

Ciúme: quando o sentimento se transforma em doença

Posted By [Fernanda Dias](#) On 3 de janeiro de 2010 @ 1:01 In [Comportamento](#) | [6 Comments](#)

No início do relacionamento tudo são flores, até que ele vem chegando devagarzinho, aparecendo em pequenas situações corriqueiras e, de repente, vira motivo de brigas frequentes e acaba colocando em risco o romance que parecia tão promissor. Definido por muitos como tempero do amor, o ciúme pode até mesmo virar doença e estragar a vida de quem sente e a de quem é objeto desse sentimento.

O psiquiatra Eduardo Ferreira-Santos, autor dos livros *Ciúme – O medo da perda* e *Ciúme – O lado amargo do amor*, defende que, embora seja muito comum, o ciúme não pode ser considerado normal, no sentido de saudável, pois sempre revela uma fragilidade pessoal: “Desde uma personalidade insegura até mesmo um transtorno obsessivo-compulsivo podem estar atrás de uma manifestação de ciúme, de posse, de medo de perder alguém ou de ser passado para trás”, ressalta.

O grau de ciúme e o nível de autoestima estão estritamente ligados para a estudante de Comunicação Social Regina Luft, de 23 anos. Ela revela que, quando está bem consigo mesma, um fato que certamente geraria dor de cabeça para o casal acaba virando motivo de piada:

“Teve uma vez que uma menina deu mole descaradamente para ele, quase o agarrou, e eu ri da situação. Na hora, ele me olhou apreensivo, já esperando por uma reação desconfortável e eu fiquei debochando. Mas, isso aconteceu porque eu estava muito bem, me sentindo bonita, com autoestima alta. Quando estou para baixo, pequenas coisas são motivo para eu ter crises de ciúme”, relata Regina.

Segundo o psicólogo e especialista em dificuldades do relacionamento amoroso, Thiago de Almeida, o ciúme pode aparecer como efeito colateral de alguma fase no trabalho ou até mesmo da administração de um medicamento que cause aumento temporário de ansiedade, pois tal sentimento está relacionado com insegurança e ansiedade. Mas, quando a frequência desse comportamento passa incomodar a dinâmica do casal é sinal de que algo está errado: “Por exemplo, telefonemas excessivos percebidos por quem os recebe pode indicar uma anormalidade. Quem os faz sempre alegará zelo, preocupação, manutenção da relação, ou seja, não reconhecerá qualquer comportamento desviante”.

Ferreira-Santos explica que, em situações extremas, a pessoa perde totalmente o contato com a realidade e aquilo que é apenas uma fantasia derivada do medo se transforma em uma realidade delirante. Nesses casos, a pessoa não apenas desconfia do outro, mas tem uma certeza de que está sendo traído sem nenhuma evidência concreta. Independentemente de as evidências serem reais ou imaginárias, em muitos casos, o ciumento acaba partindo para a agressão para defender “o que é seu”. Foi o que aconteceu em meados de setembro, quando o ex-deputado pelo Mato Grosso do Sul Pedro Pedrossian entrou na sala de aula do professor de filosofia da UFRJ André Martins e o agrediu a socos por ciúme da mulher Ana Cássia Nogueira Vieira, de 25 anos.

Segundo Ferreira-Santos, o ciumento teme que, de alguma forma, possa perder o controle sobre a pessoa que julga ser sua propriedade única, exclusiva e eterna. “O elemento principal aqui é o sentimento de exclusão”, afirma ele.

O ciúme pode prejudicar tanto um relacionamento que até mesmo o parceiro passa a sofrer psicologicamente. Em junho deste ano, um crime aparentemente passional chamou a atenção do país: Alessandra D’ávila, de 35 anos, matou o marido, o empresário Renato Biasotto, no apartamento que eles moravam em um edifício de luxo da Barra da Tijuca. À Rádio CBN, Eduardo Pedrosa, que estava com o casal antes do crime, disse que Renato era obcecado pela mulher e que a causa do crime deve ter sido ciúme. Na véspera do assassinato, Alessandra participou de uma comemoração de Dia dos Namorados com um grupo de amigos e publicou as fotos do encontro no

site de relacionamentos Orkut.

“A pessoa ciumenta, que apresenta transtornos ou de personalidade ou neuróticos, pode, a partir de uma simples desconfiança desenvolver um quadro de intenso sofrimento psicológico para si mesma e para o outro, tomando atitudes agressivas e desmedidas que, no limite, podem chegar aos chamados “crimes passionais”, afirma Ferreira-Santos.

