



5 DICAS PARA COMBATER O CIÚME E SALVAR O SEU RELACIONAMENTO!
adaptado por Daniela Teixeira

- Você tem crises de ciúme que prejudicam o seu relacionamento?
- A sua insegurança está deixando seu relacionamento por um fio?
- Quer saber como mudar suas atitudes e ter uma vida a dois mais tranquila?
- Você sempre encontra motivos para desconfiar do seu parceiro?

SAIBA QUE ESTE E-BOOK FOI FEITO PARA VOCÊ!

Se fosse fácil lidar com o ciúme não existiriam tantos problemas de relacionamento no mundo. Fácil não é para ninguém, mas pode ser simples se você seguir à risca as dicas que estão neste e-book.

Introdução

Primeiramente, gostaria de me apresentar: meu nome é Daniela Teixeira, eu sou coach e atuo nas áreas de relacionamento amoroso, convivência familiar e divórcio. Além disso, sou mãe do Miguel, filha de pais divorciados, criada com guarda compartilhada, divorciada, **COACH POR VOCAÇÃO**, conciliadora, apaixonada pela vida, motivada e motivadora. **GOSTO MUITO DE GENTE** e possuo um interesse enorme em ajudar as pessoas a viverem melhor!

Eu sou autora de outros dois e-books “O que todo mundo deveria saber sobre criação de filhos por pais separados” e “5 dicas para conquistar a harmonia familiar”, mas este aqui não foi escrito por mim. Eu apenas adaptei algumas dicas retiradas do site UOL Relacionamentos e dei os meus pitacos sobre o assunto.

Todo mundo sabe que sentir ciúme é uma das sensações mais amargas da vida. Afinal, quem é que nunca o experimentou, em menor ou maior intensidade? Em um nível muito alto, porém, o ciúme pode provocar vários danos à vida da pessoa. E ainda, segundo especialistas, ser bastante revelador.

Embora o ciúme, na maior parte das vezes, esteja atrelado à baixa autoestima, nem todas as pessoas ciumentas têm uma imagem ruim ou não gostam de si mesmas. O ciúme vem acompanhado de outros sentimentos, como insegurança, transtornos emocionais, descontrole, possessão, etc. E cada caso deve ser analisado individualmente.

Eu não sou uma pessoa ciumenta, pois vigio constantemente os meus pensamentos e estou sempre tentando compreender as atitudes de quem está se relacionando comigo, mas não fui sempre assim.



A maturidade me ajudou bastante! Costumo dizer que se eu tivesse um milhão de reais investiria tudo em autoconhecimento, pois quanto mais eu me conheço, mais me valorizo e menos preciso de outra pessoa para “me completar”.

Hoje em dia eu entendo que tentar possuir outra pessoa é perda de tempo, pois somos responsáveis apenas pelas nossas atitudes.

O ciúme faz parte da essência do ser humano e é encontrado de maneira proporcional entre homens e mulheres. Porém, o sexo masculino é mais racional, enquanto o feminino é mais emocional. *"Normalmente, o homem tem ciúmes daquilo que vê e a mulher tem ciúmes daquilo que sente"*, declara a psicóloga Lizandra Arita.

Para o psiquiatra Eduardo Ferreira Santos, autor do livro *"Ciúme - O lado amargo do amor"* (Ed. Ágora), o verdadeiro ciumento sempre encontra motivos para desconfiar do seu parceiro. Por mais que o outro nada faça, tudo é motivo de desconfiança e profunda investigação de seus atos, principalmente perante uma instabilidade que julgue ameaçadora (um novo colega de trabalho, um curso que a namorada faça, um atraso no horário combinado). No ciúme patológico, a pessoa tem absoluta certeza da infidelidade.

O ciúme pode servir também para tentar esconder uma traição. A pessoa é infiel e demonstra ciúme para distrair o outro. Ao colocar em evidência a vida do parceiro, tira a atenção dele de suas próprias atitudes.

A impressão de não conseguir mais se libertar do sentimento caracteriza o ciúme de grau patológico. Ele guia a vida da pessoa e torna a sua rotina (e a do parceiro) um verdadeiro caos. *"O ciumento sente-se traído e incomodado o tempo todo, não consegue se concentrar no trabalho nem em outras atividades. Vira um escravo do ciúme"*, afirma a psicanalista Taty Ades. O ciúme patológico exige tratamento psiquiátrico e, se não trabalhado adequadamente, tem o risco de se tornar o estopim de crimes passionais



Em muitos casos, a pessoa extremamente ciumenta acaba querendo mesmo que o outro traia. É como se ela buscasse, inconscientemente, a traição real para parar de sofrer, de sentir a necessidade de ir atrás, de precisar achar provas da infidelidade. Assim, dirá a si mesma: “Eu tinha razão”.

Também não é raro que o ciumento queira, inconscientemente, trair, por isso transfere seus desejos, impulsos e fantasias para o outro. É o que o psicanalista Sigmund Freud (1856-1939) denominou "ciúme projetado". É muito comum que homens ou mulheres ciumentos sejam os que mais traem.

Conheça agora os 5 maiores motivos que geram ciúme e muitas vezes destroem os relacionamentos amorosos e descubra dicas de especialistas para se livrar desse sentimento:

1 – Não mexa no celular do seu parceiro!

