

O Ciúme e as Redes Sociais: Uma Revisão Sistemática

Paulo Franklin Moraes Canezin¹

Thiago de Almeida²

Resumo

As redes sociais e as relações interpessoais mediadas pela internet estão cada vez mais presentes no nosso cotidiano. Diante de tamanha adesão de nossa população às redes sociais, chegamos a não mais imaginar a nossa vida sem elas. Paralelamente a essa situação, o ciúme romântico, que é um processo cognitivo ativado frente a uma ameaça real ou imaginária da perda de um relacionamento ou de parceiro (a) estimado (a) é uma situação com a qual provavelmente nos depararemos, em maior ou menor grau, em algum momento de nossas vidas. Este artigo tem como objetivo revisar a literatura que discorre sobre essa relação entre esses dois fenômenos e discorrer como as vivências na internet podem trazer implicações negativas para os relacionamentos amorosos e como os comportamentos na rede podem servir de estímulo para desentendimentos entre os casais.

Palavras-chave: amor; ciúme; relacionamentos amorosos; redes sociais.

The Jealousy and the Social Networks: A Systematic Review

Abstract

The social networks and interpersonal relationships mediated for Internet are increasingly present in everyday life. Faced with such accession of our population to social networks, we can not imagine our lives without them. Alongside this, the romantic jealousy, which is activated against a real or imagined threat of the loss of a relationship or the loss of partnership, is a situation that probably we will face a greater or lesser degree in some moment of our lives. This article aims to review the literature that discusses the relationship between these two phenomena and discuss how the experiences on the internet can have negative implications for romantic relationships and how behaviors in the network can serve as a stimulus for the disagreements between couples.

Keywords: Love; jealousy; loving relationships; social networks.

"O ciumento sempre espiona, sempre duvida, sempre sofre; indaga do passado, do presente, do futuro; nas carícias busca a mentira; no beijo procura a indiferença; no amor teme a hipocrisia." (Paolo Mantegazza)

¹ Acadêmico do décimo semestre de psicologia na Universidade Federal do Mato Grosso do Sul (UFMS).

² Departamento de Psicologia da Aprendizagem, do Desenvolvimento e da Personalidade (IPUSP).

A vida pós-moderna e as redes sociais

Pode até parecer um hábito, quando as pessoas ao acordarem, logo se lembrarem de verificar suas redes virtuais. Muitas pessoas talvez acreditem estar compelidas, quer seja pelo seu entorno social, quer seja por uma influência midiática terem de constantemente interagirem com as redes sociais para não se sentirem socialmente excluídas. Convencionou-se designar nomofobia (do inglês “no mobile phobia”, ou seja, medo de ficar sem o celular), esse transtorno de controle de impulsos com um forte componente de ansiedade generalizada quando essa necessidade de estar conectado ultrapassa todos os limites e até enfrentam os desconfortos de uma síndrome de abstinência quando estão sem o aparelho e/ou não interagindo com a rede. Esse quadro é desencadeado quando alguém se sente impossibilitado de se comunicar ou se vê incontactável estando em algum lugar sem seu aparelho de celular ou qualquer outro. E, assim, verificam seus e-mails, suas redes sociais, seus portais de informações, no intuito de se atualizarem acerca do mundo que as cerca. Dessas e de outras formas, as pessoas da chamada sociedade pós-moderna (Bauman, 2001, 2004; Giddens, 1991; Lipovetsky, 2004) estão imersas nessas tecnologias. De acordo com Hintz, Trindade, Halpern, Toschi e Bronzatti (2014):

A comunicação através das redes sociais é um fenômeno que vem se expandindo rapidamente e alterando a natureza dos relacionamentos sociais. Esse espaço de relações, definido como ciberespaço, se torna mais uma esfera de interação social, que não possui fronteiras bem delimitadas e por isso se define em um espaço de infinitas possibilidades, tornando-se mais um espaço importante, atrativo, e agora fundamental na constituição do sujeito e que permeia os relacionamentos conjugais atuais (p. 159).

Talvez, a vida de muitas pessoas, se resume a consultar as redes sociais a todo o momento e em qualquer lugar. Para essas pessoas, para começar o dia faz-se necessário visualizar suas atualizações, ver o que está sendo divulgado na mídia, responder recados, fazer uma publicação de como foi e/ou será seu dia. Dessa forma, a versão impressa do jornal diário paulatinamente é substituída seja pelo o acesso a celulares, aos notebooks, aos *tablets*, aos computadores de última geração. Enfim, essa transformação cada vez mais é mediada pela interface por todos os aparelhos eletrônicos que facilitam o contato com o mundo atual, em tempo recorde e ao alcance da sua mão, ou ainda, do seu touchscreen, ou seja, ao alcance da interação do toque do usuário na tela de seus dispositivos. Seja para a vida profissional, ou para a pessoal, as redes sociais tornaram-se senão uma necessidade (com o objetivo primário de aproximar e de facilitar a comunicação entre as pessoas, seja ao divulgar ideias, ao promover vagas laborais, realizar trabalhos acadêmicos, para sondar acontecimentos cotidianos, ou mesmo para encontrar pessoas que há tempos não se viam), como um fato cada vez mais presente e com o qual podemos decidir se queremos ou não nos adaptar. Não há como dizer que as redes sociais não interfiram no cotidiano, nos comportamentos e, em suma, nos relacionamentos das pessoas. De acordo com alguns autores como Donnamaria e Terzis (2009), Carrera (2012), Rosa e Santos (2014), as características dessas interações mediadas por *sítes* de redes sociais, como o *Facebook*, têm se tornado tema de intenso debate acadêmico,

sobretudo no que diz respeito às implicações dessas ações na sociedade e na subjetividade dos participantes.

