

## Capítulo 9

# Fatores que Levam ao Aumento do Ciúme nas Relações Amorosas

Bruna Germano Cirelli  
Cristina Fiad Aragonez  
Marlei Rigo Bonissoni  
Tamara de Andrade Alves

As relações amorosas são permeadas por diversos sentimentos e emoções agradáveis e desagradáveis, o casal no decorrer da sua história atravessa momentos de felicidade, companheirismo nos quais ajudam a fortalecer o laço e o afeto, mas também passam por desafios significativos que trazem à tona questões difíceis de resolver, exigindo um esforço mútuo para reavaliar a relação no sentido de preservação do vínculo ou não. O ciúme é um dos sentimentos que está presente nas relações, não é algo contemporâneo e sim atemporal, presente em diferentes épocas e contextos (BARONCELLI, 2011). Este sentimento pode apresentar variações, ou seja, graus de intensidades diferentes que vai de um ciúme natural que visa um cuidado, demonstração de interesse e expectativa de comprometimento ao que ocorre em excesso, desencadeando sofrimentos importantes.

Diante da perda ou ameaça da perda de um relacionamento amoroso valioso, o ciúme excessivo se apresenta como um composto de sentimentos negativos (raiva, culpa, vergonha e tristeza), pensamentos, por vezes irracionais e comportamentos podendo chegar a serem inaceitáveis e extravagantes. (COSTA et al., 2012). Porém, apesar de



o ciúme muitas vezes ser relacionado com brigas, desentendimento e até mesmo tragédias, é um fenômeno natural que faz parte das relações amorosas da evolução humana na sociedade. Assim, o ciúme surge como um dispositivo emocional que objetiva proteger a estabilidade de relacionamentos amorosos significativos. (BUSS et al., 1996). Hintz (2003) corrobora dizendo que o ciúme exacerbado é um sentimento que exprime desgosto, sofrimento e dor, e pode ser encontrado em qualquer forma de relação humana, não só a amorosa. Entretanto, o ciúme pode ser um mecanismo que protege o casal, no sentido de advertir o cônjuge sobre possíveis perigos envolvendo a relação conjugal.

Hintz (2003) acrescenta que em casos de ciúme em excesso e até naqueles que são considerados patológicos, normalmente o sentimento de ciúme ultrapassa a importância do fato real. Na literatura, há diversas considerações que os autores trazem sobre esse assunto, contudo há uma concordância plena no que tange o ciúme patológico: a irracionalidade e a intensidade das relações, com ênfase na agressividade. (CARVALHO; BUENO; KLEBERIS, 2008).

Na perspectiva psicanalítica, Freud ([1922] 1976) caracterizou o ciúme em três camadas ou graus: ciúme competitivo ou normal, projetado e delirante. O ciúme normal compõe-se essencialmente de pesar, de sofrimento originado principalmente pelo pensamento de perder o objeto amado, e da ferida narcísica. Embora considerado normal, esse ciúme não é somente racional, ou seja, decorrente apenas de fatos reais e sob o controle total do ego consciente; encontra-se enraizado no inconsciente e é uma continuação das manifestações iniciais da vida emocional da criança, originada do complexo de Édipo. Já o ciúme projetado é encontrado em homens e em mulheres, derivado de sua própria infidelidade na vida real ou de impulsos ocasionados por esta infidelidade que cederam à repressão. A fidelidade estabelecida pelo matrimônio mantém-se em função das tentações contínuas, e qualquer indivíduo que negue essas tentações, sentirá uma imensa pressão, e utilizará mecanismos inconscientes para aliviá-la. Assim, para obter esse alívio e absolver sua consciência, projeta seus próprios impulsos à infidelidade



## Capítulo 9 - Fatores que levam ao aumento do ciúme nas relações amorosas

do parceiro a quem deve fidelidade. Porém, no ciúme delirante, os fatos reais não são imprescindíveis, uma vez que esse sentimento se origina igualmente de impulsos reprimidos com relação à infidelidade. No caso do ciúme delirante, geralmente são encontrados ciúmes relacionados a todas as três camadas, e não necessariamente apenas à terceira.

Já em uma visão neurológica, para entender melhor o ciúme, é importante considerar a emoção basal que está envolvida: o medo. E, além disso, analisar como este sentimento age na mente do sujeito. O medo é algo intrínseco à condição humana e está relacionado ao ciúme, no sentido do indivíduo deparar-se com a possibilidade da perda da relação e de tudo o que está envolvido. Segundo Torres, Ramos-Cerqueira e Dias (1999), o ciúme seria um conjunto de pensamentos, emoções e ações, desencadeado por alguma ameaça à estabilidade ou qualidade de um relacionamento íntimo valorizado. Desse modo, podemos descrever a plasticidade neuro-anatômica reacional ao ciúme, compreendendo os circuitos do medo. Segundo estudos de neuroimagem, as reações humanas ao medo localizam-se em nosso sistema límbico, uma das regiões mais primitivas do cérebro. Assim, podemos justificar que comportamentos motivados pelo medo são muito mais instintivos e rústicos, do que racionalmente desenvolvidos.

