

As vozes que estão dentro de você !

Deonira Lúcia V. La Rosa*

Quando você abre a geladeira de sua casa e vê aquela maravilhosa torta, por acaso a sua preferida, ouça seus próprios pensamentos: “Vou comê-la agora mesmo, afinal estou de férias!”; “Necessito comer açúcar, pois estou um pouco depressiva (o)...”; “Quantas calorias tem esta torta? Se comer, vou engordar uma tonelada...”; “Um pedacinho só não vai fazer diferença”.

Quem são essas vozes? A qual delas você vai dar ouvidos?

Segundo o psiquiatra Eric Berne, dentro de cada pessoa existem vozes de três principais “departamentos” : A Criança, o Pai/Mãe e o Adulto.

A Criança

É o lado da sua personalidade onde estão guardados os desejos, os impulsos, o interesse por si mesmo(a), a alegria e a energia. Às vezes esse departamento é bonito e inocente, outras vezes irritante, tornando-se até rebelde.

A sua criança fala assim: “Sai desta cadeira que eu é que vou sentar aqui!”; “Não tomo esse remédio amargo”; “Que legal este jogo!” “Conta essa história outra vez”.

O Pai / Mãe

Desde pequeno, e à medida que você vai crescendo, vai internalizando as vozes dos adultos – positivas ou destrutivas – e elas ficam matraqueando em seu cérebro pelo resto de sua vida, se você permitir.

O Pai, na sua cabeça, pode ser gentil e encorajador, ou severo e acusador, dependendo da maneira como você foi criado.: “Meninos não choram”; “Coma os legumes”; “Você vai vencer, eu garanto”.

O Adulto

A parte Criança e a parte Pai / Mãe que estão dentro de você podem entrar em conflitos intensos. Como resultado desses conflitos, você vai desenvolvendo habilidades de raciocínio que vão formando a parte Adulta do seu cérebro. Para isso, colaboram os pais, quando explicam as coisas e agregam regras firmes sobre o que pode ou não pode ser feito.

Assim, o que você deseja vem de sua Criança, o que você deve fazer vem de seu Pai / Mãe e o que é sensato fazer vem de seu Adulto que tenta equilibrar as vozes internas.

A mistura de Pai/Mãe, Adulto e Criança

As pessoas, nas quais predomina a voz Pai/ Mãe, levam uma vida repleta de regras e restrições e vivem controlando a si e aos outros. As que são Adultas o

tempo todo, tornam-se chatas, cheias de tédio, embora organizadas, competentes e muito certinhas. Outras, que são deliciosamente cheias de energia de criança, levam uma vida leve e feliz, o que é bom, a não ser quando andam em alta velocidade com o carro, ou não querem comparecer ao emprego...

Há os que se tornam Pais excessivos, os que sempre são Crianças, e aqueles que primam por ser Adultos. A capacidade de “misturar” e equilibrar Pai/Mãe, Adulto e Criança varia muito de pessoa para pessoa e depende de vários fatores, entre os quais, a maneira como os pais se portaram com os filhos em casa, durante a sua infância e adolescência.

Quando você não equilibra as três vozes

Quando você fica cristalizado ou preso em um ou dois desses “departamentos” e não equilibra as três vozes, surge o problema. Esse desequilíbrio afeta todos os seus relacionamentos, principalmente aquele que você vai manter com seu parceiro, no casamento. É possível que você escolha um parceiro que possua uma Criança saliente e assim você poderá exercer melhor seu lado Pai / Mãe sobre ele. Ou você escolherá por cônjuge alguém em quem prevalece o Pai / Mãe e então ele poderá suprir sua necessidade de proteção e de atenção.

Como você equilibra suas vozes interiores? Será que seu Pai / Mãe vive fazendo sermão para a Criança de seu parceiro(a)? Ou será que a sua Criança e a dele(dela) afloram para brincar, para se divertirem juntos? E os Adultos de vocês dois conseguem manter uma discussão madura sobre as finanças de sua casa? Ou, nessa hora, brigam seu Adulto com a Criança dela ou dele?

Você pode atuar de maneira cada vez mais madura, se realizar um diálogo contínuo e complexo dentro de você, tentando *equilibrar* as três vozes.

Se você tem um determinado aspecto da vida de casal, ou na relação com os filhos, que está sempre gerando problemas, esse tipo de análise pode ser de grande ajuda.

Você pode descobrir qual é a parte da sua personalidade – Pai/Mãe, Criança ou Adulto – que predomina nas discussões e trocá-la por uma das outras duas, de modo que possam ocorrer novas atitudes e comportamentos mais adequados.

*Terapeuta de Casal e de Família, Mestre em Psicologia.