Em mídias como o Facebook, Orkut, Twitter e afins, os usuários têm acesso (a variar o tipo de privacidade aplicada às mensagens publicadas) a tudo o que é postado diariamente, desde informações pessoais de outros usuários do mundo inteiro, muitas vezes desconhecidos, até fotos, vídeos, ideias e/ou notícias, que podem ser compartilhadas e, rapidamente, propagadas para uma nova teia de amigos. Talvez o maior objetivo proposto por uma rede social seja a obtenção de novas amizades e manter aquelas que, por algum motivo, é difícil cultivar e manter a proximidade e o contato físico.

Em um estudo feito por Carvalho e Borba (2010) constatou-se que o ingresso nas redes sociais acontece por duas razões: uma delas é o contato com os amigos, ou seja, a partir do momento em que os amigos usam a rede para se comunicar e/ou marcar encontros, torna-se uma necessidade estar vinculado a este meio de comunicação também. Amigos esses que podem ser aquelas pessoas com quem já têm contato, ou os que foram feitos no meio das mídias sociais, onde não existiu nenhum contato pessoal. Outro motivo se dá pela curiosidade de saber como esse meio cibernético funciona e a capacidade de conhecer pessoas que não fosse por meio dessas redes, não se tornariam possibilidades de contatos. Segundo Oliveira (2012), o Facebook comporta-se como uma metrópole que aglomera inúmeras tribos e promove encontros e desencontros. Nele há opções e mecanismos de sugestão de amigos, para o compartilhamento de fotos, de vídeos e de links, em suma, existem funções, atreladas ao Facebook, que facilitam um primeiro contato com os membros e possibilita abrir um canal de comunicação entre diversos usuários.

As redes sociais funcionam, então, como ferramenta de aproximação entre as pessoas para que elas se relacionem, não necessariamente, para uma relação amorosa e/ou afetivo-sexual, mas, de uma forma que seu usuário possa ampliar sua rede social. Visto que tal ferramenta implica em mudanças no cotidiano das pessoas, será possível que ela possa trazer implicações para o presente e para o futuro das relações amorosas? E qual a relação das redes sociais para a manifestação do ciúme? Será que as redes sociais influenciam diretamente a relação e a interação entre os membros de casal? Quais comportamentos na rede que podem levar o (a) parceiro (a) se sentir mais enciumado (a)? Diante de todo esse contexto, será possível que comportamentos dos casais nas redes sociais possam gerar ciúme para o (a) outro (a) parceiro (a)? Quais as implicações que a vida *on-line* pode trazer para a vivência do ciúme e a qualidade de vida do casal? Como os relacionamentos amorosos sobrevivem frente a grande abertura de contatos que as redes sociais promovem? A partir daqui abriremos a discussão para pensarmos um pouco sobre essas questões.

O ciúme romântico e os relacionamentos afetivo-sexuais

O ciúme faz parte da maioria dos relacionamentos humanos, sejam amorosos ou não. Contudo, este texto tratará do ciúme romântico, isto é, aquele que ocorre entre casais e/ou pessoas que querem se relacionar afetivo-sexualmente. Todos cultivamos certo grau de ciúme e é uma emoção extremamente comum (Kingham & Gordon, 2004). E, além disso, o ciúme romântico possui uma

pluridade de entendimentos, de manifestações e de intensidades. Segundo Rosset (2004), o ciúme desenvolve-se, muitas vezes, quando há a percepção de que o parceiro não está tão estreitamente conectado com o próprio indivíduo da maneira que este gostaria. Dessa forma, podemos conceber que o ciúme surge quando um relacionamento valorizado é ameaçado devido à interferência de um rival e pode envolver sentimentos como o medo, a desconfiança, a angústia, a ansiedade, a raiva, a rejeição, a indignação, o constrangimento e a solidão, dentre outros, dependendo de cada pessoa (Almeida, 2013; Haslam & Bornstein, 1996; Knobloch, Solomon, Haunani & Michael, 2001; Parrott, 2001).

De acordo com Almeida, Rodrigues e Silva (2008):

O ciúme tem uma amplitude e uma profundidade que assinala que algo precisa ser observado em nossos relacionamentos. Não admiti-lo é perder uma grande oportunidade para a reflexão e, provavelmente, para a possível recuperação de um relacionamento que possa estar se esgotando, por conta de uma série de motivos, no qual o principal deles é a convicção distorcida de que sentir ciúme em demasia é estar zelando pelo outro (p. 89).

E, em outro trecho:

A questão do ciúme perde-se em uma intrincada rede, derivada do desejo humano pelo controle absoluto, pela inalterabilidade das circunstâncias e pela infabilidade do outro e de si mesmo, e embora o ciúme seja um tema recorrente trazido pelos casais em terapia, a produção de pesquisas sobre o ciúme ainda é bastante escassa. Observa-se a falta de instrumentos para que as pessoas possam conhecer mais e trabalhar essa questão que gera tantas dúvidas e questionamentos e que envolve tantos sentimentos durante os relacionamentos amorosos, quaisquer que estes sejam (p. 89).

Para a abordagem psicológica da Análise do Comportamento pode-se dizer que o ciúme romântico aparece onde alguma situação serve como sinalizador de que o reforço não será apresentado. Conforme aponta Souza (2009):

O parceiro interpreta um estímulo como sendo um aviso que vai perder o objeto reforçador e, portanto, emite todos os operantes para evitar a perda dos reforçadores, geralmente respostas aversivas e agressivas modeladas por contingências na história de vida da pessoa, e respondentes pareados a processos de extinção que o organismo já sofreu anteriormente. (Souza, 2009).

