



Criança interior ferida: como dar a si o que faltou

Atividades para aplicar o episódio na sua semana

Antes de começar

Este workbook nasceu do episódio "Como conseguir na vida adulta o que te faltou na infância". A Alana parte de uma ideia que circula muito na internet, a da **criança interior ferida**, e a coloca dentro da terapia do esquema: toda criança tem necessidades emocionais básicas, e quando elas não são atendidas, a falta continua operando na vida adulta em forma de padrões. A boa notícia do episódio é a premissa dele: um adulto, diferente de uma criança, pode ir atrás do que faltou.

As atividades seguem a ordem do episódio. Primeiro, você mapeia as seis necessidades e identifica qual ficou mais em falta. Depois, reconhece em qual dos três modos de criança você costuma entrar quando essa falta é tocada. Por fim, aplica os quatro As que a Alana propõe para fortalecer o seu adulto saudável, começando por uma semana de prática.

COMO USAR

A página 2 é o inventário das seis necessidades e a cena que ficou sem resposta. A página 3 é o mapa dos três modos de criança e a frase que a sua criança aprendeu. A página 4 é o plano prático: os quatro As aplicados a uma semana, com o registro diário. Reserve 20 minutos por página, em dias diferentes, num lugar em que você possa ser honesta sem pressa.

Ninguém escolheu os pais que teve. Seria muito injusto se a infância fosse uma sentença.

Uma observação importante: este material não serve para culpar seus pais nem para diagnosticar você. A Alana pede equilíbrio entre dois extremos: a defesa ("meus pais foram ótimos, não quero falar disso") e a lamúria (culpar para sempre). O lugar de maturidade é olhar para a história com honestidade e assumir, hoje, a responsabilidade de não repetir. Se as respostas trouxerem sofrimento intenso, pare e procure uma psicóloga. Em emergência, ligue 188 (CVV).

Inventário: as seis necessidades emocionais

A Alana lista seis necessidades que toda criança precisa ter atendidas, com base em Jeffrey Young, criador da terapia do esquema. Para cada uma, dê uma nota de 0 (nunca recebi isso) a 10 (recebi de sobra), pensando em como era a sua casa entre os 4 e os 14 anos. Não pense demais: a primeira resposta costuma ser a mais honesta.

1. Segurança e conexão. Eu me sentia protegida e ligada aos adultos da casa. Sabia que alguém estaria ali.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

2. Autonomia e competência. Eu era incentivada a fazer as coisas sozinha e elogiada pelas minhas capacidades, sem superproteção.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

3. Autoestima e aceitação. Eu me sentia valorizada e aceita do jeito que eu era.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

4. Liberdade para expressar necessidades e emoções. Eu podia dizer o que sentia e pedir o que precisava, mesmo quando isso incomodava os adultos.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

5. Espontaneidade e brincadeira. Eu tinha momentos de lazer e alegria sem obrigação. Descansar não era visto como preguiça.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

6. Limites realistas e autocontrole. Havia regras claras e apropriadas à idade, e alguém me ensinava disciplina sem rigidez nem abandono.

Inventário: as seis necessidades emocionais

0

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

- 01** 1. Qual necessidade recebeu a nota mais baixa? Lembre de uma cena concreta da infância em que ela ficou sem resposta. A Alana conta a dela: em casa, de dia não se podia fechar a cortina nem deitar no sofá. Qual é a sua?

- 02** 2. Como essa falta aparece na sua vida adulta hoje? (Ela virou autocobrança, medo de abandono, dificuldade de pedir, rigidez para relaxar, dificuldade com limites?)

Os três modos da criança ferida

A terapia do esquema descreve três modos em que a criança ferida assume o comando do adulto. Marque as reações que você reconhece em si quando se sente rejeitada, criticada, excluída ou deixada de lado.

Criança vulnerável

- ☐ Fico pequena, frágil e sozinha, mesmo tendo uma vida inteira construída
- ☐ Sinto que não sou amada, que não tenho valor, que não sou digna
- ☐ Um silêncio ou uma crítica soa como abandono ou como "você nunca faz nada certo"

Criança zangada

- ☐ Em vez de ficar frágil, fico brava: grito, esbravejo, choro sem controle
- ☐ Jogo ou quebro coisas, ou digo o que magoa, e depois me arrependo
- ☐ Por fora parece agressividade, por dentro é a sensação de não ser vista

Criança impulsiva

- ☐ Faço o que dá na telha sem pensar nas consequências
- ☐ Falo o que não devia, gasto o que não tenho, ajo por impulso
- ☐ Tenho dificuldade com horários, disciplina e frustração

Os três modos da criança ferida

- 01** 3. Qual modo é o mais frequente em você? Descreva uma situação desta semana em que ele apareceu: o que aconteceu, o que a sua criança sentiu e o que o seu corpo fez.

- 02** 4. Ligue esse modo ao inventário da página anterior. Qual necessidade em falta ele está tentando atender? Escreva a frase que a criança que você foi aprendeu sobre si mesma ("não posso dar trabalho", "descansar é preguiça", "ninguém fica", "não sou digna nem do afeto da minha mãe").

LEMBRETE

A Alana lembra: nossos pais só conseguiam dar aquilo que tinham. A mãe que dizia "pode ficar perto de mim, mas não me toca" muito provavelmente também não foi tocada. Entender isso não apaga a falta, mas tira a culpa do caminho e deixa a responsabilidade no lugar certo: com você, hoje.

Plano da semana: os quatro As

A Alana chama de **reparentalização** o processo de dar a si mesma, na vida adulta, o que faltou na infância. Com ela, começou pela voz do marido, que reagia aos erros dela com "calma, está tudo bem" em vez de bronca, até que essa voz virou a dela própria. Os quatro As são o treino dessa voz. Durante sete dias, registre um momento por dia em que você usou um deles.

Dia	O que aconteceu	Qual A eu usei	O que eu disse para mim
Seg			
Ter			
Qua			
Qui			
Sex			
Sáb			
Dom			

01 5. Aceitação e autocompaixão. Pegue a frase que a sua criança aprendeu (pergunta 4) e reescreva como o adulto saudável diria para ela hoje. Use o modelo da Alana: "foi um erro, mas a semana foi puxada, você não é assim, vamos descansar".

Plano da semana: os quatro As

01 6. Autocuidado. Olhe para si com o olhar atento de uma mãe: o que você está precisando esta semana e não está dando a si mesma? (Sono, pausa, companhia, silêncio, brincadeira.) Escreva uma ação concreta e o dia em que vai fazer.

02 7. Afastar. Qual pessoa, lugar ou tarefa não faz sentido neste momento e merece um "não" seu esta semana?

Plano da semana: os quatro As

Começou a partir dele, e depois virou uma prática minha comigo mesma.

Se a sua criança está gritando alto demais para os quatro As alcançarem, o próximo passo é a terapia. A reparentalização mais profunda acontece numa relação segura com alguém treinado para isso. Na Psi do Futuro, você encontra psicólogas de Terapia Cognitivo-Comportamental, a base da abordagem que a Alana usa.

Encontre sua psicóloga na Psi do Futuro

Este material é informativo e não substitui atendimento psicológico ou psiquiátrico. Se você está passando por sofrimento intenso ou tem pensamentos de morte, ligue para o CVV, número 188 (gratuito, 24 horas), ou acesse cvv.org.br. Em emergência, procure o pronto-socorro mais próximo ou ligue 192 (SAMU).