

Capítulo 3

As Síndromes de Pollyanna e de Anne Frank: suas dialéticas e outras variáveis no durante e no depois das relações afetivo-sexuais.

Cristiane Bassi Raimundo

*“Depois de varar madrugada,
Esperando por nada
De arrastar-me no chão
Em vão
Tu me viraste as costas
Não me deu as respostas
Que eu preciso escutar”
(Marisa Monte)
Música: “Depois”*

Escrito por Eleanor Emily Hodgman Porter (1868 – 1920), a priori despreziosamente intitulado “Pollyanna”, o best-seller de 1912, um clássico da literatura infanto-juvenil é uma obra universal, e muitas gerações a têm lido com emoção. A obra conta a estória num cenário entre a 1ª e 2ª Guerras Mundiais de uma menina de 11 anos, filha de um missionário pobre que após ficar órfã vai morar em outra cidade com uma tia rica, rígida e severa, à qual não conhecia previamente. Pollyanna ensina às pessoas o “Jogo do contente” que havia aprendido com seu pai a partir do dia em que esperava ganhar uma boneca “dos céus” figurativamente, o que seria um presente inusitado.



Relacionamentos amorosos: o antes, o durante... e o depois

O chamado “Jogo do contente” foi uma forma de seu pai orientá-la para que, durante toda sua vida, ela se contentasse com tudo que viesse a ela, satisfazendo-se e sentindo-se “feliz”. A figura humana da menina Pollyanna sensibiliza pelo o otimismo, pelo o amor, pela a bondade e pela a pureza de sentimentos. Segundo o que narra Porter, os Estados Unidos arremessavam do ar diversos barris com alimentos e objetos os quais poderiam ser úteis aos soldados feridos pela Guerra. Na ocasião do Natal, ao se deparar com um desses barris e ansiosa por receber a tão sonhada boneca que nunca chegava, eis que ela o abre e se depara com um par de muletas. Frente à sua inicial frustração, seu pai explicou que não existia nada que não pudesse, ao vermos num presente qualquer coisa capaz de nos fazer contentes, e ela então ficou contente por ser sã e nunca precisar fazer uso de muletas. E depois desse dia, criou o jogo de procurar em tudo que houvesse ou ocorresse, alguma coisa que a fizesse contente, e isto também ensinava sempre que encontrava alguém triste, aborrecido ou mal-humorado. Pollyanna dizia que muitas vezes brincava o jogo do contente sem pensar, que ficava muito acostumada a brincar sem saber. Acreditava que em tudo sempre haveria alguma coisa capaz de deixar as pessoas alegres e que a questão era somente descobri-la.

Note-se que Pollyanna não assumia uma postura de resignação, mas de um otimismo puro, tentando fazer com que tudo melhorasse. Nada mais belo do que um discurso otimista e lúdico perante a vida para que acreditemos que todas as nossas experiências possam ser convertidas numa visão simples e “feliz”. Mas o que pensar quando essa visão tão pura está intimamente ligada ao sentimento amoroso e que implica diretamente na relação entre duas pessoas? Como ocorre essa interação entre dois seres humanos que buscam vivenciar uma história de amor? Cada um com suas expectativas, motivos e interesses?

Gostaria de traçar um paralelo entre estória de Pollyanna e à história de Anne Frank, esta registrada na obra “O Diário de Anne Frank”, por algumas similaridades. Antes disto, nos cabe jamais desmerecermos o legado deixado por ambas as obras e outras aqui citadas em todas as suas formas, ao contrário, todas elas deixaram



Capítulo 3 - As Síndromes de Pollyanna e de Anne Frank: suas dialéticas...

contribuições literárias históricas extremamente importantes para a humanidade, com exemplos de vida, sejam reais ou fictícios. Aqui tais obras nos referenciam por contribuírem como analogias exclusivamente para as questões afetivas servindo às pessoas com dificuldades de relacionarem-se afetivamente de forma sadia.

Concluídas as observações acima, voltamos à obra “O Diário de Anne Frank, o cenário é a 2ª Guerra Mundial, entre os anos de 1942 e 1944, a garota de 13 anos Anne Frank, falecida aos 16, descreve em seu diário toda sua história e a tensão que a família Frank sofreu durante tal Guerra. Deportados para os campos de concentração, atormentados pelo silêncio e pelo medo gerado pelo Nazismo, Anne Frank relata a superação da família e sua pessoal na tentativa de manutenção de uma visão otimista sobre todos os horrores vivenciados, ou seja, por uma prática similar ao “Jogo do contente” pollyanesco.

Coincidentemente nos deparamos com duas jovens, suas experiências ligadas a Guerras, sua forma otimista e submissa de vida e seus relacionamentos, sempre buscando a sobrevivência ou a pseudofelicidade, nada mais que um grande paradigma. O “Jogo do contente” não era um simples jogo, de tabuleiro ou qual videogame, mas um jogo com o pensamento: ver sempre o lado positivo das coisas, dos fatos, e não ater-se ao lado ruim, desesperançado, aquele que nos tira da chamada “zona de conforto emocional”.

