilhosa, única, preciosa e insubstituível. É inevitável que duas pessoas únicas discordem em muitas coisas. É de esperar. Resolver nossos conflitos faz da vida uma aventura excitante.

Nesta seção, estudamos a volta ao lar como os quatro elementos dinâmicos de qualquer boa terapia. Defendemos nossa criança maravilha oferecendo a ela nossa *potência* de adultos. Essa potência dá à criança *permissão* para se libertar das velhas regras venenosas e experimentar outras, corretivas. As novas regras compreendem a essência da disciplina construtiva. Essa disciplina é necessária para controlar a infantilidade egocêntrica da criança interior e trazer à tona sua infantilidade espiritual. Essa infantilidade precisa ser *protegida* de maneira que, enquanto *praticamos* essas novas experiências corretivas, nosso poder total criativo possa emergir. Nosso poder criativo tem suas raízes na criança maravilha. Voltamo-nos agora para essa criança.

EXERCÍCIO PARA DESFAZER A FUSÃO PRIMÁRIA COM OS PAIS

Este exercício relaciona-se à fusão dos membros do sistema familiar disfuncional, descrita no capítulo 7. Esses papéis dizem respeito à união multigeracional. Geralmente envolvem abuso sexual não-físico.

O exercício é uma adaptação do trabalho de Connirae e Steve Andreas e pode ser encontrado em sua forma original no livro desses autores, *Heart of the Mind.*

Recomendo que você grave o exercício no seu gravador ou peça a um terapeuta, um amigo ou monitor para acompanhá-lo em todos os passos. Reserve 30 minutos para todo o processo. Procure um lugar quieto, onde não possa ser perturbado e faça o exercício *de pé.* Faça pausas de 30 segundos nos intervalos indicados.

PRIMEIRO PASSO: A fusão com o pai ou a mãe

Feche os olhos e concentre sua atenção na lembrança do progenitor com que você mais se identificava. Veja realmente,

sinta ou ouça essa pessoa na sua experiência interior. Deixe que se apresente no *seu comportamento mais atraente.* Seu subconsciente saberá que comportamento é esse...

Confie na primeira coisa que lhe vier à mente. Se não pode visualizar a pessoa do seu pai ou de sua mãe, apenas sinta ou finja que ele/ela está presente.

SEGUNDO PASSO: Sentir a fusão

Agora, veja sua criança interior na idade escolar de pé, ao lado do seu pai ou de sua mãe... Note o que a criança está vestindo... Ouça a criança falar com o pai ou com a mãe... Agora, flutue para dentro do corpo da sua criança interior e olhe com os olhos dela para seu pai ou sua mãe... Olhe para ele/ela de ângulos diferentes... Note o som da voz dele/dela... O seu cheiro... Agora, adiante-se e abrace seu/sua pai/mãe... Qual a sensação do contato físico com o pai ou a mãe?... De que modo você se sente superligado a ele/ela? *Como* você sente que está ligado? Como sente o pai ou a mãe ligado/a a você? É uma ligação física? Uma ligação com alguma parte do seu corpo? (Muitas pessoas sentem a ligação na virilha, no estômago ou no peito.) Existe um cordão ou qualquer outra coisa ligando você a ele/ela? Há uma fita elástica em volta de vocês? Procure sentir totalmente a qualidade dessa união.

TERCEIRO PASSO: Desfazendo a fusão temporariamente

Agora, desfaça a conexão por um momento... Procure perceber qual a sensação dessa separação. Se está ligado por um cordão, imagine que o corta com uma tesoura... Se está ligado ao corpo do seu pai ou de sua mãe, imagine um raio laser com uma miraculosa luz dourada que os separa e fecha o ferimento ao mesmo tempo... Você vai sentir um desconforto separando-se neste momento... Isso é sinal de que a conexão serve a um propósito importante na sua vida. Lembre-se de que você não está desfazendo a conexão. Está só experimentando a sensação de uma separação temporária.

QUARTO PASSO: Descobrindo o propósito positivo da fusão

Agora, pergunte a si mesmo: “O que eu recebo do meu pai, ou da minha mãe, que atende às minhas necessidades básicas?... O que eu quero realmente dele/dela?”... Espere até obter uma resposta que atinja seu âmago — como, por exemplo, segurança, proteção contra a morte, a sensação de ser importante, digno de ser amado e valorizado... Agora refaça a conexão.

QUINTO PASSO: Usando sua potência de adulto

Agora, volte-se para a direita, ou para a esquerda, e veja a si mesmo como um mago sábio e gentil (ou completamente realizado como seu mais poderoso eu). Conscientize-se de que esse seu eu mais velho pode lhe dar o que você quer e acredite que está se libertando daquele relacionamento confuso com seu pai ou sua mãe. Olhe com atenção para seu eu adulto com todos os seus recursos... Note como essa parte de você se move, fala, qual a sua aparência. Adiante-se e abrace seu eu adulto... Compreenda que a coisa pior que sempre temeu já aconteceu... Você foi violado e abandonado... sua parte adulta sobreviveu e funcionou a despeito de tudo isso.

SEXTO PASSO: Transformando a conexão com seu pai ou sua mãe em uma conexão com você mesmo

Olhe outra vez para seu pai ou sua mãe... Veja e sinta a conexão... Corte a conexão e ligue-se imediatamente ao seu eu adulto, da mesma forma que estava ligado ao seu pai ou sua mãe... Sinta o prazer da interdependência com alguém com quem pode contar completamente: você mesmo. Agradeça ao seu eu adulto por estar presente para você. Sinta a alegria de receber do seu eu adulto o que você queria do seu pai ou da sua mãe. Seu eu adulto é a pessoa que você jamais pode perder.

SÉTIMO PASSO: Respeitando o progenitor ao qual estava ligado

Olhe agora para seu pai ou sua mãe e note que ele/ela tem uma escolha. Pode religar o cordão ao seu próprio eu adulto. Lembre-se de que ele/ela tem as mesmas opções que você tem para recuperar sua unidade. Na verdade, note que ele/ela não teria a chance de conseguir essa unidade se continuasse ligado/a a você... Você o/a ama dando a ele/ela a chance de se completar.

Note também que agora, pela primeira vez, você pode ter com ele/ela um relacionamento verdadeiro.

OITAVO PASSO: Relacionamento com seu eu

Agora flutue de volta para seu eu adulto... Sinta a interconexão com sua criança interior ferida, de idade escolar. Compreenda que agora você pode amar e cuidar dessa criança e dar a ela tudo que ela precisa de um pai ou de uma mãe.

O FIM DO MITO OU DO CONTO DE FADAS

Como exercício final, termine o mito ou conto de fadas que você escreveu quando trabalhava com sua criança em idade escolar (pág. 184). Comece com as palavras, *E então...*

> Minha história terminou assim:
>
> E então Farquhar ouviu a voz de Joni. Ficou tão comovido que prometeu a si mesmo criar um tempo de silêncio todos os dias para ouvir Joni. A primeira coisa que Joni disse foi que ele devia entrar para um grupo de pessoas que tinham sido feridas e estavam agora praticando os segredos dos elfos. Estavam comprometidos com a disciplina do amor. Isso significava que eles adiavam a gratificação, eram autorresponsáveis, diziam a verdade a todo custo e levavam uma vida equilibrada.
>
> Farquhar foi aceito de braços abertos. Logo ele viu *seu eu elfo* nos olhos amorosos das pessoas do grupo. Ele vivia um dia de cada vez e comprometeu-se com a disciplina do amor. Ele recuperou e defendeu sua criança interior ferida. Logo começou a ensinar o segredo dos elfos. Com o passar dos anos, ele se tornou um professor famoso e transformador das almas dos Snamuhs. Ele amava sua vida e vivia para o dia em que pudesse voltar ao seu verdadeiro lar, para criar e se aquecer eternamente na visão do seu EU SOU.

PARTE IV

REGENERAÇÃO

É importante compreender que a necessidade de encontrar a criança faz parte do antigo desejo humano. Atrás do nosso passado individual está nosso passado cultural, contido nos mitos. Nos mitos, vemos que a criança é sempre nascida da união do humano com o divino... É a criança mítica... que procuramos, tanto quanto a criança da nossa história pessoal.

— Rachel V.

E o fim de toda a nossa procura
Será chegar ao lugar de onde partimos
E conhecer esse lugar pela primeira vez.

— T.S. Eliot
Quartetos

Onde antes só havia o vazio amedrontador... desdobra-se agora a riqueza da vitalidade. Isto não é a volta ao lar, uma vez que este lar nunca existiu antes. É a descoberta do lar.

— Alice Miller

INTRODUÇÃO

Quando você permite que sua criança se torne parte integrante da sua vida — dialogando com ela, ouvindo o que diz, determinando-lhe fronteiras, dizendo que você nunca a abandonará — uma nova força e uma nova criatividade começam a aparecer. Você vai se ligar a uma nova visão da sua criança, enriquecida por seus anos de experiência de adulto e muito mais profunda.

A criança que aparece agora é sua criança maravilha. À medida que seu trabalho de proteção continua, sua criança maravilha vai desabrochar naturalmente e começar a se expandir e se autorrealizar. O estado natural da criança maravilha é a criatividade. Entrar em contato com a sua criatividade é mais do que uma volta ao lar, é a descoberta da sua essência, do seu eu único e mais profundo.

Descobrir e recuperar a criança interior *ferida* é um processo de *descoberta.* Além de desenvolver seu poder pessoal, a defesa da sua criança a levará à recuperação do seu poder espiritual. Com o poder espiritual da sua criança, começa a sua autocriação. Esta é a sua verdadeira volta ao lar. Aquilo que estava escondido pode agora ser revelado. Os impulsos e os sinais do seu eu mais profundo podem ser ouvidos agora e respondidos.

Nesta última seção focalizo a necessidade humana universal de encontrar a criança ferida. Descrevo dois dos três modos pelos quais as mitologias do nosso mundo testemunham a regeneração e o poder de transformação da criança maravilha. O primeiro padrão mítico é a respeito da *puer aeternus,* ou a criança eterna, que aparece na idade do ouro. O segundo padrão mítico é o infante divino/herói que foi exilado e volta para encontrar seu divino direito inato. Ambos são símbolos do impulso humano vital e inevitável de realizar continuamente e de transcendermos a nós mesmos.

Eu o convidarei a usar sua criança maravilha como guia para seu eu autêntico e para um novo sentido no propósito de sua vida.

Finalmente, sugiro que sua criança maravilha é o centro da sua espiritualidade e a sua conexão mais profunda com a fonte e a

base criativa do seu ser. Na verdade, sugiro que sua criança maravilha é a sua *Imago Dei* — a parte de você que se assemelha ao seu criador.

CAPÍTULO 13

A CRIANÇA COMO SÍMBOLO UNIVERSAL DE REGENERAÇÃO E TRANSFORMAÇÃO

> A “criança” é tudo que é abandonado e exposto e ao mesmo tempo divinamente poderoso: o começo insignificante e dúbio e o fim triunfal. A "criança eterna" no homem é uma experiência indescritível, uma incongruidade, uma desvantagem e uma prerrogativa divina; um imponderável que determina o valor supremo ou a inutilidade suprema da personalidade.
>
> — C. G. Jung

O grande psicólogo Carl Jung viu claramente a qualidade paradoxal da criança interior. Para Jung, a criança era a fonte da divindade, da regeneração e de novos começos, e, ao mesmo tempo, uma possível fonte de contaminação e de destruição. Jung viu claramente a *criança ferida* como parte da criança arquetípica. Essa foi a genialidade de Jung, pois somente nos últimos 50 anos a conscientização humana focalizou a criança ferida. Na verdade, acredito que a criança ferida tornou-se o *arquétipo moderno.*

Um arquétipo é a representação da experiência cumulativa e coletiva da humanidade, um potencial universal em cada ser humano. Jung achava que quando um certo padrão da experiência humana era claramente estabelecido, ele se tornava parte da nossa herança psíquica coletiva. Ele acreditava que os arquétipos se transmitem geneticamente, como o DNA. Arquétipos são como órfãos de nosso psiquismo, comparáveis às estruturas esqueléticas de nosso corpo. Arquétipos são predisposições psíquicas congênitas derivadas de padrões herdados criados em

gerações passadas. Esses padrões emergem quando são alcançados certos limiares da experiência humana.