Uma relação amorosa consiste em trocas de afetos, carinhos, ter momentos prazerosos que são considerados reforçadores para um relacionamento, a figura do parceiro ou da parceira é um objeto reforçador, ou seja, é uma fonte de prazer, é mantenedora de comportamentos saudáveis, não agressivos, por exemplo comportamentos de felicidade, autoestima e afins. Quando este objeto é ameaçado e/ou, supostamente, algo indica a perda desse objeto, no caso a parceira ou o parceiro, o que se concebe de ciúme, em nossa sociedade, é expresso. Segundo Almeida e Lourenço (2011) a nossa cultura valoriza determinadas manifestações de ciúme ao ressignificar suas manifestações

como atos e como sinônimos de amor. Cabe lembrar que isso se concebe apenas no senso comum, posto que segundo Almeida e Madeira (2011) e Almeida e Vanni (2013) cientificamente não existe algum estudo que comprove tal consideração.

Ao se experienciar o ciúme o (a) parceiro (a) enciumado pode ter comportamentos que vão desde alterações fisiológicas como 'frio na barriga' até comportamentos agressivos, pensamentos e sentimentos que se relacionem com medo da perda e insegurança, todos esses como uma reação à possível diminuição/perda do objeto reforçador. A fim de tentar amenizar a situação, o (a) parceiro (a) que está se comportando de forma ciumenta é reforçado (a) pelo outro a manter este comportamento ciumento. O (A) ciumento (a) ao emitir comportamentos que sinalize este seu estado comportamental, geralmente é 'recompensado'/'gratificado', não com punições, mas com falas do (a) parceiro (a) tais como "não fica assim não, você sabe que eu te amo", "você fica lindo (a) ciumento (a)". Enfim, há uma solicitação direta ou indireta de provas de amor, quando a pessoa se mostra ciumenta (Souza, 2009). Ainda segundo esse autor, nesse caso, observa-se que quanto mais a pessoa for ciumenta, maior é o cuidado e carinho que ela recebe e, portanto, menor é a chance do (a) parceiro (a) o (a) abandonar.

Logo, se bem administrado, esse ciúme pode ser saudável na vida do casal. Como implicações positivas podemos dizer que o ciúme auxilia na manutenção do compromisso, na medida em que a sensação de uma possível perda faça com que a pessoa invista mais na relação. Segundo Mirsky, Jurberg e Jurberg (2002) os homens teriam um decréscimo de ciúme com o passar dos anos, enquanto nas mulheres não foram encontrados valores estatisticamente consideráveis, o que pode abrir um campo fértil para demais pesquisas. Segundo o mesmo estudo, as mulheres mais novas teriam um grau de autoritarismo maior perante seus parceiros, se comparado às mulheres mais velhas, fator esse que poderia contribuir para o aparecimento do ciúme (Mirsky, Jurberg & Jurberg, 2002).

É possível dizer que se um dos parceiros possuir um grau menor de ciúme, manifestá-lo menos ou expressá-lo diferentemente da ideia de ciúme concebido pelo o parceiro mais ciumento, fará com que a outra pessoa se sinta menos amada. Esse aspecto se relaciona diretamente com a crença social que coloca o ciúme como sinônimo de amor (Almeida & Vanni, 2013).

Há ainda outros perigos para uma relação afetada pelo ciúme, principalmente quando este engendra algumas manifestações paranoides, pensamentos obsessivos de infidelidade do (a) parceiro (a) ou de perda da pessoa amada, e comportamentos compulsivos como ficar verificando onde a pessoa se encontra. Tentar, paulatinamente, exercer um controle sobre o (a) parceiro (a) poderá levar a um patamar desviante, perturbador e excessivo. Essa sintomatologia é o que se entende como ciúme patológico, também denominado como Síndrome de Otelo. Almeida e Lourenço (2011) complementam essa discussão ao afirmarem que:

Numa relação afetada pelo ciúme, as pessoas, geralmente, são reificadas, ou seja, tratadas como objetos pelos próprios parceiros. Muitas se anulam, e assim, perdem grande parte de sua identidade para serem o que o ciumento quer que sejam, tentando corresponder a todas as suas expectativas (p. 19).

Esses dizeres demonstram o caráter egoísta que o ciúme pode assumir. Manifestações possessivas como essa, podem apontar que a pessoa enciumada está se preocupando apenas com suas próprias aspirações e desejos, e contrariam o dito popular que considera o ciúme como um sinônimo de amor, de carinho e de satisfação entre o par constituído, o que pode acarretar implicações negativas para a relação.

Dentre essas consequências se discute muito, também, se a pessoa ciumenta teria mais chances de ser traída sendo que alguns estudos abordam dados positivos acerca dessa relação que se aventa (Almeida, 2007a; Almeida, Rodrigues & Silva, 2008). Segundo Almeida, Rodrigues e Silva (2008) pessoas muito ciumentas teriam comportamentos de muito controle sobre o (a) parceiro (a). Esses parceiros esperam com suas atitudes ciumentas erradicar, ou ao menos, diminuir a possibilidade dos parceiros (as) se engajarem em uma potencial traição. No entanto, segundo esses estudos, essas atitudes ciumentas acabam por aproximar o (a) parceiro (a) de determinadas pessoas que ele (a) talvez não tivesse sequer percebido, se o (a) parceiro (a) enciumado não as apontasse. Esses estudos (Almeida 2007 a e b; Almeida, Rodrigues & Silva, 2008) apontam que as pessoas mais ciumentas são as mais traídas, sendo necessárias novas pesquisas buscando o porquê de tal ocorrência.

