



O CIÚME

De acordo com os psicólogos israelenses Ayala Pines e Elliot Aronson, **ciúme** é "a reação complexa a uma ameaça perceptível a uma relação valiosa ou à sua qualidade.". Provoca o temor da perda e envolve sempre três ou mais pessoas:

- - a pessoa que sente ciúmes - sujeito ativo do ciúme
- - a pessoa de quem se sente ciúmes - sujeito analítico do ciúme
- - e a terceira ou terceiras pessoas que são o motivo dos ciúmes - o que faz criar tumulto.

Segundo a psicóloga clínica Mariagrazia Marini, esse sentimento apresenta caráter instintivo e natural, sendo também marcado pelo medo, real ou irreal, vergonha de se perder o amor da pessoa amada . O ciúme está relacionado com a falta de confiança no outro e/ou em si próprio e, quando é exagerado, pode tornar-se patológico e transformar-se em uma obsessão.

A explicação psicológica do ciúme pode ser uma persistência de mecanismos psicológicos infantis, como o apego aos pais que aparece por volta do primeiro ano de vida ou como consequência do [Complexo de Édipo](#) não resolvido; entre os quatro e seis anos de idade, a criança se identifica com o progenitor do mesmo sexo e simultaneamente tem ciúmes dele pela atração que ele exerce sobre o outro membro do casal; já na idade adulta, essas frustrações podem reaparecer sob a forma de uma possessividade em relação ao parceiro, ou mesmo uma paranoia.

Nesse tipo de paranoia, a pessoa está convencida, sem motivo justo ou evidente, da infidelidade do parceiro e passa a procurar “evidências” da traição. Nas formas mais exacerbadas, o ciumento passa a exigir do outro coisas que limitam a liberdade deste.

Algumas teorias consideram que os casos mais graves podem ser curados através da psicoterapia que passa por um reforço da autoestima e da valorização da autoimagem. Porém várias teorias criticam a visão psicanalítica tradicional (exemplo: esquizoanalise).

Outros casos mais leves podem ser tratados através da ajuda do parceiro, estabelecendo-se um diálogo franco e aberto de encontro, com a reflexão sobre o que sentem um pelo outro e sobre tudo o que possa levar a uma melhoria da relação, para que esse aspecto não se torne limitador e perturbador.

Conjunto de emoções

Ciúme é uma reação complexa porque envolve um largo conjunto de emoções, pensamentos, reações físicas e comportamentos:

Emoções – *dor, raiva, tristeza, inveja, medo, depressão e humilhação*

Pensamentos - *ressentimento, culpa, comparação com o rival, preocupação com a imagem, autocomiseração;*

Reações físicas - *taquicardia, falta de ar, excesso de salivação ou boca seca, sudorese, aperto no peito, dores físicas.*

Comportamentos - *questionamento constante, busca frenética de confirmações e ações agressivas, mesmo violentas.*

Ciúme como mero sentimento

O ciúme, em princípio, é um sentimento tão natural ao ser humano como o tédio e a raiva. Nós sempre vivenciamos este sentimento em algum momento da vida, diferem apenas suas razões e as emoções que sentimos. Como todo sentimento, tem seu lado positivo e seu lado negativo.

Ciúme e inveja

O ciúme está intimamente relacionado à inveja. A diferença é que a inveja não envolve o sentimento de perda presente no ciúme. Mas ambas são um misto de desconforto e raiva e atormentam aquele que cobiça algo que outra pessoa tem. Quanto mais baixa for a autoestima, mais propensa está a pessoa de sofrer com um dos dois sentimentos.

Outra diferença entre ambos reside no fato de o ciúme, quando ultrapassa certo limite, se transforma em patologia, coisa que não acontece com a inveja.

Ciúme e inveja desviam o foco dos cuidados com a própria vida, tão preocupado se fica com a vida de outra pessoa. Por outro lado, se enfrentados, podem levar a atitudes positivas como melhorar a aparência, desenvolver novas habilidades e trabalhar a autoestima.

Ciúme patológico

O ciúme patológico é visto pela psiquiatria como uma espécie de paranoia (distúrbio mental caracterizado por delírios de perseguição e pelo temor imaginário de a pessoa estar sendo vítima de conspiração). Para o ciumento, a fronteira entre imaginação, fantasia, crença e certeza se torna vaga e imprecisa, as dúvidas podem se transformar em ideias supervalorizadas ou delirantes.

Quem sente ciúme a esse nível tem a compulsão de verificar constantemente as suas dúvidas, a ponto de se dedicar exclusivamente a invadir a privacidade e tolher a liberdade do parceiro: abre correspondências, bisbilhota o computador, ouve telefonemas, examina bolsos, chega a seguir o parceiro ou contrata alguém para fazê-lo. Toda essa tentativa de aliviar sentimentos, além de reconhecidamente ridícula até pelo próprio ciumento, não ameniza o mal-estar da dúvida, até o intensifica.