Os arquétipos incluem aspectos positivos e negativos dos padrões que eles representam. Na mãe arquétipo, o aspecto positivo é a mãe que alimenta e dá a vida, o negativo é a mãe que abafa, devora e destrói os filhos.

No pai arquétipo, o aspecto positivo protege, determina os limites para os filhos e transmite a eles as leis e tradições da cultura. O pai negativo é o tirano que, temendo a perda do poder, mantém os filhos na servidão e se recusa a transmitir as tradições.

Na criança arquétipo, o positivo é vulnerável, infantil, espontâneo e criativo. A criança negativa é egoísta, caprichosa e resiste ao crescimento emocional e intelectual.

O aspecto negativo da criança é a criança ferida. Somente no nosso século foi dada atenção à criança interior ferida. No passado, eram comuns e aceitos como normais o abuso e a subjugação da criança. Até 1890, não havia nenhuma Sociedade para Prevenção da Crueldade contra Crianças, embora existisse uma Sociedade para Prevenção da Crueldade contra Animais.

Um dos grandes avanços da nossa geração foi a denúncia do abuso contra crianças. Só recentemente chegamos à conclusão de que nossas normas dominantes da educação infantil envergonham e violentam a dignidade da criança e sua qualidade de ser única. Essas normas fazem parte da nossa ignorância emocional. Alice Miller demonstrou com dolorosa clareza que nossas normas atuais de educação têm como objetivo fazer com que a criança corresponda à imagem projetada pelos pais. Contribuem também para a idealização dos pais pela criança ferida. Essa idealização cria uma união imaginária, fazendo com que a criança acredite no amor dos pais por ela. Têm também contribuído para perpetuar o abuso das crianças há muitas gerações.

George Bernard Shaw tem uma descrição fantástica da criança:

> O que é uma criança? Uma experiência. Uma nova tentativa para produzir o homem justo... isto é, para tornar divina a humanidade.

Shaw compreendia perfeitamente que não podíamos maltratar nem manipular essa experiência:

> E se você tentar moldar esse novo ser à sua *ideia* de um homem divino ou de uma mulher divina, destruirá a própria potencialidade sagrada dessa criança, criando, talvez, um monstro.

É este último cenário que compreendemos hoje. Quando começamos a questionar a tradição antiga e generalizada do abuso contra as crianças, estamos dando novos nomes aos demônios do incesto, espancamento e violação emocional. Vemos claramente o *assassino da alma* que constitui o ferimento espiritual, resultante da violação do EU SOU da criança.

A energia maciça do movimento pela criança adulta é uma prova da nova compreensão do arquétipo da criança ferida.

Nosso tempo é de catástrofe e destruição. Nada se compara a ele na história da humanidade. Milhões morreram na luta pela democracia e pela liberdade. Acredito que a catástrofe do nazismo teve suas raízes na família alemã com suas regras e normas baseadas na vergonha e no autoritarismo paterno. Entretanto, embora essas normas tivessem sido levadas ao extremo na Alemanha, não são normas alemãs. Na verdade, são normas mundiais que há muitas gerações vêm ferindo as crianças e que existem ainda hoje. Como as normas eram consideradas normais, não percebiam o quanto eram destrutivas. Com a declaração dos direitos humanos por ocasião das revoluções francesa e americana — por mais falhas que tenham sido essas revoluções — começou a surgir uma nova era de ouro. Como a Fênix mitológica, ela se levanta das cinzas. O reconhecimento do arquétipo da criança ferida nos levou a curar e recuperar essa criança, permitindo, assim, a recuperação da criança maravilha.

PUER AETERNUS

Em todas as grandes mitologias do mundo, o ciclo da criação se repete eternamente. Periodicamente, o mundo volta ao caos. As montanhas desmoronam, as planícies são arrasadas por chuvas torrenciais de fogo, a terra treme, os mortos voltam. Esses eventos são prefigurações apocalíticas da nova era de ouro. Tudo deve ser reduzido ao caos para que a nova criação possa começar.

Em muitos mitos, uma nova árvore brota das minas caóticas. Sua copa chega ao céu. Então uma *criança* milagrosa aparece e sobe pelo tronco da árvore. É a chegada da criança milagrosa, esse *puer aeternus*, que marca o começo da era de ouro. Em algumas versões, a criança altera a estrutura do cosmos. Em outros mitos, a criança cria a unificação que caracteriza a era de ouro. Com a vinda da criança, todos os opostos se reconciliam. Os velhos ficam jovens, os doentes recuperam a saúde, batatas e batatas-doces crescem em árvores, cocos e abacaxis crescem dentro da terra. Há uma abundância de alimentos e de mercadorias, ninguém precisa trabalhar ou pagar impostos. Em todos esses mitos a criança é o símbolo da regeneração e da unificação.

Jung diz o que isso significa para nós, pessoalmente:

> No processo de individualização, a criança antecipa a figura formada pela síntese dos elementos conscientes e inconscientes da personalidade. É, portanto, o símbolo unificador que liga os opostos, um mediador, o que cura, o que faz a unidade.

Examinaremos agora esse aspecto criativo e regenerador da criança.

A CRIANÇA MARAVILHA COMO EU AUTÊNTICO

No romance *The Finishing School*, de Gail Godwin, um dos personagens diz: “Existem dois tipos de pessoas... O primeiro, aquele em que percebemos à primeira vista a que ponto ele está congelado no seu eu final... sabemos que não se pode esperar mais surpresas dele... o outro está sempre em movimento, sempre mudando... e combinando novos encontros com a vida e esse movimento constante o mantém jovem.” Este segundo tipo é a pessoa em contato com sua criança maravilha. Sua criança maravilha é o seu eu mais verdadeiro.

Lembro-me como se fosse ontem: eu tinha 12 anos e estava esperando o ônibus quando tive uma poderosa experiência do meu EU SOU. De certo modo, senti que eu era eu e que não existia ninguém igual a mim. Lembro-me de que fiquei assustado quando reconheci esse isolamento. Lembro-me de que pensei nos

meus olhos como janelas através das quais só *eu* podia olhar para fora. Compreendi que ninguém mais podia ver o mundo como eu via — pelas janelas que eram meus olhos. Compreendi também que ninguém jamais estaria realmente dentro de mim, que eu era separado do resto do mundo. Eu era eu e ninguém podia mudar isso, não importa o que me fizessem ou o que tentassem me obrigar a fazer. Eu era quem eu era e era único.

Naquele momento, no ponto de ônibus na Rua Fairview, tive a intuição do meu próprio ser. Essa intuição, nascida do sentimento de maravilha, eu perdi muitas vezes durante os anos seguintes. Mas ela me conduziu ao estudo e ao ensino da filosofia e me conduziu na jornada pessoal a caminho da unificação do meu ser. Até hoje a filosofia me fascina. Com admiração e respeito estudo a noção de *ser,* aquilo que Jacques Maritain descreve como "a arremetida vitoriosa com a qual triunfamos sobre o nada". A criança maravilha lê ainda com respeitosa admiração a pergunta de Spinoza, "Por que existe alguma coisa e não o nada?" Essa mesma pergunta, milhões de séculos atrás, motivou Tales de Mileto, o pai da filosofia antiga. Mais tarde, Aristóteles escreveu: "Devido à sua capacidade de se maravilhar é que o homem começa agora e começou antes a filosofar."

A primeira experiência do meu próprio *ser* foi obra da minha criança maravilha. E 43 anos mais tarde essa criança maravilha está falando por mim neste livro. No âmago da minha percepção, nada mudou. Embora durante muitos anos minha criança ferida tenha me impedido de sentir e perceber a essência sagrada do momento presente, aos poucos estou voltando àquela sensação primitiva de admiração respeitosa e de maravilha. Sinto novamente aquele arrepio na espinha quando toco realmente o ser de um oceano ou de um pôr-do-sol ou de uma noite estrelada.

Você pode expandir continuamente sua percepção e ampliar seus horizontes, mas o âmago do seu eu autêntico não muda nunca. São Francisco de Assis escreveu: "Quem estamos procurando é quem está olhando." A psicologia transpessoal chama a isso "o eu testemunha" — o "eu" que olha para mim.

Na sua criança maravilha você vai encontrar seus sentimentos, suas necessidades e seus desejos autênticos. Para a maioria dos

adultos crianças essa criança foi perdida há muitos anos. Quando você defende sua criança interior ferida, ela passa a confiar em você e na sua proteção construtiva, ela sabe que você não a abandonará. Essa sensação profunda de segurança e de confiança básica permite o surgimento da criança maravilha. Então, ser você mesmo não exige nenhum trabalho nem esforço. Não precisa fazer nada. Como diz Sam Keen:

> Talvez a volta ao lar seja o equivalente secularizado e não paroquial do que os cristãos tradicionalmente chamavam de justificação pela fé... Separando a salvação da realização, os cristãos estabeleceram a prioridade do *ser* sobre o *fazer*.

Minha criança aprisionada pela vergonha transformou-se em um "realizador" humano para ter significado e importância aos olhos dos outros. Depois de 40 anos nos papéis de Estrela, Super-Realizador e Zelador, tive de aprender que *não podia curar o meu ser fazendo coisas*. *O importante é ainda ser quem eu sou*.

Sua criança maravilha é o seu *eu essencial*. A psicologia transpessoal faz distinção entre o eu essencial e o eu adaptado. A palavra geralmente usada por esses psicólogos para descrever o eu essencial é *alma*. O eu adaptado é chamado de *ego*.

No modelo desses psicólogos, o ego é a esfera limitada do consciente que usamos para nos adaptar às exigências da família e da cultura. O ego é limitado por esses requisitos de sobrevivência. É o ego limitado pelo tempo e tem raízes tanto na nossa família de origem quanto na cultura na qual nascemos. Todos os sistemas familiares e culturais são relativos e representam apenas um dos vários modos possíveis de interpretação e compreensão da realidade. Mesmo quando a adaptação do ego é *completamente funcional em* relação à família e à cultura, é limitado e fragmentado em relação ao verdadeiro eu. Na teoria transpessoal, *seu ego* é *sempre não autêntico comparado à sua alma*. Por isso identifica a alma com a criança maravilha e o ego com a criança ferida.

Contudo, o ego deve ser integrado e funcional para que possamos sobreviver e atender às exigências diárias da vida temporal.

Um ego fortemente integrado nos dá a sensação de confiança e de controle. A recuperação e a defesa da criança interior ferida permitem que realizemos a cura e a integração do ego. Uma vez integrado, o ego torna-se a fonte da força que permite o conhecimento da criança maravilha, nosso ego essencial. Por mais paradoxal que pareça, nosso ego precisa ser bastante forte para abandonar a atitude extremamente defensiva e de controle exagerado. Precisamos de um ego forte para transcender o ego. Um exemplo simples: o ego é como o foguete lançador que nos põe em órbita. Nossa alma então assume o controle, operando na expansão ilimitada do espaço exterior.