O ciúme é algo muito presente em nossas vidas e estamos todos sujeitos a ele. O que nos cabe, enquanto profissionais da área, é buscarmos os motivos que levam os parceiros a ter determinado sentimento e identificar até que ponto essa situação está sendo prejudicial para suas vidas, e concomitantemente, construirmos e encaminharmos estratégias úteis, mais harmônicas e, portanto, mais adaptativas de vivenciar o ciúme na relação afetiva. Consequentemente, podemos conceber o ciúme enquanto um remédio, mas também pode ser um veneno, a depender então da dosagem que o utilizamos dele para nossas relações.

Casais, ciúme e a rede

As redes sociais funcionam como um ambiente cotidiano social e pessoas assumem suas identidades e/ou (re)inventam identidades virtuais. Nesse sentido, pessoas envolvidas em um relacionamento podem usar da rede para ter, paralelamente, uma aproximação com outros (as) parceiros (as) potenciais ao assumirem essa nova identidade, ao se comunicarem como se fossem outra pessoa. Tanto o (a) parceiro (a) a ser recrutado para essa aventura, bem como o seu (sua) (a) parceiro (a) dificilmente terá como saber dessa outra identidade de seu par, tampouco de suas intenções veladas. Consequentemente, parceiros (as) que se engajam em comportamentos relacionados à infidelidade podem usar fotos que não são deles, de forma a manter tais práticas despercebidas do conhecimento e da fiscalização constante do parceiro (a). Ou até podem ter contato usando sua própria conta posto que o (a) parceiro (a) não terá acesso a determinados conteúdos como o chat, que fica limitado ao usuário. Para os mais diversos segmentos etários, as redes sociais prestam-se aos mais diferentes fins.

No que tange os relacionamentos amorosos adolescentes, o acesso possibilitado pela internet via redes sociais, permite que a vida do outro seja inspecionada, acompanhada constantemente,

como se o outro fosse posse de si (Silva, 2014). Ainda, segundo essa autora, quando a desconfiança aflora, há jovens capazes de criar contas falsificadas (*fakes*) nas redes sociais, com a finalidade de investigar uma suposta traição ou apenas garantir que seu relacionamento não corre o risco de findar por conta de um rival na relação. Os autores Santos e Melo (2013) aventam que a invasão de privacidade e comportamentos de investigação por parte dos adolescentes, são expressões características do ciúme, principalmente advindos das meninas, as quais costumam controlar os namorados ou paqueras por meio das redes sociais, como o Facebook e o Twitter.

Um estudo feito por Freire (2010), com universitários, apontou que 95% deles são usuários de redes sociais, as usam para manter contato com amigos, lazer e acompanhar o que as pessoas fazem. Muitos deles mantem contato com ex-namorados (as), ex-maridos ou ex-esposas e afins, contato esse que pode ser sem o consentimento do (a) atual parceiro (a), o que pode abrir campo para discussões, para brigas e para a manifestação do ciúme a partir do momento em que o (a) parceiro (a) toma conhecimento deste contato. Segundo Morais (2011) as pessoas visualizam o perfil do (a) parceiro (a), pois frente à facilidade e rapidez de localizar pessoas e se relacionar, sentem-se com medo de o (a) parceiro (a) estar sendo infiel, o que pode vir a gerar outros estímulos provocadores de ciúme. Se com o mundo real já existiam estímulos suficientes para provocar ciúme, com a inovação tecnológica e um paralelo mundo virtual, aumentam-se também as formas de acompanhar a vida de seus (suas) parceiros (as) e das pessoas em geral. Ademais, multiplicam-se e se intensificam também a (s) forma (s) de controle da vida alheia, logo, muito mais estímulos provocadores de ciúme e de ameaças à perda do objeto reforçador (parceira/o) surgem e, de acordo com Morais (2011), as pessoas sentem maior medo de perder os (as) parceiros (as) ou de estes cometerem algum tipo de infidelidade seja no plano virtual, seja no plano real.

Ao se engajar em um relacionamento, é quase uma regra as pessoas atualizarem o perfil virtual, por exemplo, na plataforma do Facebook, de *'solteiro'* para *'em um relacionamento sério'*, as pessoas sentem a necessidade de mostrar para o mundo, ao menos o virtual, que esse novo atributo faz parte de suas identidades e será, muitas vezes, nas redes sociais o lugar escolhido para divulgar tal informação. Assim, todos os contatos ficam comunicados dessa atualização de forma rápida, pessoas comentam aumentando a autoestima do casal e serve, muitas vezes, como uma forma de deixar um aviso do tipo: *'este (a) já tem dona (o)'*. Enfim, as redes criaram essa necessidade. Os relacionamentos agora necessitam de regras como o parceiro deve ser com o outro na internet, regras como: curtir as fotos um do outro, compartilhar momentos, publicar fotos sozinhas (*selfies*) e/ou vídeos do casal (*sexting*) e postar mensagens no perfil do (a) parceiro (a). Regras essas, que mesmo não combinadas, tornam-se motivos de brigas e de discussões entre o casal, caso uma das partes não as cumpram.

