

Capítulo 10

GAMOFOBIA: o medo patológico de relacionamentos duradouros

*“O casamento é a pior ou a melhor coisa do mundo;
pura questão de temperamento.”
(Machado de Assis)*

Thiago de Almeida
Rafael Diniz de Lima

Gamofobia? O que é?

Um das mais naturais situações para vida dos seres humanos, é o enlace amoroso. Nós conhecemos, interagimos, podemos nos apaixonar, algumas vezes amamos com a possibilidade de mantermos relacionamentos duradouros. Vivemos em constante exposição a estímulos como livros e filmes que se referem a tal temática, e muitos de nós vivemos no sentido de encontrar a chama alma gêmea. Essa pessoa numa visão romântica, seria aquela pessoa que nos faria amorosamente satisfeitos e contribuiria para nossa felicidade.

Para muitos, os relacionamentos amorosos são uma das principais das nossas fontes de carinho, de atenção para com o outro, para amar e para se sentir amado. Alguns autores ainda colocam o relacionamento amoroso também pode ser visto como um pano de fundo para um crescimento pessoal. Mas nem tudo são flores nesse processo, sendo o relacionamento também uma situação propícia para desilusões, brigas desentendimentos, e demais intercorrências negativas quando não for



considerado como satisfatório por pelo menos uma das pessoas que compõe essa sofisticada interação.

Você deve conhecer alguém que tem ideias ruins acerca de relacionamentos duradouros e que vivem criticando-os em suas falas. Outras pessoas já nem falam em casamento, e procrastinam seu namoro ou noivado por anos a fio. Mas, você já conheceu alguém que tem verdadeiro pavor de se casar? Acha que essa situação é enredo somente de filmes e novelas. Pois é, essa situação, infelizmente, é real para o desgosto de algumas pessoas e de seus parceiros. Chamamos essa dificuldade de gamofobia.

O casamento contemporâneo e a questão da gamofobia

Dentre os vários fenômenos que se referem aos enlances amorosos, nosso foco a partir de agora será o casamento. Em nossa cultura, o casamento ainda é um fenômeno constante com o qual muitos de nós nos deparamos e podemos gastar um considerável tempo, por exemplo, procurando uma pessoa para podermos chamá-la de nosso (a) marido/esposa. Tanto que, podemos perceber seja ao nos casarmos, ou até mesmo ao observar outras pessoas com a qual temos contato começando preparando-se para o seu casamento, que esse momento é valorizado diferentemente de outros.

É importante ressaltarmos que o casamento sofreu várias transformações no decorrer de toda história, onde a cultura ao qual o fenômeno era inserido, afeta diretamente ao modo e a função que o mesmo se constitui.

Para Ferreira (1995), a palavra casamento é definida como o ato solene de união entre duas pessoas, capazes e habilitadas, com legitimação religiosa e/ou civil. Portanto, casar se mostra um direito de todo e qualquer cidadão. Mas como todos nós sabemos, o casamento não se resume apenas a alguma definição prosaica.

É natural durante os primeiros anos de união a casal entrar numa fase de adaptação ao cônjuge, onde aspectos de personalidades



Capítulo 10 - Gamofobia: o medo patológico dos relacionamentos duradouros

que até então não eram percebidos, começam a ser considerados. Essa transição também pode gerar estresse e o aumento da ansiedade para as pessoas acometidas por essa dificuldade. E cabe salientar que perante tais vivências, todo o repertório comportamental e emocional do casal para lidar com a nova dinâmica, serão requisitados.

Apesar das juras de amor eterno, outro fenômeno que vemos constantemente, é o divórcio, que marca justamente oficialmente o fim do enlace matrimonial. Segundo dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), em 2010, o número de divórcios atingiram a marca de 1,8 divórcios por mil habitantes. O número de divórcios é o maior desde 1984 e a idade média para que a separação aconteça é de 43 anos de idade para os homens, e de 39 anos para as mulheres. Isso nos coloca diante da necessidade da realização de estudos científicos, tanto para entender as causas desse grande de indivíduos deixando o casamento, como também o estudo de como essas pessoas divorciadas, sofrerão com as implicações da separação, e como levarão a vida dali por diante.

Diante de toda essa realidade, um fenômeno ainda pouco estudado pela psicologia, começa a aparecer nos consultórios, fenômeno denominado gamofobia. A gamofobia afetará negativamente o estabelecimento de uma nova relação. Daí, a necessidade de profissionais que lidarão com o fenômeno ter o maior número de informações possíveis acerca do tema.

