



Um método guiado para compreender padrões,
acolher feridas e transformar reações em escolhas

QUANDO A CRIANÇA INTERIOR AINDA DECIDE

Protocolo de
autoanálise,
acolhimento e
autoria emocional



CRISTIANO GARCIA

PROTOCOLO GUIADO DE AUTOANÁLISE

QUANDO A CRIANÇA INTERIOR AINDA DECIDE

Um percurso de presença, acolhimento e autoria emocional

Compreender a origem de uma reação não elimina a responsabilidade. Amplia a liberdade de escolher diferente.

CRISTIANO GARCIA

Método R.A.I.Z. - Protocolo 01

Nota de Cuidado e Responsabilidade

Este material foi criado para promover autoobservação, reflexão e consciência emocional. Ele não realiza diagnóstico, não promete cura e não substitui psicoterapia, avaliação psicológica, psiquiátrica ou médica.

O protocolo foi adaptado para uso individual a partir de uma estrutura originalmente conduzida por terapeuta. Por isso, prioriza segurança, escolha e retorno ao presente. Você pode pausar, pular uma pergunta ou encerrar a prática sempre que sentir necessidade.

NÃO FAÇA ESTE PROTOCOLO AGORA SE

Você estiver sob efeito de álcool, maconha ou outras substâncias; em crise emocional intensa; logo após uma discussão grave; com pensamentos de morte ou de se machucar; ou se lembranças da infância costumam provocar perda de contato com o presente.

Se o desconforto ultrapassar sua capacidade de se regular, interrompa a prática e procure apoio profissional ou alguém de confiança. Pedir ajuda não diminui sua autonomia; é uma forma adulta de proteção.

Boas-vindas

Talvez você tenha chegado até aqui porque percebeu que algumas reações parecem maiores do que as situações que as despertam. Uma crítica pequena se transforma em vergonha; uma distância breve parece abandono; uma incerteza produz necessidade de controlar; uma decisão simples exige a aprovação de muitas pessoas.

Isso não significa que exista algo “errado” em você. Pode significar que uma parte antiga ainda tenta protegê-lo(a) com estratégias aprendidas quando você tinha menos recursos, menos linguagem e menos liberdade.

Este protocolo não convida você a culpar sua infância nem a apagar sua história. Ele convida a reconhecer o passado, acolher a necessidade que ficou sem resposta e devolver ao adulto de hoje a responsabilidade pelas próximas escolhas.

A criança interior não precisa governar sua vida para continuar sendo amada por você.

Como viver esta experiência

- [] Reserve entre 60 e 90 minutos, sem pressa.
- [] Use papel e caneta sempre que possível.
- [] Mantenha água por perto e deixe o celular no silencioso.
- [] Não procure respostas bonitas. Procure respostas honestas.
- [] Faça pausas sempre que o corpo pedir.
- [] Finalize com o exercício de retorno ao presente.

O Método R.A.I.Z.

R.A.I.Z. é uma sequência simples para impedir que a reflexão se transforme em ruminação. Cada etapa possui uma função clara:

R

Reconhecer

Perceber o que acontece agora: fatos, emoções, pensamentos e reações.

A	Acolher Aproximar-se da história sem julgamento e sem forçar lembranças.
I	Identificar Nomear a defesa, a crença e a necessidade que continuam atuando.
Z	Zelar Criar uma resposta adulta, um limite e uma escolha possível para o presente.

A PROPOSTA

Não é voltar a ser criança. É permitir que o adulto escute o que a criança tentou comunicar e assuma o lugar de quem decide.

Mapa da Jornada

Você encontrará dez marcos. Cada marco concluído vale 10 Pontos de Consciência. Ao final, some sua pontuação e consulte o Ranking de Progresso.

- [] 01 **Chegada consciente** - Reconhecer seu estado atual.
- [] 02 **Presença no corpo** - Voltar ao aqui e agora.
- [] 03 **Padrão em foco** - Escolher uma situação concreta.
- [] 04 **Fato e interpretação** - Separar realidade de significado.
- [] 05 **Origem emocional** - Observar necessidades antigas.
- [] 06 **Armadura identificada** - Nomear a estratégia de proteção.
- [] 07 **Voz adulta** - Responder com recursos de hoje.
- [] 08 **Escolha consciente** - Criar uma nova ação possível.