Algo que num primeiro olhar aparenta uma grande expectativa de felicidade e de realização, já que inspira o amor doador, puro e sincero, a percepção do mundo como um lindo campo de realizações, resignações e as dificuldades potenciais sendo enfrentadas como um ganho na visão “Pollyanesca” ou “Frankesca” pode esconder em seu íntimo uma perspectiva de dor e profundo sofrimento, especialmente quando uma só pessoa na relação amorosa acredita e aceita viver seu relacionamento amoroso como Pollyanna ou Anne Frank. Para a Psicologia o “sempre feliz” revela a incapacidade do ser humano de entrar em contato com a dor e a realidade, impedindo o desenvolvimento maduro, que necessariamente acontece depois de uma



Relacionamentos amorosos: o antes, o durante... e o depois

fase depressiva (leia-se: fase necessária para elaborar as diversas perdas pelas quais passamos na vida).

Psicopatas do Coração, Don Juans e suas relações com Pollyannas e Anne Franks

A maioria das pessoas que incorporam a visão de que o mundo é belo em todas as experiências da vida sejam elas familiares, profissionais, de amizade ou amorosas, tendem a ter uma personalidade sensível, frágil, submissa, características especialmente inspiradoras para pessoas que têm pontos de vista extremos sobre as relações, encarando-as exclusivamente como potenciais para relações “ganha-ganha”, muitas conceituadas como “psicopatas do coração” termo concebido por Oliveira (2012).

Oliveira (2012) afirma ainda que todas as pessoas possuem um lado bom e um lado mau, ou seja, diz que ninguém que esteja neste planeta é só bom ou só mau. A diferença entre as pessoas “boas” e as pessoas “más” é que as boas conseguem controlar seu lado obscuro, enquanto as más não o controlam. As pessoas más não têm controle de seu lado obscuro, no entanto controlam seu lado positivo não deixando que o mesmo venha à tona nas relações. As pessoas boas, a exemplo das personagens literárias Pollyanna e Anne Frank têm o seu lado luz descontrolado e derramam sua generosidade sobre as demais pessoas também de forma desequilibrada, dando muito mais de si, como enfatiza Oliveira (2012).

Podemos concluir que ser mal não é bom, porém ser bom ao extremo também não o é, pois também denota desequilíbrio e uma personalidade artificial. Para que uma relação amorosa seja bem sucedida, certamente o equilíbrio entre as partes boa e má é o melhor caminho, cada um dos pares em sintonia com seus dois lados e integrados entre si. Ainda segundo Oliveira (2012), os psicopatas do coração são predadores e usam os relacionamentos amorosos e as relações sexuais para iludir, enganar, usurpar e destruir aquela pessoa que está com eles, são considerados como verdadeiros assassinos do coração e da alma, sugando profundamente sua “presa” até que esta deixe de ser quem é.



Capítulo 3 - As Síndromes de Pollyanna e de Anne Frank: suas dialéticas...

A tendência do psicopata do coração é aniquilar as emoções de seus alvos, geralmente bem mais do que um ao mesmo tempo, sendo que sempre procuram justificar suas traições, golpes financeiros, jogos e agressões emocionais, também físicas e humilhações a tal ponto que passa a se posicionar como a vítima da vítima, a qual, fragilizada por seu perfil, passa a acreditar ser realmente a vilã da relação.

Aqui não nos cabe aprofundar o perfil deste verdadeiro “predador de gente”, suas origens e motivos, certamente justificáveis e patológicos, aqui nos cabe compreender o papel importante que este perfil exerce sobre os perfis fracos e resignados. Ora, um perfil naturalmente submisso é o alvo ideal para um psicopata do coração, o encaixe perfeito para o par: aniquilador e aniquilado, destruidor e destruído, vitorioso e fracassado, traidor e traído, “feliz” e infeliz...

Ainda considerando o jogo da sedução feita pelo psicopata do amor, encontramos em “O Donjuanismo do Novo Milênio”, texto de Almeida (2008), uma profunda análise do que seria o comportamento essencialmente masculino de compulsão para a sedução. Neste texto, a dinâmica compreendida pelo autor como “Donjuanismo” caracteriza-se por assemelhar-se ao comportamento da estória daquele que se consagrou um mito da literatura mundial: Don Juan. Suas atitudes sempre indicaram a compulsão pela sedução de diversas mulheres, tendo colecionado seguidores pelo mundo afora.

Segundo Almeida (2008) os *Don Juans* da atualidade em muito se assemelham ao da ficção: são pessoas que precisam seduzir todo o tempo. Então, dá-se o nome de donjuanismo a pessoas que necessitam seduzir constantemente, que aparentemente se enamoram da pessoa resistente, mas, uma vez conquistada, abandonam-nas. E, Almeida (2008) complementa ainda: “As pessoas com esta dinâmica afetiva não conseguem ficar apegadas a uma determinada pessoa, partindo logo em busca de novas conquistas” (p. 3). Tanto o perfil do psicopata do amor como do portador de “donjuanismo” configuram-se verdadeiras armadilhas para as pessoas com perfil submisso e resignado, já que são alvos preferidos dos primeiros para “jogarem seu jogo” até que o mesmo perca o sentido.