Essas pessoas, os gamofóbicos, trazem consigo um medo excessivo e persistente de entrar em um enlace matrimonial e de interagirem com situações a ele associadas. Eles veem com muita dificuldade a ideia de manter um relacionamento de longa duração, em especial o matrimônio. Não que essas pessoas não sejam sérias, desprovidas de boas intenções e que não mantenham relacionamentos duradouros e respeitoso com seu parceiro. O medo estará estritamente relacionado com o enlace matrimonial.

O gamofóbico pode sentir extrema ansiedade ao se deparar com estímulos como convites, festas, fotos, vestidos, roupas dentre



outros objetos que se relacionem com o casamento. O casamento se torna então uma situação extremante ameaçadora, sendo necessário em determinados momentos, a fuga de tal situação.

As pessoas, na maioria das vezes, têm noção de que esse medo é excessivo e irracional, mas não conseguem ter um controle sobre esses comportamentos evitativos. O sofrimento psíquico passa a andar junto com a pessoa gamofóbica e, por consequência, aos parceiros deles.

Este fenômeno ainda é pouco estudado pela Psicologia, e o presente capítulo visa dar um início para a reflexão de tal tema. Aqui o fenômeno da gamofobia será relacionado com a questão das fobias específicas, que já estão claramente descritas no Manual Diagnóstico de Transtorno Mentais.

As fobias

A gamofobia, ou seja, o medo persistente e excessivo de se engajar em regime de matrimônio, é uma temática pouco estudada cientificamente, e relativamente nova. Até o presente momento, em bases de dados onde constam estudos em psicologia, não se encontram resultados referente a tal fenômeno. Havendo apenas um documento que se refere a gamofobia, documento que não está datado. Nesse documento estão apresentadas várias tipologias de fobias e, dentre elas, aparece a gamofobia. A definição que o autor, também desconhecido traz, seria que a gamofobia é o medo de casamento, não existindo nenhuma outra explicação referente ao assunto.

A gamofobia pode se relacionar com o eixo das fobias específicas e apresentar características diagnósticas similares às mesmas.

As fobias específicas, são caracterizadas segundo o DSM V (APA, 2013) como uma ansiedade clinicamente significativa provocada pela exposição a um objeto ou situação específicos e temidos. Podemos traçar assim um paralelo para o caso da gamofobia, no qual o estímulo aversivo é o casamento e qualquer outro que se relacione diretamente ou



Capítulo 10 - Gamofobia: o medo patológico dos relacionamentos duradouros

indiretamente com o fenômeno. É comum que tal medo esteja atrelado a um comportamento de esquiva, ou seja, a pessoa se comporta no sentido de não entrar em contato com o estímulo. E o comportamento de fuga também pode acontecer. A fuga que é caracterizada a partir do momento que temos contato com dado estímulo, e saímos de perto dele mais rapidamente. As fobias específicas estão descritas entre os transtornos de ansiedade se caracterizando por um medo acentuado e persistente de objetos ou situações específicas. Lembrando que para o medo ser considerado uma fobia, este deve afetar diretamente a vida social do indivíduo. O medo é uma resposta natural em todos os seres humanos, e nos prepara para a ação de lutar ou fugir, logo, para caracterizar uma fobia, este desse ser de um limiar muito acentuado, lembrando que tal limiar raramente é atingido. No caso da gamofobia, não basta a apenas sentir uma certa relutância ou ansiedade com o casamento. Para caracterizar-se enquanto uma dificuldade psicológica é necessário ter um medo intenso, e esse medo fazer com que várias atividades diárias sejam afetadas. Pessoas gamofóbicas apresentam uma reação evitativa desproporcional face à formalização de um compromisso que se oficializa com o ato do matrimônio.

Quando exposto ao estímulo fóbico poderão surgir repostas emocionais ansiosas, e muitas vezes sintomas de um ataque de pânico. E, embora as manifestações da gamofobia variem de pessoa para pessoa, os sintomas mais comuns e perceptíveis são: ansiedade, ataques de pânico, boca seca, insônia, enxaquecas, batimento cardíaco irregular, palpitações, respiração ofegante, náuseas, suores, alergias e irritações cutâneas, irritabilidade, enxaquecas, , agressividade, falta de paciência, entre outras que a pessoa não domina. Além de todas essas repostas físicas, vem a sensação psicológica de um intenso temor. Na gamofobia essas repostas podem ser produzidas diante do estímulo ameaçador, ou ainda com objetos que remetam ao matrimônio.

