

CIUMINHO BOBO

Como entender, como lidar, como aliviar para si e para os outros essa emoção, a fim de terminar o ano em paz com seus relacionamentos

O fim do ano se aproxima e pode ser que exista um sentimento atrapalhando a harmonia da família. Ele é um velho conhecido, que costuma visitar milhares de casas, como o Papai Noel. É o ciúme, uma das emoções humanas mais potentes, que sentimos em uma ou outra fase da vida. A psicóloga e terapeuta sexual Marcia Atik

define aquele ciúme do dia a dia, não patológico, assim: "Via de regra, é muito mais causado por uma sensação de desvalia, um nível baixo de autoestima. Ocorre mais com pessoas que passam pela vida achando que valem pouco e que o mundo não as enxerga. Portanto, é uma questão ligada ao seu interior e não às situações externas".

Verdade que, quando se pensa nessa palavra, vem logo à mente namorados ou marido e mulher brigando. Mas esse sentimento também existe entre noras e sogras, entre irmãos... Existe até entre os animais, acredita? Cientistas do Centro de Pesquisas de Primatas da Califórnia (CNPRC), nos



“Várias circunstâncias podem trazer o ciúme à tona, como perda de emprego, doenças...”

THIAGO DE ALMEIDA, PSICÓLOGO

explica o psicólogo Thiago de Almeida, especialista no tratamento das dificuldades do relacionamento amoroso e autor de vários livros na área.

Em sua primeira obra, *Ciúme e Suas Consequências para os Relacionamentos Amorosos* (Editora Certa), Thiago comenta que esse sentimento “tem sido um tema explorado na poesia, na literatura, no cinema, nas novelas, na música, especialmente quando um indivíduo sente que um relacionamento afetivo valorizado está ameaçado, pela interferência de um rival real ou imaginário”.

Ele explica que o “ciúme tem suas raízes nas experiências triangulares vividas por cada um de nós. Desenvolve-se precocemente na infância, quando a exclusividade de um relacionamento (por exemplo, com a mãe) esteve ameaçada (pelo pai ou irmãozinho)... As investigações sobre ciúme entre irmãos abordam a rivalidade entre os filhos, inicialmente frente à atenção dos pais, que depois se alastra para as outras pessoas significativas”.

Há outras situações inusitadas de ciúme que não têm sido devidamente consideradas em pesquisas científicas. Por exemplo, entre amigos, entre enteado(a) e madrasta/padrasto, entre estudantes (daquele que só tira notas máximas), entre colegas de trabalho (daquele que fica com os melhores cargos e projetos) e tudo mais que possa rivalizar com o relacionamento.

Mas Thiago ressalta que, certamente, o fascínio é maior sobre o chamado ciúme romântico, amoroso ou sexual: “Várias circunstâncias delicadas podem trazer o ciúme à tona, como perda de emprego,

Estados Unidos, testaram esse sentimento em macaquinhos zogue-zogue, encontrados no Brasil e no Peru. Separaram o macho da fêmea e a colocaram junto de outro macho. Enquanto o primeiro macaquinho ficava vendo o novo *casal* no mesmo local, apresentava alterações hormonais e aumento de atividade em áreas do seu cérebro.

Nesse teste, até que foi feita uma provocação com o bichinho apaixonado. Mas quando não existe, de fato, uma justificativa, pode ser fantasia da cabeça de um dos parceiros, quando se sente deixado de lado. “Muitas vezes, por insegurança, falta de diálogo ou monotonia na relação, há o descaso que suscita algum nível de ciúme”,



©POWER

ÁREA EXTERNA

*amamos decorar cada
cantinho, com móveis
e, claro, muito aconchego.*



R. DA CONSTITUIÇÃO, 379 A 387
SANTOS - SP | 13. 3229 2800

coalfe.com.br
f /coalfe

■ Comportamento

doenças, endividamento, estresse pós-parto etc. Quando essas situações negativas ocorrem, sem que exista apoio emocional do parceiro e diálogo acolhedor, são capazes de abalar seriamente um relacionamento”, avisa o psicólogo, que também é mestre pelo Departamento de Psicologia Experimental do Instituto de Psicologia da Universidade de São Paulo (USP) e doutor em Ciências.

Sendo assim, a melhor forma de lidar, para quem não sabe por onde começar, é restabelecendo a confiança mútua entre os parceiros por meio do diálogo (nunca em tom de acusação). “Se o ciúme tomar grandes proporções e atrapalhar a relação, ao ponto de caminhar para uma ruptura, e acarretar sofrimento, convém procurar ajuda profissional”, recomenda o expert, para que o casal não fique vulnerável a críticas de parentes e amigos que mais podem atrapalhar do que colaborar.

■ **De olho nas mensagens.** No final do ano, quando intensificamos os votos de Feliz Natal, o ciúme pode aumentar junto com a quantidade de mensagens via WhatsApp, Messenger e outros veículos digitais. Para a pessoa ciumenta não ficar achando que cada palavra tem segundas intenções, “é importante que o casal continue cultivando a confiança na força da relação e no comportamento de cada um dos pares. Vale perceber a sutileza dos sinais e conhecer os amigos do seu par, assim como não esconder dele os seus amigos virtuais. E, de novo, dialogar se houver algum mal-entendido”, reforça ele.

