Entre o afeto e a dor, insegurança e ciúmes

Autor(res)

Humberto Bernal De Rezende
Isaías Tupi Amorim

Categoria do Trabalho

Trabalho Acadêmico

Instituição

FACULDADE ANHANGUERA DE BRASÍLIA

Introdução

O ser humano é marcado pela complexa interação entre sentimentos e emoções, o que torna essencial o processo de autoconhecimento e a busca por estratégias que auxiliem na regulação emocional. Emoções como raiva, medo, insegurança e ansiedade, quando não compreendidas, podem comprometer a qualidade de vida. Na contemporaneidade, o excesso de estímulos advindos da tecnologia e da constante exposição às redes sociais intensifica esse cenário, deixando os indivíduos em estado de alerta permanente, o que favorece pensamentos acelerados, reações exacerbadas e até sintomas psicossomáticos.

Dentre os afetos humanos, este estudo destaca o ciúme, emoção inerente ao sujeito e que pode se manifestar de forma branda ou intensa, frequentemente associada à angústia, ansiedade, insegurança e dor. Em pessoas com baixa autoestima, o ciúme tende a gerar decisões impulsivas e baseadas apenas em respostas emocionais. Surge, então, o questionamento: se o ciúme produz mais sofrimento que satisfação, por que razão continua sendo alimentado? Quais prejuízos podem advir de sua manutenção?

Pesquisas apontam que o ciúme está ligado ao desenvolvimento de comportamentos obsessivos, conflitos conjugais e até episódios de violência psicológica ou física. De acordo com a CID-10, o ciúme patológico enquadra-se no grupo F92.8 – Transtorno misto de conduta e emoções, marcado pela associação de distúrbios comportamentais a perturbações emocionais.

Diante disso, o objetivo deste trabalho é refletir sobre os gatilhos, impactos psicossociais e consequências do ciúme, reconhecendo-o como fator de sofrimento que pode levar à perda de vínculos afetivos, à violência e, em casos graves, ao suicídio. Pretende-se, ainda, contribuir para o debate acadêmico em Psicologia e Psicanálise, reforçando a importância de abordagens multidisciplinares e do cuidado integral à saúde mental.

Objetivo

Este trabalho objetiva refletir sobre o ciúme como fenômeno emocional, analisando seus gatilhos, impactos psicossociais e consequências, que vão de perdas afetivas a riscos extremos. Busca ainda contribuir para o debate científico em Psicanálise e Psicologia, reforçando a importância do cuidado integral em saúde mental.

Material e Métodos

Este estudo baseou-se em revisão bibliográfica de caráter qualitativo e exploratório. Foram consultadas obras clássicas, como Freud (1922; 1992), LeDoux (1996) e Young, Klosko e Weishaar (2008), além de pesquisas contemporâneas em Psicologia e Psicanálise. A análise buscou articular diferentes perspectivas teóricas sobre o ciúme, seus gatilhos e consequências, relacionando-as a contextos clínicos e sociais. O método consistiu em levantamento, seleção e interpretação crítica das produções científicas, com ênfase na compreensão do ciúme enquanto fenômeno multifacetado que impacta a saúde mental e os vínculos humanos.desenvolvimento infantil.

Resultados e Discussão

Os resultados deste estudo indicam que o ciúme, embora faça parte da vida emocional humana, apresenta duas dimensões distintas: a natural, ligada ao cuidado e zelo, e a patológica, que se manifesta de forma desmedida e compromete a saúde mental e as relações interpessoais. A investigação bibliográfica evidenciou que, em muitos casos, o ciúme atua como “cortina de fumaça” para inseguranças mais profundas, frequentemente associadas a experiências precoces de abandono, rejeição ou privação afetiva. Tais vivências produzem esquemas emocionais disfuncionais, como os descritos por Young, Klosko e Weishaar, que dificultam a criação de vínculos seguros e fortalecem comportamentos de desconfiança.