O relacionamento da criança maravilha (alma) com a criança ferida (ego) *deve* ser curado antes que possamos entrar em contato com nosso eu essencial. Uma vez feito o trabalho do ego (o trabalho da dor original ou do sofrimento legítimo) estamos prontos para a realização do eu.

Na verdade, é a criança maravilha quem nos motiva a fazer o trabalho do nosso ego. A criança ferida não pode realizar o trabalho de recuperação, uma vez que está muito ocupada com a própria defesa e sobrevivência. Quando a vida toda é uma dor de dente crônica, não se pode transcender essa dor para ver que existem campos mais verdes. Uma vez que a criança maravilha é o eu autêntico, ela está sempre nos incitando à realização do eu, mesmo quando o ego está fechado e atento apenas aos problemas da sobrevivência. Carl Jung diz muito bem:

> A criança arquétipo é a personificação das forças vitais fora do alcance limitado da nossa mente consciente... Ela representa o estímulo mais forte e mais inevitável de todo ser, ou seja, o estímulo para realizar a si mesmo.

Quando sentimos a conexão com nossa criança maravilha, começamos a ver toda a nossa vida com uma perspectiva muito mais ampla. A criança maravilha não precisa mais se esconder atrás das defesas do ego para sobreviver. A criança maravilha não é um eu melhor, é um eu diferente com uma visão muito mais ampla.

MEDITAÇÃO PARA REFORMULAR A VIDA COM A CRIANÇA MARAVILHA

Os zen-budistas têm um *koan*, ou adivinhação tradicional, que diz: "Qual era sua face original — aquela que você tinha antes de ser concebido por seus pais?"

Pense nisso quando começar esta meditação. Vou pedir também para você adotar, pelo menos temporariamente, algumas crenças que talvez não sejam comuns para você. Não perca tempo em debate para resolver se você acredita ou não nessas coisas. Simplesmente pense e sinta como se sua criança maravilha tivesse a noção de destino, muito antes de você nascer. Aceite a crença de várias tradições religiosas de que você é um espírito encarnado. Pense na possibilidade de ser mais do que sua personalidade sociocultural, limitada pelo tempo, na possibilidade de ter uma herança divina e eterna. Acredite, como Tomás de Aquino e os grandes mestres Sufi, que você é uma expressão única de Deus — o Grande EU SOU. Acredite ainda que o universo seria mais pobre se você não tivesse nascido, que *há alguma coisa de Deus que só pode ser expressa por você e que só pode ser experimentada por outros através de você.* Acredite que sua criança maravilha sabia de tudo isso o tempo todo. Nesta meditação, você entrará em contato com sua criança maravilha e sentirá sua herança divina — o propósito da sua encarnação. Tendo experimentado isso, você estará em contato com seu eu autêntico e verá toda sua vida de forma diferente.

Recomendo que grave a meditação ou que peça a um amigo para ler em voz alta. Lembre-se de que os pontos significam uma pausa de 10 a 20 segundos.

> Comece concentrando-se na sua respiração. Observe lentamente seu processo respiratório... Pense na sua respiração... Perceba a sensação do ar quando entra e quando sai... Comece a ver o número cinco, enquanto solta o ar... veja um número cinco negro numa cortina branca ou um número cinco branco numa cortina negra... Se tiver dificuldade em visualizar, imagine-se pintando com o dedo o número cinco, ou *ouça* mentalmente o número

cinco. Se possível, faça as três coisas. Veja, pinte e ouça o número cinco... Agora, o número quatro. Veja, pinte e ouça, ou faça as três coisas... Faça o mesmo com os números três, dois e um (*pausa longa*)... Quando vir o número um, imagine que ele é uma porta. Antes de passar por essa porta, imagine que está pondo todos seus problemas e preocupações em uma bola de cristal. Enterre a bola cheia de preocupações... Você pode recuperar suas preocupações quando terminar a meditação... Agora, passe pela porta e veja três degraus que levam a outra porta. Agora, imagine que está pondo suas descrenças e ceticismos em uma bola de cristal. Enterre a bola de cristal com suas descrenças e ceticismos. Agora, receba seu novo sistema de crenças. Aqui está o seu mito do "como se".

Você é uma manifestação única e inimitável do divino. Você tem um destino que *só* você pode expressar através do seu ser.

Não é dramático nem melodramático.

É simplesmente a diferença que seu *ser* faz. É a diferença que faz a diferença.

Sua criança maravilha sempre soube o que é.

Sua criança maravilha pode levá-lo à descoberta do propósito da sua vida.

Agora, suba os degraus e abra a porta... vai encontrar um alpendre com uma escada que sobe até o céu. (Você pode tocar *Ecos Antigos ou Suíte das Estrelas*, de Steven Halpern, neste ponto.) Comece a ver uma figura descendo a escada, envolta em uma luz branca azulada... À medida que ela se aproxima, você sente que é um ser amigo e cheio de calor. Não importa a forma que ela toma, desde que seja amiga e calorosa. *Se a figura o assusta, mande-a embora e espere que apareça outra.* Esse ser é seu guia interior. Pergunte o nome dele. Diga que quer falar com sua criança maravilha... Deixe que ele segure sua mão e comece a subir a escada... Vai chegar a um grande templo. Seu guia o levará até a porta... Entre. Veja objetos de

grande e delicada beleza. Caminhe para um altar alto onde está a estátua de uma criança bela e preciosa — essa é sua criança maravilha... Veja a estátua tomar vida. Abrace sua criança maravilhosa... Peça a ela uma declaração sobre o propósito da sua vida: Por que estou aqui? (*pausa longa*)... Aceite a resposta na forma que ela é dada. Um símbolo, palavras, uma forte sensação. Fale sobre ela com sua criança maravilha (*pausa longa*)... Mesmo que você não compreenda, leve com você o que lhe foi dado. Agradeça a sua criança maravilha e volte para a porta. Seu guia interior está à sua espera. Desça a escada com ele... Quando chegar ao alpendre, pare. Agora você vai rever toda sua vida, desde o nascimento até o presente, à luz da sua nova compreensão. Mesmo que a mensagem da sua criança maravilha não tenha sido clara, veja sua vida com o que você entende sobre o propósito da sua vida... Agora, volte ao momento do seu nascimento. Como se pudesse ver a você mesmo nascendo. A partir do nascimento, veja cada marco importante ou cada evento que puder lembrar, à luz do seu novo conhecimento. Veja as pessoas que estavam lá. Você as vê de modo diferente agora? (*pausa longa*) Pode ver alguém que julgava insignificante, com uma nova importância agora (*pausa longa*). Alguns acontecimentos podem ter diferentes significados. Pode ver um significado diferente nos acontecimentos traumáticos que sofreu? (*pausa longa)* Volte ao momento presente da sua vida. Aceite toda a sua vida como perfeita, do ponto de vista da sua alma. Agora que já fez o trabalho da dor original e o trabalho do ego, você pode ver desse ponto de vista mais vantajoso. Aceite o passado como perfeito. Comprometa-se com o seu propósito... Mande seu amor a todos que você conhece... Compreenda que somos todos crianças, lutando para encontrar a luz. Veja seus pais como crianças feridas. Veja a luz dourada e quente envolvendo a todos. Imagine-se tocando e

abraçando as pessoas da sua vida. (*pausa longa*)... Pense em todos como crianças carentes de amizade e amor.

Agora, volte ao alpendre com a escada que leva ao templo. Abra a porta e desça os três degraus. Recupere todas as crenças, ceticismos e pressuposições que quiser... Passe pela porta seguinte e apanhe todas as preocupações e ansiedades que quiser... Respire fundo três vezes. Sinta a vida voltando aos seus pés, enquanto vê o número um... Sinta a cadeira em que está sentado, as roupas que está vestindo, enquanto vê o número dois... Sinta então a energia nas suas mãos. Deixe que ela suba por seus braços até o pescoço e os ombros... Agora, veja o número três. Sinta seu cérebro todo despertando. Respire profundamente. Diga a si mesmo que vai lembrar essa experiência. Diga a si mesmo que vai guardar as imagens, mesmo que não as compreenda perfeitamente. Agora, veja o número quatro e sinta-se completamente desperto enquanto vê o número cinco.

É bom viver com essa meditação por algum tempo. Às vezes, as imagens fazem sentido mais tarde. Para alguns essa meditação marcou o começo de uma nova percepção de si mesmos e de suas vidas. A criança maravilha de um homem deu a ele uma chave onde estava escrita a palavra *antiguidade*. Quando criança, ele gostava de passar longas horas na casa da avó que tinha uma grande coleção de relógios antigos. Ele gostava de ouvir a avó contar a história de cada relógio. Ela era uma ótima contadora de histórias e estimulava a imaginação dele. Ele começou a colecionar relógios antigos, mas nunca conseguiu dedicar muito tempo à coleção, porque tinha de dirigir sua agência de seguros. Eu o vi um ano e meio depois dele ter feito a meditação, em uma exposição de objetos antigos. O homem tinha vendido a agência e era agora um comerciante de antiguidades. Especializou-se em relógios antigos e chaves antigas com formatos originais! Parecia muito entusiasmado com a nova vida. Outras pessoas contam também resultados espetaculares dessa meditação. O guia interior e a criança maravilha representam a sabedoria da sua

alma. A alma opera em um mundo de símbolos e usa a linguagem da imagem. É a nossa alma quem fala nos nossos sonhos. O ego tem dificuldade para entender a linguagem dos sonhos. Precisamos conviver com as imagens, senti-las para compreender seu significado. Aceite o que você recebe como o que é certo para você.

Compartilhe essa experiência com um amigo com cujo apoio você pode contar.

Consegui uma regeneração maravilhosa com esse exercício. Muitas outras pessoas tiveram também experiências de grande força. Se você não teve uma experiência desse tipo, tudo bem também.

A NÃO-IDEALIZAÇÃO DA CRIANÇA MARAVILHA

Neste ponto quero deixar bem claro que não acredito na criança maravilha como o *único modelo* de vida autêntica. Acredito como Sam Keen que isso seria destrutivo para a dignidade da existência do homem adulto e amadurecido. Ser apenas uma criança maravilha é viver no exílio, no presente. Eu sei o quanto isso é horrível. Meu avô perdeu completamente a memória nos últimos anos da sua vida. Quando eu o visitava ele sempre me fazia as mesmas perguntas. Meu avô era um belo homem que criou uma vida com trabalho duro, fidelidade e amor. Vê-lo assim sem passado e sem futuro era extremamente doloroso. Precisamos viver *no* agora, mas *não para* o agora. Devemos "preencher o minuto impiedoso com *60* segundos de corrida em distância", como diria Kipling. Mas a nova visão da criança maravilha precisa da visão e da experiência do adulto que você é agora. Na verdade sua criança maravilha só estará presente se tiver o apoio e a proteção do seu eu adulto.

Uma criança, por mais maravilhosa que seja, não é o modelo para a vida adulta autêntica como o adulto não é o modelo adequado para o que a criança deveria ser. Sam Keen escreve:

> Tornamo-nos humanos só quando abandonamos o Paraíso, maduros só quando compreendemos que aquela infância acabou. Voltamos para casa, para nossa humanidade

> completa só quando admitimos e assumimos a responsabilidade pela percepção presente, bem como pela medida completa das nossas lembranças e dos nossos sonhos. A existência saudável integra o passado, o presente e o futuro.

