



A CURA DO CIÚME

APRENDA A CONFIAR, SUPERE A POSSESSIVIDADE
E SALVE SEU RELACIONAMENTO

ROBERT L. LEAHY

GANHADOR DO AARON T. BECK AWARD
PELA ACADEMY OF COGNITIVE THERAPY

PH.D. PELA YALE UNIVERSITY
EX-PRESIDENTE DA ASSOCIAÇÃO INTERNACIONAL DE TERAPIA COGNITIVA
PRESIDENTE HONORÁRIO DA NEW YORK CITY COGNITIVE BEHAVIORAL THERAPY ASSOCIATION





Aviso

Todo esforço foi feito para garantir a qualidade editorial desta obra, agora em versão digital.

Destacamos, contudo, que diferenças na apresentação do conteúdo podem ocorrer em função de restrições particulares às versões impressa e digital e das características técnicas específicas de cada dispositivo de leitura.

Este eBook é uma versão da obra impressa, podendo conter referências a este formato (p. ex.: “Circule conforme indicado no exemplo 1”, “Preencha o quadro abaixo”, etc.). Buscamos adequar todas as ocorrências para a leitura do conteúdo na versão digital, porém alterações e inserções de texto não são permitidas no eBook. Por esse motivo, recomendamos a criação de notas. Em caso de divergências, entre em contato conosco através de nosso site ([clique aqui](#)).



ROBERT L. LEAHY

A CURA DO CIÚME

**APRENDA A CONFIAR, SUPERE A POSSESSIVIDADE
E SALVE SEU RELACIONAMENTO**

Tradução:

Sandra Maria Mallmann da Rosa

Versão impressa desta obra: 2019



Porto Alegre

2019

Obra originalmente publicada sob o título *The jealousy cure: learn to trust, overcome possessiveness, and save your relationship.*

ISBN 9781626259751

Copyright © 2018 by Robert L. Leahy.

All Rights Reserved.

Published by arrangement with D4EO Literary Agency, www.d4eoliteraryagency.com

Gerente editorial: *Letícia Bispo de Lima*

Colaboraram nesta edição:

Coordenadora editorial: *Cláudia Bittencourt*

Capa: *Paola Manica*

Preparação de original: *Camila Wisnieski Heck*

Leitura final: *Aline Pereira de Barros*

Editoração: *Ledur Serviços Editoriais Ltda.*

Produção digital: *Guilherme Hernandez Moraes*



L434c Leahy, Robert L

A cura do ciúme: aprenda a confiar, supere a possessividade e salve seu relacionamento [recurso eletrônico] / Robert L. Leahy ; tradução: Sandra Maria

Mallmann da Rosa. – Porto Alegre : Artmed, 2019.

E-pub.

Editado também como livro impresso em 2019.
ISBN 978-85-8271-556-7

1. Psicoterapia. 2. Ciúme. I. Título.

CDU 616.89-008.444.2

Catálogo na publicação: Karin Lorien Menoncin – CRB 10/2147

Reservados todos os direitos de publicação, em língua portuguesa, à
ARTMED EDITORA LTDA., uma empresa do GRUPO A EDUCAÇÃO
S.A.

Av. Jerônimo de Ornelas, 670 – Santana

90040-340 Porto Alegre RS

Fone: (51) 3027-7000 Fax: (51) 3027-7070

Unidade São Paulo

Rua Doutor Cesário Mota Jr., 63 – Vila Buarque

01221-020 São Paulo SP

Fone: (11) 3221-9033

SAC 0800 703-3444 – www.grupoa.com.br

É proibida a duplicação ou reprodução deste volume, no todo ou em parte,
sob quaisquer formas ou por quaisquer meios (eletrônico, mecânico,
gravação, fotocópia, distribuição na Web e outros), sem permissão expressa
da Editora.

