**Praticando a Psicossíntese**

*por  Andrée Samuel (#)*

Relatamos a seguir o que observamos em nossos alunos, clientes, participantes dos workshops com relação à aplicação da psicossíntese, à sua prática, à sua vivência.

A simplicidade da proposta do Dr. Roberto Assagioli toca todas as pessoas com as quais temos o privilégio de trabalhar. A psicossíntese parte do reconhecimento de***quem***é a pessoa e do ***como*** ela está a cada momento de sua vida. Ela enfatiza a capacidade, o poder e a responsabilidade que cada ser humano tem em relação a si mesmo e fornece vários recursos para que a pessoa manifeste essa força para melhor conhece-la e apropriar-se dela.

Mais do que “*mais uma”* abordagem em psicologia, a psicossíntese é uma visão de mundo, é uma atitude frente à vida, a si mesmo, às pessoas e às situações. O olhar da psicossíntese volta-se para a saúde do ser humano e não para o patológico. Reconhecendo o seu lado saudável, as pessoas podem se apoiar nele para trabalhar suas dificuldades, seus bloqueios, seus desequilíbrios momentâneos. Reconhecem assim que há um lado interno seu com o qual podem contar – mesmo que precisando de um guia para ajuda-las a estabelecer a conexão com essa sua força interior.

Outro aspecto que é muito apreciado pelos clientes e alunos que passam pelo processo da psicossíntese é a evidência que eles percebem da confiança incondicional que o guia tem em relação ao seu processo e à sua capacidade plena de realizar suas transformações e mudanças. É o respeito do guia em relação ao tempo de cada pessoa para que esse trabalho seja feito. O que as pessoas necessitam, em algum momento de sua vida, é de um guia que tenha ele mesmo já trilhado o seu caminho de volta para si mesmo e de conexão com seu Eu Superior e que possa, então, ajuda-las a trilhar essa senda do auto-conhecimento.

Com a prática dos exercícios propostos pela psicossíntese, com a prática da respiração e da meditação, do uso da imaginação dirigida e espontânea, da familiaridade com suas subpersonalidades e do trabalho a ser feito para integra-las, as pessoas se sentem detendo a chave que as liberta das amarras dos ***estados negativos*** que muitas vezes são experienciados na vida cotidiana.

Nossa observação é de que quando as pessoas mergulham na dor, na raiva, na frustração... pode às vezes parecer que elas esquecem todos os ensinamentos aprendidos anteriormente com sua prática da psicossíntese. No entanto, após um tempo – talvez necessário - de sofrimento, as pessoas lembram que já experienciaram um outro estado mais saudável e que lhes permite lidar com a situação de um modo mais construtivo e de maior crescimento e aspiram novamente a esse estado. Observamos então que todo o trabalho que a pessoa se propõe é colocado em prática nesses momentos, o que lhe dá uma sensação real de ser o***Maestro*** de sua própria vida.

Nem sempre as situações se apresentam do modo com desejaríamos que fossem. A arte da vida é como usarmos nossa ***vontade*** para reconhecer os desafios que nos são colocados e ultrapassá-los de um modo que nos permita aproveitar a oportunidade de aprendizagem e de superação das nossas limitações. É sempre emocionante para nós ver isso acontecer nos processos das pessoas que enveredam pelos caminhos propostos pela psicossíntese. O testemunho dessas pessoas é que a psicossíntese lhes oferece as ferramentas necessárias para aprender a se conhecer, desenvolvendo uma compreensão mais ampla e mais abrangente do drama humano, dos problemas e conflitos com que se defrontam, indicando os meios de como lidar com isso e apontando o caminho da libertação. Elas reconhecem também o quanto esse trabalho facilita-lhes um dos grandes desafios humanos: a relação com as outras pessoas!

Por ser mais uma atitude e uma filosofia de vida, mais do que uma técnica a ser aplicada, a psicossíntese oferece a possibilidade de ser utilizada em praticamente todas as atividades do campo do conhecimento humano. Há, nos cursos de formação oferecidos pelo Centro de Psicossíntese de São Paulo, profissionais da área da saúde, da educação e de recursos humanos, artistas, outros profissionais liberais, assim como pessoas que se propõem a uma educação continuada. Todas elas se beneficiam com as propostas da psicossintese e comentam que observam o ***efeito de ondas*** no meio onde elas circulam, na família, no trabalho, nas suas relações sociais. Isto significa que a sua própria mudança de atitude frente à vida torna-se um convite natural para que os outros também apresentem mudanças no seu modo de ser.

*(\*)****Andrée Samuel****é Psicoterapeuta com formação em Psicossíntese e 26 anos de prática clínica; é practitioner e trainer do Bach Centre, UK; coordena cursos de formação em Psicossíntese e grupos de auto-conhecimento. Presidente-fundadora do Centro de Psicossíntese de São Paulo, é membro do Instituto de Psicossíntese, Florença, Itália.*