

Haydu, Verônica Bender. Ciúme. **Tribuna do Vale do Parapanema**, Rolândia, nº 1223, p. 3, 4 de agosto de 2006.

Ciúme

Pedro, o namorado de Maria, disse que tem ciúme dela porque a ama. Será que este é um argumento aceitável? Será que toda relação de amor tem que ser “regada” pelo ciúme?

Antes de responder a essas questões, acredito que seja importante definir e caracterizar o que é este comportamento, que é considerado universal, ou seja, que existe em todas as culturas, sendo identificado inclusive em algumas espécies animais. Em primeiro lugar, devo explicar que vou restringir a minha análise ao ciúme presente nas relações de amor romântico e não ao ciúme presente em outros tipos de relacionamentos, como, por exemplo, nos relacionamentos entre pais e filhos.

O ciúme romântico é um comportamento emocional, que se caracteriza pela ocorrência de um conjunto de sensações e de ações, as quais geralmente são desencadeadas por situações, reais ou imaginárias, de ameaça de perda de um relacionamento afetivo com alguém, para uma outra pessoa - o rival. Definido desta forma, o ciúme pode ser considerado como sendo aceitável ou normal, quando é baseado em fatos e como sendo inaceitável, quando é baseado em suposições, fantasias ou delírios. No entanto, o fato de ser baseado em fatos ou em suposições pode não ser o aspecto crítico para diferenciar o aceitável do inaceitável, pois uma pessoa que não deixa seu namorado ou sua namorada conversar com seus amigos ou amigas, pode argumentar que isto de fato ameaça o relacionamento deles e, por isso, considerar que seu ciúme é totalmente justificado.

A complexidade da análise, do que vem a ser o ciúme, não pára na questão de se este é um comportamento aceitável ou não, pois a sua descrição envolve um número grande de reações emocionais, como: raiva, angústia, ansiedade, mágoa, tristeza, agressividade e sentimento de rejeição. Uma pessoa ciumenta sofre muito, sendo este um comportamento freqüentemente correlacionado com auto-estima rebaixada. O parceiro do ciumento, também, sofre bastante, porque é alvo das agressões, que podem ser verbais e/ou físicas, tem sua liberdade restringida, é perseguido e vigiado, e com muita freqüência é submetido a situações embaraçosas. O ciúme muitas vezes é a razão pelo qual um relacionamento termina, além de ser um dos fatores que muitas vezes leva as pessoas a cometerem homicídios. Este é o aspecto mais paradoxal do ciúme: a pessoa tem tanto medo de perder o seu amor que acaba perdendo-o por causa do ciúme.

Há, no entanto, quem diga que o ciúme é o tempero do amor. Que o ciúme marca a existência de compromisso entre os parceiros. E como disse Pedro, o personagem fictício de minhas

histórias, o ciúme que ele tem da Maria é a prova de seu amor. Como pode algo ser ao mesmo tempo tão prejudicial para uma relação de amor e, ao mesmo tempo, a prova de que o amor existe?

Talvez, possamos considerar que um pouquinho de ciúme é bom, mas muito ciúme é ruim. Ou seja, trata-se de uma questão do quão intensa e freqüente é a emoção que sentimos. Um pouco de ciúme pode ser demonstração de cuidado e de preocupação com a relação. No entanto, destaco que quanto melhor o relacionamento de um casal, quanto mais intimidade e quanto mais cumplicidade houver, menos espaço haverá para o ciúme. Quando há uma relação de amor intenso, um confia no outro, sendo esta confiança conquistada a cada dia, a cada momento, em cada diálogo e a cada nova situação que os dois enfrentam juntos. Às vezes, uma situação que poderia ser motivo para ciúmes e para uma briga, como a investida de um rival ou de uma rival, pode levar o casal a fortalecer os seus laços de amor, tornando o envolvimento deles ainda mais intenso.

A questão que permanece é, então, como podemos lidar com os nossos sentimentos de medo, de raiva e de angústia, e com aquelas sensações de falta de ar, de pressão no peito e de perda de controle, quando, por exemplo, vemos o nosso amor sendo assediado por outro alguém? Bem, a melhor forma de lidar com isso é conversar com ele ou ela e expor o que estamos sentindo, demonstrando vulnerabilidade e comprometimento.

Os ciumentos sempre olham para tudo com óculos de aumento, os quais engrandecem as coisas pequenas, agigantam os anões e fazem com que as suspeitas pareçam verdades. (Miguel de Cervantes)

Você pode acessar os textos anteriores desta coluna, no meu *site* pessoal: www.uel.br/pessoal/haydu.

Verônica Bender Haydu
Professora da Universidade Estadual de Londrina
Doutora em Psicologia pela Universidade de São Paulo