A fobias específicas apresentam tipologias, sendo elas:

Tipo animal: que é quando o estímulo fóbico é qualquer tipo de animal. Tipo ambiente natural, que se caracteriza pelo medo ser eliciado



por situações corriqueiras da vida como chuva, tempestades, lembrando que seu início geralmente é atribuído a infância. É conhecida também a fobia tipo sangue-injeção-ferimentos, que o medo é causado quando o indivíduo é exposto a procedimentos que possam envolver injeções, também ao ter contato com sangue e ferimentos físicos. Tem a fobia de tipo situacional que é quando o medo surge de alguma situação específica por exemplo elevadores e aviões. O DSM-V ainda aponta que este subtipo tem seu início nos primeiros anos de vida e torna aparecer na faixa dos 20 anos. No caso da gamofobia sua maior relação seria com a fobia de tipo situacional.

Cabe lembrar a os fatores que diferem fuga e esquiva. O comportamento de fuga é caracterizado quando o indivíduo deixa determinado ambiente a partir do contato com um estímulo aversivo, enquanto a esquiva se dá quando o indivíduo evita lugares onde possa existir estímulos aversivos. Logo, a fuga é quando o estímulo existe e nos retiramos do ambiente, e a esquiva é quando antecipamos que serei exposto a dado estímulo, então evito o local onde o mesmo poderá estar presente.

A ansiedade pode vir a alcançar, um maior limiar quando existe uma maior aproximação do estímulo fóbico, principalmente quando a probabilidade de fugir de tal situação é escassa. A possibilidade de ter ataques de pânico aumenta quando existe uma exposição continua ao estímulo de acordo com o DSM V (APA, 2013). Devido a isso, pessoas com fobias específicas passam a ter um modo evitativo de vida para não se deparar com os estímulos fóbicos, e com o passar dos anos elas passam a ter consciência do caráter excessivo e irracional de seu medo, e tais critérios se aplicam ao gamofóbico.

A forma como alguns solteiros encaram o casamento, seja pela influência do meio, pela sua experiência ou pelos relatos que conhecem, podem determinar a maior ou menor apetência para o compromisso. No que se relaciona a gênese de tal quadro, fatores como o desajustamento familiar. Traumas com situações que envolvem o matrimônio, a perda de parentes em acidentes e doenças terminais e a morte de ex-parceiros, veem a ser fatores que colaboram para o aparecimento da gamofobia.



Capítulo 10 - Gamofobia: o medo patológico dos relacionamentos duradouros

Esses desencadeadores podem estar diretamente relacionados com acontecimentos passados que associam, na mente da pessoa gamofóbica, a ligação do casamento a um trauma emocional. Esse trauma pode ter sido vivenciado por alguém que é próximo (como, por exemplo, pais, irmãos, vizinhos), experienciado pela própria pessoa (por exemplo, ser protagonista de um casamento anterior que falhou) ou motivado por um fato exterior e ficcional mas que influi igualmente de modo decisivo na formação deste quadro psicológico, como por exemplo, o assistir a um filme ou série de televisão que desqualifiquem a questão dos relacionamentos duradouros.

Alguns solteiros convictos, cientes da irracionalidade da forma como encaram o casamento, são incapazes de lidar com a ideia de compromisso matrimonial. A ideia do compromisso implica um amadurecimento pessoal e uma mudança profunda nos hábitos de vida.

Nos homens esse medo está grandemente associado à perda de identidade, à visão do casamento como privativo da liberdade e à vontade de prolongamento de uma adolescência plena de folia e ausente de responsabilidades. Já nas mulheres, nomeadamente nas que estão habituadas a uma vida independente, o casamento surge como uma possibilidade terrível de submissão econômica e financeira e perda de controle de suas vidas. No entanto, esta fobia é mais característica no sexo masculino, pois a mulher em razão do seu relógio biológico sente mais necessidade e urgência na constituição de uma união estável para formar uma família e ter filhos, ou seja, o vislumbre de um futuro consistente e duradouro.

Devido a essa condição, pode haver um menor investimentos nas relações amorosas, já que socialmente com o passar dos anos em um relacionamento estável, onde exista um compromisso entre o casal, poderá haver uma pressão para que aconteça o matrimônio. Esses aspectos aumentarão ainda mais o sofrimento do indivíduo.

Cientificamente pouco se tem produzido sobre o fenômeno, mas no contexto clínico vemos com alguma frequência descrições de



aspectos fóbicos referentes ao enlace matrimonial. A partir de agora será apresentado alguma das características básicas para um possível diagnóstico de gamofobia.