Algumas redes, e mais especificamente o Facebook, têm alguns mecanismos que promovem interações virtuais específicas, desde mecanismos de privacidade até mecanismos para visualizar a amizade. São exemplos desses mecanismos do Facebook: adicionar amigos, procurar pessoas e sugerir amigos, com os quais o usuário pode encontrar facilmente pessoas, adicioná-las como amigos, sendo que o próprio sistema sugere algumas pessoas que o usuário possa conhecer:

- ‘Caixa de mensagens privadas’: onde pode haver conversas privadas entre os usuários, os quais podem compartilhar arquivos e fazer chamadas de vídeo e de voz;
- ‘Linha do tempo’: na qual cada usuário possui um perfil, nesse perfil é disponibilizado todas as publicações feitas, em ordem cronológica, desde publicações do próprio usuário, como, também, publicações feitas pelos amigos do usuário;
- Espaço ‘Sobre’: contém as informações do usuário, status de relacionamento, local de trabalho, onde mora e afins, essas informações podem ser controladas com o mecanismo de privacidade, o qual o usuário escolhe compartilhar apenas para amigos, amigos e amigos de amigos, não compartilhar com ninguém e compartilhar para todos, tornando-o público;
- Espaço de ‘fotos’ e de ‘vídeos’: com fotos do próprio usuário, fotos de amigos as quais a pessoa pode ser marcada e vídeos;
- Espaço ‘Amigos’: onde há todos os amigos que fazem parte da rede do usuário;
- Mecanismo ‘Cutucar’: o usuário pode cutucar alguém, chamando atenção e facilitando o primeiro contato;
- Opções ‘Curtir’, ‘Compartilhar’ e ‘Comentar’: inseridas abaixo de todas as publicações existem essas opções, servem para propagar e popularizar o que é postado;
- Opção ver amizade, sempre que entrar em um perfil de outro usuário existe uma opção de visualizar amizade com a pessoa ou ver amizade da pessoa com outrem. Dos mecanismos citados anteriormente, todos podem servir de lenha para o ciúme aumentar.

Muscanell, Guadagno e Murphy (2013; 2014) fazem uma análise do uso do Facebook e a questão do ciúme romântico. Os resultados indicaram que configurações de privacidade e a exposição de fotos dos usuários contribuíram para o aumento do ciúme e outros sentimentos negativos, como a raiva, por exemplo. Ao perceber que esse (a) parceiro (a) está limitando o acesso a suas informações, esse comportamento pode gerar pensamentos automáticos do tipo “se esconde é por que está devendo”, “quem não deve não esconde”, podendo gerar um clima de extrema desconfiança entre os pares. Logo, mostra-se necessário o casal discutir como usarão as redes para que implicações negativas não apareçam, além de que possa poder compartilhar uma conta conjunta, atividade adotada por muitos casais.

Segundo Freire (2010), o ciúme é provocado e piorado com a ajuda dos recursos disponíveis nos dispositivos tecnológicos, como o arquivamento de histórico de conversas, mensagens enviadas e recebidas e recados trocados em redes sociais. Um comentário, uma publicação, uma curtida quando feitos por alguém de fora do relacionamento, podem ser interpretados como uma enorme ameaça, surgindo discussões do tipo: “Quem é essa pessoa que curtiu sua foto?”, “Por que você foi marcado nesta foto e/ou comentário?”, “Seus status de relacionamento não está público por quê?”, são alguns exemplos de frases que podem denotar o zelo/ciúme pelo (a) parceiro(a), bem como a vontade de controlar algumas possibilidades de interação que envolvem o ser amado. Contudo, a variar da interação do casal e um pouco da personalidade de cada um, grandes discussões e alimento para o ciúme estão por vir. Torna-se fácil cutucar, abrir novas conversas privadas, comentar e curtir fotos aumentando a preocupação. Para alguns, o (a) parceiro (a) pode estar a esconder algo, para outras

pessoas estão tentando contato com o (a) namorado (a) e, de forma mais radical, traições podem estar acontecendo ou não.

Como no cotidiano real, no mundo virtual, as pessoas utilizaram os mecanismos para expressar aquilo que sentem, inclusive, o ciúme. Curtem fotos, postam comentários, um bom exemplo é, quando existem comentários como: “lindo(a)”, “está maravilhosa(o)”, feitos por pessoas que põe em risco o relacionamento, a pessoa que sente o ciúme, curte, comenta, faz algo que marque presença.

A dinâmica dos relacionamentos na internet é intensa, é possível ser outra pessoa, ter romances com alguém jamais visto antes e ter, até, um amor idealizado e, por vezes, não correspondido. Existem casais que compartilham do mesmo perfil, suas vidas sociais estão mediadas conjuntamente, mesmos amigos, mesmas fotos, as publicações não são feitas por um ou por outro, e sim, pelos dois. Provavelmente o que faz com que eles optem por ter um mesmo perfil é o ciúme. Considerando que a rede social possa servir para controlar e acompanhar os passos do (a) parceiro (a), ter apenas um perfil para os dois poupa esforço e um tem a segurança de que ficará sabendo de tudo o que o outro possa fazer, com quem conversa, o que curte e o que compartilha, por exemplo, sendo o controle do (a) parceiro (a) uma manifestação corriqueira de pessoas com um ciúme mais intenso.

Há também casais que não compartilham o mesmo perfil, mas possuem as senhas um do outro, assim cada um tem suas individualidades, mas controlam, também, o que cada um faz em privado, desde mensagens, até grupos com a categoria de privacidade “secreto”, o qual apenas o usuário que participa de tal pode ver e publicar na página do grupo. Esse tipo de acordo feito pelo casal é muito comum e também motor reforçador do ciúme, pois como dito antes, qualquer coisa diferente ou suspeita aos olhos do outro, pode se tornar um tremendo ponto de discussão, e assim, comportamentos ciumentos acabam por ser mais frequentes.

Outra questão que pode se mostrar uma fonte de conflito do casal estimulado pelas redes sociais, é em relação à publicação de fotos. Muitas pessoas, no intuito de granjearem ‘curtidas’, e/ou se sentir desejadas, acabam por publicar fotos sensuais. Se não conversado anteriormente, essa situação pode gerar ciúme no outro parceiro, que também terá que lidar com possíveis comentários de qualquer cunho, que os amigos de seu (sua) parceiro (o) poderão fazer.