Autor

Robert L. Leahy, PhD, é autor ou organizador de 26 livros, entre eles *Como lidar com as preocupações*, *Livre de ansiedade* e *Vença a depressão antes que ela vença você*, publicados no Brasil pela Artmed Editora. Coordenou ou esteve profundamente envolvido com muitas organizações nacionais e regionais de terapia cognitivo-comportamental (TCC). Escreve regularmente no blog *Psychology Today* e já escreveu para *The Huffington Post*. Leahy é palestrante internacional em conferências no mundo inteiro e tem sido destaque na mídia impressa, de rádio e televisão, como, por exemplo, no *The New York Times*, no *The Wall Street Journal*, no *The Times of London*, no *The Washington Post*, no *20/20*, no *The Early Show*, entre outros.

O autor do prefácio, **Paul Gilbert, Ph.D.**, é mundialmente renomado por seu trabalho sobre depressão, vergonha e autocrítica, e é desenvolvedor da terapia focada na compaixão (TFC). É diretor da unidade de pesquisa em saúde mental na University of Derby e autor ou coautor de inúmeros artigos acadêmicos e livros, entre os quais *The compassionate mind*, *Mindful compassion* e *Overcoming depression*.

Agradecimentos

Este livro deve muito a diversas pessoas, mas nenhuma delas deve ser considerada responsável por alguma falha de minha parte. Quero primeiramente agradecer ao meu editor, Ryan Buresh, da New Harbinger Publications, um forte defensor e uma excelente fonte de *feedback* para a estruturação do livro, tornando-o mais acessível à leitura e relevante. Matthew McKay, da New Harbinger, me acolheu generosamente, e sou grato por seu apoio – e por seu senso de humor. Além disso, meus demais editores na New Harbinger, Clancy Drake, Caleb Beckwith e Vicraj Gill, deram muita atenção aos detalhes e ao produto final, e lhes agradeço por seu trabalho cuidadoso. Minha assistente de pesquisa, Sindhu Shivaji, trabalhou longas horas ajudando na pesquisa e na edição do conteúdo, agradeço a ela e desejo sucesso na evolução de sua carreira em psicologia. Bob Diforio, meu incansável agente, sempre foi uma fonte de apoio importante e um maravilhoso defensor – estou em grande dívida com ele.

São inúmeras as pessoas cujo trabalho valorizo e com quem aprendi. Agradeço aos seguintes professores, cujo trabalho foi de grande valor para mim: David Buss, David A. Clark, David M. Clark, Paul Gilbert, Steve Hayes, Stefan Hofmann, Marsha M. Linehan, Zindel V. Segal, Dennis Tirsch, Adrian Wells e Mark Williams. Meus colegas no American Institute for Cognitive Therapy (<http://www.cognitivetherapynyc.com>) foram incansáveis no apoio e nas sugestões, além de me ouvirem falar sobre várias partes deste livro durante seu desenvolvimento. Obrigado por sua paciência.

E, como sempre, sou abençoado por ter Helen como minha amada esposa. Sou continuamente fascinado por sua capacidade de aceitar o que é menos que perfeito em mim. É a ela e ao seu coração aberto que este livro é dedicado.

Apresentação

Desde que Freud começou a explorar as implicações psicológicas das descobertas de Darwin, fomos forçados a reconhecer que nossa evolução envolveu lados obscuros bastante desagradáveis. A história da humanidade pode ser vista como uma luta constante entre nossa capacidade para violência e nosso potencial para compaixão. No cerne de nossas motivações mais básicas encontra-se a questão da sobrevivência e da transmissão de nossos genes. A competição interpessoal também faz parte dessa mistura, seja pelos recursos, seja pelo acesso a oportunidades sexuais (reprodutivas). Desses conflitos centrais se origina uma gama de processos motivacionais, desde a competitividade autofocada narcisista e psicopática até o tribalismo, o preconceito, a inveja e o ciúme – tema deste livro.

Em um trabalho pioneiro, Dr. Robert L. Leahy procurou unir uma compreensão aprofundada das origens evolucionárias e sociais de nosso lado obscuro à nossa capacidade de nos tornarmos conscientes delas e, por fim, assumirmos responsabilidade por elas. À medida que nos tornamos mais conscientes do que nos impulsiona, podemos ser mais capazes de nos responsabilizar por nosso comportamento. Este é claramente um dos objetivos principais deste livro excepcional e importante.

