

## 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, "Fragmentos de um discurso amoroso".

Ao ler esta breve descrição do seu quadro, a pessoa pode até se sentir compreendida e aliviada. 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 assuma o quanto sofre. Mas é fundamental procurar ajuda especializada, principalmente se o ciúme afetar a qualidade do seu relacionamento ou precipitar seu fim.

Barthes descreve as ambigüidades 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. Há casos de violência que levam à morte, por conta deste sentimento.

O ideal é o equilíbrio. É conversar, ventilar as idéias, falar, ouvir e conseguir ser ouvido.

Por que o ciúme pode magoar tanto? Porque pressupõe que o outro não é confiável. "Se eu não vigiar, ele/ela vai me trair". Em alguns casos, também pode estar querendo dizer que "Ele/ela é tão especial e eu sou tão medíocre que, é claro, serei traído/a!". Assim, fica claro que o ciúme anda de braços dados com a insegurança. A mensagem implícita pode ser: "se eu não (acredito que) tenho valor, serei rejeitado, serei excluído, serei traído".

Há estudiosos do assunto que dizem que uma certa dose do ciúme, além de ser normal, é até bom, podendo inclusive ser estimulante para o relacionamento. Para alguns, o ciúme é tido como 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 mulher ciumenta teme que o homem tenha um envolvimento afetivo com outra mulher, que o leve 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.

Mesmo com este ponto de vista, o sentimento de insegurança é o que está por trás, e que deve ser visto e cuidado...