



CIÚME PATOLÓGICO

Ciúme é a reação complexa a uma ameaça perceptível a uma relação valiosa ou à sua qualidade. Provoca o temor da perda e envolve sempre três ou mais pessoas, a pessoa que sente ciúmes (parte ativa); a pessoa de quem se sente ciúmes (parte passiva); e, os demais que são o motivo dos ciúmes.

Esse sentimento apresenta caráter instintivo e natural, sendo também marcado pelo medo, real ou irreal, de se perder o amor da pessoa amada. O ciúme está relacionado com a falta de confiança no outro e/ou em si próprio e, quando é exagerado, pode tornar-se patológico e transformar-se em uma obsessão.

No ciúme, há de se considerar a existência de fatos reais, imaginação, fantasia e certeza imprecisa. No ciúme as suspeitas podem se transformar em ideias delirantes. O ciumento verifica se a pessoa está onde disse que estaria, na companhia de quem disse que estaria, viola correspondências, checa o celular, examina bolsos, bolsas, carteiras, contas telefônicas e de cartão de crédito, revista roupas, segue ou manda seguir o companheiro, etc.

Os ciumentos estão em constante busca de evidências e confissões que confirmem suas suspeitas; e, ainda que confirmada, a situação continua a trazer dúvidas ao invés de paz. Comumente realizam visitas ou fazem telefonemas de surpresa para casa ou trabalho para confirmar suas suspeitas de infidelidade. Os companheiros desses pacientes vivem escondendo elogios e presentes recebidos ou omitindo fatos e informações na tentativa de minimizar os problemas de ciúme, sem muito sucesso.

A explicação psicológica do ciúme é uma persistência de mecanismos psicológicos infantis, como o apego aos pais que aparece por volta do primeiro ano de vida ou como consequência de um complexo não resolvido; entre os quatro e seis anos de idade, a criança se identifica com o progenitor do mesmo sexo e simultaneamente tem ciúmes dele pela atração que ele exerce sobre o outro membro do casal; já na idade adulta, essas frustrações podem reaparecer sob a forma de uma possessividade em relação ao companheiro, amigos, parentes, podendo se transformar numa paranoia.

Nesse tipo de paranoia, a pessoa está convencida, sem motivo justo ou evidente, da infidelidade do parceiro e passa a procurar “evidências” da traição. Nas formas mais exacerbadas, o ciumento passa a exigir do outro coisas que limitam sua liberdade como não sair desacompanhado, não receber visitas quando só, etc.

A manifestação do ciúme pode variar desde agressões verbais até crimes cometidos por indivíduos com algum problema psicoemocional como transtornos de personalidade, alcoolismo, drogas, depressão, obsessão, estados demenciais, durante a gravidez e menopausa, até esquizofrenia.

Ciúme seria, portanto, um conjunto de emoções desencadeadas por sentimentos de alguma ameaça à estabilidade ou qualidade de um relacionamento íntimo valorizado. As definições de ciúme são muitas, tendo em comum os seguintes elementos: sentimento de inferioridade e/ou rejeição, reação frente a uma ameaça percebida; haver um rival real ou imaginário; e, ter por finalidade eliminar os riscos da perda do objeto amado.



Muitos pais consideram que o ciúme, raiva ou inveja não são sentimentos nobres e que não podem conviver com outros sentimentos assim considerados. Ciúme e amor, no entanto, não se excluem, irmãos podem sentir ciúmes um do outro e ao mesmo tempo amarem-se. Neste ponto, não diferem dos adultos.

Alguns pais ficam receosos quando decidem ter o segundo filho, por não se considerarem preparados para dividir a atenção entre eles. Outros temem causar qualquer tipo de sofrimento ao primogênito. É comum os pais se reportarem a suas próprias experiências infantis e lembrarem como se sentiram com relação aos irmãos e ao afeto de seus pais dispensava a cada um deles. Um recém-nascido demanda uma atenção mais intensa e imediata e o que acaba acontecendo é o primogênito sentir-se prejudicado por não ter mais a atenção exclusiva dos pais.

Algumas correntes não consideram fundamental para o diagnóstico a crença superestimada da infidelidade, sendo mais importante o medo da perda do outro, ou do espaço afetivo ocupado na vida deste, para outros a base do ciúme patológico estaria em seu aspecto absurdo, na sua irracionalidade, e não em seu caráter excessivo.

Na prática clínica, deve-se avaliar a racionalidade ou não das manifestações de ciúme; o grau de limitação ou prejuízo que acarretam; diferenciar ideia obsessiva prevalente ou delirante; avaliar o grau de crítica do indivíduo em relação a essas preocupações; o sofrimento gerado; o grau de incapacitação no trabalho, na vida conjugal, no lazer e na sociabilidade; o risco de atos violentos; fatores de predisposição emocional (sentimentos de inferioridade e insegurança, transtornos psicológicos recentes ou pregressos, experiências passadas de separação ou traição, traumas de relacionamento dos pais); e, os fatores precipitantes também merecem atenção, como é o caso do estresse atual, das perdas, mudanças e comportamentos provocativos do companheiro.

O ciúme está intimamente relacionado à inveja. A diferença é que a inveja não envolve o sentimento de perda presente no ciúme. Mas ambas são um misto de desconforto e raiva e atormentam aquele que cobiça algo que outra pessoa tem. Quanto mais baixa for a autoestima, mais propensa está a pessoa de sofrer com um dos dois sentimentos. Outra diferença entre ambos reside no fato de o ciúme, quando ultrapassa certo limite, se transforma em patologia, coisa que não acontece com a inveja.