A reformulação da minha vida com minha criança maravilha ajudou-me a ver que tudo na minha infância preparou-me para o que estou fazendo agora. O *propósito* que encontrei na meditação foi que estou aqui para ser eu mesmo, proclamar minha liberdade humana e ajudar os outros a fazer o mesmo.

Para realizar essa tarefa, preciso de todos os meus anos de conhecimento, de todo meu trabalho de recuperação, de toda minha experiência de terapeuta e de toda a sabedoria que adquiri com minha dor e com meus erros. Tendo como guia minha criança maravilha, posso ver agora que toda a minha vida é perfeita. Minha família disfuncional, meu pai alcoólatra e minha mãe codependente, minha pobreza — tudo foi perfeito. *Era. exatamente o que eu precisava viver para fazer o que estou fazendo agora*. Sem minha infância, jamais teria feito a série para a televisão sobre famílias disfuncionais, não teria escrito livros sobre a vergonha e sobre famílias dominadas pela vergonha. E, certamente, não estaria escrevendo este livro sobre a volta ao lar, que nos exorta a recuperar e defender nossa criança interior ferida.

A criança maravilha nos incita à expansão contínua. Ela nos chama para mais e mais vida. Ela diz que a vida é crescer, que ser humano é superar. Comprometer-se com a vida como crescimento e vitória é estar disposto a aceitar o sofrimento, o risco e a dor.

> Como escreveu o filósofo Karlfried Graf Von Durkheim:
>
> Só na extensão em que o homem se expõe repetidamente ao aniquilamento, pode aquele que é indestrutível subir com ele. Nisso repousa a dignidade de ousar.

Quando nos comprometemos com o processo de crescimento, vemos que precisamos que nossa criança ferida nos informe sobre a existência da criança maravilha. Nossa criança maravilha resistiu e ainda resiste. Ela é aquele que é indestrutível. Nossa

criança maravilha é a nossa *Imago Dei*. Vejamos essa imagem agora.

CAPÍTULO 14

A CRIANÇA MARAVILHA COMO IMAGO DEI

> Deus não morreu no dia em que deixamos de acreditar em uma divindade pessoal, mas nos morremos no dia em que nossa vida deixa de ser iluminada pelo brilho constante, diariamente renovado, de uma *maravilha*, a fonte daquilo que está além de qualquer razão.
>
> — Dag Hammarskjold

> O sentido de maravilha, que é nosso sexto sentido, é o sentido religioso natural...
>
> — D. H. Lawrence

> A não ser que se convertam e se tornem como crianças, não entrarão no reino dos céus.
>
> — Mateus 18:3

Seja qual for sua crença religiosa, você não pode entrar em contato com sua criança maravilha sem o sentimento da existência de algo maior do que você. Immanuel Kant, sem dúvida uma das maiores mentes filosóficas de todos os tempos, confirmou a existência de Deus olhando para a imensidão da noite estrelada.

Podemos ver que a noite vem depois do dia e que as estações são previsíveis e regulares. Existe o cosmo, existe sem dúvida uma ordem evidente. A Terra é uma parte infinitesimal das infinitas extensões galácticas. Não podemos deixar de admirar a *maravilha* disso tudo! A criança maravilha é naturalmente religiosa. É infantil e acredita com uma fé inabalável em algo maior do que o eu. A alma poética da criança maravilha toca o próprio coração do ser.

Sua criança maravilha é a parte de você que processa, de modo humano, aquele poder que mais nos assemelha a Deus, a regeneração criativa.

A CRIANÇA MARAVILHA COMO REGENERAÇÃO CRIATIVA

A criança maravilha possui todos os ingredientes necessários à criatividade. Carl Rogers e um grupo de psicólogos e artistas estudaram a dinâmica da criatividade. Procuraram a condição psicológica necessária para que a pessoa seja criativa. Concluíram que os seguintes elementos são essenciais para a existência da criatividade: ludicidade, espontaneidade, aptidão para viver no agora, aptidão para se maravilhar, aptidão para se concentrar e a capacidade de ser o próprio *locus* de avaliação. Esta última, ser o próprio *locus* de avaliação, significa estar satisfeito consigo mesmo. Ter prazer no que produz. Isso significa ter o senso do EU SOU. Todas essas qualidades são qualidades da criança maravilha. São qualidades *infantis. Ser infantil* inclui o seguinte: ser espontâneo, capaz de viver no momento presente concentrado, imaginativo, criativo, brincar, ser alegre, capaz de se maravilhar, confiar, sofrer, amar, surpreender e ter esperança.

A criança maravilha é o poeta natural que Morley descreve no poema citado na parte I. Quando estamos em contato com essa nossa parte, temos o poder criativo à nossa disposição. A maioria das pessoas não tem ideia da existência do seu poder criativo porque está congelada na dor da sua criança ferida. “A maior parte da humanidade leva uma vida de desespero silencioso”, disse Thoreau. Uma vez realizado o trabalho de recuperação e de defesa, a criança maravilha anseia pela regeneração criativa.

Um dos meios de entrar em contato com o poder criativo da sua criança maravilha consiste em personalizar o significado dos mitos que descrevem “a criança recém-nascida no exílio”. *Descobrir um significado pessoal significa verificar como os fatos desses mitos ocorreram realmente em sua vida.* Nesses mitos, a criança geralmente é um ser divino ou um líder heroico que introduz mudanças e regeneração. Em alguns casos, a criança é o salvador; em outros, o fundador de uma nova ordem. Para as

mentes ocidentais a criança em exílio mais conhecida é Jesus. Deixando de lado a questão da exatidão histórica desta narrativa, a história do nascimento de Jesus representa o padrão principal do tema da criança no exílio. Combinações diferentes dos mesmos elementos estão presentes nas histórias dos nascimentos de Rômulo e Remo, Sargão, Moisés, Abraão, Édipo, Páris, Krishna, Perseu, Siegfried, Zoroastro, Hércules, Ciro e Gilgamesh, entre outros. A mitologia está repleta do tema da criança recém-nascida no exílio.

Em todas as descrições míticas da criança nascida no exílio, podemos encontrar vários padrões elementares. Esses padrões foram destacados por Otto Rank, um dos primeiros pais do movimento psicanalítico, e, também, pela psicóloga infantil junguiana, Edith Sullwold. A seguir, uma síntese do trabalho desses psicólogos.

- A criança a ser exilada é sempre filha de pais importantes, o filho do rei, ou do herdeiro legítimo do trono. A criança a ser exilada, às vezes, é de origem divina.
- Seu nascimento é cercado por circunstâncias estranhas (esterilidade, continência), uma gravidez diferente (nascer de uma virgem, do lado do corpo da mãe, etc.)
- Geralmente, durante ou antes da gravidez há a profecia sob a forma de sonho ou oráculo. A profecia quase sempre adverte contra o nascimento, sugerindo que significa, de certo modo, uma ameaça (geralmente para o pai ou seu representante, quase sempre para o poder reinante). Corre a notícia de que uma coisa estranha vai acontecer.
- A criança nasce de forma incomum e é imediatamente entregue às forças da natureza (deixada no rio, dentro de uma caixa, deixada na montanha, nasce em uma caverna ou em uma manjedoura). A criança, às vezes, nasce das forças elementares (do mar).
- A criança é salva por pessoas simples (pastores), uma mulher humilde, ou amamentada por um animal. Basicamente, o mito sugere que a criança é lançada à mercê das forças elementares da natureza.

- A velha ordem tenta matar a criança (matança dos inocentes). Mas a criança abandonada é forte e capaz de sobreviver. A criança é extraordinária. Por isso é uma ameaça.
- Aos poucos, a criança começa a tomar conhecimento do fato de ser extraordinária. Quando consideram que ela está suficientemente forte, sua hora chegou. A força da criança vem do reconhecimento gradual de quem ela é.
- O novo autoconhecimento permite que a criança divina (herói) saiba que precisa ensinar alguma coisa à velha ordem. Ela compreende que nesse exato momento do tempo, a velha ordem pode ouvi-la e ser regenerada. Agora, não só nasceu uma nova criança, como também nasce uma nova ordem. A criança, às vezes, tem de encontrar seus pais importantes. Pode ter de se vingar, às vezes, tem de matá-los (Édipo, Electra).
- Finalmente a criança conquista o lugar e a honra a que tem direito. Aceita sua divindade, sua realeza ou sua liderança.

Os mitos representam as histórias coletivas da humanidade. Os elementos dos mitos têm caráter de arquétipo. Isso significa que os mitos descrevem *padrões revividos por cada um de nós muitas e muitas vezes em nossa vida pessoal.*

Então, o que significa para nós o arquétipo da criança no exílio? Além da lembrança da dor da nossa infância, *deve haver a lembrança de uma criatividade muito especial que é nosso dom pessoal, único e inimitável.* Cada um de nós é uma criança divina, um herói ou heroína, um líder e aquele que cura, no exílio. Nosso ferimento espiritual nos tem preocupado tanto que deixamos de notar todos os sinais e insinuações da nossa criança maravilha durante esse tempo.

Muitos de nós passamos a infância em um lugar estranho. Fomos subjugados pelas forças que nos rodeavam. Sobrevivemos graças aos nossos instintos elementares. Tivemos de criar eus falsos para sermos importantes. Estávamos perdidos, não sabíamos quem éramos.

Recuperando e defendendo a criança maravilha, você pode agora deixar brilhar sua própria luz. Jung disse: “A criança é aquele que traz a luz que ilumina as trevas e leva a luz na sua frente.”

NOSSAS HISTÓRIAS

Há várias maneiras de renovar o contato com o arquétipo de nossa criança maravilha. Ouvir as *histórias* das nossas vidas é um dos meios para encontrar a força profunda da criança maravilha. Quando as pessoas contam suas histórias no meu grupo de trabalho com a criança interior, sempre tocam alguma coisa no meu íntimo. Isso acontece quase sempre. Às vezes me espanto com a força interior e a criatividade de certas pessoas, que lhes permitiram sobreviver aos mais sórdidos e terríveis inícios de vida. A maior parte das vezes, ouço histórias que seguem os padrões mais comuns. Já ouvi centenas de histórias de infância. O que acontece é que me sinto retirado da solidão da minha infância. Minha história começa a parecer mais comum. Edith Sullwold disse: "A narração da nossa história começa a tocar os níveis mais profundos de quem somos ao nível de arquétipo." Um dos nossos maiores sofrimentos da infância e da adolescência era a terrível sensação de solidão, porque pensávamos que ninguém mais tinha sofrido as dores da nossa infância. A maioria era de famílias que adotavam a norma do *não falar*. Assim, não tínhamos ninguém a quem contar nossa história. Nos meus grupos de trabalho, quando as pessoas formam grupos de seis ou oito para contar as histórias das suas infâncias, há um processo de *cura que vem da universalidade das nossas vidas de criança. De um modo ou de outro, somos todos crianças no exílio.*

É essencial saber isso. Os adultos crianças, geralmente, acreditam que são *os únicos* que sofreram na infância. Na nossa mágoa e na nossa dor, na falta de atendimento às nossas necessidades, tentamos concretizar as coisas. Quase sempre concretizamos nossa criança ferida e perdemos de vista a criança maravilha. Atolados no literal, perdemos de vista o espiritual. Isto cria o que Marion Woodman chama de "materialização do consciente". Não vemos nenhum mundo além do mundo da nossa criança ferida. Ficar atolado na sua história pessoal da criança ferida significa *jamais ir além dos seus ferimentos.* Nunca ir além dos seus ferimentos é explicar tudo que há de errado na sua vida

como efeito da contaminação da sua criança ferida. Quando ouvimos as histórias dos outros, elas nos põem em contato com algo maior. Elas nos ligam às nossas profundezas de arquétipo.