Leahy nos mostra claramente como o ciúme se sobrepõe e como difere da inveja. A *inveja* ocorre quando achamos que alguém ou algum grupo têm mais do que nós, e queremos ter o que eles têm. Formas hostis de inveja podem nos levar a destruir o que os outros têm, enquanto formas benéficas de inveja podem nos levar a imitar outras pessoas e fazer com que nos esforcemos para nos tornar melhores. O *ciúme*, por sua vez, envolve competição entre três ou mais pessoas pela atenção e disposições positivas de pelo menos uma delas. Está geralmente associado a relacionamentos sexuais, mas nem sempre. Ciúme e inveja se sobrepõem em sua tendência a motivar comportamento hostil na direção de um objeto, até mesmo a ponto de querer

prejudicar e destruir o outro – daí o famoso juramento: “Se eu não puder ter, ninguém terá”.

As raízes do ciúme podem ser vistas em muitas outras espécies, sobretudo nos comportamentos denominados *guarda do parceiro*, em que os indivíduos (preponderantemente, mas nem sempre, os machos) tentam impedir o acesso dos outros àquele que estão protegendo e também induzem medo naqueles que são protegidos. De fato, a indução de medo é muito comum como tática do ciúme; no Antigo Testamento, pelo menos, Deus é apresentado como ciumento, capaz de trazer sofrimentos indizíveis àqueles que se desviassem ou o desobedecessem. O lema “Não se afaste, ou então...” fundamenta as ameaças da pessoa ciumenta.

Não é difícil ver que o ciúme pode ser um dos maiores destruidores das relações humanas; no lugar de amor, o ciúme instila raiva. Ele pode potencializar todos os tipos de conflitos relacionais, desde a agressão passiva até a violência doméstica e o assassinato. O ciúme frequentemente está por trás do comportamento de perseguição (*stalking*) e pode motivar vingança quando o objeto do desejo escolhe outra pessoa. Por fim, o ciúme é com frequência o que acaba afastando a pessoa que o indivíduo mais deseja. E, como muitas emoções na família da raiva, ele também tem o hábito de se justificar.

Em *A cura do ciúme*, Leahy direciona sua considerável experiência como clínico para essa tragédia pessoal e relacional frequentemente negligenciada. Ele apresenta percepções profundas sobre a origem do ciúme, além do que já sabemos a respeito. Se você sofre com esse problema, este livro irá ajudá-lo a reconhecer que está longe de ser o único e que está experimentando a urgência e a dor do ciúme precisamente porque o cérebro humano – seu cérebro – tornou isso possível.

Leahy se dirige com grande sensibilidade não só àqueles que sofrem de ciúme, mas também aos que estão no outro extremo, os que são alvo dele. Tragicamente, assim como aqueles que sentem ciúme perpetram comportamentos hostis, aqueles que são alvo dessa emoção com frequência se sentem envergonhados pelo que está acontecendo. Eles podem tentar ocultar a realidade até de si mesmos, sem buscar ajuda. De fato, muitas vítimas de ciúme prejudicial ou violência podem ter vergonha e medo excessivos de reconhecer o tipo de relacionamento a que estão atreladas. Este livro pode ajudá-lo a descobrir se você é vítima de um relacionamento ciumento e a determinar se poderia se beneficiar de ajuda profissional.

A cura do ciúme é um livro imensamente valioso pela clareza de suas percepções da natureza e dos padrões do ciúme. Especialmente importante é a orientação sobre nossa capacidade de nos libertarmos da vergonha de nossas experiências com ciúme. Ser honestos com nós mesmos é o primeiro passo para assumir a responsabilidade por nosso comportamento. Nem sempre conseguimos impedir o que surge em nossa mente, mas podemos assumir a responsabilidade pelas nossas ações e suas consequências. Por fim, somos efêmeros, biologicamente determinados – desde o dia em que nascemos até o dia em que morremos, nossos impulsos e desejos seguem os ditames de uma mente que evoluiu durante milhões de anos. E, mesmo quando nossos genes nos instigam a prender e controlar aqueles que amamos, em última análise, é nos libertando desses impulsos que poderemos finalmente encontrar paz e conexão.

