

FICHA TÉCNICA

Relacionamento Pandemia de Solidão

Tradução:

As versões em português e alemão foram escritas e traduzidas pela própria autora

1a. Edição

Produção independente
WWW.PUNKT-PONTO.DE

RELACIONAMENTOS – Pandemia de Solidão
188 Páginas

Autora

Ana Paula Fanz

Prefácio:

Dra. Eulália Sombra

Título original do português Brasileiro

Relacionamentos – Pandemia de Solidão

Palavras chaves: Relacionamentos, conexões afetivas, família, afeto, decisão, política, pedagógica, religião, economia, trabalho, emoções, rejeição, aceitação, orgulho e perdão.

Copyright ® 2024 by Ana Paula Fanz

Sumário

Prefácio.....	3
Relacionamentos nosso de cada dia	6
PANDEMIA DE SOLIDÃO	9
Pessoas que não ama e não são amadas	9
O pilar de sustentação dos relacionamentos	40
D-E-C-I-S-Ã-O	42
Os relacionamentos são assim	49
Conexões efetivas reais	52
O relacionamento do corpo, alma e espírito.....	56
Relação familiar	59
Relação afetiva.....	75
INFINITO ATÉ O FIM	81
Por isso é assim	87
No fim dá certo.....	97
Relação política.....	104
Relação pedagógica	110
Relação religiosa	113
Relação econômica.....	118
Relação de trabalho.....	124
Organizando a bagunça nas relações	130
Organizando a bagunça emocional do vitimismo	142
O orgulho humano	148
O perdão muda tudo nas suas relações internas e externas	175
Agradecimentos.....	186
Sobre a autora	187

Prefácio

Caro(a) leitor(a),

É com grande entusiasmo que lhe apresento o livro "Relacionamentos", da pós-graduada Psicanalista, Consultora em Psicologia e escritora Ana Paula Fanz. Nestas páginas, você terá a oportunidade de explorar e refletir sobre a complexidade e a beleza das interações humanas, descobrindo insights valiosos que poderão transformar a sua forma de se relacionar com o mundo e com as pessoas ao seu redor. Com uma escrita sensível, acessível, envolvente e perspicaz, Ana Paula nos convida a mergulhar em um universo de emoções, das expectativas e das conexões que nos tornam seres sociais únicos e interdependentes.

Ao longo de sua carreira, Ana Paula Fanz tem se destacado por sua capacidade de explorar as nuances dos relacionamentos interpessoais, seja na família, no trabalho, na amizade ou no amor. Com uma abordagem delicada e ao mesmo tempo incisiva, a autora nos conduz por caminhos inexplorados do coração e da mente, revelando verdades profundas e transformadoras.

A autora nos presenteia com uma obra que vai muito além de um simples manual de autoajuda. Aqui, encontramos uma importante ferramenta nominada “Um-Pilar” e a abrangência da palavra “Relacionamento”, que nos convida a refletir sobre o significado e a importância dos vínculos que estabelecemos ao longo de nossa jornada. Com uma linguagem acessível e envolvente, a autora nos guia por um mergulho profundo em nossa própria essência e nos convida a repensar nossas relações com o outro e conosco mesmos.

Prepare-se para uma jornada emocionante e reveladora. Em "Relacionamentos", Ana Paula Fanz nos brinda com um olhar sensível e profundo sobre a arte de se relacionar. Este livro é um convite para a reflexão, a introspecção e a transformação. Que cada página seja uma inspiração para construirmos relações mais autênticas, genuínas e significativas em nossas vidas.

Neste livro, você encontrará reflexões sobre a importância da comunicação eficaz, da empatia e do autoconhecimento na construção de relacionamentos saudáveis e significativos. A autora nos convida a questionar padrões pré-estabelecidos, a desafiar crenças limitantes e a abrir espaço para a autenticidade e a compreensão mútua em nossas relações interpessoais.