O arquétipo da criança maravilha nos incita à regeneração espiritual. Ela representa a necessidade que nossa alma tem de uma transformação. A criança maravilha nos abre para a criança mítica divina do tema da criança no exílio. Ela nos leva além da criança literal das nossas histórias pessoais. Todas as nossas histórias falam de um herói/heroína, uma criança divina que foi exilada e empreende, agora, a jornada para encontrar seu verdadeiro eu.

EMERGÊNCIA ENERGÉTICA

Segundo Jung, os arquétipos são parte do nosso subconsciente coletivo. Sendo assim, não podem ser conhecidos diretamente. Por isso, temos de aprender a reconhecer as pistas que marcam a emergência da criança arquétipo. As histórias que ouvimos tocam as profundezas do nosso arquétipo. Outro modo pelo qual sua criança maravilha arquétipo pode nos levar à mudança regenerativa e criativa é através de uma espécie de *emergência energética.*

Sentimentos fortes

A emergência energética pode ser um sentimento muito forte ou difuso. Manifesta-se como uma atração emocional muito forte por alguma coisa ou por alguém, ou pode aparecer como uma forte sensação física que mascara o sentimento reprimido. Alguns exemplos podem ajudar.

Certa vez trabalhei com um advogado chamado Norman. Ele era detalhista e tinha um conhecimento espantoso da lei. Era um dos sócios principais em uma firma de advocacia fundada por seu pai. Os outros advogados sempre recorriam aos seus conhecimentos. Ele, às vezes, passava horas ajudando os colegas no preparo e andamento dos casos em que trabalhavam. Norman raramente recebia crédito por essa ajuda. Quando fiz uma pergunta a esse respeito, ele deu de ombros, dizendo que isso ajudava a fortalecer toda a firma.

Certo dia, Norman contou que quando acordou de um sonho, sentiu uma profunda tristeza que persistiu durante seis dias. Às vezes, no período seguinte ao sonho, Norman soluçava durante quase uma hora. Essa energia emocional era completamente estranha ao seu estilo de vida bastante estoico.

Perguntei sobre o sonho e ele disse que se tratava da morte de vários animais, incluindo cães e gatos. Isso detonou a lembrança há muito esquecida do seu brinquedo favorito quando era pequeno. Norman era um veterinário que cuidava de cães e gatos. Norman lembrou que quando era pequeno queria ser veterinário, mas o pai zombou da ideia. O fato é que a tendência de Norman para os detalhes legais era um meio de encobrir sua tristeza pela perda da verdadeira vocação. Era uma tristeza tão profunda que Norman nunca se permitia qualquer sentimento de tristeza. O sonho libertou a profunda energia do arquétipo, chamando Norman para entrar em contato com o pedido insistente de sua criança interior por mudança e transformação.

Norman era um homem de posses. Eu o ajudei a ouvir o pedido insistente da sua criança maravilha, a entrar para a faculdade de veterinária e a abrir uma clínica. Norman tinha 36 anos quando teve o sonho. Agora, dez anos depois, ele vive feliz, cuidando dos animais. O sonho libertou uma forte tristeza emocional. Essa *emergência energética* o levou a ouvir a voz da sua criança maravilha.

Essa mudança regenerativa exigiu muita coragem. O pai de Norman ficou furioso. Os colegas pensaram que ele tinha enlouquecido. A *velha ordem* ficou em pé de guerra para enfrentar a emergência da energia da criança maravilha. O pai me chamou de charlatão, insistindo em dizer que Norman estava deprimido e precisava de medicação e de hospitalização. Todos os padrões do arquétipo estavam presentes. A criança que queria curar na ordem natural e seu verdadeiro eu chamando-o para aquela carreira: a oposição constante da velha ordem; os anos de sofrimento na caverna da sua tristeza; os anos de luta para encontrar o verdadeiro eu. Finalmente, a criança se libertou. E Norman deixou que sua energia o levasse à transformação criativa.

A emergência energética sob a forma de uma forte atração emocional por uma pessoa ou coisa tem acontecido muitas vezes na minha vida. Senti uma forte atração emocional por alguns pensadores filósofos. Descreverei isso com maiores detalhes quando comentar sobre minhas experiências no seminário. Algumas dessas escolhas eram bastante incomuns, considerando meu currículo intelectual na época.

Em várias ocasiões, senti uma forte atração por livros desconhecidos para mim. Quando entro em uma livraria, às vezes, um determinado livro chama minha atenção. Pode ser o título do livro ou alguma coisa na capa. Geralmente não tenho um *motivo* consciente para sentir atração por aquele livro. Entretanto, sinto uma quase necessidade de comprar e muitas vezes compro. Quando chego em casa, folheio o livro e o deixo de lado sem compreender por que ele me atraiu.

Algum tempo depois, quase sempre quando estou trabalhando ativamente em um novo projeto, um desses livros surge na minha lembrança. Em várias ocasiões, o livro em questão serviu de catalisador para um processo criativo. Os dois exemplos mais notáveis estão relacionados à minha série para a televisão PBS, em 1985, *Bradshaw On: The Family* e meu livro *Healing the Shame that Binds You.*

Alguns anos depois da minha série para a televisão PBS, pediram-me para fazer outra série sobre o mesmo assunto. Eu não conseguia encontrar algo que realmente me interessasse. Certo dia, na minha biblioteca, vi um livro chamado *The Family Crucible,* de Carl Whitaker e Augustus Napier. O livro estava há alguns anos na minha estante. Apresentava a teoria dos sistemas familiares. É escrito como um romance, descrevendo a terapia de uma família usando o modelo do sistema familiar. No passado, tinha considerado o material do sistema familiar muito clínico e árido, certamente não adequado para espectadores de televisão. O livro me comoveu profundamente e me inspirou a criar uma série baseada em uma exposição de famílias como sistemas generalizados. Quando completei a série, compreendi que o material do sistema familiar tocava profundamente alguns problemas emocionais da minha vida pessoal. A dissolução da

minha família de origem foi muito dolorosa para mim. Compreendi que a popularização daquele material vital era uma parte importante do meu trabalho. Foi esse trabalho que me levou a recuperar e defender minha criança interior ferida.

Quando comecei a escrever *Healing the Shame that Binds You,* em certo momento empaquei. Não estava satisfeito com o modo com que a vergonha era representada na literatura em geral. Ninguém havia diferenciado claramente a vergonha saudável da vergonha patológica. Certo dia, no meu escritório, encontrei por acaso um livro vermelho, muito fino, intitulado *Shame* publicado por Hazelden, de um autor anônimo. Eu havia comprado o livro há muitos anos e não me lembrava mais dele. Comecei a ler e descobri que o autor me comovia profundamente. Ele descrevia a vergonha saudável como a guardiã da nossa condição de seres humanos. A vergonha, dizia ele, é a emoção que assinala nossa finitude humana, nossos limites humanos. A vergonha não saudável aparece quando tentamos ser *mais do que humanos,* ou quando agimos como *menos do que humanos.* Era essa a ideia geral que eu precisava.

Dois livros que detonaram emoções fortes e que eu havia comprado sem nenhum motivo especial. Ficaram na estante durante anos; então, de repente chamaram minha atenção exatamente quando eu precisava deles. Os sistemas familiares e as famílias dominadas pela vergonha foram os portões para minha criança divina no exílio. Trabalhar com esses dois conceitos tem sido uma parte da minha jornada espiritual e da minha carreira.

Os sentimentos podem nos levar a importantes descobertas relativas à nossa criança divina no exílio, através de *lembranças físicas.* Geralmente, quando dou aulas sobre a violência física ou sexual, alguém entre os que me ouvem experimenta fortes sensações — náuseas, dor de estômago, dor de cabeça, dor no pescoço, sufocação, uma fita de aço em volta da cabeça. Essas sensações físicas ou corporais são sinais energéticos, chamando a pessoa para uma nova conscientização que pode ser o início de uma nova vida. As vítimas da violência física e sexual dissociam-

se da dor dos seus traumas, para sobreviver. Literalmente elas deixam o próprio corpo. Contudo, o ferimento permanece impresso nos seus corpos e pode ser revitalizado sob a forma de sensações corporais, quando ouvem a descrição desse tipo de violência. O valor dessa emergência energética está no fato dela chamar as vítimas de volta ao drama doloroso. Enquanto essa dor original não for aceita e trabalhada, a pessoa não pode se recuperar dos efeitos da violência. Sem o trabalho de lamentar a dor original, não podem encontrar e recuperar sua criança ferida.

OCORRÊNCIAS TRAUMÁTICAS E DOR EMOCIONAL

A emergência energética pode ocorrer também em resposta a uma ocorrência traumática atual. Você se divorcia, perde um amigo, é despedido, e a energia da mudança o chama para a regeneração e a nova vida. Vi isto acontecer muitas vezes quando meus clientes resolviam terminar casamentos muito infelizes. Geralmente, as mulheres muito maltratadas, quando reuniam a coragem para deixar os agressores, descobriam, dentro de poucos anos, que suas vidas tinham se transformado de um modo que elas nunca poderiam nem sonhar antes.

Não conheço nenhuma fórmula para predizer quando a pessoa vai ser vencida por uma ocorrência traumática ou quando vai ser energizada e transformada por ela. Posso dizer simplesmente que todos nós devemos saber que o trauma tem um potencial duplo. Pode ser o catalisador de uma mudança criativa, ou a causa da autodestruição. Depende da nossa coragem para aceitar a dor não resolvida, reprimida por ocasião do trauma, e do significado que vamos dar a ela.

É importante olhar para sua vida passada e encontrar as forças resultantes das experiências traumáticas. Muitos dos meus clientes, quando fazem a meditação descrita na pág. 330, encontraram uma grande força em fatos traumáticos do passado. Eles compreendem as palavras de Leon Bloy:

> Há lugares no coração que não existem; é preciso existir a dor para que passem a existir.

Não tenho nenhuma convicção verdadeira a respeito do motivo pelo qual coisas más acontecem para pessoas boas nem porque o

abuso terrível é o destino de alguns e não de outros. Nenhuma das respostas religiosas padronizadas me convenceram.

Transformação do trauma: uma história pessoal

A pior coisa que me aconteceu na vida foi, finalmente, a melhor. Terminei meus 17 anos de alcoolismo carregado numa maca para o Hospital do Estado, em Austin. Eu tinha 30 anos. O álcool estava roubando meu potencial criativo. O alcoolismo era uma testemunha energética de que eu estava à procura do espírito. Marion Woodman chama o vício de "perversão do espírito"; literalmente, "nossa natureza espiritual voltada contra si mesma". O álcool era o remédio que eu tomava para curar minha criança interior ferida, mas o remédio estava me matando. O vício era uma metáfora da minha profunda carência espiritual.