Por trazer diversas possibilidades, o universo virtual contribuiu muito para o aumento do número de ciumentos e para o sentimento se tornar ainda mais penoso. Nota-se que as pessoas mais velhas, de gerações que não estão habituadas às redes sociais, são mais sensíveis à traição virtual ou à sua suspeita. Segundo o psicoterapeuta Leo Fraiman, quando você chegou ao ponto de fiscalizar o celular do parceiro, é sinal de alerta. *"A pessoa que faz esse tipo de coisa está alimentando a própria insegurança. Para uma relação dar certo, é preciso confiar, respeitar, ter cumplicidade"*. A especialista em relacionamentos Pamela Magalhães diz que é preciso zelar pela privacidade do parceiro. *"Se existe motivo para desconfiar, a solução é o diálogo, e não fiscalizá-lo. Isso só trará estresse para o casal e o relacionamento ficará muito chato"*.



“O ciúme é o pior dos monstros criados pela imaginação”

Pedro Calderón de La Barca

2 – Livre-se das lembranças do passado!

Para a psicóloga Eliete Matielo, a solução é não se apegar a esse tipo de situação e só tocar no assunto de experiências passadas se isso não for te fazer mal. *"Quando iniciar uma relação, não fique se comparando a pares anteriores. Cada pessoa é única e isso só atrapalha a vida de ambos. É importante confiar em si mesmo, em quem você se relaciona e no que vocês sentem um pelo outro"*.

Aprender a lidar com a figura do ex é importante, principalmente se houver a necessidade de conviver com essa pessoa (quando existem filhos do antigo relacionamento, por exemplo). *"Sentir ciúme da possibilidade do outro voltar para o relacionamento anterior não modificará as decisões do parceiro e trará um sofrimento desnecessário"*, explica o psicólogo Oswaldo M. Rodrigues Jr.

3 – Respeite e valorize os laços familiares do seu parceiro!

Segundo a psicóloga Pamela Magalhães, não deve existir disputa entre o amor de um casal e o amor de família. *"Tenha consciência de que não é possível, nem saudável, impedir o convívio do parceiro com os parentes. Conversar sempre é o melhor caminho para não deixar que um motivo como esse gere conflitos irreversíveis"*.

Por sua vez, o psicólogo Oswaldo M. Rodrigues Jr., do Inpasesx (Instituto Paulista de Sexualidade), afirma que todo relacionamento deve ter regras, inclusive em relação ao convívio familiar, pois o ciúme aparece quando um acha que o outro dedica mais tempo aos parentes do que ao relacionamento. *"A atenção à família não significa que o parceiro não deseja estar com você. Não sofra por isso"*, diz ele.



“Amando a si próprio, ninguém fica sozinho.
Ciúme é medo de abandono”

Arly Cravo

4 – Compartilhar amizades faz bem ao relacionamento!

"Muitas pessoas imaginam que os amigos anteriores ao parceiro atual são contra o relacionamento", afirma o psicólogo Oswaldo M. Rodrigues Jr. Mas isso não faz sentido, pois os amigos de verdade querem o bem-estar do outro. Eles ficarão satisfeitos de verem uma pessoa de quem gostam se relacionar com alguém que a faz feliz. "Partir do princípio de que os antigos amigos devem ser afastados provocará uma competição inútil. A perda de amizades pode afastar o casal".



5 – Appreciar o belo é absolutamente natural!



Achar alguém bonito, olhar para uma pessoa na rua ou curtir uma foto no Facebook podem desencadear infundáveis discussões em uma relação.

Para a psicóloga Pamela Magalhães, estragar um relacionamento por causa dessas coisas é uma besteira:

"O fato do seu parceiro amá-lo e elogiá-lo não invalida a possibilidade de ele também enxergar beleza em outras pessoas, o que não diminui em nada o carinho e admiração que tem por você".

Conclusão

De acordo com a psicóloga e terapeuta de casais Triana Portal, é importante lembrar que o ciúme é um sintoma. Por trás de uma crise ciumenta, pode existir um apelo para o amor. O ciumento quer a atenção do outro, mas na verdade isso é uma busca pelo amor próprio. **Não confiar no amor da pessoa amada equivale a não acreditar no próprio valor.**

Ao atormentar o parceiro com suas desconfianças, o ciumento pode despertar nele a curiosidade ou a vontade de fazer aquilo. Além disso, acusações e brigas motivadas pelo ciúme desgastam a relação, abrindo portas para uma possível traição. *"O parceiro fica cansado de ser acusado, controlado, cobrado, mal interpretado e começa a prestar mais atenção no mundo à sua volta".*

Se você quer ter um relacionamento saudável, cuide de si mesma, seja uma pessoa transparente, converse bastante com o seu parceiro e não supervalorize suas fantasias.

Antes de se sentir amada, uma pessoa precisa se sentir livre, admirada e respeitada. Liberdade, amor, admiração e respeito são ingredientes essenciais para quem busca manter um relacionamento saudável!

*Ninguém é de
ninguém! Podemos ter
coisas, mas pessoas
NUNCA serão nossas!*



Espero que tenha gostado das dicas que preparei com muito carinho para você. Se gostou, espalhe essas 5 dicas pelas redes sociais ou por boca-a-boca. Gostaria muito que você compartilhasse minhas ideias com seus amigos e familiares.

Caso você tenha recebido este e-book por e-mail, impresso, de uma amiga ou por qualquer outra fonte que não eu mesma, gostaria de convidá-la para conhecer o meu site: www.reconstruindohistorias.com, curtir minha página no  Facebook e seguir o meu perfil no Instagram . Clique nos símbolos para acessar as páginas.

Nas redes sociais eu escrevo sobre convivência familiar, divórcio, relacionamento amoroso, alienação parental, paternidade ativa, guarda de filhos, coaching, motivação de pessoas, etc.

Sei que estou fazendo um trabalho de formiguinha, mas não vou desistir de cumprir a minha missão que é ver as pessoas se relacionando melhor umas com as outras. Conto com o seu apoio!

Daniela Teixeira

Coach de Relacionamento