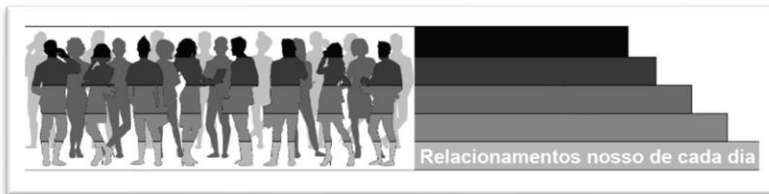
Que esta obra seja um farol de luz e sabedoria em seu caminho. Que as palavras da autora ressoem em seu coração e o incentivem a buscar conexões mais profundas e genuínas em todos os aspectos de sua vida. Que a jornada que se inicia agora, ao adentrar nestas páginas, seja enriquecedora e reveladora, guiando-o rumo a relacionamentos mais plenos e gratificantes.

Boa leitura!

Dra. Eulália Sombra

Psicanalista Clínica e Escritora

Relacionamentos nosso de cada dia



As relações humanas estão passando pelo um bum, um bum de destruição e nada mais está sendo criado, pois nada pode ser criado da destruição, não há ordem no caos. Nenhuma beleza vem da destruição e nada e nem ninguém evolui sozinho ou é feliz sozinho. É isso tem um nome dado por uma pesquisa encomendada pelo governo alemão: “Pandemia de Solidão”. Esta pandemia causa uma desordem nas emoções, levando as relações internas e externas a destruição. Esta desordem está levando as pessoas a adorarem somente a si mesmas, somente as suas vontades e suas ideias. A vida voltada só para si é dolorosa, é muito dolorosa e limitada. Em qualquer relacionamento se é tudo para você é tudo somente dor. Ao contrário também é verdadeiro, se é tudo para os outros e nada para você, o cansaço vai vir com certeza, junto com a solidão e a dor. Não vamos chegar a lugar nenhum se continuarmos seguindo por este caminho que pelo

resultado, parece ser um caminho bem tortuoso. Quando você reconhecer o seu valor e o valor do outro, você passa a ter prioridades. Você sabe a resposta de antemão para muitas perguntas, vai saber priorizar os seus valores e terá paz nas decisões.

Pode parecer contraditório, mas as pessoas estão carentes de informações quando o assunto é sério. Nós temos acesso a uma montanha de informações desconexas nada se conclui, vivemos de dicas. Mas a vida é muito mais profunda. Com o objetivo de chamar atenção e atrair consumidores as informações digitais oferecem muito e entregam pouco, são simplesmente superficiais.

Antigamente as nossas relações eram limitadas, tínhamos as pessoas que direcionavam as nossas vidas da forma que achavam melhor, como por exemplo nossos pais, parentes amigos e professores. O nosso relacionamento com o mundo, se resumia em colegas do trabalho, as que encontrávamos no caminho, a vezes no ponto de ônibus, na estação do metrô ou na estação do trem. Hoje podemos dizer que nos relacionamos com o mundo, praticamente sem nenhuma barreira ou fronteira. Está tudo conectado! Isso é bom por um lado e ruim por outro, as inúmeras opções nos relacionamentos nos

deixam confusos, seja relacionamento amoroso, de amizade, trabalho não importa, o excesso de opções faz seres humanos parecem produtos em exposição e para escolher basta movimentar os dedos.

Bum!!!! De repente estamos nos relacionando com tudo e com todos, todas as culturas, todas as pessoas, os mais diversos pensamentos. Mas quando foi mesmo que fomos preparados para isso? Não fomos, está é a verdade, fomos jogados num mundo novo com toda a carga boa e ruim do mundo velho. Fomos expostos as vantagens e desvantagens que este mundo nos trouxe. Estamos expostos aos perigos de um mundo que não dominamos e que nos colocar cada dia mais longe das nossas emoções, longe de quem somos. Estamos numa corrida para ser como os outros querem que sejamos. Será que em algum momento da história o ser humano teve controle sobre suas emoções, foi capaz de saber o que significa ser um ser humano, qual o caráter de um ser humano de verdade e como funciona as suas relações?

PANDEMIA DE SOLIDÃO

Pessoas que não ama e não são amadas

(Será que você é muito difícil para ser amado/a?)