Uma professora que prefere não se identificar ficou cismada com mensagens cheias de efeitos especiais enviadas por uma colega de trabalho para o seu marido, no Natal do ano passado: “Além de ver corações em profusão saltitando na tela do celular dele, a foto de quem enviou mostrava uma jovem loira e sorridente. Fiz questão de ir ao amigo-secreto do departamento, e fomos apresentadas. A surpresa:

“Pegar mais leve é cada vez mais necessário, em contraponto ao louco mundo de hoje”

MARCIA ATIK, PSICÓLOGA

tratava-se de uma senhora muito bem-humorada (ao ponto de usar nas redes sociais uma foto sua do tempo de estudante), que me contou gostar do meu marido como a um filho. Senti ciúme, sim, não nego; mas também soube reconhecer que foi sem motivo, fantasia da minha cabeça”.

Como diz a escritora Stella Florence em seu livro *O Diabo que te Carregue!* (Editora Rocco), “o ciúme e o desconforto podem ser ridículos, podem ser desproporcionais, podem ser injustos e fora de propósito, mas eles são meus... São sentimentos legítimos”. Ou seja, ninguém está livre de sentir.

■ **Filho e marido na mira.** Entre noras e sogras não necessariamente precisa existir ciúme. “Mas para uma mãe menos amadurecida emocionalmente ou menos realizada com a sua vida, ter de conviver com a juventude da nora pode incomodar. Nesse caso, é um ciúme motivado muito mais pela redução das próprias possibilidades do que por causa do filho. Se a moça ainda coloca o rapaz contra a parede dizendo ‘sua mãe ou eu’, mostra imaturidade, insegurança, além de uma falta grande de *savoir vivre*, detalha Marcia Atik, acrescentando que há outras explicações.

Muitas vezes, a nora quer impedir a sogra de continuar sendo mãe. Sente ciúme do marido e fica criando dificuldades para a convivência dela, inclusive com os netos. “Nessa situação específica, vemos aí uma questão de poder e competição, na maioria das vezes causada pela falta de compreensão da vida. Digo isso porque cada um de nós tem papel definido nela, a partir de nossas redes familiares. Existem, sim,

sogras invasivas, assim como noras que não foram educadas nos âmbitos social e familiar. A saída? Espera-se que o filho e marido não escolha a inércia, promovendo um equilíbrio possível”, orienta a psicóloga.

O que a outra parte (a que sofre com os efeitos desse ciúme sem motivo) pode fazer para decretar a paz entre nora e sogra ao ponto de brindarem nas festas de final de ano? “Sogra não é mãe e nora não é filha. Mesmo assim, existe a chance de a primeira criar afeto pelas qualidades ou ao menos gratidão pela pessoa que completa o filho e lhe trouxe os netos amados. Da mesma forma, a nora pode ser grata à mulher que gerou seu parceiro amoroso e ainda é uma avó carinhosa com seus filhos”, responde Marcia.

No fundo, é escolha. Se você quer ter uma família harmoniosa, procure priorizar as qualidades dos outros acima dos defeitos (que, aliás, todos temos). A lenda de que sogra e nora jamais se darão bem já implica

“O ciúme e o desconforto podem ser ridículos, mas eles são meus... São legítimos”

STELLA FLORENCE, ESCRITORA

um pré-julgamento de atitudes. Esse peso é muito menor entre sogro e genro, que podem se criticar, mas não se colocam tanto num campo de guerra, conforme a experiência clínica da psicóloga.

“Por exemplo, atendi uma norinha que alimentava raiva da sogra porque a filhinha adorava os brinquedos que essa avó dava, em detrimento aos que a própria comprava. Portanto, vejo que a competição raramente é por motivos reais, sendo muito mais pela falta de uma boa dose de educação familiar. O respeito pelos mais velhos deve ser mais elaborado. E é bem-vindo um protocolo

de convivência até entre pessoas bem próximas, de modo que seus espaços, características, necessidades e personalidades também sejam respeitados”, recomenda ela.

Nunca é demais priorizar o entendimento e a integração amorosa, familiar e social, sob pena de se carregar um fardo que pode se tornar um vírus destrutivo dessas relações. “Como dizem os jesuítas, nós fomos feitos para as coisas maiores, e não para nos perdermos em assuntos miúdos, comezinhos, deixando de lado a possibilidade de viver uma vida leve, fluida como a das borboletas. Não estou com isso convidando ninguém a ser alienado ou bobo que ri de tudo, mas pegar mais leve é cada vez mais necessário, em contraponto ao louco mundo de hoje”, finaliza Marcia, desejando que neste final de ano possamos escapar das cenas de ciúme sem motivo, a fim de brotar mais amor com leveza no coração das pessoas! ●

#MOVEMOSOMUNDO

Vestibular 2018

Prova 09 de Dezembro.

 unimesantos  unimes

Você é livre
para ir além

Você veio para viver
as melhores histórias.
Com tema livre, é claro.



NOVA
ESTRUTURA



NOVO
CAMPUS



NOVOS
CURSOS



ACESSO FÁCIL
AO VLT

Inscreva-se

unimes.br



UNIMES
UNIVERSIDADE METROPOLITANA DE SANTOS