Depois que meu pai me abandonou e à minha família, mudamos de casa várias vezes, quase sempre morando com parentes. Eu me adaptei, tornando-me um menino muito obediente. Para encobrir minha vergonha e dar à minha família alcoólatra um pouco de dignidade, tornei-me o super-realizador, tirando sempre a maior nota da escola e sendo presidente da classe em todos os anos do curso primário. Eu estava tentando ser mais do que humano — estava me superidentificando com o papel de menino bom, que agradava a todos, o super-realizador. Minha energia natural da infância, selvagem e instintiva, estava trancada no porão e esforçando-se para escapar. Mais ou menos aos 13 anos o que havia de rebelde em mim tinha encontrado uma porção de garotos sem pai, filhos de lares desfeitos. Comecei a andar com eles, dando expansão ao meu instinto rebelde e desregrado. Logo me superidentifiquei com ele e passei a encobrir minha dor com uma vida de orgias. Comecei a afogar a dor e a mágoa no álcool. Meu tempo de ginásio foi dominado pela bebida, pelas prostitutas e pelas farras. Eu tinha me tornado menos do que humano. Aos 21, sentia-me encurralado e sozinho. Certo dia, vi uma saída. Podia resolver todos os meus problemas entrando para o seminário e estudando para ser um padre católico. As freiras e os padres não tinham dito que eu tinha vocação para a vida religiosa — o chamado especial para fazer o trabalho de Deus? Entrei para a ordem dos basilianos. Entrar para o seminário foi uma tentativa

clara de curar meu ferimento espiritual. Ali estava um lugar onde eu podia encontrar a saúde espiritual. Mas não havia feito ainda o trabalho do meu ego. Minha alma ansiava por Deus, mas minha energia emocional reprimida me chamava de volta para ela. No seminário, eu me tornei espiritualmente compulsivo, constantemente orando ajoelhado durante horas e jejuando até a exaustão.

Nietzsche fala em três transformações no nosso crescimento pessoal. “Como o espírito se transforma em um camelo, o camelo em leão e o leão, finalmente, em uma criança.” Como um camelo, eu me empanturrei de conhecimentos. Estudava os grandes mestres espirituais, meditava e rezava.

Como muitos jovens, eu estava em uma peregrinação espiritual, mas não estava livre para fazer a pergunta certa. Eu não podia ouvir os sinais que o arquétipo da minha criança maravilha me enviava. Eu não encontrava a paz interior porque não encontrara a mim mesmo. Eu usava o hábito negro e o colarinho branco dos padres católicos. As pessoas me chamavam de “padre”, mas eu não tinha a mínima ideia de quem eu era.

Minha criança arquétipo levou-me ao estudo da filosofia existencial. Primeiro Jacques Maritain, o grande filósofo católico tomista tornou-se um dos meus pais. Então, senti-me emocionalmente atraído pelas obras de Dostoiévski, Kierkegaard, Nietzsche e Kafka. Todos esses homens eram crianças feridas cuja energia do arquétipo havia rompido as marcas, a despeito deles mesmos. São exemplos magníficos do que o arquétipo da criança maravilha pode fazer. Suas vidas foram dolorosas e atormentadas. Eles nunca recuperaram e defenderam suas crianças interiores, mas a energia dos seus arquétipos tinha tanta força que os ergueu ao cume da criatividade. Havia um sentido trágico nas vidas desses homens. Jamais encontraram a paz interior e foram atormentados até o fim. Contudo, suas crianças maravilhas os levaram a produzir grandes obras de arte. Os maiores artistas parecem ter esse padrão de arquétipo. A maioria jamais teve a alegria que descrevi no trabalho de recuperação e defesa da criança interior ferida. Há algo de misterioso em tudo isso — algo que eu não compreendo

bem, que separa as vidas dos gênios e dos santos das outras vidas. Acho que tem alguma coisa a ver com a criança maravilha.

Seja como for, senti-me atraído por esses homens, especialmente por Friedrich Nietzsche. Que ironia! Lá estava eu, num seminário católico, onde todo mundo estudava Tomás de Aquino e eu estava estudando Nietzsche, o filósofo que anunciou a "morte de Deus". Lembro-me como fiquei profundamente comovido quando li pela primeira vez este trecho de uma das cartas de Nietzsche:

> Se esses cristãos querem que eu acredite no seu deus, precisam cantar uma música melhor: precisam parecer mais com pessoas que foram salvas: precisam ter o rosto alegre da beatitude. Eu só poderia acreditar em um deus que dança.

Um deus que dança! Um deus que é alegre e que celebra a vida! Que diferença das batinas lúgubres e negras do seminário, do silêncio sagrado e da proibição de qualquer amizade especial entre os noviços. Comemorações alegres e dança nada tinham a ver com minha instrução religiosa. Eu estava aprendendo a mortificação da carne, a custódia dos olhos e a negação da emoção. Custódia dos olhos significava que devíamos manter os olhos baixos para não vermos nada que pudesse excitar nosso desejo. Na verdade, era um prisioneiro da velha ordem. Dostoiévski expressa isso muito bem quando diz, na *Lenda do Grande Inquisidor:* Se Jesus voltasse, eles o prenderiam. Ele veio para nos libertar. Isso é demais para a velha ordem. Jesus nos chama para a criatividade e para nosso único EU SOU. Como nosso modelo, ele disse, "Antes de Abraão, *eu sou*." Eles o crucificaram por isso. A velha ordem nos crucifica por expressarmos nosso EU SOU e nossa criatividade.

No seminário, a obediência à autoridade era a regra que decorávamos e líamos quatro vezes por ano. Eu tinha uma nova mãe (a Santa Igreja Católica) e um novo pai (meu padre superior) mas continuava perdido no meu ferimento espiritual.

Mas não estava completamente perdido. Minha criança maravilha começava a despertar. Ela me levou a fazer minha tese de mestrado sobre Nietzsche, que intitulei "A Filosofia como

Conhecimento Dionisíaco" — Dioniso, o deus do êxtase, do vinho, e da criatividade natural. Ele lutava contra Apolo — o deus da forma e da disciplina estruturada. Ele sabia que ambos eram necessários para a arte e para a vida, mas não conseguia um bom equilíbrio dos dois em sua vida. Na minha tese, compreendi o quanto a filosofia é inadequada sem o elemento dionisíaco. Para Nietzsche, a filosofia era quase a própria poesia. Isso foi uma reação exagerada ao racionalismo apolíneo e gelado da época. Eu sentia a força de Dioniso no coração da obra de Nietzsche. Eu via como era importante encontrar o equilíbrio entre Apolo e Dioniso. (Dioniso, como a energia selvagem e criativa da criança maravilha e Apolo, como a forma e a estrutura que simboliza aquela energia profundamente poética.) Eu via isso intelectualmente, mas não sabia como conseguir o equilíbrio na minha própria vida. Escolhi Dioniso.

Então, meu camelo se transformou em um leão furioso e eu me revoltei contra as forças antivida da velha ordem. A princípio, foi uma revolta intelectual. Mas meu alcoolismo me ajudou a transformá-la em ação. A velha ordem me chamou, fui repreendido e censurado por desobediência. Minha rebelião continuou e numa noite de frenesi dionisíaco entrei embriagado no mosteiro às 3 horas da manhã amaldiçoando, aos gritos, as autoridades e os guardiães da velha ordem. Minha criança maravilha estava criando uma verdadeira tempestade! Minha classe foi ordenada no dia seguinte ao meu exílio. *Ufa!* Escapei por pouco! A velha ordem quase venceu.

No trem que me levava de Toronto para o Texas, eu bebi. A cerveja acalmou minha alma atormentada. Não tinha ideia do que estava acontecendo. Minha criança ferida encolhia-se, envergonhada. Aos poucos, nos meses seguintes, comecei a ouvir minha criança maravilha. Ela me falou com as palavras de Nietzsche: "Você procurou o fardo mais pesado de todos e encontrou a si mesmo." Não havia ninguém para confirmar meu ser. Precisei de toda minha coragem para deixar os basilianos e eles não facilitaram as coisas. Deram-me 400 dólares para recomeçar a vida. Eu tinha 30 anos, não tinha carro, nem roupas, nem abrigo. Quando saí, ninguém me telefonou, ninguém me

encorajou, ninguém me deu apoio. Homens com os quais tinha vivido durante quase dez anos, muitos dos quais eu amava extremamente, seguiram a lei não escrita de não falar e não ter contato com o irmão que partiu. Um tio que deu algumas festas quando saí de casa para ser padre, disse que sabia que eu "não tinha fibra para ser padre". Escrevendo isto, sinto a velha raiva e antiga dor.

Como a criança exilada dos mitos, eu estava sozinho, entregue aos elementos do mundo. A única experiência que tinha, anterior ao seminário, era de *office boy* e empregado de armazém. Eu não sabia para onde ir ou o que fazer. Bem lá no fundo, minha criança maravilha me empurrava para a frente. Quando olho para trás, para aqueles dias, não sei como consegui. Meu alcoolismo estava chegando ao auge. Eu me sentia completamente perdido e sozinho. Não só não tinha carro, mas também não sabia dirigir. Eu estava apavorado. O fim dessa estrada foi o Hospital do Estado, em Austin.

Quando saí do hospital, entrei para um grupo de 12 Passos para tratamento do alcoolismo. Mãos estenderam-se para mim. No meu estado lamentável, eu me via nos olhos dos seres humanos feridos, meus companheiros. Somos todos "bebês chorando na noite", que precisamos uns dos outros. O impulso interior que me levou a deixar a velha ordem foi verificado nos olhos dos meus companheiros em processo de cura. Comecei a *ver a mim mesmo* ouvindo-os contar suas experiências, suas forças, e suas esperanças — todos alcoólatras em recuperação. Eu me estabilizei. Encontrei o espaço no qual minha criança maravilha, aos poucos, vem emergindo nestes últimos 25 anos.

Hoje eu sei, no nível mais profundo, que *eu sou eu — uma pessoa maravilhosa!* Sou irritado, amuado e egoísta, mas sou também amoroso, interessante, realmente criativo e às vezes até me assombro. A maior coisa que aprendi na vida foi que a criatividade suplanta a violação e é a resposta à violência. Só muito mais tarde vi como minha criança maravilha tinha me guiado o tempo todo. A energia para Nietzsche, Kafka, Kierkegaard e Dostoiévski era da minha criança maravilha. Agora compreendo por que me identifiquei tanto com esses

homens. Eu agradeço a eles. São meus pais no sentido mais real. Eles me ajudaram a encontrar a mim mesmo.

SONHOS

Já contei o sonho de Norman. Não foi o sonho *per se* que o levou a descobrir os impulsos transformativos da sua criança maravilha. Para Norman foi um longo período de tristeza intensa e fora do comum. Mas o sonho iniciou o processo.

Às vezes, o próprio sonho pode ser a energia do arquétipo da criança maravilha. No seu livro autobiográfico, *Memórias, sonhos, reflexões,* Carl Jung chama esses sonhos que modelam a vida de "grandes sonhos". O próprio Jung teve um "grande" sonho entre três e quatro anos, um sonho que o preocupou durante toda a vida. Jung espantava-se com o fato de uma criança tão pequena ter um sonho que simbolizava problemas "muito além (do seu) conhecimento". Jung perguntava:

Quem juntou o acima e o abaixo, e fez os alicerces para tudo que devia preencher a segunda metade da minha vida com as mais tempestuosas paixões?

Eu analiso um dos meus "grandes sonhos", no meu livro *Bradshaw On: Healing the Shame that Binds You.* Meu sonho, que tive 20 anos depois de deixar o seminário, me chamou de volta aos elementos daquela vida. Chamou-me especialmente para uma profunda meditação. Naquela época, estava na diretoria de uma companhia de petróleo, como consultor psicólogo encarregado de desenvolver o programa de recursos humanos. O trabalho estava esmagando minha criatividade. Estava também envolvido em um relacionamento destrutivo com uma mulher e cada vez mais obcecado pela urgência de ganhar muito dinheiro. Como membro da diretoria recebi ações opcionais da empresa. A indústria do petróleo estava no apogeu. Tudo que tocávamos se transformava em ouro. Então, veio a crise. Muitos foram despedidos. Perdi todas as minhas ações além de um ordenado significativo como consultor. Fiquei arrasado. Eu cresci na pobreza e fui um obcecado por dinheiro toda a minha vida. Meu medo da pobreza manifestava-se numa sensação crônica de desgraça iminente. Nunca parecia haver o suficiente. Algum dia,

sem dúvida, o chão ia ceder. E agora, tinha mesmo desaparecido sob meus pés.