Para a teoria evolucionista (BUSS et. al., 1992), o ciúme é um mecanismo que teria evoluído no ser humano para lidar com o problema de traição. Esses autores não o consideram como uma “emoção negativa”, ou seja, emoções de difícil controle que não se deseja manifestar, mas sim detentor de um papel adaptativo no funcionamento mental do sujeito, é uma reação natural frente a uma possível infidelidade (BUSS, 2001). Além disso, Buss et. al., (1992) propõem uma hipótese com relação à diferença das reações emocionais frente a uma possível traição, no que tange a infidelidade emocional *versus* sexual. Sugerem que para os homens a infidelidade sexual é mais perturbadora, enquanto que para as mulheres é a infidelidade emocional que mais incomoda. Pesquisas apontam que nos relacionamentos homossexuais, ocorre o inverso: as mulheres apresentam a necessidade da exclusividade/ fidelidade sexual



e os homens apresentam a insegurança com o possível envolvimento afetivo do parceiro (SHEETS; WOLFE, 2001, apud RIBEIRO, 2013).

No caso dos relacionamentos heterossexuais, Buss et al. (1992) afirmam que essa ideia é baseada nas diferenças da espécie e sua evolução. No que se refere aos homens, a traição sexual por parte da mulher significava também o risco de ela carregar uma prole que não era sua, o que acarretaria o sustento de um herdeiro ilegítimo. Para as mulheres, no entanto, a traição afetiva do homem, poderia significar um afastamento deste de casa, deixando de prover o sustento necessário para a família. Outros estudos foram realizados no sentido de testarem essa tese, mas é importante salientar que esta hipótese não é conclusiva. (FERREIRA, 2013).

De acordo com Sagarin (2005), estudos complementares apontam ainda que além da questão de gênero ser um possível agente na reação do ciúme, existem outras variáveis que influenciam em como homens e mulheres reagem a uma infidelidade, sendo ela sexual ou afetiva. Uma dessas variáveis refere-se à presença dos fatores socioculturais, no qual a experiência do sujeito no campo dos relacionamentos será um fator determinante para a reação apresentada.

Sabemos que a exclusividade sexual nos relacionamentos afetivos opera fortemente em várias culturas, no entanto, a exclusividade de outros domínios, como por exemplo, a liberdade de conversar, sair, conviver com outra pessoa podem também ser inaceitáveis, dependendo dos aspectos idiossincráticos dos sujeitos envolvidos, ou seja, da “bagagem” emocional, social e psicológica que o indivíduo carrega. Bueno e Carvalho (2011) inferem com isso, que as diferenças individuais na manifestação do ciúme são provenientes tanto da cultura, como também, das predisposições psicológicas dos sujeitos. Essas predisposições influenciam não somente na forma da expressão do ciúme, bem como, no curso que ela irá tomar. Assim, é possível pensar que o tipo de relação que o casal estabelece, as suas experiências pessoais, histórias individuais e compartilhadas, e o meio ao qual estão inseridos, serão fatores que influenciarão o aumento ciúme.



### ***Questões individuais relacionadas ao ciúme***

O ser humano é dotado por características particulares que abrangem aspectos psicológicos, biológicos, cognitivos, relacionais e culturais. Essa união compõe a essência do sujeito, trazendo a magnitude da sua individualidade. Sendo assim, para entendermos o desenvolvimento do ciúme em uma relação amorosa, é imprescindível esse olhar ao intrínseco do sujeito.

A personalidade de cada membro do casal irá influenciar em como a relação se desenvolverá. As relações anteriores tendem a ajudar o sujeito em sua própria evolução; é também através delas, que o indivíduo aprende a se relacionar, pois essas experiências oferecem a possibilidade de elaboração de questões próprias (ASENDORPF, 2002).

No desenvolvimento da intimidade na relação amorosa, a confiança mútua é um fator muito importante. Um compromisso consistente permite que ambos os parceiros se sintam seguros e participem da relação de uma forma saudável (STANLEY; MARKMAN; WHITTON, 2002). Mas quando não há essa confiança e o sentimento de insegurança prevalece, é muito propício o aparecimento do ciúme. Este sentimento surge como uma resposta emocional negativa desencadeada por uma ameaça real ou imaginada para a relação romântica, no presente, no passado, ou antecipada (BUUNK; BRINGLE, 1987). As pessoas mais inseguras nas suas relações têm maior probabilidade de sentirem ciúme, assim como pessoas com baixa autoestima (BUUNK, 1991; CANO; O'LEARY, 1997).

A insegurança é um dos sentimentos mais comuns que estão relacionados ao ciúme. Dificuldades vivenciadas no início da vida referentes à insegurança podem afetar como os indivíduos vão conseguir demonstrar respeito, gratidão e admiração ao parceiro. A direção do apego pode interferir no progresso da intimidade, tanto nos relacionamentos, como também no compromisso e na tolerância. Quando a noção de apego foi inicialmente mal adaptativa na vida do indivíduo ocorrerá o domínio da desconexão e da rejeição, e esse tipo de vivência

intensifica o medo de perder as pessoas mais próximas. Esses indivíduos apresentam alguns sinais como vigilância intensa e ansiedade crônica com relação às pessoas que gosta, e também pode aparecer na forma de tristeza e depressão. Essas pessoas tendem a ter apego exagerado nos relacionamentos ou apresentar comportamentos possessivos ou controladores, e o ciúme geralmente é utilizado para impedir o abandono (DATTÍLIO, 2011).