Este é um livro profundamente esclarecedor e importante que o ajudará a compreender seu ciúme e encontrar seus antídotos. Você vai aprender a ser honesto consigo mesmo e a dar o salto de coragem necessário para apaziguar sua mente ciumenta. A forma de escrever do autor é sensível, acessível e compassiva. Por fim, vencer o ciúme significa nos libertarmos de uma experiência humana imensamente dolorosa e destrutiva. Este é um excepcional guia passo a passo nessa jornada.

Paul Gilbert, Ph.D., OBE

Sumário

Apresentação

Paul Gilbert, Ph.D., OBE

Introdução

PARTE I: Sobre a paixão do ciúme

- 1 A evolução das emoções competitivas
- 2 O ciúme é um problema para você?
- 3 Apego e compromisso

PARTE II: Como o ciúme se torna um problema

- 4 Sequestrado pela mente ciumenta
- 5 Estratégias ciumentas que afastam seu parceiro

PARTE III: Contornando o ciúme

- 6 Recuando para observar e aceitar
- 7 Convivendo com seus pensamentos
- 8 Respondendo ao seu ciúme

- [9 Inserindo o ciúme no contexto](#)
- [10 Resolvendo juntos](#)
- [11 Deixando o passado no passado para superar o ciúme retrospectivo](#)
- [12 “É complicado” – superando a infidelidade](#)

[Reflexões finais](#)

[Notas](#)

Introdução

Phyllis costuma ser uma pessoa divertida. Seu riso é contagiante, ela é inteligente, tem um senso de humor maravilhoso e demonstra muita gentileza com quase todo mundo. É atraente, criativa e tem muitos amigos. Entretanto, é atormentada por sentimentos de ciúme de seu namorado, Michael – os quais às vezes a oprimem –, o que a deixa nauseada, ansiosa e furiosa. Ela fica ansiosa quando ele está em festas e se preocupa com a amizade dele com sua ex-namorada. Quando Michael vai jantar com a ex-namorada, a quem ele descreve como “apenas uma amiga”, ela fica furiosa. Phyllis acha que há algo de errado com ela porque simplesmente não consegue tirar o ciúme de sua mente. “Acho que vou ficar louca”, ela me diz, enquanto olha para o chão, evitando contato visual.

Considere Steve. Ele não se sentia enciumado quando começou a sair com Rachel, mas agora sim. Steve examina o Facebook dela e tenta acessar seu telefone, buscando sinais de que ela está perdendo o interesse por ele. Fica pensando: “Ela está saindo com mais alguém?”, “Quem é aquele rapaz que fez amizade com ela no Facebook?”, “Ela ainda está procurando?”. Steve não consegue se concentrar no trabalho, está bebendo mais e não quer sair com seus amigos porque está muito infeliz. Ele me diz: “Na verdade, eu não tenho uma razão sólida para achar que Rachel esteja me traindo, mas não sei com certeza. Não aguento a ansiedade. Algumas vezes penso que eu me sentiria melhor se acabasse o relacionamento, então não teria que me preocupar mais”.

Quase todas as pessoas já sentiram ciúme em algum momento ou tiveram pensamentos de ciúme de um cônjuge, parceiro íntimo, amigo, irmão ou outro familiar. Como você verá neste livro, o ciúme é normal, tão humano quanto o amor e o medo. É uma emoção universal que encontramos entre pessoas em diferentes culturas, nas crianças e até mesmo em animais. Experimentamos isso porque nos sentimos conectados a alguém de maneira

especial. Então, se esse vínculo está em risco, podemos nos sentir ameaçados ou ofendidos. Raramente sentimos ciúme em um relacionamento superficial – portanto, ele pode ser um sinal de que alguém é importante. Contudo, quando o ciúme toma conta, assim como ocorre com Phyllis e Steve, nós lutamos para tirá-lo de nossa mente e podemos fazer coisas das quais nos arrependemos. O ciúme pode criar problemas reais para nós.