A pessoa ciumenta apresenta na sua personalidade um traço marcante de timidez e sentimento de insegurança, problemas que costumam ter raízes na infância. Nesse caso, o tratamento passa por aplicação de técnicas de psicoterapia para melhorar a confiança do paciente em si mesmo. O processo deve envolver sua família pois, o apoio no lar é imprescindível nesses casos. Reduzido o sentimento de insegurança, é esperado que diminua a aflição do ciúme. Só quem confia em si mesmo pode confiar em outros, de modo que parece lógico começar o tratamento pelo fortalecimento da autoconfiança.

Não menos importante é atacar os sintomas físicos que o ciúme patológico provoca. O desequilíbrio no sistema nervoso aumenta o nível de adrenalina, interfere na dinâmica dos neurotransmissores e está na origem de muitas doenças psicossomáticas. Por isso, é fundamental apurar as causas desses sintomas e gastar a energia negativa em atividades como os exercícios físicos, meditação e trabalho que traga gratificação.

Ciúme entre irmãos

Muitos pais consideram que o ciúme, raiva ou inveja não são sentimentos *nobres* e que não podem conviver com outros sentimentos assim considerados. Ciúme e amor, no entanto, não se excluem, irmãos podem sentir ciúmes um do outro e ao mesmo tempo amarem-se. Neste ponto, não diferem dos adultos.

Alguns pais ficam receosos quando decidem ter o segundo filho, por não se considerarem preparados para dividir a atenção entre eles. Outros temem causar qualquer tipo de sofrimento ao primogênito. É comum os pais se reportarem a suas próprias experiências infantis e lembrarem como se sentiram com relação aos irmãos e ao afeto de seus pais.

Um recém-nascido demanda uma atenção mais intensa e imediata e o que acaba acontecendo é o primogênito sentir-se prejudicado por não ter mais a atenção exclusiva dos pais.

Ciúme em cães

Apesar de o ciúme ser uma emoção humana, muitos proprietários de cães notam que seus animais de estimação parecem exibir comportamentos aparentemente ciumentos. Geralmente isso ocorre quando uma nova pessoa entra na casa do dono e passa um longo período com ele. Exemplos clássicos são novos parceiros e a chegada de um novo bebê. São intrusos, invasores do território familiar, que tomam o tempo precioso e exclusivo que o cão passava com seu dono e, por consequência, eles se sentem negligenciados. Bem parecido com o que sentem as crianças humanas quando ganham um irmão.

O cão nessas circunstâncias desenvolve comportamentos depressivos como recusa ao convívio social, inatividade e perda de apetite e, no limite, agressividade.

O processo que desencadeia essa reação no cão é instintivo, somente na aparência parecendo-se com o sentimento do ciúme. O cão, por instinto, é cioso de seu espaço, que logo delimita, comportamento repetido de seus ancestrais que viviam na natureza. Quando o espaço é invadido por outro animal, a reação é, por instinto, agressiva. É a mesma reação que ocorre quando cães de guarda atacam quem invade o local guardado.

Mas quando o animal pressente que o intruso é pessoa ligada a seu dono, se vê impedido, pelo adestramento, a reagir de forma agressiva, e daí, forçado a contrariar seus instintos, desenvolve atitudes *ciumentas*.

Otelo



Otelo mata Desdêmona (desenho de Josiah Baydell, século XVIII).

Como em todas as tragédias, desde sua origem na Grécia antiga, o destino trágico dos personagens centrais está traçado desde o início. Prisioneiros de suas próprias limitações pessoais e sociais, são arrastados para ele e não podem mudá-lo.

Otelo, o general mouro de Veneza, é prisioneiro da cor de sua pele. Por seus dotes militares, é tolerado, mas não aceito pelos venezianos, que nutrem com relação a ele sentimentos racistas. Otelo está ciente desse preconceito e se sente inseguro. Para dissimular sua insegurança, comporta-se de modo grosseiro e impulsivo, a ponto de intimidar sua própria mulher, Desdêmona.

A insegurança de Otelo faz com que seja receptivo às intrigas de Iago, que desperta seus ciúmes, insinuando um romance entre Desdêmona e Cássio. O ciúme se intensifica ao longo da peça e culmina com o assassinato de Desdêmona pelo marido. Uma acuada Desdêmona não pode também fugir a seu destino, como Otelo não pode fugir do crime e de sua autodestruição.

O ciúme é um tema fundamental na tragédia, pois além do ciúme de Otelo por Desdêmona, temos o de Iago por Cássio, porque este tem um posto militar superior ao seu, e o de Rodrigo, cúmplice de Iago, por Otelo, porque está apaixonado por Desdêmona.

É em *Otelo* que se encontra a mais genial e certamente a mais popular definição de ciúme: ciúme é um monstro de olhos verdes (*a green-eyed monster*).

Como podemos observar, toda a fonte do ciúme está lá atrás, em nossa infância. E como tivemos muitas infâncias, também podemos dizer que estamos nos depurando através do tempo e espaço.

Acredite no seu potencial...

Acredite que você, baixinho(a), magrinho(a), altinho(a), gordinho(a) ou seja lá a forma em que você se encontra, você é único(a). Você é filho do criador e por assim ser, tem suas qualidades e, estas só serão vistas por quem lhe merece.

SEJA FELIZ!