Aprofundando o entendimento sobre o apego, Bowlby (1989) identificou três modelos de apego, juntamente com as condições familiares que os promoveram: o apego seguro, resistente e o ansioso com evitação. Por apego seguro, entende-se aquele em que o sujeito se sente protegido e confia no vínculo que tem com os seus pais (ou figuras paternas), sente a disponibilidade e o apoio provindo dos seus cuidadores. Já o apego resistente mostra-se no sentido contrário, este ocorre quando prevalece a insegurança e o sentimento da falta de um apoio sólido por parte dos cuidadores, não tendo a certeza de que, se precisar, eles estarão ali. No terceiro modelo, apego ansioso com evitação, existe também uma expectativa negativa com relação ao seu cuidado, além de não confiar no vínculo e no cuidado caso necessite, ele espera essa rejeição.

Sendo assim, essas experiências anteriores serão muito importantes para o desenvolvimento da vida a dois. Anton (2012) afirma ainda, que para compartilhar uma vida de casal, é preciso ter aprendido a conviver de forma adequada com a solidão. Se existe uma dependência emocional muito forte pelo outro, e não é possível encontrar-se só em nenhum momento, provavelmente o casal terá muitos conflitos, uma vez que para estabelecer uma boa relação e um bom vínculo amoroso é necessário que nenhum dos membros do casal invada o outro com demandas excessivas.

Neste sentido, a autoestima vem contribuir com esse sentimento. A forma como a pessoa se vê e como se sente com relação à sua autoimagem, tem relação direta com a capacidade de suportar a solidão e sustentar uma relação de confiança. Se o indivíduo não se sente bem consigo mesmo, não acredita em suas qualidades e potencialidades é



## *Capítulo 9 - Fatores que levam ao aumento do ciúme nas relações amorosas*

muito provável que se colocará em um lugar de menos valia na relação, e assim, como resultado, aparecerá o medo de não conseguir conservar o vínculo com outro. Quanto maior a autoestima, melhor equipado estará para lidar com as adversidades da vida. Para Branden e Gouveia (1998) a autoestima é a soma da autoconfiança com o autorespeito, abrange dois componentes básicos, o sentimento de competência pessoal e o sentimento de valor pessoal. Sendo assim, ela reflete o julgamento implícito da nossa capacidade de lidar com os desafios que fazem parte da vida e o respeito com relação aos próprios interesses.

### ***Ciúme e psicopatologia***

O ciúme é presentido por muitos, como algo ameaçador, gerador de angústias e ansiedade. Como visto anteriormente, o ciúme tem como base o medo de perder o seu objeto de amor. No funcionamento cerebral, a antecipação do medo está associada com as expectativas e experiências vivenciadas. Assim, o processo se dá da seguinte forma: há um maior número de conexões sinápticas no sentido amígdala - córtex pré-frontal do que no sentido inverso, desse modo, a amígdala sempre é alertada diante de uma ameaça, o corpo sente medo antes mesmo de nos darmos conta. Contudo, os medos antecipados revelam apenas a sugestão de perigo que ainda não é real, não apresenta o objeto ameaçador (CHRISTOPHE, 2013).

O ciúme é apontado por Almeida, Amboni e Gomes (2011), como protetor das relações quando é adaptativo, transitório e baseado em fatos reais. O que diferencia a dimensão que o ciúme ou qualquer outra emoção toma no limiar entre normalidade e patologia é a intensidade como é percebido e a capacidade que o sujeito tem de regular tal sentimento e exercer controle sobre o mesmo e conseqüentemente acerca de seus comportamentos reativos.

O ciúme patológico é reconhecido em muitos períodos historicamente, contudo, a ênfase de como tal fenômeno é compreendido, difere conforme as influências sócio culturais da época. Neste século associa-se à insegurança e imaturidade, expressão de desajustamento



psicológico e social, algo cada vez mais problemático, indesejável e patológico. Torres, Ramos-Cerqueira e Dias (1999) descrevem o ciúme excessivo/patológico como doentio e disfuncional. Apresentado na forma de pensamentos irracionais e perturbadores, desconfiança excessiva e infundada, além de acarretar prejuízos significativos no âmbito pessoal e interpessoal. O termo “ciúme patológico” engloba uma ampla gama de manifestações (de reativas a delirantes) e diagnósticos psiquiátricos. Inclui os casos de ciúme sintomático, ou seja, quando é parte de outro transtorno mental (ex.: alcoolismo, demência, esquizofrenia).

Corroborando com tais ideias, o ciúme patológico ultrapassa os limites do controle egóico e prejudica a capacidade de raciocínio o que aumenta a possibilidade de reações instintivas e violentas (ALMEIDA; AMBONI; GOMES, 2011). Para Palermo, et. al. (1997) a maioria dos homicídios seguidos de suicídio são crimes “de paixão”, ou seja, relacionam-se a ideias paranoides de ciúme em relações amorosas simbióticas, em geral, cometidos por homens, na vigência de alguma substância psicoativa (usualmente álcool) e quadros depressivos. Portanto, o ciúme patológico mobiliza diversos quadros diagnósticos, além de inúmeras possíveis comorbidades, podendo evidenciar desde transtornos de personalidade até condições psíquicas mais leves.