Logo depois disso, tive três sonhos claramente interligados. Ocorreram no espaço de alguns dias. No primeiro, eu tentava voar para Toronto, mas não conseguia sair do chão. No segundo, eu levantei voo e aterrissei perto de Niagara Falls, em Buffalo, Nova York. No aeroporto, vi o abade de um mosteiro trapista que eu conhecera 25 anos atrás. O abade me impressionou muito quando o conheci, mas em todos aqueles anos nunca mais pensei nele. Sua imagem me perseguiu durante dias. No terceiro sonho, alugava um carro em Buffalo, Nova York, e ia para Toronto. Quando cheguei a Toronto, estava sozinho. Fui diretamente para a Rua St. Joseph, 95, onde fizera meus estudos teológicos. Andei a esmo e, finalmente, cheguei à grande capela. Sentei na capela durante horas. Falei com vários homens que eu considerava muito piedosos. Eles simplesmente apareceram para mim. Todos disseram que eu devia encontrar meu *inner sanctum.*

Foi em Toronto que eu estudei para ser padre, e aqueles sonhos me levaram de volta ao meu centro espiritual. Eles me *levaram* a começar a meditar diariamente. Há alguns anos eu me interessava por meditação, mas sempre superficialmente. Aqueles sonhos também me deram uma paz duradoura a respeito dos meus problemas de dinheiro. De algum modo sabia que teria sempre uma segurança financeira. Resolvi que o que devia fazer era dedicar minha energia a assuntos espirituais. Para mim, criatividade é espiritualidade. Então, comecei a pensar em fazer uma nova série para a televisão. Essa série foi o início da minha vida atual. Tudo começou a acontecer quando compreendi claramente que minha energia criativa não pertencia ao mundo dos negócios e aos assuntos financeiros. Minha criança maravilha me indicou o novo caminho por meio do meu grande sonho.

LEMBRANÇAS DA INFÂNCIA

Outra forma de examinar o subconsciente do arquétipo é procurar lembranças da infância. Às vezes, essas lembranças são as sementes da nossa criatividade.

Georgia O'Keeffe, a famosa pintora, conta na sua autobiografia que lembrava de estar deitada em um grande tapete quando tinha cinco meses e ficar fascinada com o desenho e as cores de um acolchoado, na casa da tia. O desenho desse acolchoado tornou-se, mais tarde, o motivo central de muitos dos seus quadros. Ela conta que comentou com a mãe essas lembranças. A mãe disse que era impossível que ela pudesse se lembrar daquele tempo tão distante. Georgia então descreveu detalhadamente o vestido da tia. *A infância parece ser o tempo em que a procura interior se instala para a maioria dos criadores.*

O grande paleontólogo Teilhard de Chardin conta em suas lembranças da infância que não tinha mais de seis ou sete anos quando sentiu-se atraído pela matéria. Descreve seu fascínio pelas rochas e pelo ferro. Einstein tinha cinco anos quando ganhou uma bússola magnética. Foi invadido por uma sensação de mistério que o levou a procurar a resposta aos segredos do universo. Essa sensação de mistério ficou com ele durante toda sua vida. Os quadros de Picasso e Chagall estão repletos de imagens infantis. As sementes da sua criatividade estavam na sua infância.

Uma psiquiatra infantil junguiana famosa, Frances Wickes, disserta muito bem sobre o assunto:

> Experiências de realidades intemporais podem chegar à criança... Quando ela cresce, problemas... a pressionam. Seu ego precisa crescer para atender às exigências de maior conscientização e o ego parece ter esquecido experiências espirituais, mas são lembradas pelo eu...

Em *Memórias, sonhos, reflexões,* Jung recorda um encontro inesperado com sua criança maravilha. A experiência aconteceu em uma época em que a vida de Jung parecia estar parada. Ele se sentia tão confuso e desorientado que temia estar com um "distúrbio psíquico". Tentando encontrar a raiz do seu problema, começou a procurar nas suas lembranças da infância. Ele escreveu:

> A primeira coisa que veio à tona foi a lembrança de quando eu tinha 10 ou 11 anos. Nessa época, passei por uma fase de verdadeira paixão por brinquedos de armar...

> Para meu espanto, a lembrança veio acompanhada de várias emoções. “Ah”, eu disse para mim mesmo, ainda existe vida nessas coisas. O garotinho ainda está por aqui e possui a vida criativa que me falta.

Convencido de que precisava ligar-se novamente à energia da infância, Jung estabeleceu contato, revivendo a “vida de criança com seus brinquedos infantis” e comprou um jogo de armar. Foi grande a resistência das suas críticas vozes interiores (velha ordem), mas ele não cedeu e começou a construir uma aldeia completa com castelo e igreja. Ele trabalhava todos os dias depois do almoço e à noite. Foi questionado pela família. Mas ele escreveu: “Eu tinha apenas a certeza interior de estar no caminho para descobrir meu próprio mito.”

Essa experiência desempenhou um papel importante na libertação das extraordinárias energias criativas de Jung que culminaram com as teorias dos arquétipos e do inconsciente coletivo.

Alguns anos atrás, quando lia esta parte da autobiografia de Jung, lembrei de um incidente semelhante da minha vida. Quando eu tinha uns dez anos, comecei a me interessar por modelos de aviões. Lembro-me de que passei semanas trabalhando em um modelo. Pela primeira vez, depois de muito trabalho, consegui armar o avião inteiro. Era feito de pequenos pedaços de madeira balsa, todo ele muito delicado e complexo. Só faltava colar o papel externo e terminar a pintura. Um dia, quando cheguei em casa, encontrei meu avião amassado e quebrado. Meu irmão mais novo quis fazer o avião voar e o estragou completamente. Eu fiquei desolado, completamente arrasado. Durante algum tempo pensei em recomeçar tudo mas nunca recomecei. Trinta anos depois tive ainda energia suficiente para completar a tarefa de armar um avião. De certa maneira, era muito importante para mim. Aos 39 anos, comprei um modelo e com muito trabalho o armei. Às vezes, trabalhava durante a metade da noite. Armei o avião, pintei e realmente *terminei* o trabalho. Fiquei muito orgulhoso, embora não tivesse ideia do porquê daquela urgência para armar um avião.

Hoje olho para trás e vejo o tempo a partir dos meus 39 anos até agora como o período mais criativo de toda a minha vida. Havia alguma energia inacabada em mim por não ter completado aquele primeiro avião. Tive de terminar a tarefa para passar para outro trabalho criativo.

UMA BOA NOTÍCIA

Muitos de nós, de famílias disfuncionais, passamos uma grande parte da vida reciclando as contaminações das nossas crianças feridas. Vivemos, defensivamente, tão casados com nossos mitos ilusórios que não temos ideia de que há boas notícias dentro de nós, a boa notícia de que somos todos criativos. Isso é evidente até mesmo nas nossas adaptações neuróticas. Cada um de nós tem uma criança maravilha com potencial criativo. Isso não se aplica só aos grandes pintores e músicos. Nossa vida pode ser a nossa obra de arte. A mãe pode ser única e criativa, sendo mãe de um modo que nenhuma outra foi até agora. O mesmo se aplica a qualquer outra carreira ou papel de vida. Cada um de nós é chamado para ser único e inimitável. Se você começar a procurar sua criatividade, pode encontrar vestígios dela em alguma experiência da sua infância.

O adulto criança deve compreender que cada elemento da sua vida é importante para compor a história única que é ele mesmo. A contaminação codependente nos afasta do nosso EU SOU único e deixamos de acreditar que somos importantes. Estou dizendo que cada elemento da sua vida é especial e único. Nunca houve outro você. Podemos voltar milhões de anos no tempo e jamais encontraremos alguém igual a você. Confie na qualidade especial do seu eu único. Aprenda a acreditar que suas lembranças são importantes.

A meditação seguinte tem como objetivo ajudá-lo a entrar em contato com uma ou várias lembranças da infância que podem estar retendo ainda alguma forma de energia criativa. Você talvez queira ler e reler o *Pequeno Príncipe*, de Antoine Saint-Exupéry, antes de começar a meditação. Se não tiver tempo para isso, deixe-me lembrar que o autor descreve como sua carreira incipiente de pintor foi destruída por adultos. Ele desenhou uma

jiboia que havia engolido um elefante. Os adultos não viram nenhuma jiboia. Todos viram um chapéu. O escritor conta:

> A reação dos adultos... foi me aconselhar a desistir dos meus desenhos de jiboias... e me dedicar à geografia, história, aritmética e gramática. Por isso, quando eu tinha seis anos, desisti do que poderia ter sido uma magnífica carreira de pintor... Os adultos nunca entendem nada sozinhos, e é cansativo para as crianças estar sempre e sempre explicando as coisas para eles.

Se sua criatividade foi esmagada por algum adulto, no início da sua vida, faça a meditação seguinte. Pode ajudá-lo a entrar em contato com a lembrança que continua latente como uma brasa acesa nas cinzas da sua mente.

MEDITAÇÃO SOBRE LEMBRANÇAS CRIATIVAS DA INFÂNCIA

Grave o seguinte no seu gravador. Um maravilhoso fundo musical para esta meditação pode ser o cassete de Daniel Kobialka chamado *When You Wish Upon a Star*.

> Concentre-se na sua respiração... Preste atenção ao que acontece no seu corpo quando você inspira... E quando solta o ar... Lentamente, comece a exalar um vapor branco que vai formar o número cinco numa cortina negra... Se você não pode ver o cinco, desenhe-o com o dedo... Exale agora o número quatro ou pinte com o dedo... Sinta que está se entregando um pouco... Ao mesmo tempo, sinta que está procurando se manter consciente tanto quanto precisa... Agora, exale ou pinte com o dedo o número três... Agora, pode se entregar um pouco mais... Lembre-se de quando você aprendeu a segurar e largar... Você aprendeu a segurar quando aprendeu a andar... Quando aprendeu a comer... Você aprendeu a largar quando brincava no balanço e sentia o ar no seu cabelo... Você largou quando teve seu primeiro devaneio ou quando ia dormir, à noite... portanto, você sabe realmente o quanto deve segurar e o quanto deve largar... E pode estar completamente consciente da sua voz, da música, da

sensação da roupa no seu corpo... Suas costas na cadeira, o ar no seu rosto... É ao mesmo tempo largar e entrar na luz e no *transe* reparador... Você pode sentir todo seu corpo externo adormecido... Pode até sentir que está pesado... ou leve como uma pena... Em qualquer caso, pesado ou leve, pode deixar que essa sensação o leve para um sonho... Será um sonho de descoberta... Nele, vai encontrar uma lembrança há muito esquecida, da infância, uma lembrança bastante fora do comum... Pode ser óbvia ou pode ser extremamente vaga... Mas certamente será a lembrança de sonho de uma semente criativa... Você pode já a estar vivendo ou pode ser uma semente de lembrança que você precisa agora... Você vai saber... E o que você sabe será certo para você... Prepare-se para tirar dois minutos de tempo, que é todo o tempo do mundo para o inconsciente... nesse tempo você vai encontrar outro tempo... Então pode fazer isso agora... (*pausa de dois minutos*) Seja o que for que está sentindo, é certo para você... É *exatamente* onde você *precisa estar*... Pode pensar na sua experiência... Talvez você já saiba... Você pode precisar aceitar o que conseguiu e viver com isso durante alguns dias... Talvez semanas... Só você vai saber... Pode ficar surpreso... Pode compreender de repente... Olhando para alguma coisa, lendo um livro, enquanto caminha... A compreensão *virá* a você... Agora, bem devagar, veja o número três, e sinta suas mãos e mexa os dedos dos pés... Veja agora o número cinco e sinta todo seu corpo completamente acordado... agora deixe que sua mente esteja completamente presente, completamente restaurada à sua consciência normal e desperta... Agora abra os olhos.