Para essas e outras dificuldades no relacionamento amoroso, não raramente, relacionadas às manifestações possíveis do ciúme e estimuladas por meio das redes sociais, a melhor solução ainda é a comunicação. O casal deve conversar, entrar em acordo a respeito da forma como cada um usa a rede, ser claro e sincero, mostrar as individualidades e os limites do controle que um exerce sobre o outro. Como em qualquer outra relação interpessoal, é necessário haver o convívio, e, nessa relação, trata-se de alguém ao qual se tem muito afeto, sendo o convívio extremamente frequente.

Manifestações do ciúme romântico na era das redes sociais

Assim, a expectativa de ser o (a) único (a) na vida do ser amado desaparece quando entra um terceiro elemento na relação, ainda que essa terceira pessoa possa se originar do mundo *on-line*. Em alguns casos, o medo da perda provoca ideias persecutórias, levando, possivelmente, à destruição

da relação, como se a infidelidade tivesse sido consumada. Ademais, seja no mundo virtual ou fora dele, segundo muitos autores, como Almeida (2007a; 2007b); Almeida e Centeville (2008); Almeida e Lourenço (2011); Almeida e Rodrigues (2008); Centeville e Almeida (2007); Gomes, Amboni e Almeida (2011); Hintz (2003); Pires, Abreu, Urbinati, De Tilio e Almeida (2011); Roveri e Almeida (2008); Sousa, Santos e Almeida (2011); Nunes e Munhoz (2013), o ciúme e a infidelidade são algumas das preocupações mais inquietantes constatadas em pesquisas e na clínica, em uma relação afetivo-sexual. Profissionais da área da Psicologia discutem muito a respeito se a internet pode contribuir para que os mesmos tenham um relacionamento saudável e que favoreça mais a união e a harmonia entre o par romântico constituído, ou se tem o efeito contrário e promove discussões e conflitos, a tal ponto que essa dinâmica contribua para que os casais se separem. Até o presente momento, os psicólogos não chegaram a uma conclusão, mas cabe lembrar que é necessário ter cautela, principalmente com aquelas pessoas que em algum momento querem promover um encontro fora da 'segurança' que a interface da internet pode proporcionar. A todo o tempo pode-se deparar com pessoas que só querem ser amigos virtuais, e qualquer possibilidade de um encontro pode ser desconfortante para as mesmas. Além disso, deve-se ficar atento com a veracidade das palavras ou até fotos que essa pessoa possa vir a postar, muitas vezes com o intuito de enganar.

Ao querer trair o (a) parceiro (a), as pessoas atualmente encontram vários recursos que servem como facilitadores para esse ato: salas de bate-papo, whatsapp, facebook, telefones celulares dentre outros recursos que aproximam homens e mulheres. Hoje também é bastante comum aplicativos que rastreiam a região e encontram pessoas que também estão procurando alguém, esses aplicativos são totalmente sigilosos e só quem realmente está participando sabe quem são os outros envolvidos. Mas, vale a pena dizer que a infidelidade já era algo corriqueiro antes mesmo desses recursos existirem, logo, não se pode responsabilizar essas novas tecnologias pelo engajamento das pessoas às práticas da infidelidade.

Atualmente, também é comum que as pessoas busquem atendimento psicológico motivadas por problemas relacionados com algum tipo de mal-estar relacionado a perfis que criaram no Facebook, dentre outras redes virtuais, que diretamente ou indiretamente estão afetando seus relacionamentos amorosos. Como disparadores dessas dificuldades podem ser citadas: recados de amigos (as) deixadas para o namorado com sentido ambíguo, adicionar pessoas a qual o (a) parceiro (a) não tem conhecimento, adicionar fotos de cunho sensual sem o consentimento do (a) parceiro (a), ser permissivo aos elogios de outras pessoas nas redes sociais, ter um apelido carinhoso com outras pessoas que, muitas vezes, podem soar como que houvesse algo entre os dois, em que haveria uma anuência para essa forma de interação. Essas são apenas algumas dentre as inúmeras situações que podem instalar o conflito entre o casal que certamente necessitará de muito diálogo por parte dos seus componentes para possíveis esclarecimentos, para que não se mantenha um ciclo permanente de insatisfação com as atividades virtuais do outro parceiro nas sendas da Internet.

Alguns casais ao perceberem o quanto as redes sociais prejudicam a relação, optam ou por ter uma conta compartilhada na qual eles comungam do mesmo meio para se comunicar com as outras pessoas ou optam por excluírem suas contas, saindo assim da rede digital.

Começa a se discutir, no que se refere a limites, a partir de que momento se pode considerar que existiu uma traição virtual? Fica essa questão para se pensar ou como uma agenda de pesquisa. O mundo virtual é realmente uma porta para novas oportunidades para se fazer amigos, localizar amigos aos quais havia se perdido o contato, permite diminuir as fronteiras entre as pessoas, sendo, inclusive, possível estabelecer contatos com pessoas de todas as partes do mundo e até buscar novas parcerias amorosas.

Por mais que a Internet coloque a nossa disposição a possibilidade de contato com várias outras pessoas, não devemos atribuir-lhe a culpa pelos divórcios. Muitos casais vivenciam uma relação insatisfatória em andamento e encontram no meio virtual um caminho ou alguém para preencher possíveis lacunas emocionais que o (a) parceiro (a) não percebe e/ou não contempla. Consequentemente, investem o seu tempo, sua energia e demais recursos em práticas como o sexo virtual para a realização de fantasias, que, muitas vezes, não conseguem realizar em seu relacionamento real em andamento.

