

Resumo Acadêmico

A Criança Interior Ferida na Vida Adulta

Resumo expandido

Autor do artigo original: Veruska Lopes de Souza
Resumo elaborado por: CHRYSTHIAN ALVES BORGES
Ano: 2025

Introdução

A infância é a base para a vida adulta, moldando comportamentos, sentimentos e relações. Traumas, abusos, negligências ou carências emocionais criam “cicatrices invisíveis” que podem reaparecer em decisões, relacionamentos e na saúde mental do adulto. O conceito de *criança interior* simboliza as marcas da infância que habitam cada indivíduo: quando saudáveis, representam energia vital e espontaneidade; quando feridas, refletem dor, insegurança e defesas emocionais. Assim, compreender e resgatar essa dimensão interior é fundamental para o autoconhecimento e a construção de relações mais equilibradas.

A criança interior e suas manifestações

O “self verdadeiro” expressa autenticidade e potencial inato; já o “self falso” surge como defesa diante de rejeições ou violências, criando uma identidade adaptada, mas distante da essência. A criança sol simboliza autoestima e vitalidade, enquanto a criança sombra reflete insegurança e negatividade. Muitos adultos repetem padrões herdados de seus cuidadores, perpetuando ciclos de dor que influenciam autoestima e relações.

Impactos na vida adulta

Feridas emocionais repercutem em relacionamentos afetivos, saúde mental e identidade. Adultos marcados por traumas podem desenvolver ansiedade, depressão, dependência ou somatizações. Memórias dolorosas ficam no inconsciente, emergindo em momentos de estresse ou em sonhos, limitando a liberdade de ser.

Possibilidades de cura e ressignificação

O processo de cura envolve autoconhecimento, psicoterapia, atividades criativas e a reconexão com o eu interior. Transformar a dor em aprendizado exige aceitação e perdão, favorecendo relações mais saudáveis. O acolhimento familiar e escolar também são fundamentais para prevenir a formação de novas feridas emocionais.

Conclusão

A infância molda o adulto: traumas e carências influenciam a forma de amar, relacionar-se e se perceber. A criança interior carrega feridas que, se não acolhidas, limitam a vida adulta, mas, quando reconhecidas, tornam-se fonte de amadurecimento e resiliência. O papel do **terapeuta** é essencial nesse processo, ajudando o indivíduo a ressignificar sua dor e integrar passado e presente. Reconhecer e cuidar dessa criança interior fortalece autoestima, criatividade e relacionamentos, rompendo ciclos de sofrimento.

Referências

SOUZA, Veruska Lopes de. *A criança interior ferida: A influência dos traumas da infância na vida adulta*. Artigo científico, 2020.

JUNG, Carl Gustav. *O desenvolvimento da personalidade*. Petrópolis: Vozes, 2011.

WINNICOTT, Donald W. *O ambiente e os processos de maturação*. Porto Alegre: Artes Médicas, 1983.

BOWEN, Murray. *Family therapy in clinical practice*. New York: Jason Aronson, 1978.

PRATTA, E. M. M.; SANTOS, M. A. *Família e adolescência: a influência do contexto familiar no desenvolvimento psicológico de seus membros*. Psicologia em Estudo, 2007.