Características diagnósticas

Os critérios diagnósticos que serão adotados nesse artigo serão similares as fobias específicas que são descritas pelo DSM V. Cabe lembrar que as fobias estão no eixo dos transtornos de ansiedades.

Critérios diagnósticos:

- A. Medo ou ansiedade acentuados acerca de um objeto ou situação: Na gamofobia o medo acentuado é com relação ao enlace matrimonial e todas as consequências que o mesmo pode acarretar para a vida do indivíduo. O medo pode se estender a objetos que se relacionem com o tema, e pode gerar ansiedade acentuada no indivíduo. Cabe lembrar também que o medo não se restringe apenas ao próprio matrimônio, o gamofóbico generaliza para todas as situações que de alguma forma se relacione com o tema. Os indivíduos costumam ter a consciência que o medo é excessivo e irracional, mas não existe uma oportunidade de controle.
- B. O objeto ou situação fóbica quase invariavelmente provoca uma resposta imediata de medo ou ansiedade: Com base nesse critério se constata que na presença do estímulo fóbico, o indivíduo gamofóbico sofre com uma ansiedade acentuada, podendo culminar num ataque de pânico. Tal situação acaba reforçando seu estilo evitativo de vida. Situações com ataques de pânico tendem a aumentar gradativamente o sofrimento do indivíduo.
- C. O objeto ou situação fóbica é ativamente evitado ou suportado com intensa ansiedade ou sofrimento: Ao se deparar com o estímulo fóbico, o indivíduo terá respostas emocionais de ansiedade. Com uma estimulação contínua com esse estímulo



Capítulo 10 - Gamofobia: o medo patológico dos relacionamentos duradouros

as chances de ataques de pânico serão maiores e, percebendo essas prováveis consequência, o comportamento de fuga será adotado ou suportada com um sofrimento psicológico muito acentuado.

- D. O medo ou ansiedade é desproporcional em relação ao perigo real imposto pelo objeto ou situação específica e ao contexto sociocultural: O gamofóbico tem a consciência de não existir razões lógicas para seu comportamento e, muitas vezes, a própria pessoa irá perceber a carga excessiva de medo que a fobia lhe traz.
- E. O medo, ansiedade ou esquiva é persistente, geralmente com duração mínima de seis meses: Devido a raridade de estudos na área, esse critério pode não ser aplicado a gamofobia. Além de que as leis vigentes em nossos país proíbe o casamento de menores de 18 anos sem a autorização dos pais.
- F. O medo, ansiedade ou esquiva causa sofrimento clinicamente significativo ou prejuízo no funcionamento social, profissional ou em outras áreas importantes da vida do indivíduo: O indivíduo com gamofobia poderá ter sua rotina afetada por seu medo. Evitando situações que de alguma forma se relacione a matrimônio. Ele pode evitar igrejas, cartórios que são lugares onde costumam acontecer casamentos. Pode não participar de uniões de entes queridos, por não suportar tal estimulação, dentre outras situações que se relacione direta ou indiretamente. Sem contar que o sofrimento de possuir tal fobia pode ser grande, onde muitas vezes o contexto que o indivíduo vive passa a ser ameaçador, já que as pessoas podem não entender o caso, e agir inadequadamente e até agindo no sentido de culpar o acometido pela fobia.
- G. A perturbação não é mais bem explicada pelos sintomas de outro transtorno mental, incluindo medo, ansiedade e esquiva de situações associadas a sintomas de tipo pânico ou outros



sintomas incapacitantes (como na agorafobia); objetos ou situações relacionadas a obsessões (como transtorno obsessivo – compulsivo); evocação de eventos traumáticos (como transtorno de estresse pós- traumático) separação de casa ou de figuras de apego (como transtorno de ansiedade de separação) ou situações sociais (como no transtorno de ansiedade social): A gamofobia seria determinada quando a ansiedade associada à situação fóbica, não seria mais explicadas com relação aos outros transtornos citados anteriormente.

Esses podem vir a ser alguns dos critérios adotados para identificar a presença da gamofobia nos indivíduos. Esses sintomas, deverão afetar de forma significativa o contexto social de vida do gamofóbico, culminando em sofrimento para ele e todos os que se relacionam de alguma forma com o indivíduo.

Características associadas à gamofobia

Como presente em todas as fobias específicas, os aspectos culturais determinarão o que é um estímulo fóbico e o grau de intensidade presente para ser considerado uma fobia. Portanto, o medo referente a dado estímulo será avaliado no contexto em que o mesmo aparece. A gamofobia deve ser considerada em todas as culturas onde o matrimônio é presente ou em que ele é uma instituição vigentemente adotada pela maioria.