O especialista explica que o ciumento sente-se ameaçado por uma terceira pessoa com a qual, consciente ou inconscientemente, entra em uma competição e se julga inferior a ela. “É só lembrar da famosa peça do Nelson Rodrigues Perdoa-me por me traíres em que fica clara a situação de inferioridade na qual se coloca a pessoa que julga que seu parceiro possa encontrar alguém melhor do que ele, seja para uma relação estável (medo da perda), seja para uma relação sexual eventual (medo do seu próprio desempenho sexual ser insuficiente para satisfazer o parceiro)”.

Confira na próxima página os níveis de ciúme que precisam ser tratados com ajuda médica

Quando é necessário tratamento

Quando a situação atinge níveis de ansiedade, angústia e aflição que tornam a vida do ciumento e de quem com ele convive insuportável é hora de procurar ajuda. “Quando percebermos que nossos esforços não surtirem efeito já é hora de procurarmos uma ajuda especializada e deixarmos de justificar as atitudes do parceiro e de delegarmos ao tempo e ao outro a solução deste impasse”, afirmou Thiago Almeida.

De acordo com Ferreira-Santos, o tratamento se faz através de uma psicoterapia em que se procura determinar e sanar as crenças disfuncionais do paciente, acompanhada ou não do uso de medicação, geralmente os modernos antidepressivos ou estabilizadores de humor. E não adianta o parceiro tentar minimizar o ciúme do outro. Para Ferreira-Santos, o fato de tentar se justificar o tempo todo e mostrar que não há nada de errado não ajuda em nada: “O que vale é o cuidado e o carinho que a pessoa possa demonstrar pelo parceiro ciumento, valorizando suas qualidades quando elas são verdadeiras”.

Para Regina e seu noivo, com quem mantém um relacionamento de sete anos e meio, o segredo é a conversa: “Ele até debocha do meu ciúme quando exagero, mas resolvemos tudo na hora. É melhor assim. Se eu não coloco para a fora e guardo para mim, tenho a sensação de que vou explodir porque, em determinadas situações, chego a sentir palpitação, suco nas mãos”.

Thiago Almeida ressalta que a compreensão deve ser fundamental para quaisquer conflitos relacionados ao ciúme ou mesmo a outras dificuldades do relacionamento amoroso. Ele defende que um relacionamento duradouro resulta da capacidade de o casal solucionar os conflitos que são inevitáveis em qualquer relação: “Não há como erradicar conflitos completamente, mas podemos contar com o nosso parceiro como aliado para podermos resolvê-los conforme forem surgindo ou temos a escolha de o identificarmos como o nosso rival e aumentarmos ainda mais os conflitos inerentes a quaisquer interações humanas”.

A chave para um relacionamento livre de ciúme pode estar no início da relação. Ferreira-Santos ressalta que muitas vezes uma pessoa se deixa enganar por um parceiro que simplesmente parece zeloso e paulatinamente deixa que o outro domine a sua vida, impondo-lhe limites cada vez maiores, até se transformar numa verdadeira “gaiola nem sempre dourada”. “Como quase tudo em medicina vale mais a prevenção do que a tentativa de cura. Acreditar que depois tudo irá se modificar é o erro crasso que muita gente comete ao estabelecer uma relação com alguém ciumento”.

Confira os quatro tipos de ciumento, segundo Ferreira-Santos:

Zeloso – O zelo é a verdadeira prova de amor, pois é um sentimento altruísta, voltado para o bem estar do outro, acompanhado de carinho e afeto pela verdadeira possibilidade do outro ser na vida.

Enciumado – O enciumando é aquela situação eventual, em que a pessoa entra em contato com

sua própria insegurança perante a presença de um terceiro que, de fato, apresente alguma ameaça aos seus valores pessoais. É transitório e deve ser trabalhado dentro de si mesmo e com seu parceiro, reconhecendo que se está com ele é porque há muitas outras características que o tornam uma pessoa realmente querida.

Ciumento – *O ciumento é, geralmente, uma pessoa possessiva, insegura de si e de seus valores, que imagina ser passível de abandono ou traição. Vê em qualquer ação independente de seu companheiro uma ameaça à relação e sofre imaginando que pode ser traído ou abandonado devido à sua insignificância.*

Delirante – *O ciumento patológico ou delirante é aquela pessoa que apresenta um real transtorno mental, no nível físico, cerebral (tipo arterioesclerose, esclerose alcoólica, demências em geral) que acredita delirantemente que o outro possa abandoná-lo ou traí-lo. É a chamada “Síndrome de Otelo”.*

URL para o artigo: <http://opinioenoticia.com.br/vida/comportamento/ciume-quando-o-sentimento-se-transforma-em-doenca/>