

Curando a Galera que Mora Lá Dentro **Esly Regina de Carvalho, Ph.D.**

Todos nós temos “gente” que mora lá dentro. Se paramos para ouvir, vamos poder ouvir as “vozes” de muitos deles. Tem uma que nos chama de “burra, burra” quando a gente erra; outra tem medo e nos impede de fazer as coisas, a Medrosinha. Alguns têm um Ansioso para ninguém por defeito e acabamos tomando péssimas decisões em função de acabar com a ansiedade em vez de resolver o problema com prudência e sabedoria. E todos têm um Médico Interno.

Todos os dias a Galera Interna está presente na nossa vida. Quem sabe tem alguns papéis dos quais nós temos bastante consciência, mas às vezes têm outros personagens que estão mandando na nossa vida sem que nos demos conta. Quem estiver no “banco do motorista” da nossa vida é quem toma as decisões em determinados momentos, e se a nossa Criança Interna for quem estiver tomando decisões adultas, pode dar muito rolo em vez de resolução.

Certa vez tive uma paciente que me perguntou se eu achava que ela era capaz de estudar uma língua estrangeira em outro país. Eu lhe disse:

- Depende...

- Depende de que, doutora?

- Depende de quem for...

- Como assim?

- Se for a Adulta, engenheira, moça capaz e madura, acho que não haverá problema algum de ficar um mês estudando fora. Mas se for a sua Menina Interna de sete anos, que vive agarrada na barra da saia da sua mãe, em 24 horas você volta para casa...

- Ah, eu acho que entendi...

Tem papéis que temos consciência e outros papéis temos que prestar muita atenção (ou fazer terapia) para entender o que está acontecendo conosco. Muitas vezes quando não entendemos por que fizemos certas coisas, é provável que algum papel escondido sequestrou o assento do motorista da nossa vida.

Nos últimos anos a ênfase do meu trabalho passou a ser na ajuda às pessoas com a cura de traumas e lembranças dolorosas. Quanto mais eu mexo com isso, mais eu me convenço de como os traumas – os grandes e os pequenos – vão afetando a nossa vida atual e a nossa capacidade de escolher respostas e reações sábias às situações que enfrentamos no dia-a-dia. Realmente não sabemos lidar com a imperfeição, a violência, a morte, o rompimento das relações interpessoais, o desapontamento e a perda dos nossos sonhos e esperanças para um futuro melhor.

Quando pudermos esclarecer quem essa Galera Interna, poderemos entender como estes papéis nascem e se desenvolvem dentro de nós, qual a função que cumprem nas nossas vidas, as suas interações e algumas formas de curar aquelas personagens feridas da nossa Galera Interna que nos impedem de viver plenamente. Também precisamos aprender a celebrar os papéis que nos servem de

recursos positivos. Finalmente precisamos desenvolver a “política da boa convivência com os personagens que vivem dentro de nós, a nossa Galera Interna.

Sabia mais: Leia o livro da autora, Curando a Galera que Mora Lá Dentro, disponível pela Amazon.