Em um estudo realizado por Soyka (1995, apud TORRES; RAMOS-CERQUEIRA; DIAS, 1999), o delírio de ciúme foi encontrado nas psicoses orgânicas (7%), distúrbios paranóides (6,7%), psicoses alcoólicas (5,6%) e esquizofrenias (2,5%). A relação com os distúrbios afetivos (0,1%) e distúrbios neuróticos ou de personalidade (0,6%) foi inconsistente. No entanto, em outro estudo sobre ciúme patológico, Shepherd (1961, apud TORRES; RAMOS-CERQUEIRA; DIAS, 1999) encontrou uma variedade de quadros depressivos, ansiosos e obsessivos, além dos “orgânicos” e “psicóticos”, relacionados com o ciúme patológico.

As causas que podem motivar ou potencializar o ciúme patológico são inúmeras, desde aquelas relacionadas ao abuso de substâncias psicoativas até algumas dificuldades psico-orgânicas, previstas ao longo





## *Capítulo 9 - Fatores que levam ao aumento do ciúme nas relações amorosas*

do desenvolvimento normal do ser humano. Noyes e Tood (1955, apud TORRES; RAMOS-CERQUEIRA; DIAS, 1999) apontam a impotência sexual (proveniente do alcoolismo, da senilidade, do diabetes) como importante fator no desenvolvimento de ideias de infidelidade, relacionadas a sentimentos de inferioridade e rejeição. Nas mulheres, fases de menor interesse sexual ou atratividade física (gravidez, puerpério, menopausa) aumentariam igualmente a insegurança e a ocorrência desse problema.

Pode-se ainda ter o delírio de ciúme bem sistematizado em sua forma pura, sem alucinações ou deterioração da personalidade, numa apresentação mais amena. Este quadro atualmente denominado “Transtorno Delirante de Ciúme”, seria bem mais raro. Ele está incluído no Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais – DSM IV (APA, 2003) é um subitem do Transtorno Delirante e pode ter diferentes tipos de especificidade: tipo erotomaníaco - delírios de que outra pessoa, geralmente de situação mais elevada, está apaixonada pelo indivíduo; tipo grandioso - delírios de grande valor, poder, conhecimento, identidade ou de relação especial com uma divindade ou pessoa famosa; tipo ciumento - delírios de que o parceiro sexual do indivíduo é infiel; tipo persecutório - delírios de que o indivíduo ou alguém chegado a ele está sendo infiel de algum modo; tipo somático - delírios de que a pessoa tem algum defeito físico ou condição médica geral; e tipo misto - delírios característicos de mais de um dos citados anteriormente, sem predomínio de nenhum deles.

Na concepção de diagnósticos psiquiátricos, existe atualmente a correlação entre o Transtorno Obsessivo Compulsivo e Ciúme Patológico. Para isso, a observação clínica deve atentar a irracionalidade do sintoma, a dimensão prejudicial do mesmo e analisar o sentido bizarro ou incomum de tais manifestações. Além de ter um entendimento psicopatológico do sintoma, diferenciar entre ideia obsessiva, prevalente ou delirante (TORRES; RAMOS-CERQUEIRA; DIAS, 1999).

Ainda no campo das patologias, as disfunções sexuais possuem um papel significativo como geradores ou potencializadores do ciúme.



Possuem características que trazem para a dinâmica do casal, bem como para a vida do indivíduo um verdadeiro tsunami emocional. Podemos aludir que independe se causadas por características biológicas ou psicológicas, as disfunções sexuais modificam a relação entre o casal e do sujeito com ele mesmo. O prejuízo da resposta sexual do casal estará sempre presente frente a atos de ciúmes intenso, que tira a liberdade do pensar e do agir do companheiro (a). (MARZANO, 2008).

Segundo Pinto (2010), através da terapia, o sujeito com disfunção sexual amplia a consciência sobre seu próprio funcionamento, sobre como ele age ou como se bloqueia, além de se dar conta a cerca de questões que estão envolvidas com a sua disfunção. Aquilo experienciado e vivido dentro da relação amorosa pode estar reverberando na sexualidade, sendo assim, esse reflexo pode desencadear os quadros de disfunção sexual.

São inúmeros os fatores que podem colaborar para o surgimento de tais quadros e a dinâmica do sistema conjugal reflete essas características. A escolha do parceiro, a forma de interação e de construção da relação evidencia qual o estilo estabelecido pelo casal e os papéis que cada membro ocupa, destacando ainda aspectos mais saudáveis ou mais patológicos da união.

### ***Dinâmica do casal***

Geralmente as pessoas possuem uma série de fantasias e expectativas, tanto conscientes como inconscientes, e estas passam a fazer parte da vida amorosa e sexual do casal. O casamento funcionará através de um acordo de como cada um será em relação ao outro. Essa definição pode ser denominada de *quid pro quo*, que significa, literalmente, uma coisa pela outra, ou seja, cada um recebe do outro alguma coisa em troca do que deu, estipulando assim os direitos e deveres de cada um (WALSH, 2002, apud ANDOLFI, 2002).

A constituição de regras e papéis da relação não inicia do zero, mas sim, do que cada indivíduo traz do seu sistema de crenças e expec-



## Capítulo 9 - Fatores que levam ao aumento do ciúme nas relações amorosas

tativas sobre o casamento, em função de suas experiências na família de origem e de outras de ordem pessoal, e que são influenciadas pela cultura. Esse sistema de crenças e valores perpassa os relacionamentos, na maneira que cada um exerce seu papel e fundamenta a relação, sendo considerado como a base do *quid pro quo* conjugal (WALSH, 2002, apud ANDOLFI, 2002).