O que aparece no ciúme patológico é um grande desejo de controle total sobre os sentimentos e comportamentos do companheiro. Há ainda preocupações excessivas sobre relacionamentos anteriores, os quais podem ocorrer como pensamentos repetitivos, imagens intrusivas e rumações sobre fatos passados e seus detalhes.

O ciúme pode se apresentar de formas distintas, tais como ideias obsessivas, ideias prevalentes ou ideias delirantes sobre a infidelidade. No transtorno obsessivo-compulsivo, o ciúme surge como uma obsessão, normalmente associada a rituais de verificação.

Os sintomas envolvem um medo desproporcional de perder o parceiro para um rival, desconfiança excessiva e infundada, gerando significativo prejuízo no relacionamento interpessoal. Enquanto o ciúme normal se mostra transitório, específico e baseado em fatos reais, o ciúme patológico seria uma preocupação infundada, absurda e descontextualizada.

O ciúme é uma reação complexa porque envolve um largo conjunto de emoções, pensamentos, reações físicas e comportamentos: 1- emoções: dor, raiva, tristeza, inveja, medo, depressão e humilhação; 2- pensamentos: ressentimento, culpa,



comparação com o rival, preocupação com a imagem, autocomiseração; 3- reações físicas: taquicardia, falta de ar, excesso de salivação ou boca seca, sudorese, aperto no peito, dores físicas; e, 4- comportamentos: questionamento constante, busca frenética de confirmações e ações agressivas e violentas.

São ainda experimentadas: ansiedade, vergonha, insegurança, perplexidade, culpa, aumento do desejo sexual e desejo de vingança. Evidencia-se a autoestima rebaixada. O ciumento vivencia o amor de forma distorcida, depreciativa e doentia. São indivíduos sensíveis, vulneráveis e desconfiados. Como mecanismos de defesa se valem do comportamento impulsivo, egoísta e agressivo, o que representa importante interesse na psiquiatria forense devido às transgressões legais que acabam daí resultando.

As crises de ciúme podem acompanhar outros quadros psiquiátricos como as depressões, demências e esquizofrenias. Sintomas depressivos podem ainda ser comórbidos e secundários ao Transtorno obsessivo-compulsivo (TOC), o que ocorre com muita frequência, dificultando o diagnóstico diferencial.

Devido a essa resistência em se considerar o ciúme patológico como um Transtorno obsessivo-compulsivo normal com a diferença única no tocante a ideia obsessiva, existem termos variantes do TOC, tais como ciúme obsessivo, ciúme obsessivo-suspeitoso, forma obsessivo-compulsiva de ciúme patológico ou ciúme com características obsessivas, evitando-se falar diretamente em Transtorno obsessivo-compulsivo. Talvez pelo tema ciúme ter forte natureza paranóide, a aproximação mais natural do transtorno seria com ideias delirantes e quadros tradicionalmente psicóticos.

O ciúme pode ser um estímulo positivo num relacionamento. Nos relacionamentos onde os sentimentos de ciúme são moderados e ocasionais, ele lembra ao casal que um não deve considerar o outro como definitivamente conquistado. Pode encorajar casais a fazer com que se apreciem mutuamente e façam um esforço consciente para assegurar que o parceiro se sinta valorizado. Portanto, positivamente, o ciúme potencializa as emoções, fazendo o amor se sentir mais forte e o sexo mais apaixonado.

Por outro lado, sentimentos de ciúme podem ficar desproporcionais. Este tipo de reação pode afetar gravemente uma relação, levando o companheiro a sentir-se constrangido, vitimado e ameaçado. O parceiro ciumento, muitas vezes ciente de seu problema, oscila entre sentimentos de culpa e autojustificação. O ciúme (assim como seu irmão gêmeo: a inveja) desvia o foco de quem o sente para os cuidados com a própria vida, tão preocupado fica com a vida de outra pessoa. Entretanto, se enfrentado, pode levar a atitudes positivas como melhorar a aparência, desenvolver novas habilidades e trabalhar a autoestima.

Dr. Maurício Aranha - **Sócio**-Fundador da ANERJ - Associação dos Neurologistas do Estado do Rio de Janeiro. Filiado da SBNeC - Sociedade Brasileira de Neurociências e Comportamento da USP. Filiado da APERJ - Associação Psiquiátrica do Estado do Rio de Janeiro (Federada da ABP – Associação Brasileira de Psiquiatria e da WPA - Associação Mundial de Psiquiatria). Pesquisador do Núcleo de Ciências Médicas, Psicologia e Comportamento do Instituto de Ciências Cognitivas. **Formação:** Medicina pela Universidade Federal de Juiz de Fora, Brasil. Psiquiatria Forense pela Universidade Federal do Rio de Janeiro, Brasil. Psiquiatria pela Universidade Estácio de Sá, Brasil. Psicopedagogia Clínica e Institucional pelo Grupo de Ação Educacional, Brasil. Psicologia Analítica pela Universidade Hermínio da Silveira e Instituto Brasileiro de Medicina de Reabilitação, Brasil. Neurolinguística pelo Instituto NLP in Rio & NLP Institut Berlin, Brasil/Alemanha. Neurociência e Saúde Mental pelo Instituto de Neurociências y Salud Mental da Universidade da Catalunya, Espanha. E-mail: ma@icc-br.org