Pessoas que não ama e não são amadas. Sinceramente isso não existe, não quando estamos falando de pessoas normais, existe sim a falsa sensação que não somos capazes de amar e também falsa sensação que ninguém nos ama. Só o fato de ter está sensação já prova que você é um ser humano com os questionamentos normais da vida. Você precisa entender que uma relação é repleta de subterfúgios o ser humano é mutante, então sempre tem questões particulares que ele vive e por mais que a temática seja a mesma, por exemplo casos de ciúme, casos de separação, casos de rejeição, casos de abandono, um término de uma relação, cada situação é uma situação diferente. O término da relação para você não é igual para outro, cada um sente a vida de uma forma diferente. Estamos sempre aprendendo como lhe dá com situações que pode nos impactar. O importante é sempre buscar caminhos diferentes que a gente possa seguir. No caso das pessoas que acham que não são capazes de amar e das que acham que não são boas o suficiente para serem amadas, normalmente estas pessoas dizem, que

não conseguem de maneira alguma se manter no relacionamento, e passam a pensar que o problema todo é dela. Que elas são pessoas difíceis de serem amadas.

É preciso entender algo muito importante, estamos vivendo um momento na atualidade em que as pessoas estão se afogando num mar de relações líquidas¹. Muitas vezes quando você quer muito se relacionar e o relacionamento não decola a sensação é que tudo é tão superficial e que encontrar o que você está procurando é quase impossível, até porque as pessoas estão entrando na relação com milhares de expectativas, ficam tentando driblar os seus próprios medos e até conseguem, então achando que agora vai, que vai acontecer, mas de repente não rola reciprocidade. Então, aparece a questão: Será que eu sou tão difícil assim de ser amado(a)? - Será que é possível para todo mundo menos para mim? E você está querendo algo tão simples, que parece tão normal. Só quer encontrar uma pessoa para somar com você e não consegue, então é natural a pergunta: - O que tem de errado comigo?

¹ Zygmunt *Bauman* foi um filósofo, sociólogo, professor e escritor polonês. Bauman usa a ideia de fluidez, a qualidade de líquidos e gases, para fazer uma metáfora sobre o momento histórico em que vivemos. Nos tempos líquidos, as relações se tornam cada vez menos sólidas e estáveis. Vivemos mudanças nas instituições, na política e nas identidades.

E isso é independente de onde está pessoa está começando a relação, inclusive nos meios religiosos, que tem muitas vezes os líderes que praticam o favoritismo, ou acham que sabem quem é melhor para quem. Então manipulam as relações dos jovens de boa-fé, que desejam praticar a obediência aos pais, aos líderes religiosos e principalmente a Deus. Mas a questão é que quando a pessoa fracassa com muita frequência em relações que tinham tudo para dá certo, dar a sensação de que: “Ah! eu não sou bom o bastante preciso mudar alguma coisa em mim”, ela acha que o problema é ela e começa a se culpar. A pessoa se acha feia, se acha burra, acha que não é interessante e começa ruminar problemas que não existem.

A verdade é triste, porque este tipo de pensamento faz com que as pessoas se afastem do principal, que é a verdade dela, a essência que elas têm, esta ideia que você precisa melhorar e mudar pra caber em algum lugar é mais disseminada na época atual, onde tudo parece dá certo para todo mundo menos para você, mas acredite isso não é real. Quando uma pessoa te deixa, quando alguém não quer seguir em frente em uma relação com você, se alguém te deixou, se alguém foi embora, isso diz mais sobre essa pessoa do que sobre você. Em alguns casos

tem muito da nossa responsabilidade e talvez estejamos sim errando, independente disso todos nós sempre precisamos melhorar. Nem você, nem eu e nem ninguém pode parar de evoluir. Não dá para viver achando que é perfeito ou sendo sempre vítima da situação, achando que é sempre o outro que está errado e você sempre certo(a). Uma pessoa que acha que nunca erra, na verdade tem dificuldades de encerrar seus problemas, não tem recursos para lidar com as suas dificuldades, então está pessoa se esconde atrás dessa prepotência. Por que numa relação nunca é só um, então seja qual for a situação, se está dando certo ou errado, não é sempre o outro e sempre os dois.

