**5 MINUTOS DE SAÚDE**

**COMO POSSO ME RELACIONAR MELHOR COM AS PESSOAS?**

**Relacionamentos produtivos**

**Primeiro é importante compreender como se forma uma pessoa, uma personalidade. Todos nós herdamos de nossos pais o temperamento, mas não a personalidade porque esta última é desenvolvida em função do meio ambiente na qual a criança vive seus primeiros anos de vida e da sensibilidade dela. A personalidade se forma a partir disso: hereditariedade, qualidade afetiva do meio ambiente e sensibilidade pessoal.**

**Em função disso, você se torna a pessoa que é. Nesse processo, parte da espontaneidade ou da autenticidade podem ser perdidas porque todos temos que adotar um script, uma fachada, chamada de eu social para nos relacionarmos com as pessoas. Há muitos scripts ou papéis que podemos adotar e viver com ele muito tempo, talvez a vida toda. Há o papel de perdedor, de vítima, de desligado, do crítico, do explosivo, do calmo, do agitado, etc.**

**É importante compreender que todos adotamos um papel e que podemos ter perdido parte (grande ou pequena) de nossa autenticidade e espontaneidade, que precisam ser resgatadas para uma melhor saúde emocional e satisfação interior.**

**O que apresentamos por fora nos relacionamentos sociais é a nossa fachada, é a persona. Pode melhorar o relacionamento com os outros quando procuramos ser mais nós mesmos, mais autênticos e espontâneos. Ao lidar com alguém, preciso lembrar que nesse alguém há uma fachada e que não devo me fixar nela porque ela é uma camada superficial social, e que por detrás dela está uma pessoa que pode ser diferente daquela que se apresenta no exterior. Não devo supervalorizar o exterior. Devo procurar compreender o que está, ou quem está por detrás da fachada. Para isso ocorrer, precisarei aprender a ouvir a pessoa.**

**É mais fácil falar. Mas você consegue ouvir de verdade? Também é importante não ficar julgando a pessoa, ter preconceitos para com ela. Junto disto é preciso ter uma postura de amor e empatia.**

**Ao me aproximar de alguém para me relacionar melhor com ela, preciso me aproximar para ajudar, para compartilhar, não para competir.**

**E, finalmente, preciso reconhecer que eu também possuo defeitos de personalidade e, por isso, preciso exercer simpatia, empatia e aceitação da pessoa. Ela pode ter um defeito que eu não possuo e eu posso ter um que ela não possui.**

**Todos nós, seres humanos, somos muito parecidos do ponto de vista das necessidades emocionais, de afeto, de aceitação, de valorização. Muda o nível social, econômico, a roupagem exterior, a cultura, mas somos parecidos. Todos precisamos de amor, de dar e de receber amor. Quando estamos conscientes disso, de que estamos em busca disso e que aquela pessoa que está aqui com a gente também está em busca disso, consciente ou inconscientemente, podemos deixar de competir, e compartilhar. Podemos deixar cair um tanto a nossa fachada e deixar aparecer nossa humanidade. Não é assim que podemos nos relacionar melhor uns com os outros?**

**Por: Dr. César Vasconcellos de Souza**

[***www.cavs.org.br***](http://www.cavs.org.br)