As percepções sobre relacionamento conjugal e familiar referem-se à forma como interagimos e percebemos os membros da família durante a nossa vida, e, portanto, as percepções podem mudar em função de novas informações e vivências. É um processo difícil e, possivelmente, essas características adquiridas passem a se cristalizar durante a vida do indivíduo (DATÍLIO, 2011).

Algumas pessoas vivenciam decepções emocionais tão profundas que não se permitem mais correr riscos, criando uma espécie de proteção permanente. Assim não conseguem harmonizar sentimentos opostos, como sentir-se livre e estar comprometida e manter a individualidade mesmo estando vinculado a alguém (ANTON, 2012).

No princípio, a relação de casal é vivida como se fosse um sonho, no qual alguns aspectos vão se concretizando e outros sendo rejeitados, mantendo vivo o centro de energia que estabelece relação com o amor e a paixão (FUKS, 2007). Em decorrência disso, a coesão passa a ser um ponto considerado muito importante para que os casais consigam encontrar equilíbrio entre proximidade e respeito ao distanciamento, e às diferenças individuais. Assim, será possível preservar uma fronteira para proteger a integridade do casal, como também para prevenir a intrusão e a ruptura do vínculo (WALSH, 2002, apud ANDOLFI, 2002).

A capacidade de demonstrar o afeto está intimamente ligada com experiências vividas nos primeiros anos de vida. Corroborando com o que foi dito anteriormente, a direção do apego pode interferir no progresso da intimidade, tanto nos relacionamentos, como também no compromisso, além de influenciar na manifestação do ciúme (DATÍLIO, 2011). Ademais, Scribel, Sana e Di Benedetto (2007) afirmam



que as condições de estrutura emocional de cada um dos parceiros e as vivências anteriores referentes à rejeição, privação e satisfação ou não de suas necessidades são acionadas e potencializadas no relacionamento conjugal; primeiro, pelo valor da conjugalidade na existência emocional adulta, que pode ser experimentada como uma oportunidade para tentar amenizar demandas primárias e; segundo, pela tendência a repetir padrões de comportamento que ancoram nas crenças pessoais.

Entretanto, essas relações amorosas oportunizam o desenvolvimento de um potencial muito valioso para o crescimento pessoal, e o casamento pode constituir-se em um terreno fértil que promove a autonomia, a maturidade e a estabilidade dos cônjuges, nos casos de relacionamentos amorosos adaptativos, ou num sentido oposto, um campo minado de conflitos e desejos primitivos não satisfeitos, caracterizando relacionamentos mal-adaptativos. É a partir dessas vivências, que será estabelecido o padrão interacional específico do casal que terá origem nos esquemas precoces de cada cônjuge e que, ao estabelecerem a relação, caracterizarão o seu funcionamento peculiar (SCRIBEL; SANA; BENEDETTO, 2007).

A relação humana mais próxima da relação pais-filho é a relação conjugal. Os problemas e dificuldades dos casais são produtos de um jogo inconsciente, denominado de colusão, que se faz presente desde o início da relação, ou seja, a escolha do parceiro. Existem quatro tipos de colusão: no primeiro, os casais definem a interação com um dos parceiros mantendo-se na posição de protetor e o outro, apresenta-se como frágil e dependente, estabelecendo o padrão relacional cuidador-desamparado. No segundo, um dos parceiros eterniza-se como dominador e o outro cumpre um papel passivo. No terceiro tipo, apenas um dos parceiros realiza seu potencial, enquanto o outro anula suas necessidades e desejos em favor deste. E, no quarto e último tipo evidencia-se uma relação de inveja e rivalidade, estabelecendo-se uma competição crônica pelo poder (WILLI, 1985, apud SCRIBEL; SANA; BENEDETTO, 2007).

O equilíbrio de poder entre o casal é um aspecto fundamental na organização do sistema conjugal, pois consegue manter uma complementaridade diante das obrigações, como também um sentido de



## *Capítulo 9 - Fatores que levam ao aumento do ciúme nas relações amorosas*

igualdade e liderança compartilhadas. No momento em que ocorre um desequilíbrio desse poder através do domínio e da autoridade de um sobre o outro, a disfuncionalidade no casal será evidente. Caso o desequilíbrio do poder persistir na relação, irá gerar insatisfação e o surgimento de sintomas como fadiga, depressão, diminuição do desejo sexual, insegurança e ciúme (WALSH, 2002, apud ANDOLFI, 2002).

Portanto, para os parceiros continuarem juntos é necessário o estabelecimento de um “contrato secreto”, ou inconsciente, o qual estabelece regras e normas que precisam ser respeitadas (ANTON, 2012; SAGER, 1997). O contrato conjugal é um elemento diádico e individual e que traduz os conteúdos vagos e os intuitivos; entranha-se no núcleo da relação conjugal e desvenda tanto o que tem de apropriado e adequado, como também, de deficiente e de impraticável. Os contratos individuais são reais e criados por ambos os cônjuges, porém não são conscientemente expressados no seu todo (SAGER, 1997; MACHADO, 2001).