Não podemos esquecer de algo muito importante, qualquer que seja o relacionamento, todas as pessoas que entram na nossa vida elas deixam um pouco de si e levam um pouco de nós. Sempre aprendemos alguma coisa nas relações, seja o relacionamento qual for, ele ensinou alguma coisa, ele deu alguma coisa, ele deixou uma lição, ele deu uma experiência, ele deu um norte, ele mostrou alguma coisa que a gente precisava. As pessoas que entram na nossa vida e as pessoas que saem dela, elas entram e elas saem por alguma razão. Então sempre terá questões dela e sempre terá questões suas. O mais

importante é você saber o que você está buscando, porque muitas vezes a pessoa não parou para pensar o que realmente está buscando, então esta pessoa se torna refém da própria carência, das cobranças que as pessoas fazem a ela, que ela tem que se relacionar, aí ela encontra a infelicidade em pessoa e respirar com ar de missão cumprida tipo: “- Ah! pelo menos estou me relacionando, ou - Ah! Mas ela é bonita e tal”. Sendo que o mais importante é levar em consideração quais são os pontos primordiais daquilo que você busca.

Quando você considera e observa com mais cautela quem você deixa entrar na sua vida, isso vai ajudar com que você não perca o seu tempo à toa, isso também vai evitar com que você não seja refém, desses buracos existenciais. Porque muitas vezes, você pode está se conectando com alguém por uma idealização projetiva, você está se conectando pela química física, você está se conectando pela estação do ano, você está se conectando pelo jogo de futebol, você está se conectando pela a ansiedade e angústia que está pessoa te provoca, você está se conectando por uma questão de honra que você tem, que você precisa conquistar essa pessoa, que essa pessoa tem que estar com você, você está se conectando pela dificuldade que esta pessoa te causa ou pelo desafio

que ela representa. Tudo isso são razões erradas para se conectar com alguém, para se ter uma verdadeira conexão, você precisa se conectar com a leveza que a pessoa traz na sua vida, com a possibilidade de construir algo juntos, com o potencial que a relação reserva e isso faz com que você não perca seu tempo, isso faz com que você não se desgaste, isso faz com que você invista em algo que tem probabilidades para te levar muito mais longe na relação. Este deveria ser o padrão relacional que todas as pessoas deviam cultivar.

Quantas vezes você tem o mesmo padrão e não para pra pensar, é muito comum a imagem ser o cartão postal, a pessoa se fixa na aparência e esquece dos outros pontos que são cruciais, depois a pessoa reclama que as relações são superficiais e liquidas, mas ela também está enaltecendo isso, ela também está procurando e está se aproximando das pessoas exclusivamente pela aparência. A aparência é importante? É sim, seríamos hipócritas se disséssemos que não, mas não é ela que vai causar a real conexão e você não vai ficar num relacionamento muito tempo só pela aparência. Na maioria das vezes o homem tende a cometer mais desequilíbrio por ser mais visual do que a mulher. Isso é questão de estrutura mental homem e mulher, o homem é mais visual e a mulher é mais

sensação. Homens são mais visuais e se atraem mais por imagens e aparências, enquanto as mulheres gostam mais de sons e, por isso, se atraem por um bom papo, uma boa conversa. É na conversa que a mulher tem a sensação de segurança. Alguns homens por saber disso seduz a mulher falando tudo que ela quer ouvir, então ela se sente envolvida, tem a sensação de se sentir vista amada, envolvida e acolhida e de repente esse homem quando sente que conquistou, ele vai mudando, ou melhor vai sendo ele mesmo, ou seja, ele vai se afastando, causando na mulher uma sensação de insegurança, um sentimento de traição, de ter sido explorada, usada e isso gera uma ferida gigantesca, tanto na autoestima da mulher, quanto na autoconfiança dela, isso inflama o sentimento de abandono e de rejeição e é muito doloroso, porque essa mulher ela cria um conflito existencial gigante, entre quem é este homem e quem é aquele que eu conheci, então muitas vezes ela não sabe se ela odeia este, ou se ela ama aquele. Ela vai acabar chegando à conclusão inevitável que ela se apaixonou por alguém que nunca existiu. E essa dor é tremenda, o luto é árduo e as vezes isso acontece em pouco tempo, em relações de 6 meses. Isso é mais triste quando acontece no mundo religioso com comportamentos mais tradicionais, eles tentam fazer tudo certo, são

orientados, os pais e pastores dão conselhos e orientações, os dois parecem acatar, mais depois de 6 meses de convivência acontece a morte da relação ficando um compromisso vazio de terem que ficar juntos para sempre.