Apesar de não ser a grande vilã, a internet pode diversificar os modos das pessoas se engajarem nas malhas da infidelidade e tornarem-se infiéis. O comportamento infiel pode inicialmente começar com uma simples curtida ou uma mensagem de texto e com o passar do tempo evoluir para confidências sobre o relacionamento que a pessoa vivencia, e até encaminhando-se para flertes, no intuito de estabelecer uma nova relação com outrem.

Ao começar com esses comportamentos, pode acontecer de os parceiros ficarem totalmente obcecados por esses encontros amorosos virtuais e o que era uma simples conversa, passa a ser uma fonte de realização pessoal, e até sexual. Então, pode-se aventar a possibilidade de que essas pessoas já estavam procurando, sem sucesso, por experiências similares a essas em outros locais, e encontram na internet um meio seguro para tal realização.

No entanto, apesar de algumas dessas práticas infiéis serem virtualizadas, uma traição no meio digital causa sofrimento significativo à pessoa traída e tem o mesmo poder de destruir um relacionamento. Mesmo com a ausência de contato físico, a pessoa pode ser envolvida emocionalmente pelos estímulos gerados pela internet, a ponto de comparar o contato que tem com sua (seu) parceira (o) real com a do meio virtual. Em salas de bate papo, por exemplo, é possível assumir qualquer identidade e, de certa forma, viver um pouco mais intensamente as fantasias privadas. Esses contatos sexuais no espaço virtual podem ser extremamente excitantes e com o passar do tempo, passar a gerar uma sensação de intimidade até maior do que com o (a) parceiro (a) do cotidiano.

O conceito de infidelidade é extremamente amplo e pode incluir os mais variados sentimentos e comportamentos de cumplicidade. E as relações na internet se tornam sim mais uma fonte para o aparecimento do ciúme. A relação entre o ciúme e as redes sociais apesar de pouco estudada, é um tema extremamente atrelado a nossa sociedade atual e muito presente no contexto clínico contemporâneo. Talvez estejamos vivendo um momento onde realmente fique difícil delimitar o que é digital do que é real. Entender todas essas variáveis é fundamental para os profissionais em Psicologia e áreas que lidam com a temática.

Considerações finais

Os casais ao cadastrarem perfis nas redes sociais sempre acabam por ter comportamentos que podem causar situações de ciúme. Desde uma simples adição de um novo amigo, como a exclusão de uma conversa com um (a) ex-namorado (a), as redes podem interferir negativamente nessa relação. Observa-se, então, que alguns casais na busca de minimizar essa problemática acabam por adotar perfis compartilhados, onde os dois componentes do casal têm acesso a todos os conteúdos e adicionam as pessoas com a anuência de ambos os componentes do casal. Esse comportamento pode surtir um efeito positivo para a qualidade da relação, mas nada é garantido para diminuir e/ou erradicar definitivamente o ciúme.

Como em todas as relações a confiança, o diálogo e principalmente o amor entre o casal têm que ser preservados. Os casais deverão buscar formas mais adequadas de se comportar na rede, para não ver sua relação se desgastar e ser comprometida pelas práticas e os acessos do (a) parceiro (a) à Word Wide Web. No entanto, as redes sociais podem ser também uma ferramenta que melhore as relações afetivo-sexuais entre os pares, quer constituídos, quer ainda não estabelecidos. Dessa forma, cada situação deve ser analisada para não se correr o risco de manequizar os usos da internet. A partir do momento que essa ferramenta se torna um problema, ou uma dificuldade para a vida íntima entre os parceiros, é necessário o casal repensar no seu uso e não eliminar uma relação estimada por causa da mesma.

Sabemos que são escassos os estudos sobre a temática ciúme e relacionamentos amorosos, e ao mesmo tempo vimos como essas variáveis são importantes para o amor num mundo globalizado. Cabe então a profissionais que trabalham com a temática considerar essas vivências como passíveis de estudos científicos.

Referências

- Almeida, T. (2007a). *Ciúme romântico e infidelidade amorosa entre paulistanos: Incidências e relações*. Dissertação de mestrado não-publicada, Instituto de Psicologia, Universidade de São Paulo.
- Almeida, T. de (2007b). Infidelidade heterossexual e relacionamentos amorosos contemporâneos. *Pensando Famílias*, 11(2), 49-56.
- Almeida, T. (2013). *A síndrome de Otelo: Quando o ciúme se torna patológico*. Retirado em 18/02/2014 de <http://www.thiagodealmeida.com.br/site/files/pdf/artigo9.pdf>.
- Almeida, T. & Centeville, V. (2008). Propostas psicoterapêuticas para vítimas do ciúme patológico. *Anais da VI Jornada APOIAR: Saúde mental e violência; contribuições no campo da psicologia clínica* (pp.170-180). São Paulo.
- Almeida, T. & Lourenço, M. L. (2011, jul/dez). Ciúme romântico: Um breve histórico, perspectivas, concepções correlatadas e seus desdobramentos para os relacionamentos amorosos. *Revista de Psicologia (Fortaleza)*, 2(2), 18-32.