Você pode ou não ter entrado em contato com uma lembrança criativa. Pode ter tocado uma lembrança energética, mas não sabe o que ela significa. Esteja certo de que vai saber tudo que precisar saber.

Se nenhuma das experiências descritas neste capítulo chega a recolher a energia da sua criança maravilha, aqui estão algumas outras sugestões que podem ser pistas para a presença da sua criança maravilha.

1. Preste atenção a qualquer coisa que parece fasciná-lo estranhamente. Talvez alguma coisa que você coleciona sem saber por quê, talvez seja fascinado por um país estrangeiro e seus costumes, talvez sinta uma profunda atração por alguma cor ou som.

2. Preste atenção à sua intuição e seus pressentimentos. Einstein, geralmente, reconhecia o papel da intuição no seu trabalho. Ele diz que muito antes de ter chegado às suas famosas equações, ele as conhecia em um outro nível, não verbal, com uma certeza imediata. Embora nenhum de nós seja um Einstein, nós todos temos intuição. A intuição já foi definida como "pensamento sentido". É quase como se você a sentisse, mais do que pensasse. A intuição é saber alguma coisa sem nenhuma razão. Muitos acreditam que a sensação intuitiva vem do hemisfério não dominante do cérebro. O hemisfério dominante sabe logicamente e é a sede do pensamento linear. O hemisfério não dominante sabe intuitivamente e é a sede do pensamento holístico ou *de repente*. Poucos adultos crianças, dominados pela vergonha, com crianças interiores feridas, confiam na intuição. Nossas vidas são tão precavidas que operamos em um estado de supervigilância, atentos apenas nos perigos externos. Nunca nos livramos da tensão o suficiente para escutar nossa intuição interior. Temos a oportunidade de experimentar essa parte de nós mesmos depois que recuperamos e defendemos nossa criança maravilha.

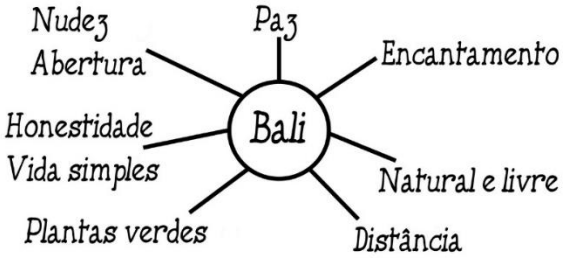
Trabalhei com uma mulher que, a despeito de um casamento aparentemente estável, insistia em pedir o divórcio. O marido tinha boa situação financeira, a amava e queria resolver os problemas dos dois. Tinham seis filhos adolescentes. Minha cliente falava com grande urgência, dizendo coisas como: "Se continuar com este casamento, sei que nunca serei aquilo que Deus me criou para ser. Minha vida está em jogo. Não posso dizer por quê, apenas *sinto* e *sei* que estou certa." Ela pediu o divórcio. A velha ordem entrou em parafuso. Seu pastor batista ficou

horrorizado. Seu grupo de estudo da *Bíblia,* começou uma vigília de orações de uma semana. O marido pôs a culpa em *mim*!

Cinco anos depois, ela me escreveu. Contou que havia formado uma companhia de corretagem de imóveis, uma coisa que ela sonhava fazer desde pequena. Tinha uma renda de quase meio milhão de dólares por ano. Os filhos iam muito bem. Ela tinha uma amizade maravilhosa com um homem muito especial e estava beatificamente feliz. Seguira a própria intuição contra todas as expectativas e sua criança maravilha venceu.

Não é sempre fácil determinar se a nossa voz interior é realmente intuição. Às vezes, pode ser confundida com o desejo. Não conheço nenhum método para determinar se é parte da sua mais alta inteligência ou do seu desejo egoísta. Ouça essa voz e procure encenar o que ela diz na sua imaginação. Geralmente sabemos o que queremos ou o que desejamos há muito tempo. A intuição geralmente é algo pouco familiar — alguma coisa fresca e nova.

3. Preste atenção a qualquer impulso persistente. Por exemplo, você sempre quis ir a Bali ou ao faroeste. Você sempre quis procurar metais. Você sempre quis aprender a tocar um instrumento, ou aprender escultura, ou pintura. Isso não quer dizer que deva largar tudo imediatamente e seguir seu impulso. Mas vale a pena examinar. Pode fazer isso com uma viagem imaginária, para ver e sentir o quanto esse impulso é importante para você. Ou pode usar a técnica da livre associação. Diga que sempre quis ir a Bali e não sabe por quê. Pergunte a você mesmo: o que Bali significa para mim? Desenhe um círculo e escreva a palavra Bali dentro dele. Então deixe sua mente associar livremente qualquer palavra ou frase que aparecer.



Examine as associações e deixe que aquela com maior voltagem atraia sua atenção. Uma vez escolhida uma associação, viva com ela por alguns minutos. Deixe a mente aberta para o significado. Quando tiver uma forte noção do significado, faça um plano de ação e siga em frente.

4. Preste atenção às novas pessoas que entram em sua vida, que parecem chamá-lo para um novo caminho. Tome a posição do "como se" de que quanto mais a pessoa interrompe seu padrão de vida, maiores oportunidades ela estará lhe oferecendo para quebrar a velha ordem e encontrar o que é mais original para você. A pessoa pode desafiar seu modo de pensar e ameaçar seu sistema de crenças. A pessoa pode ser fascinante para você, tocando partes do seu eu que estavam adormecidas e congeladas há anos. É preferível ser cauteloso ao invés de impulsivo para iniciar um relacionamento com essa nova pessoa. Mas veja nela uma possível metáfora para sua autorrevelação.

A regeneração criativa é a essência da própria vida. Descobrir novas lembranças, confiar nas suas intuições e premonições, e seguir suas novas energias podem levá-lo a novas explosões de criatividade.

CRIATIVIDADE

A criatividade é a glória de ser humano. É o que nos distingue de todos os outros seres criados. Nosso destino humano é criar nosso próprio estilo único de vida. Você pode fazer isso como um pai ou uma mãe que desafia a velha ordem. Outra pessoa pode fazer isso recusando desempenhar o papel cultural que lhe foi designado. Criar sua própria vida exige coragem para arriscar novos modos de ser. A criatividade está proximamente relacionada ao sucesso. Na minha opinião, o sucesso é fazer o que você quer com sua única vida. Joseph Campbell, talvez o maior professor do significado do mito, chama fazer o que você quer com sua vida de *encontrar sua bem-aventurança.* Isso também exige coragem — para tentar coisas novas e parar e seguir em frente quando as coisas não dão certo para nós. Para fazer isso, precisamos da espontaneidade, da resistência e da curiosidade da criança maravilha. Quando temos a coragem de

fazer um pedido à nossa própria estrela, damos ao universo algo novo. No seu poema “Canção de Amor de J. Alfred Prufrock”, T.S. Elliot pergunta: “Ousarei perturbar o universo?” Na verdade, cada estilo de vida único que é alcançado recria o universo.

Ser criativo não é apenas nossa coroa de glória, é a nossa verdadeira imagem de Deus. Criar é ser *como* nosso criador no mais verdadeiro sentido da palavra. A criatividade nos dá a chance de moldar nossas vidas como nossa própria obra de arte. Fazendo isso, ajudamos a criar os padrões de toda a vida humana do futuro. Como disse James Joyce:

> Bem-vinda, ó vida! Vou encontrar pela milésima vez a realidade da experiência e forjar na forja da minha alma a consciência não criada da minha raça.

A escolha criativa é seu direito inato. Por favor, tome posse dele.

EPÍLOGO

“EM CASA, ELLIOTT, EM CASA!”

O filme *E.T.* foi adorado por milhões. Quando milhares de pessoas exibem tanta energia por alguma coisa, geralmente, essa coisa despertou algum arquétipo padrão. Uma cena especialmente tocou nosso inconsciente coletivo. Quando o E.T. abandonado murmura, “Em casa, Elliott, em casa”, milhões de todas as idades, em todas as culturas, choraram.

Nós choramos porque *somos ainda, crianças divinas no exílio.* Por mais arduamente que trabalhemos para recuperar e defender nossa criança interior, há um nível de vazio e de ausência em todos nós. Chamo a isso de “tristeza metafísica”.

Certamente é grande a alegria quando recuperamos e defendemos nossa criança ferida. Para muitos de nós, encontrar nossa criança interior é como encontrar nosso lar pela primeira vez. Mas por mais seguros e mais ligados que estejamos, há uma *jornada escura que todos nós temos de fazer.* Amedrontadora como é essa jornada, existe dentro de todos nós um desejo por ela. Pois, por mais que realizemos nossos objetivos terrenos e nossos sonhos, mesmo quando chegamos exatamente onde desejávamos chegar, sempre experimentamos um leve desapontamento. Tanto assim que, mesmo depois de Dante, Shakespeare e Mozart, dizemos: “Isso é tudo?”

Acredito que essa sensação de desapontamento seja devida ao fato de possuirmos outro lar ao qual nós todos pertencemos. Acredito que viemos das profundezas do ser e o ser reclama a nossa volta. Acredito que viemos de Deus e que pertencemos a Deus. Por melhores que sejam as coisas, ainda não estamos em casa. A criança ferida Agostinho disse muito bem: “Vós nos fizestes para Vós mesmo, ó Senhor, e nossos corações estarão inquietos até repousarem em Vós.” Essa será nossa verdadeira volta ao lar, finalmente.

VOLTA AO LAR

Nossa primeira visão do mundo é feita através dos olhos de uma criança pequena, que permanece conosco durante toda a vida, por mais adultos e poderosos que possamos ser "exteriormente". Se a criança vulnerável que vive em nós foi magoada ou abandonada, envergonhada ou negligenciada, essa dor infantil, esse sofrimento e essa raiva vivem ainda em nós, sob a forma de vícios, depressão, relacionamentos problemáticos e insatisfação crônica — que resistem a todos nossos esforços para mudá-los. Em *volta ao lar* John Bradshaw mostra como recuperar essa criança interior, retrocedendo nos estágios de desenvolvimento e completando o que ficou por completar. Através de questionários, Bradshaw ensina a localizar com precisão os anos-chave da infância, quando foi interrompido o curso saudável e natural do nosso desenvolvimento. Ao ver exatamente o que se precisava — e não se teve —, aprendemos segura e gradualmente a refazer nosso contato com os sentimentos do passado. Protegida por nós, a criança interior ferida inicia seu processo de cura. Contatar a criança interior, com uma visão enriquecida pela experiência adulta, é a verdadeira *volta ao lar,* a descoberta da essência do mais profundo e verdadeiro eu.

COLEÇÃO
ARCO DO TEMPO
Rocco

ISBN 85-325-0377-2