Relacionamentos amorosos: o antes, o durante... e o depois

Já os perfis “Pollyanna” ou “Frankeanna” podem ter origem nas relações da infância, especificamente quando os pais não são capazes de construir vínculos seguros com seus filhos e ou pais com senso crítico exacerbado e reforçador da baixa autoestima dos filhos, que podem crescer e se transformarem em pessoas inseguras.

Dessa carência afetiva pode resultar uma influência, sutil ou mais ostensiva, nas atitudes e nos afetos que leva os filhos, já na idade adulta, olharem para outras pessoas como potenciais cuidadores, potenciais substitutos do amor que ficou por receber e por isto se posicionam como submissos em suas relações, não se julgando merecedores de um amor igualitário e assumindo o papel de meros servidores. Seja qual for a origem do papel de Pollyanna ou de Anne Frank, o sofrimento emocional é desconhecido num primeiro instante por uma relação alicerçada na ilusão.

Quem imita quem: a vida à arte ou o seu inverso?

Na vida real a dinâmica é bem diferente do “Jogo do contente”.

Referência mais marcante e foco de estudos, a estória de Pollyanna inspirou estudiosos que a denominaram “Síndrome de Pollyanna” que nada mais é que a fuga da realidade, na medida em que o mundo não é tão “cor de rosa” assim, como Pollyanna vê, em suas ações e enfrentamentos com a vida. Algumas pessoas com esse perfil enxergam o mundo, e no seu emaranhado de situações e de emoções, agem ingenuamente e inconsequentemente. Criam uma realidade distorcida e vivem a sua “brincadeira”, arrastando consigo um batalhão de admiradores, também ingênuos, ou interesseiros aproveitadores.

Não precisamos ser pessimistas, mas podemos caminhar com os pés no chão, de forma a construirmos uma vida realisticamente feliz, uma sociedade mais justa e um mundo melhor. A vida de Pollyanna, quando excede a estória e é transportada para nossa realidade, nos estimula a colocarmos máscaras e assumirmos falsos papéis. A enganarmos nós mesmos e iludirmos as pessoas. A não mostrarmos quão belos somos e a perdermos oportunidades únicas. A



Capítulo 3 - As Síndromes de Pollyanna e de Anne Frank: suas dialéticas...

trocarmos a vida pelo conto. A deixarmos pessoas e buscarmos personagens... sempre felizes... vítimas felizes da própria ilusão que criam.

O “Jogo do contente” consiste em encontrar razões alienantes da realidade imediata para falsamente ficar contente em qualquer situação, algo que não parece tão normal, como bem enfatiza Frejat “rir é bom, mas que rir de tudo é desespero”, um dos autores da música “Amor pra Recomeçar”. Numa relação amorosa, na qual se apresenta uma pessoa com o perfil de Pollyanna ou Anne Frank e outra com o perfil de “Psicopata do Coração” ou “Don Juan”, mais comum surgidos em mulheres e homens respectivamente, acaba-se inevitavelmente por se instalar um conflito de interesses prejudicial, sobretudo, às vítimas de tal assimetria.

Ora, a dinâmica de uma relação que, aparentemente representa um “casal perfeito” acaba por satisfazer aos anseios de apenas uma parte em detrimento da postura “tudo bem” da outra que, por sua vez, num primeiro momento, ou até mesmo até a posteridade, renuncia a si mesma por conta das necessidades de dominação da outra parte. Nas relações amorosas com esse que podemos chamar “desequilíbrio” a pessoa submissa vive uma fantasia que se desempenhará, e o ruir será dolorido, ou pode viver na fantasia, na alienação; ocorre, portanto, uma desintegração emocional.

Pelo acúmulo de frustrações e pelo distanciamento da realidade a pessoa perde seu tempo devido à ausência de relações verdadeiras e pelo inconveniente de não amadurecer, e gera a perda de vida! E, geralmente, Imbuída de uma absoluta má fé, a parte dominante faz uso da parte “pura”; com isso, depara-se com uma balança bastante pesada apenas para um lado, na qual dois pesos e várias medidas sempre beneficiarão o (a) parceiro (a) manipulador (a).

Com o passar do tempo, conforme aponta a maioria das relações que jaz sob essa configuração, ainda que alguns acreditem que seja possível ser feliz assim, uma das partes fatalmente interrompe o ciclo dessas relações fadando o relacionamento amoroso, considerado muitas



Relacionamentos amorosos: o antes, o durante... e o depois

vezes pela a ‘vítima’ tal qual um ‘mar de rosas’ ao seu fim. Esse fim pode aparecer sob duas óticas: a do manipulador, que pode simplesmente deixar este “brinquedo” de lado, descartando-o por se tornar desinteressante para si, seguindo em busca de outro alvo e repetindo seus comportamentos. A segunda ótica, aqui muito mais saudável e promissora, refere-se ao despertar do manipulado que pode passar a reconfigurar sua vida e suas relações, numa redescoberta de si mesmo na busca, primeiramente da verdadeira realização consigo mesmo, quiçá também afetiva.