No momento o mundo está muito carente, justamente pelas relações líquidas, pela superficialidade relacional, pela forma objetificada que as pessoas estão se sentindo por tudo, pelas redes sociais, pela forma que a imagem é cultuada e é popularizada, o ser humano nunca teve a sensação carnal tão cutucada e tão estimulada como agora, então está tendo muito pouco espaço pra o que há de mais consistente e profundo, que são as conversas as reais, as conexões, as trocas, a cumplicidade, o olhar para o outro. Que os especialistas falem o que quiser, mas o que sustenta uma relação é a troca, é a conversa, é o se sentir acolhido, se sentir apoiado, é o compartilhar. Teve um momento que parecia que estávamos no caminho certo, quando a mulher conquistou seu lugar, parecia que não tinha outra saída para as relações a não ser o amor e a cumplicidade. Mas infelizmente estamos vendo uma geração, onde o amor e a cumplicidade estão muito escassos, porque as pessoas estão pulando de relação para relação, e essa Liberdade

relacional está sendo cada vez mais popularizada de uma forma que, as relações fazem com que as pessoas se tornem cada vez mais carente, e esta carência está se inflamando cada vez mais, as pessoas estão realmente muito carentes.

Então, ao mesmo tempo que as pessoas saem com milhares de outras pessoas, elas estão caindo num buraco sem fim, estão ficando depressivas, ansiosas, angustiadas e frágeis a ponto de que quando encontram alguém que saca essa vulnerabilidade, elas vão se envolvendo mesmo sabendo que tem tudo para não ser real, e assim estamos assistindo a cada dia mais os estelionatários se especializando na área dos relacionamentos, tanto homens como mulheres sendo literalmente roubados e enganados com a ajuda da internet. Na esperança de ter aquilo que almeja a pessoa acredita e se entrega, mesmo sem ter tido nenhum contato físico, as vezes nem chega a ouvir uma voz do outro lado, mesmo assim quando tudo é descoberto a pessoa se ver usada, se vê machucada e com agravante do prejuízo financeiro.

Mas com tanta carência exposta, como fazer para distinguir se estamos vivendo algo real. neste universo virtual tão intensificado. As ferramentas de conversa e de visibilidade são virtuais, e as infinidades de possibilidades

de contato é absurda, são milhares e milhares de pessoas sem fronteiras, então é muito fácil você não se iludir, é muito difícil não cair numa cilada relacional. Em função dessas ferramentas é um risco que todos estamos correndo a todo momento e em todas as categorias das relações. Ninguém vive mais sem falar no WhatsApp, no direct das redes sociais e ninguém percebe o quanto isso vai causando o envolvimento, sem que você efetivamente conheça a pessoa, então tem pessoas que estão conversando com outras muito tempo, meses, ano e nunca se viram, e não tem nem essa consciência como estão muito carentes, mas porque está consciência é difícil de ser despertadas, porque as conversas, as conexões mesmo com os amigos, com familiares têm sido pelos grupos de WhatsApp , pelo Facebook, pelo Instagram e etc. Então a pessoa vai se distraindo com isso e quando ela vê ela está envolvida, gostando, pensando planejando, acreditando e trocando ideia, contando a vida para uma pessoa que ela não sabe nada sobre a pessoa, não sabe nem se a pessoa é real. Está pessoa do outro lado pode ser alguém que não consegue se relacionar no mundo real ou alguém que se preparou para dá golpes virtuais, alguém que viu na carência e nesta pandemia de solidão a chance de ganhar dinheiro fácil enganando as pessoas. Isso é uma nova