[] **09 Integração de 48 horas** - Cuidar do que foi mobilizado.

[] **10 Ritual de conclusão** - Reconhecer o percurso e celebrar.

SUA RECOMPENSA

Ao completar os dez marcos, você realizará um ritual de conclusão, preencherá seu Certificado de Autoria Emocional e escreverá uma carta ao seu eu futuro.

Avaliação de Partida

Use a escala de 0 a 10. Zero significa “quase nunca” e dez significa “muito presente”. Não procure uma nota perfeita; procure honestidade.

Aspecto observado	Antes	Depois
Consigo receber uma crítica sem sentir que todo o meu valor foi atacado.	_____	_____
Consigo perceber quando estou reagindo ao presente e quando estou reagindo à minha história.	_____	_____
Consigo tomar decisões sem buscar aprovação excessiva.	_____	_____
Consigo pedir afeto sem controlar ou ameaçar afastamento.	_____	_____
Consigo tolerar silêncio, espera e frustração.	_____	_____

Aspecto observado	Antes	Depois
Consigo reconhecer minha responsabilidade sem me destruir com culpa.	_____	_____
Consigo colocar limites com clareza e respeito.	_____	_____
Consigo acalmar meu corpo antes de agir.	_____	_____

A. O que você mais deseja compreender sobre si neste percurso?

B. Como gostaria de se sentir ao finalizar?

**+10
PONTOS**

MARCO 1 - CHEGADA CONSCIENTE

Você reconheceu seu ponto de partida. Marque 10 pontos no Mapa da Jornada.

R - RECONHECER

Etapas 1 - Chegar ao Presente

Antes de olhar para a história, confirme que você está aqui

A reflexão só é transformadora quando você consegue manter um pé na história e outro no presente. Esta etapa não é um detalhe: ela prepara o corpo para observar sem se perder.

Prática 5-4-3-2-1

[] Nomeie 5 coisas que consegue ver.

- [] Toque 4 superfícies ou objetos próximos.
- [] Identifique 3 sons.
- [] Perceba 2 cheiros.
- [] Reconheça 1 sensação no corpo.

Diga em voz baixa: “Eu estou aqui. Tenho a idade que tenho hoje. Posso olhar para minha história sem voltar a viver dentro dela.”

1. Qual é a intensidade do meu desconforto agora, de 0 a 10?

Se estiver entre 7 e 10, encerre por hoje e escolha uma atividade de regulação.

2. O que meu corpo está tentando me contar neste momento?

+10
PONTOS

MARCO 2 - PRESENÇA NO CORPO

Você criou segurança suficiente para continuar. Total possível até aqui: 20 pontos.

R - RECONHECER

Etapa 2 - Escolher um Padrão

Comece pelo presente, não pela infância

Escolha uma situação recente em que sua reação pareceu maior do que o acontecimento. Evite analisar toda a sua vida de uma vez. Um episódio concreto é suficiente.

3. O que aconteceu objetivamente?

Descreva apenas fatos observáveis. Evite “ele quis”, “ela sempre” ou “ninguém me respeita”.

4. O que eu senti no corpo e nas emoções?

5. Qual foi o primeiro pensamento que apareceu?

Complete: “Quando isso aconteceu, uma parte de mim concluiu que...”

Minha reação automática

- ☐ Ataquei ou elevei o tom.
- ☐ Interrompi e tentei controlar a conversa.
- ☐ Afastei-me ou ameacei ir embora.
- ☐ Justifiquei-me antes de escutar.
- ☐ Busquei a confirmação de outras pessoas.
- ☐ Fingi que não me importava.
- ☐ Usei comida, compras, álcool, maconha ou outra distração para não sentir.
- ☐ Outra reação:

6. O que minha reação produziu depois?

+10
PONTOS

MARCO 3 - PADRÃO EM FOCO

Você deixou de analisar uma identidade inteira e observou uma sequência concreta. Total possível: 30 pontos.

I - IDENTIFICAR

Etapa 3 - Separar Fato, Significado e Defesa

Nem tudo o que sentimos começou na situação atual

Uma emoção é verdadeira, mas a interpretação que a acompanha pode misturar presente e passado. Separar essas camadas reduz a força do automatismo.