Assim é possível afirmar que, o tipo da dinâmica que o casal estabelece em seu casamento, também será decisório para o grau de ciúme que terão na sua relação. Uniões mais frágeis, em que os parceiros não possuam contratos bem definidos e uma comunicação aberta estão em consonância com um aumento significativo do ciúme.

### ***Impacto da evolução social e cultural nas relações amorosas***

Diferentes modelos e padrões de relacionamentos amorosos coexistem, ainda que haja um modelo dominante, o tradicional monogâmico. A contemporaneidade nos oferece uma diversidade nos tipos de relações, como por exemplo, o poliamor que traz a possibilidade de se ter mais de uma relação íntima significativa, sendo consensual e ética, e não tendo somente como fim a relação sexual; o swing, que é o comportamento não monogâmico de troca de casais; e as relações abertas, nas quais os envolvidos são livre para terem outros parceiros sexuais, não tendo o foco na intimidade. O fato é que cada vez mais, as pessoas possuem mais experiências amorosas ao longo da vida, sendo difícil encontrar alguém que se apaixonou apenas uma única vez.



No decorrer dos tempos houve mudanças importantes com relação ao ciúme, Foucault (1993) e Yalom (2002) apontam que a infidelidade masculina em tempos antigos, era socialmente mais tolerada pela mulher, o que o contrário não ocorria, mulheres infiéis eram perseguidas e condenadas, podendo ter fins trágicos na sociedade em que viviam. No Contexto pós-moderno no qual vivemos, tanto os homens como as mulheres ocupam espaços distintos, do qual ocupavam anteriormente, para a mulher restava o papel de mãe e esposa. A partir do movimento feminista no século XIX, travaram-se lutas importantes contra a desigualdade social entre os sexos, e principalmente, pelos direitos das mulheres (FONSECA; NERY; BENIGNO, 2005). Graças a esse movimento, as relações heterossexuais começaram a sofrer modificações, as quais repercutem até hoje. A mulher entrou no mundo do trabalho, trazendo com isso questionamentos sobre as formas de funcionamento da sociedade e as relações amorosas também passaram por transformações com a presença de relacionamentos heterogêneos, mais flexíveis, aberto, bem como, mais instáveis e incertos.

Sendo assim, atualmente homens e mulheres ocupam lugares semelhantes na sociedade tendo a liberdade de escolher o seu parceiro, definir a forma de relação, a sua manutenção, bem como a dissolução. As relações evoluíram ao ponto de que questões referentes à raça, classe social e etnia deixam de ter tanta importância na escolha do companheiro amoroso, além disso, há a possibilidade de coabitação de casais e o enfraquecimento do tabu da virgindade. Neste contexto, a experiência amorosa desenvolve-se num solo mais vasto e fértil, portanto, mais instigante, podendo desencadear sofrimentos e ambiguidades, como é o caso do ciúme. (BARONCELLI, 2011; BAUMAN, 2004).

Essas mudanças sociais trouxeram também uma maior fragilidade e insegurança dos vínculos humanos, no qual há um desejo ambivalente de prender e ao mesmo tempo manter os laços frouxos (BAUMAN, 2004). Isto pode ser visto como um paradoxo pertencente a todos os seres humanos, ainda que com intensidades diferentes, pois temos o desejo de estar ligados, mas também o medo de ficarmos amalgamados e misturados; queremos sentir a liberdade, mas tememos o distanciamento e o abandono (ANTON, 2012).



## *Capítulo 9 - Fatores que levam ao aumento do ciúme nas relações amorosas*

Nas novas formas de relacionamentos amorosos há a ausência de previsibilidade decorrente das transformações socioculturais e ocorre uma falta de regras e normas, assim, as relações se desenvolvem em contexto mais aberto e flexível ao diferente (BARONCELLI, 2011). O indivíduo está imerso a uma tendência pela busca de satisfação imediata, de uma instantaneidade, em que a comunicação é mais fácil e o contato com outros tipos de pessoas mais acessível. Os indivíduos contemporâneos têm a possibilidade de conhecer pessoas novas sem precisar sair de suas casas e esta facilidade exige dos casais um comprometimento maior, deixando claro que a fidelidade não é uma questão de ocasião, mas sim de escolha. Além disso, os padrões estéticos que as mídias exibem e que a sociedade atualmente “exige”, deixa as pessoas mais apreensivas com relação a sua autoimagem, trazendo mais insegurança para quem não está nesses padrões. Então, é nesse cenário que também é presenciado experiências e pessoas descartáveis, onde o imperativo é o prazer imediato, assim, busca-se um método de alcance da felicidade já traçado e não construído.

O sentimento do ciúme continua nas relações, mas talvez essa atmosfera mais instável, traga ainda mais insegurança aos vínculos. A busca da satisfação fora de si, a terceirização dessa conquista são alguns dos aspectos que fazem com que as pessoas se tornem mais instáveis e inseguras, com medo de que a qualquer momento o foco do outro mude, uma vez que sente que também pode ser “vítima” desse fascínio.

### ***Considerações finais***

O ciúme é um sentimento natural que está presente em todos os tipos de relações, no relacionamento amoroso, evidencia-se como um mecanismo de proteção e preservação do vínculo, tendo diferentes níveis de intensidade e gerando distintas reações nas pessoas envolvidas. Ao mesmo tempo em que o ciúme é considerado comum e esperado, por ser uma forma de cuidado e demonstração do interesse, também está relacionado com questões bastante negativas, que dizem respeito a brigas, desentendimentos e até mesmo desastres importantes.