Já escrevi 25 livros sobre psicologia – tratando de preocupação, ansiedade, depressão e a dificuldade de mudar o comportamento – segundo a abordagem cognitivo-comportamental (TCC). E valorizo todos os terapeutas talentosos que também escreveram livros. Portanto, pareceu-me estranho não haver nenhum livro oferecendo uma perspectiva da TCC às pessoas que lutam com o ciúme em suas vidas. Isso é especialmente estranho porque o ciúme envolve muitas questões que pesquisamos e efetivamente tratamos, entre elas preocupação, ruminação, autocrítica, raiva e resolução de conflito. Já era tempo de haver um livro a respeito.

A TCC se transformou no tratamento mais valorizado no mundo inteiro para depressão e ansiedade, entre muitos outros problemas que podem trazer dificuldades para as pessoas. Ela se concentra em pensamentos, comportamentos e interações atuais com as pessoas e oferece ferramentas de autoajuda para que seja possível lidar melhor com as dificuldades. Neste livro, lanço mão de uma ampla gama de técnicas e conceitualizações poderosas que podem ajudá-lo a lidar com essa emoção frequentemente tão difícil e devastadora. Minha expectativa é lhe fornecer novas ferramentas para você usar hoje mesmo, colocando o ciúme em perspectiva, para que ele não controle sua vida.

Já vi muitas pessoas boas se debaterem com o ciúme. Elas amam seus parceiros e desejam confiar e crescer juntos. No entanto, podem ser tomadas por uma ansiedade e uma raiva incontroláveis, o que com frequência em seguida gera culpa e vergonha. Uma mulher chorava de vergonha e medo porque estava perdendo o controle e arruinando seu relacionamento. Um homem esperava que a mulher com quem estava se relacionando se tornasse sua parceira para toda a vida, mas seu ciúme o levava a interrogá-la, acusá-la e persegui-la nas mídias sociais. Outro homem amava sua esposa e seus três filhos, mas era tão oprimido por seus sentimentos de ciúme que achava que seria melhor se matar. Felizmente, ele não fez isso e conseguiu salvar seu casamento do ciúme que o havia dominado.

O ciúme é uma emoção trágica porque provém de uma combinação de

amor intenso e medo intenso. As ações resultantes podem comprometer o relacionamento que você deseja proteger. E seus pensamentos, emoções e comportamentos ciumentos são acompanhados por vergonha e culpa. Se você tem problemas com ciúme, é possível que tenha duvidado de sua própria sanidade – até mesmo de seu direito a ter algum sentimento de ciúme. Nossa cultura às vezes nos transmite a mensagem de que emoções dolorosas e difíceis não são permitidas e de que, se você as tem, alguma coisa está terrivelmente errada com você. No entanto, quero que saiba que o ciúme pode fazer parte de ser humano, ter intimidade e envolver-se em relacionamentos intensos.

As pessoas geralmente recebem conselhos de amigos (ou mesmo terapeutas) bem-intencionados que não vão ajudar e que podem, na verdade, piorar as coisas. Eis algumas frases que você pode ter ouvido, bem como as razões por que elas não são precisas ou úteis:

