

## CIÚME: ATÉ QUE PONTO É "NORMAL" E QUANDO DEVEMOS PROCURAR AJUDA?

**Luciano de Sousa Cunha e Paola Porto Câmara de Freitas**

O ciúme é um fenômeno universal. É uma emoção experienciada quando uma pessoa é ameaçada pela perda de um relacionamento com alguém (parceiro), para um rival (outra pessoa, em se tratando do ciúme amoroso ou romântico). Também sentimos ciúme de amigos, objetos particulares e outros bens que normalmente nos são importantes.

Vejamos: é muito bom quando conseguimos provocar uma “pontinha” de ciúme na pessoa amada, certo? É bom, porque quando essa pessoa demonstra esse ciúme, isso normalmente quer dizer que nós somos importantes. Com isso, nós nos sentimos valorizados, o que é gratificante. Portanto, sentir ciúme em um relacionamento, até certo ponto é normal, e eu arriscaria dizer sadio, diga-se de passagem. Porém, existe uma diferença entre ciúme “normal” e ciúme “patológico”. Os problemas começam quando existem excessos, seja por parte de quem provoca o ciúme, ou por quem sente ciúmes. A questão é que em todo relacionamento, a convivência diária nos expõe a todos os defeitos do parceiro, assim como também expõe todos os nossos defeitos. Com isso, buscamos a cada dia maneiras de aumentar e “re”afirmar o nosso valor para a pessoa amada. Para isso, usamos diversas estratégias: algumas mais criativas e românticas, tudo para sair de uma rotina. Mas como nem sempre acertamos, às vezes podemos usar a estratégia do ciúme.

O que os amantes de plantão devem perceber, é o que eles estão sinalizando para o seu parceiro. Quanto maior o risco da perda, maior o ciúme. É certo que algumas vezes as pessoas podem sentir demasiado ciúme em situações que não justificam tal intensidade para a emoção. É aí que se sobressai à importância do diálogo, ou das famosas “DR” (Discutir a relação), como maneira de deixar claro o que se sente e que acontece na relação. Muitas vezes “pecamos” por demonstrar ciúme demais, mas isso muitas vezes se deve a previsão, mesmo que equivocada, da possibilidade da perda.

Nesse sentido, quando não conseguimos resolver por meio da “DR”, ou quando sentimos que esse ciúme tem prejudicado a qualidade da relação, chega um momento crucial em qualquer relação, o de decidir. Tentar salvar a relação? Ou deixar que ela se perca em meio a todo esse ciúme? Uma terapia poderia ajudar o casal (talvez já nem tão apaixonado) a entender: qual a função de sentir ciúme? Qual a função de fazer sentir ciúme? O que eu sinalizo para o meu parceiro? O que essa relação representa para o casal?

São evidentes os efeitos prejudiciais do ciúme para as pessoas envolvidas na situação, como por exemplo: *Efeitos Sobre o Ciumento* - causa desconforto físico, provoca raiva, angústia, ansiedade, magoa, culpa, rejeição, tristeza e compromete a auto-estima; *Efeitos Sobre o Parceiro* - pode ser alvo de agressões físicas ou verbais, causa embaraço social, medo da perseguição e limita a liberdade; *Efeito Sobre a Relação* - estagnação e/ou término do relacionamento.

A ajuda profissional pode nos fornecer caminhos que podem evitar estratégias inadequadas, como a violência. Uma terapia pode nos ajudar a descobrir maneiras mais criativas e saudáveis para manter um relacionamento.