

## Sumário

- Introdução 9
- 1 Profissão: desconfiar 11
- 2 Jamais diga: “Você é minha vida” 18
- 3 Será que não está faltando empatia? 26
- 4 Os acordos secretos do casal 33
- 5 As perguntas essenciais de cada um 41
- 6 A dor da traição já existia antes 49
- 7 As pazes já não são feitas na cama 57
- 8 Uma história da Barbie 63
- 9 Dez da noite. E toca o telefone para ela... 71
- 10 De perto, ninguém é normal 80
- 11 Como o lobo mau não tinha papo 86
- 12 O ciúme no seio da família 94
- 13 O ciúme entre irmãos 100
- 14 A química do corpo e o ciúme 106



## Introdução

Sou psiquiatra e psicoterapeuta há quase trinta anos, mas só comecei a me interessar pelo tema “ciúme” de 1995 para cá. Naquele ano, no segundo trimestre, fui convidado por uma instituição comunitária em São Paulo a dar uma palestra sobre esse controvertido sentimento. Fiquei surpreso com o enorme interesse demonstrado por todos os presentes e os diferentes pontos de vista que manifestaram sobre o assunto. Na verdade, acabou sendo uma grande descoberta para mim e desde aquele dia passei a dedicar atenção especial ao tema. E, à medida que me aprofundava, a curiosidade aumentava. Fui ficando cada vez mais interessado em entender por que o ciúme mexia tão profundamente com a vida das pessoas.

Reuni todo o material de minhas palestras, estudos, navegações por *sites* americanos na internet e pesquisas bibliográficas e fui convidado em 1996, pela editora Ática, a publicá-lo no livro *Ciúme: o medo da perda* (atualmente na 7ª edição e hoje na editora Claridade). O sucesso foi imediato e toda a mídia, sobretudo a televisão, apresentou programas específicos sobre o tema, com altos índices de audiência. Até aquele ano, sobre esse assunto, só havia sido publicado, por autores brasileiros, o livro do psiquiatra cearense Mourão Cavalcanti, *O ciúme patológico*. Quase simultaneamente à publicação de meu livro, foi editado o estudo do psiquiatra paulista Wimer Botura, *O ciúme*. Foi então que recebi do professor Roque de Brito Alves, renomado advogado criminalista pernambucano, um exemplar da limitada edição de seu livro *Ciúme e crime*, de 1984. Recente-

# introdução

Introdução

mente, ao dedicar-me ao *hobby* da genealogia, recebi o resultado de uma pesquisa solicitada à Fundação Biblioteca Nacional. Segundo essa pesquisa, o médico e historiador Manoel Duarte Moreira de Azevedo, irmão de meu trisavô materno, publicara, em 1860, o livro *Honra e ciúme*.

Hoje, após me aprofundar no estudo desse sofrido sentimento e tratar de dezenas de pacientes, que me procuraram especificamente com tal objetivo, posso afirmar que a pessoa ciumenta impõe a si própria e às vítimas do seu ciúme um grande sofrimento, que se faz presente nas mínimas coisas do cotidiano. Foi por isso que resolvi escrever um segundo livro sobre este tema. (O primeiro, embora destinado também ao leitor comum, recebeu, vamos dizer, um enfoque mais acadêmico, ao contrário deste, que é apresentado numa linguagem mais coloquial e é bastante apoiado na prática.) Portanto, vou tentar aqui esclarecer objetivamente as pessoas sobre a ação e os efeitos do ciúme, a fim de que os leitores aprendam a lidar com ele e levem uma vida mais satisfatória.

o

## Profissão: desconfiar

# 1

Confesso que ainda tenho dificuldade de definir o ciúme. A melhor definição a que cheguei é de que se trata de um complexo de sentimentos, ou seja, são vários os sentimentos agregados na sua base. E aqui é oportuno explicar a diferença entre sentimento e emoção para prevenir uma justificável confusão de significados que sempre acompanha essas duas palavras.

Na verdade, sentimento e emoção são respostas afetivas dadas por uma pessoa aos estímulos que recebe do meio externo. Contudo, cada um tem suas características. O sentimento, por exemplo, tem durabilidade maior que a emoção e um grau de intensidade que pode ser leve, moderado ou alto. Já a emoção é sempre muito intensa e de curta duração, manifestando-se abruptamente. Além disso, é acompanhada de componentes somáticos, como taquicardia, falta de ar, excesso de salivação ou boca seca, sudorese, aperto no peito e até dores físicas – fenômenos que não ocorrem com relação aos sentimentos.