

Charles L. Whitfield

CURANDO SUA CRIANÇA INTERIOR



Como superar as dores emocionais
causadas na infância e resgatar a sua
verdadeira essência

mais de
1,5 milhão
de livros
vendidos no
mundo todo

academia

TRECHO ANTECIPADO PARA DIVULGAÇÃO. VENDA PROIBIDA.

Charles L. Whitfield

CURANDO SUA CRIANÇA INTERIOR

Como superar as dores emocionais
causadas na infância e resgatar a sua
verdadeira essência

Tradução

Diego Franco Gonçalves

academia

TRECHO ANTECIPADO PARA DIVULGAÇÃO. VENDA PROIBIDA.

Copyright © Charles L. Whitfield, 1987
Reimpressão do livro original: 1989, 2006
Publicado mediante acordo com a editora original, Health Communications,
Inc. c/o Simon & Schuster, Inc.
Copyright © Editora Planeta do Brasil, 2024
Copyright da tradução © Diego Franco Gonçalves, 2024
Todos os direitos reservados.
Título original: *Healing the Child Within*

Preparação: Ana Maria Fiorini
Revisão: Valquíria Matiulli e Fernanda Guerriero Antunes
Projeto gráfico e diagramação: Márcia Matos
Capa: Estúdio Daó | Giovanni Castelucci e Guilherme Vieira

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
Angélica Ilacqua CRB-8/7057

Whitfield, Charles L.

Curando sua criança interior: como superar as dores emocionais causadas na infância e resgatar a sua verdadeira essência / Charles L. Whitfield; tradução de Diego Franco Gonçalves. - São Paulo: Planeta do Brasil, 2024.
224 p.

Bibliografia

ISBN 978-85-422-2666-9

Título original: *Healing the Child Within*

1. Psicologia 2. Filhos adultos de famílias disfuncionais – Reabilitação I. Título II. Gonçalves, Diego Franco

24-1202

CDD 616.89

Índice para catálogo sistemático:

1. Psicologia

Ao escolher este livro, você está apoiando o manejo responsável das florestas do mundo

2024

Todos os direitos desta edição reservados à

EDITORA PLANETA DO BRASIL LTDA.

Rua Bela Cintra, 986 – 4º andar

01415-002 – Consolação

São Paulo-SP

www.planetadelivros.com.br

faleconosco@editoraplaneta.com.br

Acreditamos nos livros

Este livro foi composto em Caecilia LT Std e impresso pela Lis Gráfica para a Editora Planeta do Brasil em abril de 2024.

CAPÍTULO 1

DESCOBRINDO NOSSA CRIANÇA INTERIOR

O CONCEITO DE CRIANÇA INTERIOR FAZ PARTE DA CULTURA MUNDIAL há pelo menos 2 mil anos. Carl Jung a chamou de “Criança Divina”, e Emmet Fox, de “Criança Maravilha”. Os psicoterapeutas Alice Miller e Donald Winnicott referem-se a ela como o “verdadeiro eu”. Muitos no campo do alcoolismo e outras dependências químicas a chamam de “Criança Interior”.

A Criança Interior refere-se àquela parte de cada um de nós que é fundamentalmente viva, enérgica, criativa e realizada; é o nosso Eu Real – quem de fato somos.

Com a ajuda inconsciente de nossos pais e uma mãozinha da sociedade, a maioria de nós nega nossa Criança Interior. Quando essa Criança Interior não é nutrida ou tem negada sua liberdade de expressão, emerge um falso eu ou codependente. Começamos a viver nossas vidas a partir de uma postura de vítima e experimentamos dificuldades em resolver traumas emocionais. O acúmulo gradual de assuntos mentais e emocionais inacabados pode levar a ansiedade crônica, medo, confusão, vazio e infelicidade.

A negação da Criança Interior e o subsequente surgimento de um falso eu ou ego negativo são particularmente comuns entre crianças e adultos que cresceram em famílias problemáticas, como aquelas em que doenças crônicas físicas ou mentais, rigidez, frieza ou falta de carinho eram comuns.

No entanto, há uma saída. Existe uma maneira de descobrir e curar nossa Criança Interior e nos libertarmos da escravidão e do sofrimento de depender de um falso eu. É disso que se trata este livro.

Este livro pode me ajudar?

Nem todo mundo foi maltratado ou abusado quando criança. Ninguém realmente sabe quantas pessoas crescem com uma quantidade e qualidade saudáveis de amor, orientação e outros cuidados. Eu estimo possíveis 5 a 20%. Isso significa que de 80 a 95% das pessoas não receberam amor, orientação e outros cuidados necessários para formar relacionamentos consistentemente saudáveis e para se sentirem bem consigo mesmas e com o que fazem (Satir, 1972; Felitti et al., 1998).

Embora não seja fácil determinar se você tende a ser mais ou menos saudável nos relacionamentos consigo mesmo e com os outros, pode ser útil responder a algumas das perguntas a seguir.

Chamo isso de “Pesquisa do Potencial de Recuperação”, porque ela reflete não apenas nossas feridas, mas também o potencial que temos para crescer e concretizar uma existência vivaz, aventureira e feliz.

PESQUISA DO POTENCIAL DE RECUPERAÇÃO

Assinale a palavra que mais se aplica a como você se sente de fato.

1) Você busca aprovação e afirmação?

Nunca

Raramente

Ocasionalmente

Frequentemente

Sempre

2) Você deixa de reconhecer suas realizações?