7. Qual foi o fato?

8. Que significado atribuí ao fato?

Exemplos: “não sou importante”, “vou ser abandonado(a)”, “estão tentando me controlar”.

9. Qual sentimento esse significado despertou?

10. Qual defesa usei para não permanecer em contato com esse sentimento?

ELEVAÇÃO DE CONSCIÊNCIA

Uma defesa não é necessariamente uma mentira. É uma tentativa de proteção que pode estar usando um método antigo diante de uma situação atual.

II. Estou respondendo apenas ao que aconteceu agora ou também ao que isso representa para minha história?

+10
PONTOS

MARCO 4 - FATO E INTERPRETAÇÃO

Você começou a diferenciar realidade, significado e proteção. Total possível: 40 pontos.

A - ACOLHER

Etapa 4 - Aproximar-se da Origem

Sem forçar lembranças e sem transformar a infância em tribunal

REGRA DE SEGURANÇA

Use apenas lembranças que você já conhece. Não tente recuperar memórias escondidas. Se surgirem imagens invasivas, confusão ou sensação de estar “fora do corpo”, pare e retorne ao exercício 5-4-3-2-1.

12. Quando eu era criança, de quem mais precisava receber aprovação?

13. Como essa pessoa demonstrava aprovação - ou deixava de demonstrar?

14. Como eu me sentia quando essa aprovação não vinha?

15. O que eu mais precisei e não soube pedir?

Conclusões infantis possíveis

Complete sem censurar. Depois, lembre-se: estas frases podem ter sido conclusões infantis, não verdades sobre quem você é.

16. Para ser amado(a), eu preciso...

17. Se eu demonstrar fraqueza...

18. Quando alguém se afasta...

19. Para não sofrer, eu devo...

+10
PONTOS

MARCO 5 - ORIGEM EMOCIONAL

Você reconheceu necessidades e conclusões antigas sem transformar a história em sentença. Total possível: 50 pontos.

I - IDENTIFICAR

Etapa 5 - Nomear a Armadura

Aquilo que protegeu a criança pode limitar o adulto

A armadura é a estratégia que você aprendeu para reduzir medo, vergonha, rejeição ou impotência. Ela teve uma função. O problema começa quando se torna a única resposta disponível.

Inventário de proteção

[] Agradar para não ser rejeitado(a).

- ☐ Ser perfeito(a) para merecer amor.
- ☐ Controlar para não voltar à impotência.
- ☐ Atacar antes de ser atacado(a).
- ☐ Afastar-se antes de ser abandonado(a).
- ☐ Ser indispensável para garantir que alguém fique.
- ☐ Não depender de ninguém para não correr riscos.
- ☐ Buscar validação externa para sustentar o próprio valor.
- ☐ Manter-se em movimento para não entrar em contato com o vazio.
- ☐ Outra:

20. Eu aprendi a _____ porque precisava sentir

21. Em quais momentos essa estratégia ainda me ajuda?

22. Em quais momentos ela prejudica meus vínculos, decisões ou minha paz?

A armadura não precisa ser odiada. Precisa deixar de comandar tudo.

+10
PONTOS

MARCO 6 - ARMADURA IDENTIFICADA

Você reconheceu a intenção protetora e o custo atual da defesa.
Total possível: 60 pontos.

Z - ZELAR

Etapa 6 - Devolver a Voz ao Adulto

Acolher não é entregar o comando

O adulto não pode voltar e alterar o passado. Mas pode oferecer hoje aquilo que faltava: linguagem, limite, cuidado, discernimento e escolha.

Carta de presença

Escreva lentamente. Não prometa que nunca mais haverá dor. Ofereça compromissos que você realmente pode cumprir.

23. Eu sei que você precisou de...

24. Eu sei que você sentiu medo quando...

25. Você aprendeu a se proteger por meio de...

26. Eu não julgo você por ter feito isso, porque...

27. Hoje eu compreendo que...

28. A partir de agora, quando você sentir medo, eu...

COMPROMISSOS POSSÍVEIS

“Eu não vou ignorar o que sentimos.” “Antes de atacar ou fugir, vou criar uma pausa.” “Vou pedir ajuda quando não conseguir sozinho(a).” “Não vou entregar todo o meu valor à aprovação de alguém.”