Constatou-se também que o ciúme pode ser compreendido como medo de perder a pessoa amada, levando à tentativa de controle excessivo. Essa dinâmica, quando não elaborada, gera comportamentos de invasão de privacidade, acusações sem fundamento e posturas possessivas, resultando em relações abusivas. Estudos de LeDoux mostraram que experiências traumáticas podem ser reativadas neurologicamente, reforçando padrões emocionais desadaptativos. Nesse ponto, a psicoterapia aparece como recurso central para ressignificação das marcas emocionais e construção de novas formas de relacionamento.

A contribuição de Freud foi fundamental para a análise do fenômeno, ao categorizar o ciúme em três níveis: competitivo, projetado e delirante. O competitivo está relacionado à rivalidade real ou imaginada; o projetado, à transferência de desejos e infidelidades próprias para o parceiro; e o delirante, a quadros paranoides, muitas vezes associados a impulsos inconscientes reprimidos. Essas categorias ajudam a compreender a complexidade do ciúme e sua gravidade crescente quando não tratado.

Os resultados também apontaram que o ciúme não se restringe ao campo amoroso. Ele pode emergir em relações familiares, profissionais e de amizade, produzindo conflitos, distanciamentos e rupturas. Em vínculos de amizade, por exemplo, a competição e a projeção podem gerar ressentimento e hostilidade, mostrando que o fenômeno permeia diversas dimensões da vida social. Freud ainda relaciona o ciúme delirante a impulsos homossexuais reprimidos, o que revela a profundidade inconsciente da emoção e a necessidade de abordagens analíticas.

Conclusão

O desenvolvimento humano é um processo contínuo, marcado por experiências que moldam a autonomia, a resiliência e a forma de lidar com perdas e frustrações. A infância, quando permeada por afeto e limites consistentes, favorece a segurança emocional; já contextos de abandono e rejeição geram inseguranças que repercutem na vida adulta. A busca por autoconhecimento e inteligência emocional é essencial para romper padrões, ressignificar dores e construir relações mais saudáveis e conscientes.

Referências

Referencias
Revista de Psicanalise: Analytica: Disponível em: < file:///C:/Users/55129/Downloads/4732-Texto%20do%20Artigo-18931-21715-10-20230207%20(2).pdf >, Acesso em: 01 set. 2025.14:41:40
Sociedade em Debate : O ciúme patológico para Psicanalise: Disponível em: < file:///C:/Users/55129/Downloads/84-Texto%20do%20Artigo-261-1-10-20230414.pdf >, Acesso em: 01 set. 2025.14:41:40
PePsic Periódicos Psicológicos: Estudos de Psicanálise: Disponível em: < https://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0100-34372015000100004 >, Acesso em: 01 set. 2025.14:41:40
Ministério da Saúde: Página Advertência: Disponível em: < https://bvsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/gm/2018/prt0702_22_03_2018.html/>, Acesso em: 02 jan. 2023.10:20:40
FREUD, Sigmund. A interpretação dos sonhos [1900]. In:
_____. Edição standard brasileira das obras psicológicas completas de Sigmund Freud. Rio de Janeiro: Imago, 1976. V. FREUD, Sigmund. A interpretação dos sonhos [1900]. In:
_____. Edição standard brasileira das obras psicológicas completas de Sigmund Freud. Rio de Janeiro: Imago, 1976. v. 4. IV.
_____Além do princípio do prazer [1920a]. In: _____ . v. XVIII.
King, J. L. O Guia Final para a Cura Emocional e Psicológica: São Paulo: Copyright: 2016.
Young, Jeffrey E. Terapia do esquema: guia de técnicas cognitivo-comportamentais inovadoras / Jeffrey E. Young, Janet S. Klosko, Marjorie E. Weishaar: tradução Roberto Cataldo Costa. – Porto Alegre: Artmed, 2008.