Traçando um paralelo entre perfis “Pollyanna” e “Anne Frank” e a ótica de Maslow

O psicólogo norte-americano Abraham Maslow (1908-1970) desenvolveu a “Hierarquia das Necessidades”. A partir de 1935, Maslow começou a desenvolver estudos sobre motivação e, a partir daí, os transformou, juntamente com as necessidades humanas, no formato de uma pirâmide. Trata-se de uma hierarquia de necessidades expressa no desenho de uma pirâmide por um conjunto de cinco necessidades humanas, a saber: Fisiológicas (básicas) representadas por: sono, sexo, fome, abrigo e excreção, compondo a base da pirâmide. Desta base para o topo, num segundo nível aparecem as necessidades de Segurança: desde a segurança do lar, do emprego e de vida. Logo a seguir aparecem as necessidades sociais ou de amor, que envolvem: pertencer a um grupo, afeto, afeição. No próximo estágio da pirâmide, rumo a seu topo, surgem as necessidades de estima, representadas pelo reconhecimento dos outros e nosso próprio por nossas capacidades profissionais e pessoais. No topo da pirâmide surge a necessidade de autorrealização, representada pela coerência entre o que a pessoa quer ser e o que ela realmente é.

Embora alvo de elogios e de críticas, aspectos defendidos por Maslow sobre a dinâmica contínua da pirâmide de necessidades humanas podem ser alinhados aos perfis “Pollyanna” e “Anne Frank”. Podemos inferir que estes perfis navegam de forma patológica pelas necessidades fortes de segurança. O sentimento de vazio experimentado por estas pessoas, ainda encontrando-se num estágio primário



Capítulo 3 - As Síndromes de Pollyanna e de Anne Frank: suas dialéticas...

vislumbrando obterem segurança e aprovação sobre seus atos, se colocam ainda muito distantes dos estágios superiores da pirâmide nos níveis estima e autorrealização, estes bastante comprometidos. Somente através do trabalho psicoterápico o indivíduo caracterizado pelas síndromes de Pollyanna e Anne Frank poderá ser estimulado a refletir sobre seu real papel numa relação afetiva e incentivado a galgar os próximos estágios da pirâmide, especialmente no que se refere à autoestima e a autorrealização, alcançando a plenitude se seu “Ser” ao (re) encontrar-se consigo mesmo, frente a frente com sua verdadeira identidade com total ausência de conflitos internos. Resumidamente, sendo uma pessoa feliz.

O desafio da resiliência

A necessidade de se reinventar, de reconstruir e de renascer será um desafio, um grande e resiliente desafio para o perfil de Pollyanna ou de Anne Frank. A palavra resiliência, do Inglês *resilience* e do latim *resilire* que significa recusar, voltar atrás, conceito originário e emprestado da Química aos estudiosos do comportamento humano e significa a capacidade dos materiais de resistirem a choques ou deformações.

No sentido do comportamento humano a Resiliência é concebida como a capacidade de se superar, de recuperar-se nas adversidades ultrapassando limites, de voltar ao momento anterior aos problemas surgidos, de superar obstáculos ou resistir à pressão de situações adversas – choques, stress, etc. – sem entrar em surto psicológico. A resiliência é um atributo da personalidade que pode ser aprendido. Há muito tempo a ciência vem investigando sobre a capacidade de algumas pessoas superarem seus problemas mais facilmente do que outras, comparando-as às que ficam reféns de suas angústias.

Os pesquisadores procuram responder a tais indagações sobre a resiliência através de algumas ciências, como por exemplo:

- A Biologia, que defende o potencial genético que contribui para que a pessoa tenha tal resistência aos problemas;



Relacionamentos amorosos: o antes, o durante... e o depois

- A Psicologia, que valoriza as relações familiares na infância como prováveis primeiros modelos de resiliência;
- A Sociologia, que contribui com os reflexos da sociedade de da cultura nas quais o resiliente vive;
- A Teologia, que ajuda na reflexão de que o sofrimento é necessário e que a Sagrada Escritura prega o “dar a outra face”.

A American Psychological Association define resiliência como o “processo e resultado de se adaptar com sucesso a experiências de vida difíceis ou desafiadoras, especialmente através da flexibilidade mental, emocional e comportamental e ajustamento a demandas externas e internas” (APA 2010, p. 809). Sabbag (2012) a define como: “competência de indivíduos ou organizações que fortalece, permite enfrentar e até aprender com adversidades e desafios. É uma competência porque pode ser aprimorada: reúne consciência, atitudes e habilidades ativadas nos processos de enfrentamento de situações em todos os campos da vida”. Do mesmo modo que em indivíduos, organizações também apresentam competência semelhante. Job (2003), que estudou a resiliência em organizações, argumenta que a resiliência se trata de uma tomada de decisão quando alguém depara com um contexto entre a tensão do ambiente e a vontade de vencer. Essas decisões propiciam forças na pessoa para enfrentar a adversidade. Assim entendido, pode-se considerar que a resiliência é uma combinação de fatores que propiciam ao ser humano condições para enfrentar e superar problemas e adversidades.

Sair-se bem de uma relação não saudável é praticar a resiliência e a superação, até porque o desenvolvimento da resiliência começa por aceitar o desafio de reconhecer a existência do problema e de também se perceber que existem soluções. E como bem definido pela Psicologia, praticar a resiliência é “dar a volta por cima”. O que dizer do fim de algo que aparentemente não existiu? A sombra da sombra antes alimentada por ilusões, agora se configura num vazio para ambas as partes? Podemos concluir que pode ser ainda mais fácil exercitar a resiliência?