- Almeida, T., Rodrigues, B. R. K, Silva, A. A. (2008). O ciúme romântico e os relacionamentos amorosos heterossexuais contemporâneos. *Estudos de Psicologia (UFRN)*, 13(1), 83-90.
- Almeida, T., & Rodrigues, K. R. B. (2008). Mitos da infidelidade. *Psique*, 33, 70-79.
- Almeida, T., & Vanni, G. (2013). *Amor, ciúme e infidelidade - Como estas questões afetam sua vida*. 1. ed. São Paulo: Letras do Brasil.
- Bauman, Z. (2001). *Modernidade líquida*. Rio de Janeiro: Jorge Zahar Editor.
- Bauman, Z. (2004). *Amor líquido: Sobre a fragilidade dos laços humanos*. (C. A. Medeiros, trad.). Rio de Janeiro: Jorge Zahar.
- Carvalho, S. W. & Borba, S. M. C. (2010). Relacionamentos sociais com, ou sem, Orkut. In *XVII Prêmio Expocom*. São Leopoldo, RS.
- Carrera, F. (2012). Instagram no Facebook: Uma reflexão sobre ethos, consumo e construção de subjetividade em sites de redes sociais. *Animus*, 11(22), 148-165.
- Centeville, V., & Almeida, T. (2007). Ciúme romântico e a sua relação com a violência. *Psicologia Revista*, 16(1-2), 71-89.
- Donnamaria, C. P., & Terzis, A. (2009). Sobre a evolução de vínculos conjugais originados na Internet. *Arquivos Brasileiros de Psicologia*, 61(3), 75-86.
- Freire, B., Machado D., Queiroz, F., Bezerra, L., Freire, R. S., Vasconcelos, A. J. & Cruz, K. (2010). *Paixão, ciúme e traição: A "liquidez" das relações humanas no ciberespaço*. Retirado em 20/02/2014 de <http://www.bocc.ubi.pt/pag/aavv-paixao-ciume-e-traicao.pdf>.
- Giddens, A. (1991). *As consequências da modernidade*. São Paulo: Unesp.
- Gomes, A. L., Amboni, G., & Almeida, T. (2011). Ciúme romântico em casais heterossexuais: Relatos de pessoas casadas e unidas consensualmente. *Pensando Famílias*, 15(1), 31-50.
- Hintz, H. C. (2003). O ciúme no processo amoroso. *Pensando Famílias*, 5(5), 45-55.
- Hintz, H. C., Trindade, M. C., Halpern, S. C., Toschi, J., & Bronzatti, G. M. (2014). O monstro dos olhos verdes no ciberespaço: Ciúme e redes sociais. In T. Almeida, *Relacionamentos amorosos: O antes, o durante... e o depois (Volume 2)*, cap. 8, pp. 159-181.
- Kingham, M., & Gordon, H. (2004). Aspects of morbid jealousy. *Advances in Psychiatric Treatment*, 10, 207-215.
- Lipovetsky, G. (2004). *Os tempos hipermodernos*. São Paulo: Editora Barcarolla.
- Mirsky, S. V. V., Jurberg, P. & Jurberg, G. B. (2002). Ciúme romântico. Evolucionismo e aprendizagem social. *Scientia Sexualis*, 8(1), 65-88.
- Morais, C. (2011). *O amor e o facebook: Como a maior rede social do mundo pode influenciar a sua vida emocional*. Lisboa: Oficina do Livro.
- Muscanell, N. L., Guadagno, R. E., Rice, L. & Murphy, S. (2013). Don't it make my brown eyes green? Na analysis of facebook use and romantic jealousy. *Journal of Cyberpsychology, Behavior and Social Networking*, 16(4), 237-242.
- Muscanell, N. L., Guadagno, R. E., Rice, L. & Murphy, S. (2014). Weapons of influence misused: A social influence analysis of why people fall prey to internet scams. *Social and Personality Psychology Compass*, 8(7) 388-396.

- Nunes, C. F. & Munhoz, T. N. (2013). Facebook e relacionamentos amorosos: Um estudo descritivo com universitários. In *Congresso de Iniciação Científica*, Universidade Federal de Pelotas, Pelotas, RS.
- Oliveira, D. L. (2012). Facebook e cidade: Quando as características das relações do mundo real invadem a esfera virtual. In *XVII Congresso de ciências da comunicação na região sudeste*. Ouro Preto, MG.
- Pires, M. R. M., Abreu, M., Urbinati, M. C., Tilio, R., & Almeida, T. (2011). Representações dos homens heterossexuais acerca do ciúme contemporâneo. *Anais do III Simpósio Brasileiro de Família e Desenvolvimento Humano: Prevenção, intervenção e promoção da saúde psicológica* (pp.123-124). Curitiba, PR.
- Rosa, G. A. M., & Santos, B. R. (2014). Facebook: Negociação de identidades e o medo da violência. *Arquivos Brasileiros de Psicologia*, 66(1), 18-32.
- Roveri, P. M., & Almeida, T. (2008). Ciúme: O inferno do amor possessivo - Uma análise sob a perspectiva da tríplice contingência. *Anais da VI Jornada APOIAR: Saúde mental e violência: Contribuições no campo da psicologia clínica* (pp. 526-542). São Paulo.
- Santos, C., & Melo, M. (2013). Ciúme nas relações amorosas de adolescentes: Questões de gênero e orientação sexual. In A. Pereira et al. (Orgs.). *Simpósio nacional de investigação em psicologia*, 7, Aveiro. Livro de Atas... Aveiro: Associação Portuguesa de Psicologia, p. 247-256.
- Silva, C. Y. G. (2014). O ciúme nas relações amorosas adolescentes. In T. Almeida *Relacionamentos amorosos: O antes, o durante... e o depois (Volume 2)*, cap. 7, pp. 133-157.
- Sousa, D. L., Santos, R. B., & Almeida, T. (2011). Vivências da infidelidade conjugal feminina. *Anais do III Simpósio Brasileiro de Família e Desenvolvimento Humano: Prevenção, intervenção e promoção da saúde psicológica* (pp.117-119). Curitiba, PR.
- Souza, M. C. (2009). Ciúmes em uma visão analítica comportamental. *Psicologia e Ciência*. Retirado em 20/02/2014 de <http://www.psicologiaeciencia.com.br/ciumes-em-uma-visao-analitico-comportamental/>.

Endereço para correspondência

paulo_franklin@msn.com

thalmeida@usp.br

Recebido em 16/04/2015

Aceito em 20/07/2015