+10
PONTOS

MARCO 7 - VOZ ADULTA

Você acolheu a criança sem retirar do adulto a responsabilidade de decidir. Total possível: 70 pontos.

Z - ZELAR

Etapa 7 - Transformar Reação em Escolha

Uma mudança pequena e praticável vale mais do que uma promessa grandiosa

Volte à situação escolhida no início. Agora crie uma resposta que respeite seu sentimento sem repetir automaticamente a defesa.

29. O que eu senti?

30. O que minha reação automática faria?

31. O que o adulto consciente pode escolher?

A fórmula P.A.R.E.

P - Pausar: Adiar a resposta por alguns minutos quando a emoção estiver alta.

A - Acolher: Nomear o sentimento sem tratá-lo como ordem.

R - Reconhecer: Perguntar: “o que é fato e o que é medo antigo?”

E - Escolher: Responder de acordo com valores, limites e consequências.

32. Qual será minha ação consciente nas próximas 24 horas?

Exemplos: pedir uma conversa, esperar antes de responder, colocar um limite, não expor a intimidade do casal, procurar apoio profissional.

33. Que consequência saudável desejo construir?

+10
PONTOS

MARCO 8 - ESCOLHA CONSCIENTE

Você transformou compreensão em uma ação possível. Total possível: 80 pontos.

INTEGRAÇÃO

Etapa 8 - Frase de Ancoragem

Uma frase curta para lembrar quem decide agora

A ancoragem não é uma afirmação mágica. É um lembrete que ajuda a recuperar a posição adulta quando a emoção tenta ocupar todo o espaço.

34. Quando eu sentir que não sou suficiente, quero lembrar que...

35. Quando eu sentir medo de ser abandonado(a), quero lembrar que...

36. Quando eu sentir necessidade de controlar, quero lembrar que...

Escolha uma frase

- ☐ Eu posso sentir medo sem entregar a ele todas as minhas decisões.
- ☐ Uma crítica a uma atitude não define todo o meu valor.
- ☐ Não preciso controlar para permanecer seguro(a).
- ☐ Posso pedir amor sem abandonar a mim mesmo(a).
- ☐ Eu não sou mais aquela criança sem escolhas.
- ☐ Minha frase pessoal:

Minha frase não precisa apagar a emoção. Precisa devolver espaço à escolha.

Plano de Integração - Próximas 48 Horas

Após uma reflexão profunda, podem surgir tristeza, alívio, cansaço, sonhos, irritabilidade ou vontade de continuar escrevendo. Isso não significa que você precisa interpretar tudo imediatamente.

Meu plano de cuidado

- ☐ Vou me alimentar e hidratar adequadamente.
- ☐ Evitarei decisões impulsivas ou confrontos no calor da emoção.
- ☐ Não usarei álcool ou outras substâncias para anestesiá-lo que surgiu.
- ☐ Farei uma atividade simples e concreta: caminhar, tomar banho, organizar um espaço ou descansar.
- ☐ Se ficar intenso, conversarei com: _____
- ☐ Se necessário, procurarei um profissional.

37. O que compreendi hoje?

38. O que ainda não estou pronto(a) para compreender?

39. Como cuidarei de mim nas próximas horas?

**+10
PONTOS**

MARCO 9 - INTEGRAÇÃO DE 48 HORAS

Você transformou a reflexão em cuidado. Total possível: 90 pontos.

Jornada de 7 Dias

Observar sem se vigiar; aprender sem se acusar

Durante sete dias, registre apenas uma situação por dia. O objetivo não é encontrar falhas em si, mas enxergar a sequência antes que ela se torne destino.