Capítulo 3 - As Síndromes de Pollyanna e de Anne Frank: suas dialéticas...

O “depois” e suas reconfigurações

O *depois*, aquele que do latim significa “de” + “post”, e em Português: mais tarde ou em outra oportunidade é o desfecho que acontece quando uma relação se dissolve, e que bom que o desenrolar acaba com a possibilidade de outra oportunidade. Mas será tão simples assim?

A superação de feridas emocionais que uma relação considerada ilusória, parcial e doentia provoca depende muito mais dos esforços da personalidade “Pollyanna” ou “Frankeanna” do que propriamente de sua sorte ou de seu destino, como quando com esse pensamento essa pessoa se inspirava a idealisticamente vivenciar a relação. Todas as inseguranças provenientes da infância, a genética e a influência ambiental reforçam as percepções de mundo e a atitude submissa de pessoas que muitas vezes passam longos períodos à mercê de manipuladores sem muitas vezes perceberem isto durante anos, até mesmo a vida inteira.

Os comportamentos femininos ao longo dos anos, reforçados por uma sociedade machista tornaram confortáveis aos homens a atitude de dominação sobre o universo feminino que se apresenta ainda hoje no mundo moderno, subliminarmente exposto a atitudes de infidelidade, manipulação, prevalência de atividades do casal segundo as vontades dos homens, dentre outros comportamentos hoje considerados aceitáveis por muitos. E é em razão deste cenário que, tão desgastante como a insatisfação e o vazio de uma relação amorosa no durante, que o depois ocorre com o peso de todas as experiências passadas, sociais e emocionais.

São muitas as perdas geradas por uma postura submissa nas relações afetivas. O tempo transcorrido entre as experiências acumuladas de resignação, a falta de sentido para a vida com o vazio dessa “doação emocional” e também a necessidade de ressignificação impactam diretamente na autoestima e nos resultados em todos os campos da vida. Surge neste momento uma forte necessidade de a pessoa apaixonar ou reapaixonar-se por si mesma, resgatar ou reinventar



Relacionamentos amorosos: o antes, o durante... e o depois

seus valores pessoais gerando comportamentos, opiniões e sensações novas, mais legítimas e compatíveis com seu “Eu”. É um trabalho árduo de reconstrução emocional, uma verdadeira atitude de coragem, especialmente para que as pessoas ao redor do submisso não percebam esta fragilidade a fim de que seus demais papéis sejam eles profissionais, familiares, amigáveis e outros não sejam comprometidos. As consequências de uma vida que se presta continuamente e somente para agradar a outrem são muito desastrosas.

Lee Schnebly em 1988 muito bem caracterizou esse cenário em seu livro “Apaixone-se por si mesmo” afirmando que o que não é bom é o preço deste tipo de personalidade que está sempre agradando, pois se esforça tanto em agradar que não vive a vida que gostaria de viver, respeita as necessidades de todo o mundo, menos as próprias, sendo que qualquer um acaba vindo em primeiro lugar. Cedo ou tarde ressentimentos são acumulados contra as pessoas que tão arduamente se tenta agradar e mais, muitas vezes a raiva que é experimentada fica escondida profundamente e se transforma em depressão. Para a parte dominada seus “restos mortais” provenientes do despertar para uma nova vida carecem de tratativa especial, também geralmente psicoterápica e medicamentosa para uma reabilitação plena.

A perspectiva é remota de que no “depois” a parte dominante transformará tal comportamento, pois sobre ela remontam experiências impregnadas de insegurança, necessidade de autoafirmação e até problemas de sexualidade que comprometem a saúde emocional e demandam trato psicoterapêutico e ou medicamentoso.

O *depois* se torna desafio ainda maior, pois a parte dominante necessita resgatar sua identidade para reconstruir-se e fortalecer-se para novas e saudáveis experiências afetivas. Crenças limitantes, herança de um passado de humilhações, certamente podem comprometer o processo de libertação da parte dominada.

Neste importante momento que é um verdadeiro divisor de águas emocional, torna-se necessário o resgate da autoestima. De todos os julgamentos que fazemos, nenhum é mais significativo o que os que



Capítulo 3 - As Síndromes de Pollyanna e de Anne Frank: suas dialéticas...

fazemos sobre nós para nós mesmos, sendo que a autoestima positiva é requisito importante para uma vida bem mais satisfatória, como foi tão bem expressado pelo escritor Nathaniel Branden (1991), em seu livro “Autoestima – Como Aprender a Gostar de Si Mesmo”.

Certamente quando num estado de submissão afetiva a pessoa adquire nos demais campos da vida a mesma postura, seja no trabalho, no sexo, na família, inclusive servindo como modelos negativos de conduta para as próximas gerações, automaticamente resgatando o machismo prevalente desde os mais tenros tempos. O compromisso com nossas verdadeiras necessidades é o melhor exercício de autoestima que demanda:

- Desenvolvimento de valor pessoal, pensando positivamente sobre si mesmo (a);
- Autorrespeito e autoconfiança;
- Entender que a autoestima não é externa, mas parte do interno para fora;
- Conhecimento dos próprios limites, inclusive sabendo dizer “não”;
- Compreender que autoestima não é sinônimo de egoísmo, mas de autodescoberta e autoconhecimento, como bem ilustram Milton Nascimento e Fernando Brant na canção “Caçador de Mim”: “Longe se vai, sonhando demais. Mas onde se chega assim. Vou descobrir o que me faz sentir. Eu, caçador de mim...”.

