

## **Criança Interior Ferida<sup>1</sup>**

*Sônia Nemi*

O esquema a seguir foi elaborado por Alzerina Oliveira e Sônia Nemi a partir do livro “*Volta ao Lar*, como resgatar e defender sua criança interior” de John Bradshaw, editora Rocco. Ler tal livro é mais apropriado enquanto em terapia; de outro jeito seria muito sofrido. Todo ser humano tem alguma ferida dentro de si. Todo ser humano tem uma Criança Ferida dentro de si. Cuide da sua Criança Interior se ela estiver ferida dentro de você. A depender da intensidade da experiência de abuso sexual, físico e ou emocional na infância, a pessoa, na vida Adulta, tem vários entre os comportamentos (que são sintomas) descritos a seguir. Isso tem tratamento que pode ser transformador para que a pessoa tenha direito a uma vida normal.

### **01. Perda de Identidade:**

- *Codependência* - perda do contato com os próprios sentimentos, carências e desejos guiados pelo sentimento de vergonha;
- *Efeito* - busca isolamento ou recusa se afastar e acaba sempre se envolvendo em problemas.

### **02. Comportamento Agressivo:**

Muitas vezes desenvolve comportamentos que incluem a violência sexual, física ou emocional.

### **03. Carência Profunda**

Sede insaciável de amor, atenção e afeto, e ainda que receba, **nada** consegue preencher. Precisa dos “**pais**” o tempo todo.

### **04. Desconfiança ou excesso de confiança:**

- Necessidade de estar no controle, constantemente em guarda!!
- Ingenuidade problemática, falsa inocência, choro histérico, etc.

### **05. Repetição em si mesmo das violências do passado:**

A energia emocional não expressa provoca autopunição, distúrbios físicos, ficar sujeito a acidentes, etc.

---

<sup>1</sup> Baseado no livro “*Volta ao Lar*, como resgatar e defender sua criança interior.” de John Bradshaw, editora Rocco.

### **06. Crenças Mágicas:**

“Acredita” que algum acontecimento ou determinada pessoa pode mudar a realidade sem que tenha que mudar o próprio comportamento.

### **07. Distúrbios de Intimidade:**

- Disfunção sexual, predisposição a um comportamento sexual masoquista.
- Dificuldade em acreditar, confiar ou desenvolver relacionamentos íntimos (amizade, por exemplo).

### **08. Comportamentos indisciplinados:**

Age por impulso ou rigidez, obsessão, necessidade constante de “agradar” os outros (mas, no fundo, espera algo em troca, no entanto, só serve do jeito que quer); sentimento de culpa e vergonha, dificuldade para dar uma boa risada, dançar ou cantar.

### **09. Comportamentos Viciados/Compulsivos:**

Vícios de:

- ingestão (álcool, drogas, alimentos),
- atividade (trabalho, compras, jogo, sexo, rituais religiosos)
- cognitivo (vive dentro da cabeça – pensa para evitar sentimentos),
- sentimentos (raiva, medo, lamentação, tristeza, alegria, sorriso congelado nos lábios, mesmo em contato com coisas tristes)

### **10. Distorções de Pensamento:**

Pensamento egocêntrico, falta de lógica, raciocínio emocional; não sabe separar pensamentos de emoções; prevê desgraças imaginárias; comportamento perfeccionista compulsivo, em que se deixa absorver por detalhes.

### **11. Sensação de Vazio (apatia, depressão):**

- Adaptação de um EU falso, abandono do seu EU verdadeiro, vive “representando”, falta de contato consigo próprio, vida desinteressante e sem sentido.
- Energia dinâmica e de resistência é usada para sobreviver e não para crescer e formar uma identidade real.
- A vida é um problema a ser resolvido e não uma aventura a ser vivida.
- Não tem interesse pela vida, está sempre à procura de segurança.