Dia 1

Situação	
Emoção	
Medo ativado	
Defesa automática	
Consequência	
Escolha adulta	

Dia 2

Situação	
Emoção	
Medo ativado	
Defesa automática	
Consequência	
Escolha adulta	

Dia 3

Situação	
Emoção	
Medo ativado	
Defesa automática	
Consequência	
Escolha adulta	

Dia 4

Situação	
Emoção	
Medo ativado	
Defesa automática	

Consequência	
Escolha adulta	

Dia 5

Situação	
Emoção	
Medo ativado	
Defesa automática	
Consequência	
Escolha adulta	

Dia 6

Situação	
Emoção	
Medo ativado	
Defesa automática	
Consequência	
Escolha adulta	

Dia 7

Situação	
----------	--

Emoção	
Medo ativado	
Defesa automática	
Consequência	
Escolha adulta	

Reavaliação

Compare consciência, não perfeição

Volte à tabela “Avaliação de Partida” e preencha a coluna “Depois”. Observe mudanças pequenas: uma pausa maior, uma pergunta diferente, uma escolha menos impulsiva ou a capacidade de reconhecer responsabilidade sem se destruir.

40. Qual foi meu maior insight?

41. Que padrão consigo perceber mais cedo agora?

42. Que comportamento ainda precisa de ajuda profissional ou prática contínua?

43. Qual compromisso assumo para os próximos 30 dias?

+10
PONTOS

MARCO 10 - RITUAL DE CONCLUSÃO

Você concluiu o percurso. Total possível: 100 pontos.

Seu Ranking de Progresso

Uma medida de percurso, não de valor pessoal

IMPORTANTE

Este ranking mede apenas quanto do protocolo você concluiu e integrou. Ele não mede saúde mental, maturidade, inteligência ou “nível de cura”.

Pontos	Nível	O que significa
0-20	1. Eu cheguei	Você começou a criar espaço interno e percebeu que merece ser escutado(a).
30-40	2. Eu comecei a enxergar	Você reconheceu situações, emoções e reações automáticas.
50-60	3. Eu compreendi a armadura	Você identificou estratégias antigas que ainda tentam protegê-lo(a).
70-80	4. Eu estou escolhendo	Você começou a substituir reação automática por resposta consciente.

90-100	5. Eu estou integrando	Você concluiu o percurso e criou um compromisso realista com sua autoria emocional.
--------	------------------------	---

Minha pontuação ao final: ____ / 100

Ritual de Conclusão

Reconhecer o caminho antes de seguir

Escolha um momento tranquilo. Coloque uma mão no peito e outra sobre o papel. Leia sua frase de ancoragem em voz alta. Depois, complete:

44. Eu honro a criança que fui porque...

45. Eu agradeço à minha armadura porque...

46. Eu libero essa armadura de decidir por mim quando...

47. Como adulto(a), escolho...

A recompensa não é tornar-se alguém sem feridas. É perceber que a ferida já não precisa escolher todas as respostas.

Carta ao meu eu de 30 dias no futuro

Escreva uma carta curta lembrando o que você compreendeu, como deseja agir e o que não quer esquecer. Guarde-a em um envelope ou programe uma data para relê-la.

CERTIFICADO SIMBÓLICO

AUTORIA EMOCIONAL

Este certificado reconhece que

concluiu o Protocolo “Quando a Criança Interior Ainda Decide” e assumiu o compromisso de observar seus padrões com honestidade, acolher sua história sem se aprisionar nela e transformar reações automáticas em escolhas conscientes.

“Eu não preciso apagar minha história para me tornar autor(a) dos próximos capítulos.”

Data

Assinatura

O Primeiro Passo do Método

Consciência não termina na última página

Este protocolo é a primeira jornada do Método R.A.I.Z. Ele trabalha a base: perceber quando uma necessidade antiga assume o lugar da escolha adulta.

Os próximos percursos podem aprofundar temas como crítica e vergonha, medo do abandono, controle, tomada de decisão, luto da separação, validação externa e construção de propósito. O objetivo não é criar dependência de exercícios, mas ampliar repertório até que a consciência se torne prática cotidiana.

Antes de seguir

- [] Repita este protocolo apenas depois de alguns dias, não de forma compulsiva.
- [] Leve seus registros para a psicoterapia, caso esteja em acompanhamento.
- [] Escolha um único comportamento para praticar durante 30 dias.
- [] Celebre pequenas mudanças observáveis.
- [] Procure ajuda quando o sofrimento ultrapassar sua capacidade de autorregulação.

Você não precisa vencer sua história. Precisa aprender a caminhar com ela sem entregar-lhe o volante.

CRISTIANO GARCIA