A presença da autoestima reforça o comportamento positivo de uma pessoa em valorizar e estimular a autoestima do outro. Todos nós nos lembramos de experiências nas quais alguém reconheceu nossa dignidade e a própria, ao mesmo tempo em que também podemos nos recordar de situações tensas, por raiva, por medo ou por mágoa caímos em níveis de comunicação pouco humanas, quando essa dignidade perdeu o sentido. Esta reflexão nos permite melhor compreender o quanto a baixa autoestima estimula um comportamento submisso, pois



Relacionamentos amorosos: o antes, o durante... e o depois

está ligada à falta de dignidade. Nathaniel Branden (1991) reflete sabiamente sobre as mentiras devastadoras à nossa autoestima, que são as que vivemos e não tanto as que contamos.

Reconfigurar o papel de submissão para uma atitude de autovalor pode nos impedir de estimularmos doentamente a autoestima do outro o que seria, portanto, um desastre quando se trata de relacionamentos amorosos.

Massaharu Taniguchi (2006) em sua obra “Meditando sobre a Vida” explica que, ser fiel a si próprio muitas vezes é interpretado como apenas ser fiel aos desejos carnis, uma visão do Pós Guerra, até gerando interpretações errôneas sobre as pessoas que antes e durante a guerra sufocaram seus próprios anseios e desejos e se dedicaram em prol da pátria, havendo quem dizia que essas pessoas não tinham consciência do “Eu”, não foram fiéis a si próprios – outra atitude “Pollyanesca”? Ainda na reflexão de Taniguchi (2006), o “Eu” verdadeiro não é de natureza física, mas espiritual, que transcende o corpo carnal e que, mesmo quando o corpo está sofrendo, consegue sentir o regozijo da alma.

Podemos inferir sobre a extensão da visão de Taniguchi (2006) para os relacionamentos amorosos verdadeiros, que acima do amor carnal (que também é componente importante) estão os sentimentos por si mesmo e pelos outros, que somente a atenção para com nosso “Eu” verdadeiro, embora aparente clichê, de fato poderemos amar verdadeiramente e muito melhor ao outro. O *depois* aqui representa o recomeço, o resgate de crenças e valores que são reconstruídos, muitas vezes pelo sofrimento, outras vezes pelas perdas morais, mas sempre com o intuito de nunca mais passar por situações similares – esta é a real construção da plenitude humana.

Todo o recomeço implica grande desafio por mais que seja o resgate de algo já conhecido, o momento é novo, portanto desconhecido. Neste novo engatinhar de emoções, especialmente com a proposta de encontro de um novo par, há a necessidade de cautela e visão, detecção de características e muita ênfase no diálogo.



Capítulo 3 - As Síndromes de Pollyanna e de Anne Frank: suas dialéticas...

Otimismo e realismo nas relações amorosas

A vida para todas as pessoas nem sempre é fácil o que muda é a forma com que encaramos as adversidades. Nesse aspecto ser “Pollyanna” ou “Anne Frank” pode ter o seu lado positivo, pois nos traz a esperança de que, ainda nas contrariedades da vida, viver é bom. Máscaras e falsidades vão muito além disso, e normalmente, faz parte da vida das pessoas que não querem mostrar quem são de verdade.

Acorde “Pollyanna”! Acorde “Anne”! A situação é grave e hoje em dia não basta somente cultivar o pensamento positivo e ficar de mãos atadas diante das injustiças da vida. Pensar positivamente ajuda muito, mas somente quando aliado à coerência e à ação. “A vida só é possível se reinventada”, com muita pertinência Cecília Meirelles nos lembra de que a vida é completa de mutações, adaptações e novidades. Este momento propicia um turbilhão de angústia e entusiasmo, basta fazer a nova leitura com adequado otimismo.

Otimismo é a disposição para encarar as coisas pelo seu lado positivo e esperar sempre por um desfecho favorável, mesmo em situações muito difíceis. Lembremo-nos de que o otimismo exacerbado e cego pode migrar para o cunho patológico, portanto, tiremos do conceito acima a busca de um desfecho favorável, mesmo em situações difíceis, porém sempre com respeito a todas as necessidades do “Eu” de quem dele faz uso. Tão importante quanto sermos otimistas, é essencial sermos realistas, o que nos torna pessoas mais fortes com os pés no chão, prontas para administrarmos as dificuldades cotidianas. No mundo moderno a necessidade desse constante estado de alerta frente aos relacionamentos, especialmente amorosos, torna-se ainda maior.