- **“Você deve ter baixa autoestima.”** A realidade é que o ciúme também pode resultar de alta autoestima. Talvez você não queira que as pessoas o tratem injustamente. Isso não é tão simples assim.
- **“Você tem que tirar isso da sua cabeça.”** Tentar não pensar no ciúme fará os pensamentos de ciúme retornarem. Precisamos aprender a aceitar os pensamentos que temos sem que sejamos governados por eles.
- **“Tente pensar positivamente.”** Isso frequentemente faz as pessoas se sentirem pior, porque, se esse for o melhor conselho que você pode receber, ele parecerá sem esperança.
- **“Por que está se punindo?”** Isso passa inteiramente ao largo do problema, porque o ciúme é uma tentativa de se proteger da traição.
- **“Você não tem direito de sentir ciúme.”** Todos têm o direito de ter todos os sentimentos e pensamentos que têm. Invalidá-lo assim só vai fazer com que você se sinta mais ameaçado pela rejeição.
- **“Eu não fiz nada de errado.”** Isso pode ser verdade; porém, quando a pessoa que é o foco de seu ciúme fala assim, pode fazer você se esforçar ainda mais para descobrir o que ela parece estar escondendo.
- **“Você deve confiar em mim.”** Receber a ordem de confiar em alguém raramente funciona porque isso não valida seu esforço ou suas razões para se sentir como se sente.

- **“Você está maluco.”** Isso só se soma aos temores de rejeição e abandono, o que aumenta a probabilidade de ciúme.

Embora algumas dessas afirmações possam ser válidas, nenhuma delas ajuda, pois não são relevantes para a forma como você se sente e não ajudam a lidar com esses sentimentos. Como o ciúme está baseado em um sentimento de que o relacionamento está ameaçado, criticá-lo, ignorá-lo ou ridicularizá-lo só o fará se sentir pior consigo mesmo – e até mesmo com mais ciúme. Então como você pode controlar seu ciúme de uma forma que realmente ajude?

Mostrar-lhe como é um dos meus objetivos neste livro. Quero ajudá-lo a compreender o que é o ciúme e por que ele é uma emoção passional que inclui muitas outras emoções que nos perturbam, entre as quais raiva, ansiedade, impotência, ressentimento e desesperança. Também quero ajudá-lo a se dar conta de que você não está sozinho com seus sentimentos.

Outro objetivo é examinar as escolhas que você faz, as quais podem sabotar seu relacionamento ou salvá-lo. Depois que você sente ciúme – depois que tem o sentimento intenso de que não pode confiar em alguém –, o que faz a seguir? Pensamentos e sentimentos de ciúme levam aos mesmos padrões comuns de reação e comportamento, como:

- Interrogar
- Procurar indícios de traição
- Tentar controlar alguém
- Infligir punições
- Preocupar-se obsessivamente com uma possível traição
- Ter medo de que o que teme se concretize se você for traído

Contudo, pensamentos e sentimentos de ciúme nem sempre precisam levar a um comportamento ruim. Você pode escolher o que realmente faz. E há melhores maneiras de responder. Este livro irá ensinar a você o que fazer com os pensamentos e sentimentos. Mesmo que não consiga tirar completamente o ciúme de sua cabeça, você pode agir de formas que impeçam que ele o domine e arruíne seu bem-estar e seus relacionamentos.

Este livro não tem a intenção de dar um sermão sobre a ideia de que você não tem direito aos seus sentimentos de ciúme, ou de que é irracional, ou de

que deve “superá-lo”. Quando essa emoção tem justificativa, pode ser hora de ser assertivo, resolver o problema com seu parceiro e estabelecer alguns limites. Os desencadeantes do ciúme podem levar vocês dois a ter mais clareza de seu compromisso um com o outro, desenvolver algumas diretrizes e estabelecer a compreensão mútua – todos estes são caminhos para desenvolver confiança. Às vezes, o ciúme pode nos indicar o que nosso relacionamento mais precisa, podendo ser comprometimento, honestidade, transparência ou opção.

Seus sentimentos de ciúme não significam que alguma coisa terrível está por acontecer. Eles ajudam a olhar para a realidade – não só para seus pensamentos e sentimentos. As emoções nem sempre são uma previsão da realidade. Como o ciúme é uma emoção tão passional e opressora, recuar um pouco e distanciar-se dele pode parecer impossível. Entretanto, se você desacelerar seu pensamento, afastar-se de seus sentimentos por alguns momentos e refletir sobre o que está dizendo a si mesmo, talvez as coisas possam mudar. Talvez você não tenha que ser dominado por pensamentos e sentimentos.

