

Ciúmes

"Como ciumento sofro quatro vezes: porque sou ciumento, porque me reprovo de sê-lo, porque temo que meu ciúme machuque o outro, porque me deixo dominar por uma banalidade: sofro por ser excluído, por ser agressivo, por ser louco e por ser comum"

Roland Barthes, in "Fragmentos de um discurso amoroso".

Ao ler esta breve descrição do seu quadro, quem sofre de ciúmes pode até se sentir compreendido e aliviado. Pode, por vezes, se assumir mais com tal "defeito de fabricação" e, inclusive, reconhecer o quanto está errado, como é ridícula sua situação, ainda que com isto também assumo o quanto sofre. Um conselho: procure ajuda especializada, se o ciúme afeta a qualidade do seu relacionamento, gera angústias e perturbações.

Barthes descreve as ambiguidades vivenciadas: o ciumento sabe que é ridicularizado e que, portanto, não é desejável o ser; sabe que o ciúme provoca sofrimento ao outro e mesmo assim, o ciúme corrói por dentro... "Sabe-se" uma coisa e "sente-se" outra. O racional briga com o emocional e pode limitar: "*Já que sinto ciúmes, não vou ter uma relação estável para não sofrer nenhuma traição*". Se o emocional ganha e o ciúme assume as rédeas, a vida a dois fica insuportável.

Muitos são os casos em que o ciúme desencadeia atos de violência que, por vezes, levam uma das partes (ou ambas) à morte. E hoje em dia, com os aplicativos e redes sociais, o ciúme e a necessidade de controle por parte da pessoa ciumenta aumentaram muito. Inúmeras pessoas, dos mais variados perfis, não se aguentam e fuxicam os dispositivos de seus parceiros. Sentem-se péssimas depois, culpadas e dignas de punição – principalmente quando não encontram indícios que justifiquem suas preocupações. Aplicativos e redes sociais facilitam conhecer novas pessoas ou reencontrar antigos parceiros ou paixões platônicas e uma crise de desconfiança parece ter se instalado, principalmente entre casais mais jovens.

O ideal é o equilíbrio. É conversar, ventilar ideias, ouvir e conseguir ser ouvido. Alguns estudiosos acreditam que uma certa dose do ciúme, além de ser normal, é até bom, podendo inclusive ser estimulante para o relacionamento. Para estes, o ciúme pode ser prova de amor, como "tempero". Mas, como qualquer tempero, em excesso, o sabor fica desagradável.

Para a corrente evolucionista, o ciúme foi construído ao longo dos milênios, por fins econômicos. Segundo esta ótica, há diferenças entre o ciúme feminino e o masculino: a origem do ciúme da mulher está no temor que o homem se envolvesse afetivamente com outra mulher, levando-o a abandoná-la com a prole – o que dificultaria a sobrevivência da família. Já o ciúme do homem estaria mais ligado ao sexo, pois o homem se preocupa com a possibilidade de criar filhos de outro homem. Atualmente, este temor poderia ter diminuído com os testes de DNA.

O ciúme magoa pois é um pressuposto de que a pessoa não é confiável. É como se o/a ciumento/a pensasse: "*Se eu não vigiar, ele/ela vai me trair*". Em alguns casos, a insegurança esconde o pensamento de que a outra pessoa é muito especial e "*eu sou tão medíocre que, é claro, serei traído/a!*". E, pior, que - se o for - não haverá chance de se reestruturar e começar de novo. O ciúme anda, pois, de braços dados com a insegurança. A ideia de que "se eu não vigiar, serei traído" esconde a de crença: "*não tenho valor, serei traído/a*".

A bem da verdade qualquer pessoa pode ser traída. Mas isto não quer dizer que ela seja sem valor. Ou tampouco que quem trai é um/a bandido. Vamos relativizar e entender o contexto?

Cada vez mais presentes no consultório estas questões de traição que começam no virtual, os psis têm de trabalhar estas questões com bastante cuidado, ajudando a pessoa atendida a reconhecer o que é desconfiança exagerada, por conta de histórias anteriores, que geram dependência ou insegurança pessoal, o que é dado de realidade, sendo uma desconfiança bem fundamentada. É o/a cliente que, conhecendo seus valores vão empreender as ações compromissadas com estes. Conhecendo-se os valores pessoais, a pessoa pode optar em ficar (ou não) no relacionamento, baseada no que quer para a sua vida. Cabe a/o psi apenas facilitar este processo. A ação e responsabilidade cabe a cada paciente.