



"Os ciumentos não precisam de motivo para ter ciúme. São ciumentos porque são. O ciúme é um monstro que se gera em si mesmo e de si nasce".

William Shakespeare

Pode-se afirmar que toda a relação amorosa, a princípio, pressupõe um grau de ciúmes saudável. A ausência, tanto quanto o seu excesso pode prejudicar o relacionamento. No caso do ciúme normal, a honestidade e o tranquilizar do companheiro são importantes. É natural sentir medo quando as relações afectivas que valorizamos estão ameaçadas. As

pessoas sentem-se inseguras perante a perda, têm medo de serem excluídas da vida da outra pessoa. O ciúme é um sentimento humano que pode interferir, em maior ou menor grau, na dinâmica do relacionamento, mais frequentemente no conjugal, é uma emoção humana bastante comum, senão universal, sendo difícil fazer a distinção entre ciúme normal e patológico. O Ciúme Patológico ou Síndrome de Otelo é definido como a percepção do indivíduo face a ameaça ou perda de valores no relacionamento para um rival real ou imaginário, como pensamentos infundados de falsa fidelidade (Marazziti, 2003).

Engloba um conjunto de emoções desencadeadas por sentimentos de ameaça à estabilidade ou qualidade de um relacionamento íntimo valorizado. No que diz respeito ao ciúme, a linha divisória entre imaginação,

fantasia, crença e certeza, frequentemente torna-se vaga e imprecisa. No ciúme as dúvidas podem se transformar em ideias supervalorizadas ou delirantes (Ballone, 2004). Nas muitas definições de ciúme, há três aspectos comuns: Ser uma reacção frente a uma ameaça percebida; Existir um rival real ou imaginário; Eliminar os riscos da perda do objecto amado. **É um sentimento**

que gera angústia, raiva, desconfiança, insegurança, baixa auto-estima e tensão nos parceiros, podendo alcançar formas doentias, afectando a saúde mental, até episódios de violência (agressões físicas, homicídios e suicídios), contribuindo de forma significativamente prejudicial para a relação afectiva. O indivíduo ciumento vive um amor possessivo, por medo ou ameaça de perder a pessoa amada.

Existem dois aspectos centrais do ciúme (Buss, 2000): o risco de perder o parceiro e a presença de uma terceira pessoa, sendo que o comportamento do ciumento é motivado no sentido de contrariar essa ameaça. Neste sentido, o ciúme consiste numa emoção negativa, uma vez que causa dor psicológica, e em excesso pode transformar as relações em “pesadelos infernais”.

O ciúme patológico é uma perturbação afectiva grave, que desgasta e destrói as relações e os sentimentos, onde o indivíduo se sente ameaçado constantemente (Cavalcante, 1997). Nestas situações, o relacionamento tem por base o sentido de posse e poder, não dando espaço para a confiança e o amor se instalarem, tornando-se angustiantes e com intensa carga emocional negativa. No ciúme patológico existe um grande desejo de controlar os

sentimentos e o comportamento do parceiro, há também preocupações excessivas sobre relacionamentos anteriores, ou seja, ciúme do passado dos parceiros, podendo ocorrer daí pensamentos repetitivos e imagens intrusivas; envolve várias emoções, pensamentos irracionais e perturbadores, dúvidas e rumações sobre provas inconclusivas, ideias obsessivas, ou delirantes sobre a infidelidade, busca de evidências que confirmem a suspeita, e comportamentos inaceitáveis ou bizarros.

Esta perturbação manifesta-se

através de sentimentos como:

ansiedade, culpa, raiva, sentimento de inferioridade, depressão, remorsos, humilhação, insegurança, vergonha, rejeição, rituais de verificação, desejo de vingança, angústia, sentimento de posse, baixa auto-estima, medo intenso de perder o parceiro, desconfiança excessiva

e infundada, contribuindo para o negativo funcionamento pessoal e interpessoal da pessoa ciumenta (Cavalcante, 1997; Torres et al., 1999). O ciúme patológico pode levar a comportamentos compulsivos, como os de verificação (ex.: interrogatórios, inúmeros telefonemas, visitas surpresas, vasculhar bolsos, carteira, telemóvel, agendas, ouvir telefonemas, seguir o parceiro, abrir correspondências, etc.), caracterizados por dúvidas e rumações sobre provas inconclusivas, na busca constante de evidências que confirmem ou afastem a suspeita (Torres et al., 1999).



Sugestões para lidar com o ciúme:

Admitir o problema, não negligenciando, nem negando a situação, e procurar ajuda são gestos de sabedoria; Discutir a relação abertamente com o parceiro, dividindo angústias e temores, procurando questionar os factos, rever as atitudes tomadas, auto-avaliar-se, entre outras atitudes benéficas, promove uma auto-compreensão e auto-conhecimento, necessários para uma relação amorosa saudável.

Perante a gravidade das consequências do problema do ciúme patológico, é fundamental reflectir para a importância do tratamento psicológico, tanto para o ciumento como para a sua vítima. ■