Não é possível olhar para o ciúme de maneira isolada, ou seja, o sentimento por si só, pois ele envolve uma série de questões que influenciam no seu surgimento, bem como na evolução que terá. Ninguém está isento de sentir ciúme, mas algumas particularidades podem aumentar a probabilidade da sua ocorrência.

As características individuais de cada membro do casal são determinantes no surgimento do ciúme e também na intensidade que ele aparecerá. A história de cada pessoa influencia na formação da sua personalidade e identidade, além de determinar como será sua relação com o mundo que o cerca, com seus pares e consigo mesmo. Portanto, ao se pensar em relações amorosas, é importante ter esse olhar no indivíduo também.

A união entre duas pessoas é também a soma dos “eus” envolvidos, é a transformação da concepção de casal individual para o casal compartilhado, assim, cada membro influenciará com suas características, mas o resultado não será somente a soma das suas partes, e sim, a construção de uma entidade única resultante dessa união. Essa dinâmica conjugal construída, também será um fator de impacto no que se refere ao sentimento do ciúme, algumas dinâmicas serão mais favoráveis para o surgimento de inseguranças e desconfianças, enquanto outras terão uma base mais consistente e segura.

Além disso, a psicopatologia é um elemento que pode aumentar o grau de ciúme nas relações, trazendo muito sofrimento para quem está envolvido. Aspectos disfuncionais do sujeito podem abalar a construção de vínculos saudáveis, resultando em relacionamentos volúveis e até mesmo destrutivos.

Contudo, não é possível olhar para essas questões sem considerar as influências culturais e sociais que atravessam o sujeito nos dias atuais. Quais são os valores que imperam atualmente? Que tipo de relacionamento as pessoas estão buscando? Em que lugar está o comprometimento e a satisfação dos desejos nas relações? As mudanças na sociedade são contínuas, transformações importantes ocorreram no que tange a forma das pessoas se relacionarem e essas mudanças trouxeram





## *Capítulo 9 - Fatores que levam ao aumento do ciúme nas relações amorosas*

ganhos significativos, mas também, geraram um ambiente mais instável no que se refere a questões de compromisso. O fato de estarmos atentos para os possíveis potencializadores do ciúme é algo importante, já que é um sentimento comum, que perpassa diferentes épocas e contextos. Enfim, está presente no dia-a-dia de todos, e para entendermos as relações é imprescindível esse olhar sobre os aspectos que compõem e enriquecem tanto a experiência humana.

### **Referências**

ALMEIDA, T.; AMBONI, G.; GOMES, A.L. Ciúmes romântico em casais heterossexuais: relatos de pessoas casadas e unidas consensualmente. **Revista Pensando Famílias**, v. 15, n. 2, p. 31-50, 2011.

AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION – APA. **Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais – DSM IV**. Porto Alegre: Artmed, 2003.

ANDOLFI, M. **A crise do casal: uma perspectiva sistêmico-relacional**. Porto Alegre: Artmed, 2002.

ANTON, I. L. C. **A escolha do cônjuge: um entendimento sistêmico e psicodinâmico**. Porto Alegre: Artmed, 2012.

ASENDORPF, J. B. Personality effects on personal relationships over the life Span. In: VANGELISTI, A. L.; REIS H. T.; FITZPATRICK, M. A (Orgs.). **Stability and change in relationships**. Cambridge: Cambridge University Press. 2002.

BARONCELLI, L. Amor e ciúmes na contemporaneidade: reflexões psicossociológicas. **Psicologia & Sociedade**, v. 23, n. 1, p. 163-170, 2011.

BAUMAN, Z. **Amor líquido: sobre a fragilidade dos laços humanos**. Rio de Janeiro: Jorge Zahar, 2004.

BOWLBY, J. **Uma base segura: aplicações clínicas da teoria do apego**. Porto Alegre: Artes Médicas, 1989.



BRANDEN, N.; GOUVEIA, R. **Autoestima**: como aprender a gostar de si mesmo. São Paulo: Saraiva, 1998.

BUENO, J. M. H.; CARVALHO, L. F. Um estudo de revisão do inventário de ciúme romântico (ICR). **Psicologia: Reflexão e Crítica**, v. 5, n. 3, p. 435-444, 2011.

BUSS, D. M.; LARSEN, R. J.; WESTEN, D. Sex differences in jealousy: Not gone, not forgotten, and not explained by alternative hypotheses. **Psychological Science**, v. 7, n. 6, p. 373-375, 1996.

BUSS, D. M. Cognitive biases and emotional wisdom in the evolution of conflict between the sexes. **Current Directions in Psychological Science**, v. 6, p. 219-253, 2001.

BUUNK, B.; BRINGLE, R. G. Jealousy in love relationships. In: PERLMAN, D.; DUCK, S. (Org.). **Intimate relationships**: development, dynamics, and deterioration. Beverly Hills, CA: Sage, 1987. p. 123-147.

BUUNK, B. P. Jealousy in close relationships: an exchange-theoretical perspective. In: SALOVEY P. (Org.). **The psychology of jealousy and envy** New York: Guilford Press, 1991. p. 148-178.

CANO, A.; O'LEARY, K. D. Romantic jealousy and affairs: research and implications for couple therapy. **The Journal of Sex and Marital Therapy**, v. 23, p. 249-75, 1997.