O mundo capitalista tem inculcido nas pessoas altos níveis de ambição e estas se sobrepõem aos sentimentos e, por mais que tenham recebido modelos “Pollyanescos” das gerações anteriores (pais, avós, tios), a maioria que hoje vivencia relacionamentos afetivos pertence à geração Y, muito angustiada e ansiosa pela felicidade. Mas é chegado o momento de repensarmos todas as nossas relações, excluirmos de



Relacionamentos amorosos: o antes, o durante... e o depois

nossas vidas pessoas negativas, os psicopatas do coração e os “Don Juans”, e reaprendermos a sonhar e buscarmos uma plenitude amorosa realista, para quaisquer faixas etárias.

O despertar para a realidade, antes que seja tarde

Jorge Bucay em seu texto “Deixa eu te contar uma história...contos que me ensinaram a viver” conta a história do “Elefante e a Estaca” quando manifestou sua curiosidade em compreender porque os elefantes dos circos são tão comportados e nunca tentam fugir, já que têm uma natureza selvagem. Sempre procurando a resposta à sua curiosidade, Bucay acabou por encontrar uma explicação para essa dúvida. Explicaram-lhe que, desde bebês os elefantes circenses são presos a uma estaca, minúsculo pedaço de madeira, através de uma corrente em uma de suas patas traseiras. Mesmo tendo tentado libertar-se da pequena estaca, certamente após muitas tentativas o bebê elefante certamente desistiu de libertar-se, acostumando-se à situação de prisão. Ao crescerem, estes elefantes mantêm a mesma conduta e se acomodam a este condicionamento, assim permanecendo até a vida adulta e a morte.

Assim como os elefantes circenses, o “Mito da Caverna de Platão” extraído do livro “A República” de Platão, uma dos melhores escritos da história da Filosofia explica situação similar à dos elefantes circenses, desta vez de humanos. Explica este mito, através de uma metáfora, o contexto de prisioneiros acorrentados em cavernas, desde o nascimento. Iluminada apenas por fogueiras, os prisioneiros passavam a olhar e interpretar o fundo das cavernas no qual eram projetadas imagens de sombras de estátuas representando pessoas, animais, plantas e objetos representando a vida do dia a dia, de forma estática. Ainda segundo o mito, mais conhecido como a “Alegoria da Caverna”, imaginando que um dos prisioneiros fosse obrigado a explorar, tanto o interior da caverna como o mundo externo, viesse a se deparar com a realidade, percebendo que passou a vida toda analisando situações irreais. Surpreso e encantado com o mundo real, este prisioneiro retorna à caverna e informa aos demais sobre sua experiência e lhes transmite essa percepção de que faziam parte, até então, de um contexto irreal



Capítulo 3 - As Síndromes de Pollyanna e de Anne Frank: suas dialéticas...

de vida. Considerado louco e ameaçado de morte pelos demais prisioneiros por não acreditarem nesse “outro mundo”, o prisioneiro ficara fadado à prisão eterna.

Traçando um paralelo entre a prisão da estaca vivenciada pelos elefantes circenses com a vivência dos prisioneiros das cavernas, torna-se evidente o quão pouco se tentou transformar realidades impostas por fatores externos como: poder (do domador), acomodação (elefantes e seres humanos), aspectos culturais (das cavernas) e informações (elefantes e pessoas) que são transmitidas pelo outro e que não são questionadas ou alteradas com persistência. É mais fácil nos submetermos a diretrizes de outras pessoas, é mais cômodo nos prendermos a uma estaca ou a uma caverna escura, é mais simples nos conformarmos com a prisão eterna de um circo ou de uma caverna.

O que dizer sobre a prisão de uma relação amorosa infeliz? Qual deve ser nossa atitude perante as correntes e experiências que nos ligam a alguém que não nos completa nem nos realiza?

Podemos concluir que, somente nos libertando das correntes emocionais, de nossas crenças antigas e escravizantes, conseguiremos reconfigurar nosso presente e, conseqüentemente nosso futuro. Libertando-nos de amarras, muitas vezes incutidas em nossas vidas por modelos de comportamentos aprendidos de pais e outras pessoas de nosso convívio, conseguiremos transformar a atual realidade em novo caminho.

Nosso despertar para uma vida afetiva nova depende de nós. Nossos “quebrar de correntes” de estacas e de cavernas escuras dependem de nós. Nossa vida nova, sem comportamentos Pollyanescos nem Frankescos, sem amarras nem prisões fantasiosas, também dependem acima de tudo e somente de nós. Depende de nós abrimos possibilidades de realização afetiva e pessoal antes que nos acorrentemos ao passado e modelos fracassados, antes que seja tarde demais!



Relacionamentos amorosos: o antes, o durante... e o depois

Considerações finais

A vida amorosa é um componente fundamental para o ser humano. Ter um par, se relacionar, amar, ser amado e trocar experiências emocionais e físicas é o desejo de todo o ser humano que entende que “é possível ser feliz sozinho, mas acompanhado é bem melhor”. E para que esse encontro de expectativas e necessidades tenha o equilíbrio necessário para ser bem vivido o tempo que tiver de ser e perdurar nas memórias dos envolvidos de forma saudável, cada um dos dois deve abandonar todas as formas de escravidão emocional, de boicote à própria identidade, e quebrarem as amarras internas e externas, frutos de histórias e experiências destrutivas.