Com referência a etiologia da fobia, experiências aversivas com o estímulo pode gerar futuramente um medo excessivo do mesmo, e isso pode ser um dos fatores para o aparecimento da gamofobia. Ou seja, o gamofóbico pode ter se envolvido em situações matrimoniais insatisfatórias, culminando no evitar novas experiências e ter medo excessivo de exposição ao estímulo aversivo. Lembrando que isso é apenas uma hipótese, sendo necessários estudos aprofundados para trabalhar tais variáveis. Experiências traumáticas, transtornos de pânico e ter o contato com alguém que já sofreu de alguma forma com dado estímulo, podem estar associado para o aparecimento da fobia. Cabe lembrar que

Capítulo 10 - Gamofobia: o medo patológico dos relacionamentos duradouros

o medo já pode existir antes mesmo de chegar ao limiar fóbico. Outro fato inegável é o de que uma relação estável, comprometida, não precisa necessariamente culminar no casamento.

O gamofóbico raramente consegue falar sobre o tema matrimônio. Isso passa a ser algo sofrido, e passa evitar também pessoas que rotineiramente falam sobre tal assunto.

Frequentar casa de pessoas casadas podem ser situações que geram estresse e desconforto ao gamofóbico. Assim como a esquiva ativa de casas onde vendem alianças, vestidos de noivas ou qualquer outro objeto que faça parte da temática.

Embora não existam estudos a gamofobia pode ter uma maior frequência na população masculina

As fobias específicas em geral segundo o DSM V tem um início na infância ou início da adolescência, mas seria incorreto afirmar que o mesmo se aplica a gamofobia. Considerando que o mais comum em nossa cultura é o matrimônio em nossa fase adulta de vida.

O gamofóbico devido a sua condição tem um estilo de vida que visa manter sua integridade psicológica, passando a evitar qualquer situação aversiva. A preocupação com prováveis ataques de pânico não deve ser desconsiderada também.

Ainda não se sabe se a gamofobia possui uma prevalência em mulheres ou homens. E no que se refere ao padrão familiar, é mais comum o aparecimento em famílias de pessoas já afetadas.

Então, mostra-se necessário um olhar científico aprofundado para esse fenômeno. No sentido de construir conhecimento sobre a gamofobia, fundamentando as intervenções que visam proporcionar uma maior qualidade de vida para tais pessoas.



Considerações finais

O presente capítulo apresentou o tema gamofobia e mostrou uma provável relação da gamofobia com as fobias específicas. A gamofobia é um fenômeno relativamente novo no que se refere a questões diagnósticas, e até mesmo para o conhecimento científico e popular.

Cientificamente são escassas as publicações sobre o tema. É considerável que a produção científica comece a se dedicar ao estudo da gamofobia, considerando que tal fenômeno está presente em nossa dinâmica social e produzindo implicações negativas para os indivíduos.

Enquanto uma fobia específica, a gamofobia foi descrita como um medo excessivo e irracional acerca do matrimônio e de situações a ele relacionadas. Os indivíduos acometidos podem vir a sofrer com crises ansiosas e ataques de pânico, e levar um estilo de vida limitado por seu medo.

Profissionais das mais diversas áreas devem manter o compromisso ético de atendimento de tais demandas, além de buscar formas para a produção de conhecimento na área. Entender o fenômeno e buscar métodos terapêuticos se mostra necessário nesse momento. Essa foi uma primeira proposta diagnóstica do fenômeno, sendo necessários um número maior de estudos para colocar a gamofobia dentre as fobias específicas.

Referências

AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION (APA). **Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais: DSM 5**. 5.ed. Porto Alegre: Artmed, 2014.

BRASIL. Ministério do Planejamento, Orçamento e Gestão. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. Contagem Populacional. Disponível em: <http://saladeimprensa.ibge.gov.br/noticias?view=noticia&id=1&busca=1&idnoticia=2031>. Acesso em: nov. 2013.



Capítulo 10 - Gamofobia: o medo patológico dos relacionamentos duradouros

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA.
Registro civil 2010: número de divórcios é o maior desde 1984. IBGE-
Sala de Imprensa, 2011 Disponível em: <http://saladeimprensa.ibge.gov.br/noticias?view=noticia&id=1&busca=1&idnoticia=2031>. Acesso em: nov. 2013.

FERREIRA, A. B. H. **Novo dicionário Aurélio da língua portuguesa.**
Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 1995.