CARVALHO, L. F.; BUENO, J. M. H.; KEBLERIS, F. Estudos psicométricos preliminares do inventário de ciúme romântico – ICR. **Avaliação Psicológica**, v. 7, n. 3, p. 335-346, 2008.

CHRISTOPHE, A. Sinal de Alerta. **Revista Scientific American. Mente e Cérebro**. Edição Especial, v.43, p. 6-15, 2013.

COSTA, A. L. et al. Tradução para o português de escalas para avaliação do ciúme. **Revista Psicologia Clínica**, v. 42, n. 2, p. 83-104, 2012.

DATILLO, F. M. **Manual de terapia cognitivo-comportamental para casais e famílias**: a mecânica da mudança com casais e famílias. Porto Alegre: Artmed, 2011.



*Capítulo 9 - Fatores que levam ao aumento do ciúme nas relações amorosas*

FERREIRA, V. S. **Diferenças sexuais na ativação do ciúme: comparação entre dilemas.** 2013. Dissertação (Mestrado em Ciências do Comportamento) – Programa de Pós-graduação na Área de Cognição e Neurociências do Comportamento, UNB, Brasília, 2013.

FÉREZ-CARNEIRO, T. 2010. **Conjugalidades contemporâneas: um estudo sobre os múltiplos arranjos conjugais da atualidade.** Disponível em <http://www.educadores.diaadia.pr.gov.br>. Acesso em: 19/05/2014. 2010.

FONSECA, F. N.; NERY, L. B.; BENIGNO L. DE F. Ciúme: diferenças e semelhanças de gênero. **Série: Textos de Psicologia Ambiental**, Brasília, UNB, n. 1, 2005. Disponível em [www.beco-do-bosque.net/pdf/2005Ciume.pdf](http://www.beco-do-bosque.net/pdf/2005Ciume.pdf). Acesso em: 17/05/2014.

FOUCAULT, M. **História da sexualidade: o cuidado de si.** São Paulo: Graal, 1993.

FREUD, S. Alguns mecanismos neuróticos no ciúme, na paranóia e na homossexualidade [1922]. In: \_\_\_\_\_. *Obras completas.* Rio de Janeiro: Imago, v. XVIII, 1981.

FUKS, S. I. Reflexiones acerca de la paradoja del empowerment. [Thinking about the empowerment paradox]. In: Saforcada, E.; Cervone, N.; Castellá, S. J.; Lapalma, A. & De Lellis, M. (Comps.) **Aportes de la Psicología Comunitaria a Problemáticas de la Actualidad latinoamericana.** [Community psychology contributions to contemporary Latinoamerican problems]. (pp.19-52). Buenos Aires: JVE, 2007.

HINTZ, H. C. O ciúme no processo amoroso. **Pensando Famílias**, v. 5, n. 5, 45-55, 2003.

MACHADO, L. Z. Family and individualism: contemporary tendencies in Brazil. **Interface: Comunicação, Saúde, Educação**, v. 4, n. 8, p. 11-26, 2001.

MARZANO, C. **O ciúme e a sexualidade.** 2008. Disponível em: <http://www.sitemedico.com.br/sm/materias/index.php?mat=872>. Acesso em: 01 jun. 2014.



PALERMO, G. B. et al. Murder-suicide of the jealous paranoia type: a multicenter statistical pilot study. **American Journal Forensic Medicine and Pathology**. v. 18, p. 374-83, 1997.

PINTO, B. C. V. Eu e você somos um: implicações do ciúme na sexualidade feminina e nas relações amorosas da atualidade sob o olhar da gestalt-terapia. **Revista IGT**, v. 7, n. 12, 117-175, 2010. Disponível em <http://www.igt.psc.br/ojs>. Acesso em: 20/05/2014.

RIBEIRO, C. **Infidelidade e ciúme**. 2013. Disponível em <http://www.psicologacarla.com/2013/02/Infidelidade-e-ciuimes.html>. Acesso em: 28/05/ 2014.

SAGARIN, B. J. Reconsidering evolved sex differences in jealousy: comment on Harris. **Personality and Social Psychology Review**, v. 9, n. 1, p. 62-75, 2005.

SAGER, C. J. El contrato de interacción. In: SAGER, C. J. **Contrato matrimonial y terapia de pareja**. Buenos Aires: Amorrortu Editores, 1997. p. 30-53.

SCRIBEL, M. DO C.; SANA, M. R.; DI BENEDETTO, A. M. Os esquemas na estruturação do vínculo conjugal. **Revista Brasileira de Terapias Cognitivas**, v. 3, n. 2, 2007.

STANLEY, S. M.; MARKMAN, H. J.; WHITTON, S. W. Communication, conflict and commitment: insights on the foundations of relationship success from a national survey. **Family Process**, v. 41, n. 4, 2002.

TORRES, A. R.; RAMOS-CERQUEIRA, A. T. A.; DIAS, R. S. O ciúme enquanto sintoma do transtorno obsessivo-compulsivo. **Revista Brasileira de Psiquiatria** [online], v. 21, n. 3, p. 165-173, 1999.

YALOM, M. **A história da esposa: da Virgem Maria a Madonna**: o papel da mulher casada dos tempos bíblicos até hoje. Rio de Janeiro: Ediouro, 2002.