É preciso eliminar por completo comportamentos parciais, submissos e infelizes em razão de outra pessoa que não poderá oferecer nada além de suas próprias exigências e vaidades, transformando a relação amorosa num profundo vazio. Estas experiências destrutivas carecem de esquecimento traduzindo-se em aprendizado preventivo a outras armadilhas.

Cada pessoa deve ter em primeiro plano, seu autoconhecimento em dia, seu autorrespeito acima de qualquer relacionamento, além de suas metas afetivas bem desenhadas, somente com este preparo devidamente planejado e seguro deve lançar-se a uma nova relação, especialmente quem já tem um histórico de “Pollyanna” ou “Anne Frank”.

Finalizando, nos reportamos a uma merecidamente premiada obra do cinema italiano de 1997 intitulada “La Vita è Bella” (A Vida é Bela), dirigido e protagonizado por Roberto Benigni. Mais um cenário de guerra, desta vez a Segunda Guerra Mundial. Na Itália o personagem Guido é enviado a um campo de concentração nazista juntamente com seu filho Giosuè. Durante todo o filme, com o objetivo de evitar sofrimento e angústias, este homem convive com seu filho em meio aos horrores do campo de concentração como se fora uma absoluta brincadeira, um jogo, transformando o ambiente de tortura e caos, num ambiente lúdico e fantasioso.



Capítulo 3 - As Síndromes de Pollyanna e de Anne Frank: suas dialéticas...

Nossa proposta final, para a superação de todos os comportamentos de Pollyanna ou de Anne Frank nas relações amorosas, sejamos verdadeiros destruidores do sofrimento e da angústia, não de forma camuflada como no maravilhoso filme de Benigni, mas na vida real, verdadeiros desbravadores do muitas vezes, desconhecidos ou ainda não vividos bem e paz afetivos, reforçando a verdade de que “a vida é realmente bela” aos que amam e aos que são amados, verdadeiramente.

Amar é uma contínua construção interna e externa e é aí que se encontra o verdadeiro sentido do amor e a verdadeira realização!

*“Quero que
você viva sem mim
Eu vou conseguir também...
Quero que você seja feliz
Hei de ser feliz também
Depois.”* (“Depois” - Marisa Monte)

Referências

ALMEIDA, T. O Donjuanismo do Novo Milênio? Pensando Famílias, 12, 47-62, 2008..

ALMEIDA, T.; VANNI, G. **Amor, Ciúme e Infidelidade**: Como essas questões afetam sua vida. São Paulo: Letras do Brasil, 2013.

AMERICAN PSYCHOLOGICAL ASSOCIATION – APA. Dicionário de psicologia da APA. Porto Alegre: Artmed, 2010.

ARAÚJO, C. A.; MELLO, M. A.; RIOS, A. M. G. **Resiliência**: Teoria e Prática de Pesquisas em Psicologia. São Paulo: Ithaca Books, 2011.

BARBOSA, G. S. **Resiliência em professores do ensino fundamental de 5ª a 8ª Série**: Validação e aplicação do questionário do índice de Resiliência: Adultos Reivich -Shatté/Barbosa. 2006. Tese (Doutorado em Psicologia Clínica). Pontifícia Universidade Católica: São Paulo, 2006.



Relacionamentos amorosos: o antes, o durante... e o depois

BEDANI, E. R. **Resiliência em gestão de pessoas: um estudo a partir da aplicação do “Questionário do Índice de Resiliência: adultos”** em gestores de uma organização de grande porte. 2008. (Mestrado em Psicologia). Universidade Metodista de São Paulo, SP, 2008.

BRANDEN, N. **Auto-estima: Como Aprender a Gostar de Si Mesmo**. São Paulo: Editora Saraiva, 1991.

JOB, F. P. P. **Os sentidos do trabalho e a importância da resiliência nas organizações**. 2013. Tese (Doutorado em Administração de Empresas). São Paulo: Fundação Getúlio Vargas, São Paulo, 2013.

OLIVEIRA, V. **Psicopatas do Coração**. São Paulo: Editora Urbana, 2012.

PIOVAN, R. **Resiliência: Como superar pressões e adversidades no trabalho**, Local: Reino Editorial, 2009.

PORTER, E. H. **Pollyanna**. Trad. www.golfinho.com.br. 1912. Disponível em: <http://www.golfinho.com.br/download/pollyanna.pdf>. Acesso em: julho 2013.

FRANK, O. H.; PRESSLER, M. **O Diário de Anne Frank**. Trad. A. Calado. São Paulo: 1998. Editora Record, 1998.

MASLOW, A. H. Uma teoria da motivação humana. In: BALCÃO, Y.; CORDEIRO, L. L. (org.). **O comportamento humano na empresa**. Rio de Janeiro: FGV, 1975, p. 337-366.

SCHNEBLYM, L. **Apaixone-se por Você**. Blumenau: Editora Eko, 1988

TANIGUCHI, M. **Caminho da Paz pela Fé**. São Paulo: Seicho-No-Ie, 2004.

TANIGUCHI, M. **Meditando sobre a Vida**. São Paulo: Seicho-No-Ie, 2006.

WAGNILD, G. A review of the Resilience Scale. **Journal of Nursing Measurement**, v. 17, n. 2, p. 105-113, 2009.

