**Relacionamentos**

*por  Andrée Samuel (\*)*

Há várias formas de relacionamentos e há também várias qualidades de relacionamentos. O que a Psicossíntese nos convida a fazer quando questionamos nossas relações com o mundo à nossa volta e com os outros é fazermos uma pausa, respirar, para entrar em contato com o nosso espaço sagrado interior e assim ter uma oportunidade de contato conosco num nível que transcenda o do consciente imediato e dos nossos condicionamentos.

Esta atitude promove e favorece, de início, o reconhecimento da multiplicidade de EUs que habitam o nosso Ser e que, no mais das vezes, se relacionam de modo conflitante – uma parte querendo eliminar a outra! À medida que tomamos consciência destas nossas várias vozes internas e que as reconhecemos, podemos então começar o trabalho de aceitação de sua presença ouvindo qual é a sua necessidade e procurando atender a esta necessidade de um modo mais satisfatório e pleno. Assim ajudamos estes vários EUs a trabalhar em conjunto, colaborando uns com os outros em prol de um maior equilíbrio da personalidade como um todo visando a uma harmonia do Ser.

Este é o trabalho que a Psicossíntese propõe como um primeiro passo para a viagem do auto-conhecimento.

Quanto mais pudermos desenvolver um contato íntimo conosco mesmos, mais e melhor poderemos estabelecer relações com o mundo à nossa volta.

Por que isto? Simplesmente porque, se não nós conhecermos naquilo que se constitui como um limite para a nossa expressão no mundo e também naquilo que temos como potencialidades e qualidades já reconhecidas a oferecer ao mundo, teremos uma visão muito limitada e limitante de nós mesmos e, conseqüentemente, dos outros. Ao aprendermos a conhecer-nos, a saber melhor de nossa dinâmica interior, tomando consciência daquilo que fazemos "contra" nós mesmos – não porque queremos, mas porque ainda não sabemos fazer diferente – podemos então resgatar nossa responsabilidade a respeito de nós mesmos e de nossas vidas, retomando as rédeas de nossas vidas em nossas mãos e não mais sendo um objeto passivo dos condicionamentos familiares, sociais, culturais, religiosos, etc.. Neste reconhecimento de como funcionamos na vida, é fundamental também reconhecermos aquilo que fazemos "a favor" de nós mesmos – assim abrimos o leque de nossa manifestação no mundo de modo mais concreto e mais honesto conosco mesmos.

O que a Psicossíntese propõe é uma re-educação à Luz da consciência. É a possibilidade de conectarmo-nos com o nosso Eu Maior, o Eu Superior, para ouvir esta voz de sabedoria e direcionar a vida a partir de escolhas mais genuínas do Ser e não mais para atender àquilo que imaginamos ser a expectativa do outro a nosso respeito. Esta relação de maior clareza e de respeito conosco mesmos, expande-se naturalmente em nossas relações com os outros. Quanto mais nós nos abrimos para uma compreensão de nossos processos internos e colocamo-nos disponíveis para trabalhar na transformação daquilo que nos emperra na vida, que bloqueia a nossa expressão natural e espontânea, mais nos abrimos para aceitar os outros do modo como eles se apresentam a cada momento da vida. Aprendemos assim a conviver com as diferenças de uma maneira mais construtiva e mais saudável. O exercício a que o processo de auto-conhecimento nos remete é exigente quanto à nossa atenção e observação de como estamos a cada momento, como estamos respirando, o que estamos pensando, fazendo, sentindo – são estas perguntas, acompanhando-nos em nosso dia a dia, que nos dão a chave para a ampliação da consciência em relação ao nosso relacionamento conosco mesmos e com os outros.

*(\*)****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.*