

Medo de perder a atenção, o afeto e a segurança

Os ciúmes



O ciúme é o que se sente quando tememos perder a atenção, o afeto e a segurança de quem nos é próximo, por mudança de interesse dessa pessoa para uma terceira. Todas as pessoas precisam de estar ligadas à comunidade por laços de amizade, que garantam a sua proteção e por laços de amor à sua família que garantam a procriação e o afeto.

Sempre que percebemos que alguém possa pôr em causa as ligações de amizade ou amor que temos estabelecido com os outros, atraindo a atenção de quem estamos ligados emocionalmente, entramos num estado de medo e ansiedade temendo a perda provável.

Relações de amizade e familiares

Nas relações de amizade, como cada indivíduo se liga por elas a um grupo comunitário, pode-se manter várias relações simultâneas, sendo que a noção de perda da amizade não está diretamente à perda da ligação, mas à perda de tempo

disponível do outro para conosco, logo, a diminuição do afeto e da proteção que pode existir do nosso amigo. Na amizade, os outros ameaçam apenas a disponibilidade no nosso amigo para estar conosco, perdendo o tempo de ligação que pretendemos e necessitamos ter.

Mas, relações familiares, a ligação emocional existente chama-se **amor**. No amor entre duas pessoas capazes de procriar entre si e criar família, o sexo tem um papel fulcral na função de união. Nesta ligação amorosa e sexual, a noção de perda é entendida pelos indivíduos como um desfazer de todo um percurso de vida em prol da criação de uma estrutura familiar capaz de nos imortalizar pela passagem dos valores culturais

e materiais entre pais e filhos. **As pessoas passam a maior parte da sua vida a criar uma única relação amorosa e qualquer ameaça a essa ligação é vista como força verdadeiramente destruidora do bem-estar de quem perde a relação.** Por isso, a possibilidade de perda de uma relação amorosa potencia um estado de vigília elevado, a intensidade do medo da perda varia em função das evidências tidas pelos parceiros, analisando os comportamentos dos outros.

Um grande motivo para a união conjugal é o prazer e a necessidade intrínseca dos seres humanos de fazerem e terem prazer com a atividade sexual. Para haver sexo entre duas pessoas não é preciso haver amor, apenas vontade das duas partes de terem prazer físico. Esta vontade potencia nos seres humanos impulsos emocionais que condicionam a razão e que original comportamentos não refletidos e fortemente motivados para a obtenção do prazer sexual. Assim, é muito frequentes os seres humanos manterem relacionamentos sexuais fora do relacionamento amoroso e conjugal.

“Algumas pessoas desenvolvem um nível extremo de ciúmes e quando é infundado apenas perturba a relação amorosa, criando stress e conflitos conjugais”

O ciúme

Na nossa sociedade, num relacionamento de amor entre duas pessoas, as relações sexuais são consideradas exclusivas da relação conjugal, principalmente pela função de procriação que o sexo possibilita, por isso, qualquer pressão de um membro

da relação de ter um outro parceiro sexual não é tolerado e põe em risco a normal ligação familiar existente.

Por isso, quando um elemento do casal, se apercebe que há possibilidade de o outro se interessar sexualmente ou relacionalmente por outra pessoa desenvolve um **estado de medo e ansiedade** em perder a ligação amorosa que a une e que a motiva na criação familiar. Este medo chama-se ciúme.

Algumas pessoas desenvolvem um nível extremo de ciúmes e quando é infundado apenas perturba a relação amorosa, criando stress e conflitos conjugais. É frequente sentirmos um medo extremo em perder a relação sem que haja evidências de perda, mas apenas uma baixa autoconfiança por parte de um elemento do casal, onde acredita que o parceiro pode conhecer pessoas muito melhor que ela e que ele se pode sentir atraído para uma relação extra conjugal e com isso terminar a existente. **Z**



Pedro Brás

Psicoterapeuta Master
em HBM Therapy
Clínica da Mente
Fundador da Master HBM Research
Pedrobras@clinicadamente.com
www.clinicadamente.com