Se você é o objeto de ciúme de seu parceiro, este livro pode ajudá-lo a compreender pelo que ele está passando. Pode ajudá-lo a entender por que respostas desdenhosas nunca irão ajudar. Como objeto do ciúme, você sabe o quanto é difícil se sentir acusado e sob suspeita no contexto de seu relacionamento íntimo. Você pode aprender melhores formas de enfrentar esses sentimentos dolorosos. Este livro vai orientar vocês dois a trabalhar juntos para encontrar compreensão e normas comuns. O ciúme não vai passar simplesmente porque você quer. De fato, ele pode ser alguma coisa que ambos têm que aprender a aceitar, a viver com e até mesmo a respeitar – enquanto reduzem os comportamentos negativos e as discussões dele resultantes.

O objetivo final deste livro é ajudá-lo a entender que, como não é inerentemente ruim e faz parte da natureza humana, o ciúme não é condenável ou algo do que se envergonhar. Na verdade, ele pode ser útil, ajudando-o a descobrir áreas em seu relacionamento que precisam de atenção. Já ajudei centenas de clientes a entender seu ciúme e a se livrar do sofrimento que ele pode acarretar. Leia e veja como você também pode encontrar liberdade.



PARTE I

Sobre a paixão do ciúme

A evolução das emoções competitivas

Mesmo a pessoa mais racional e lógica pode se sentir oprimida pelo ciúme e dominada pela raiva, pela ansiedade e pela impotência que ele envolve. O psicólogo evolucionista David Buss recorda que, quando estava na faculdade, achava que se tivesse uma namorada e ela quisesse ter relações sexuais com outras pessoas, ele não teria o direito de protestar – não era dono do corpo dela. Ela deveria se sentir livre para fazer o que quisesse. No entanto, quando Buss de fato teve uma namorada, mudou de opinião.¹ Ele não é o único. Quase todos se sentem da mesma maneira.

De todas as emoções que experimentamos, o ciúme é talvez a mais difícil de controlar – e a mais perigosa. Ciúme é a paixão direcionada contra a ameaça de traição ou de abandono. É raiva direcionada a alguém que vemos como um intruso ou competidor. É ressentimento pela pessoa que tememos que abuse de nossa confiança. É visceral, fundamental e, algumas vezes, violento. Podemos nos sentir sobrecarregados, sem controle e tomados por ele. Nosso coração e nossa mente são dominados. E nos sentimos perdidos na ansiedade e na impotência.

O QUE É CIÚME?

O ciúme ocorre quando tememos que nosso *relacionamento especial* esteja ameaçado. Tememos que nosso parceiro ou amigo perca o interesse em nós e forme uma relação mais próxima com outra pessoa. Sentimo-nos ameaçados

PRÉVIA GRATUITA · OFERTA POR TEMPO LIMITADO

Você chegou ao fim desta prévia.

Continue lendo "A Cura do Ciúme: Aprenda a Confiar, Su..."
e mais de 1 milhão de livros — de graça por 30 dias.

★★★★★ Mais de 1 milhão de leitores já aproveitam

Com o Kindle Unlimited, sua leitura não tem fim:

- ✓ Leia à vontade — explore mais de 1 milhão de títulos sem pagar por livro.
- ✓ Leve para qualquer lugar — baixe o app gratuito e leia onde e quando quiser.
- ✓ Em qualquer tela — celular, tablet, computador ou Kindle — você escolhe.
- ✓ Grandes autores — best-sellers e novos talentos, inclusive títulos em inglês.

COMEÇAR MEUS 30 DIAS GRÁTIS

Cobrança só após o período grátis.

- ✓ Pagamento seguro
- ✓ Acesso imediato
- ✓ Cancele quando quiser

Não precisa ter um Kindle: baixe o app gratuito e comece a ler agora.

Se não quiser ler no aplicativo Kindle, compre o livro [clikando aqui](#).