Nunca

Raramente

Ocasionalmente

Frequentemente

Sempre

3) Você tem medo de críticas?

Nunca Raramente Ocasionalmente Frequentemente Sempre

4) Você se esforça mais do que deveria?

Nunca Raramente Ocasionalmente Frequentemente Sempre

5) Você já teve problemas por causa de comportamentos compulsivos?

Nunca Raramente Ocasionalmente Frequentemente Sempre

6) Você é perfeccionista?

Nunca Raramente Ocasionalmente Frequentemente Sempre

**7) Você fica inquieto mesmo quando sua vida está indo bem?
Antecipa problemas a todo momento?**

Nunca Raramente Ocasionalmente Frequentemente Sempre

8) Você se sente mais vivo em meio a uma crise?

Nunca Raramente Ocasionalmente Frequentemente Sempre

9) Você cuida dos outros com facilidade, mas acha difícil cuidar de si mesmo?

Nunca Raramente Ocasionalmente Frequentemente Sempre

10) Você se isola das outras pessoas?

Nunca Raramente Ocasionalmente Frequentemente Sempre

11) Você responde com ansiedade a figuras de autoridade e pessoas raivosas?

Nunca Raramente Ocasionalmente Frequentemente Sempre

12) Você sente que os indivíduos e a sociedade em geral estão se aproveitando de você?

Nunca Raramente Ocasionalmente Frequentemente Sempre

13) Você tem problemas com relacionamentos íntimos?

Nunca Raramente Ocasionalmente Frequentemente Sempre

14) Você atrai e procura pessoas que tendem a ser compulsivas?

Nunca Raramente Ocasionalmente Frequentemente Sempre

15) Você se apega a relacionamentos porque tem medo de ficar sozinho?

Nunca Raramente Ocasionalmente Frequentemente Sempre

16) Você costuma desconfiar de seus próprios sentimentos e dos sentimentos expressos pelos outros?

Nunca Raramente Ocasionalmente Frequentemente Sempre

17) Você acha difícil expressar suas emoções?

Nunca Raramente Ocasionalmente Frequentemente Sempre

Se você respondeu “Ocasionalmente”, “Frequentemente” ou “Sempre” a qualquer uma dessas perguntas, pode ser útil continuar lendo. (Perguntas adaptadas de Al-Anon Family Group, 1984, com permissão.)

Outras perguntas a serem consideradas:

18) Você tem medo:

• de perder o controle?

Nunca Raramente Ocasionalmente Frequentemente Sempre

• de seus sentimentos?

Nunca Raramente Ocasionalmente Frequentemente Sempre

• de conflitos e críticas?

Nunca Raramente Ocasionalmente Frequentemente Sempre

• de ser rejeitado ou abandonado?

Nunca Raramente Ocasionalmente Frequentemente Sempre

• de ser um fracasso?

Nunca Raramente Ocasionalmente Frequentemente Sempre

19) É difícil para você relaxar e se divertir?

Nunca Raramente Ocasionalmente Frequentemente Sempre

20) Você se pega comendo, trabalhando, bebendo, usando drogas ou buscando emoção compulsivamente?

Nunca Raramente Ocasionalmente Frequentemente Sempre

21) Você já buscou ajuda ou terapia, mas ainda sente que “algo” está errado ou faltando?

Nunca Raramente Ocasionalmente Frequentemente Sempre

22) Você com frequência se sente apático, vazio ou triste?

Nunca Raramente Ocasionalmente Frequentemente Sempre

23) É difícil para você confiar nos outros?

Nunca Raramente Ocasionalmente Frequentemente Sempre

24) Você tem um senso de responsabilidade superdesenvolvido?

Nunca Raramente Ocasionalmente Frequentemente Sempre

25) Você sente falta de realização na vida, tanto pessoal quanto profissionalmente?

Nunca Raramente Ocasionalmente Frequentemente Sempre

26) Você tem sentimentos de culpa, inadequação ou baixa autoestima?

Nunca Raramente Ocasionalmente Frequentemente Sempre

27) Você tende a ter fadiga crônica, dores e incômodos?

Nunca Raramente Ocasionalmente Frequentemente Sempre

28) Você acha difícil visitar seus pais por mais do que alguns minutos ou horas?

Nunca Raramente Ocasionalmente Frequentemente Sempre

29) Você tem dúvidas sobre como responder quando as pessoas perguntam sobre seus sentimentos?

Nunca Raramente Ocasionalmente Frequentemente Sempre

30) Você já se perguntou se pode ter sido maltratado, abusado ou negligenciado quando criança?

Nunca Raramente Ocasionalmente Frequentemente Sempre

31) Você tem dificuldade em pedir o que quer dos outros?

Nunca Raramente Ocasionalmente Frequentemente Sempre

Se você respondeu “Ocasionalmente”, “Frequentemente” ou “Sempre” a qualquer uma dessas perguntas, este livro pode ser útil para você. (Se você respondeu principalmente “Nunca”, pode não estar ciente de alguns de seus sentimentos.)

Neste livro, descrevo alguns princípios básicos para descobrir quem realmente somos e proponho que a resposta esteja na liberação de nosso Eu Real, nossa Criança Interior. Descreverei então como chegar à recuperação de nosso Eu Real, algo que pode diminuir nossa confusão, dor e sofrimento.

A realização dessas tarefas exigirá tempo, esforço e disciplina. Por causa disso, talvez você prefira reler estes capítulos de tempos em tempos durante os próximos meses e anos.