

5

Estratégias ciumentas que afastam seu parceiro

“Eu achei que ele provavelmente estava flertando com Lilly em sua viagem de negócios, me comparando com ela, e fiquei tão zangada que não suportava ficar pensando nele. Então, quando ele chegou em casa, fui atrás dele. Eu estava com muita raiva, tinha muito medo que ele me abandonasse. Comecei a acusá-lo de ter um caso, dizendo que ele era um desgraçado mentiroso, gritando com ele. Ele me olhou perplexo. Então disse: ‘Sharon, Lilly nem mesmo estava lá. Ela teve que cancelar a viagem porque seu filho estava doente’. Eu achei que ia enlouquecer. E, tenho que admitir, já fiz muitas coisas de que me sinto culpada. Chequei o GPS do nosso carro para ver onde ele estava indo. Fiquei imaginando se ele poderia ter ido encontrar Lilly quando saiu de casa por várias horas. Eu o segui até a academia porque sabia que ela frequentava uma academia – mas não tinha certeza qual. Eu tenho esses sentimentos de ciúme e simplesmente acho que tenho que fazer alguma coisa, que preciso descobrir. Devo estar ficando louca.”

Assim como Sharon, você pode estar tendo dificuldades para aceitar que se sente ciumento, ansioso ou com raiva porque acha que esses sentimentos irão durar muito tempo, que irão aumentar e tomar conta de você. Tem medo de deixar que esses sentimentos aconteçam, então pensa que precisa fazer alguma coisa. É como se você tivesse medo de se afogar, então fica se debatendo freneticamente na água, em pânico. Mas começa a afundar.

Neste capítulo, examinaremos uma grande variedade de estratégias problemáticas que você usa. Embora as denominemos “estratégias”, não quero dizer com isso que você esteja escolhendo esses comportamentos deliberadamente – eles parecem

ocorrer de forma automática. Na verdade, você pode achar que não tem escolha a esse respeito. Pode até mesmo pensar: “É claro que eu fiz isso e disse isso. *Eu estava com ciúme*”. No entanto, você pode chegar a um ponto em que reconhece que está tendo um sentimento intenso. Então se afasta um pouco do sentimento, permite-se alguns minutos para refletir e pensa sobre o que está a ponto de fazer. Sentir é diferente de agir.

Já examinamos a preocupação e a ruminação, uma estratégia que você pode usar para antecipar o que está acontecendo, prever a possível infidelidade e tentar controlar as coisas antes que elas saiam do controle. Em capítulos posteriores, irei descrever uma grande variedade de técnicas e estratégias adaptativas que você pode começar a usar imediatamente, mas primeiro vamos examinar algumas das estratégias problemáticas que você pode estar usando agora.

Em cada estratégia que eu descrever, vou lhe pedir para levar em consideração as vantagens e as desvantagens de usá-la. Não estou dizendo que você nunca deve fazer alguma dessas coisas – apenas que deve considerar as contrapartidas, os riscos e as alternativas. Tenha em mente que cada resposta ou estratégia que você tem é uma escolha, portanto, deve ser capaz de pensar nas possíveis consequências e, posteriormente, nas alternativas a essas escolhas.³³

INTERROGAÇÃO

Uma estratégia é interrogar seu parceiro. Você questiona cada detalhe sobre o que aconteceu. Quer saber todos os fatos e acha que, quanto mais informações conseguir obter, melhores serão as coisas para você. Quer saber *com certeza* o que está acontecendo – e acha que seu parceiro está omitindo algo.

Suas perguntas podem ser sutis, para que possa ver como seu parceiro responde, “Então, se diverti com as pessoas na festa? Alguém que eu conheça estava lá?” ou podem ser mais diretas “Lilly estava lá? Você falou com ela?” ou “Quem estava sentado ao seu lado?”. Algumas vezes, o questionamento pode soar acusatório: “Você anda se encontrando com alguém?”. Você pode fazer uma série de perguntas, buscando mais detalhes, fazendo a mesma pergunta, mas com palavras diferentes – muito semelhante a um advogado.

Quanto mais questiona seu parceiro, mais defensivo ele vai se tornando, dizendo: “Eu não fiz nada de errado”. Você trata essa postura defensiva como evidência de que ele está escondendo alguma coisa. Apega-se a isso, pergunta após pergunta. Você criou um jogo de promotor e réu, no qual é tanto o promotor quanto o juiz. Não importa o que seu parceiro diga, você o julga culpado.

Quais são os custos e os benefícios dessa abordagem? Os custos incluem a crescente postura defensiva de seu parceiro, mais discussões e mais desconfiança sendo construída entre vocês dois. Seu parceiro se sente atacado; você se sente ignorado e até mesmo manipulado. As constantes perguntas podem até levar seu parceiro a

decidir não compartilhar as coisas com você porque o questionamento leva ao aumento das discussões, à criação de um bloqueio (afastamento deliberado ou evasão), ou a ambos. Em alguns casos, o interrogatório pode se tornar tão desagradável que o relacionamento se desintegra, chegando ao ponto de um rompimento. O relacionamento termina não por causa da infidelidade, mas devido às discussões constantes que surgem a partir do questionamento contínuo.

Você pode considerar alguns dos possíveis benefícios de fazer muitas perguntas. Talvez seu parceiro não esteja lhe dizendo a verdade e esteja lhe escondendo coisas. Se ele se fecha completamente e se recusa a discutir qualquer coisa, é possível que ele esteja tentando afastá-lo da verdade. Por exemplo, uma mulher me disse que seu parceiro desaparecia todas as noites e se recusava a lhe dizer onde estava. Ela acabou rompendo com ele.

PROCURANDO INDÍCIOS

Conforme discutimos no último capítulo, uma mente ciumenta é ativada por uma crença de que alguma coisa está sendo escondida de você e de que seu parceiro está tentando sair impune de algo – flertes, encontros ou comunicações secretas, possivelmente um caso. Entretanto, neste estágio, você não sabe. Então começa a procurar algum pequeno sinal de que ele é infiel ou está interessado em outra pessoa. Vimos como Sharon interrogava, procurava indícios, checava o GPS do marido – cada vez surgindo ainda mais incentivos para sua checagem e interrogação. Estes são alguns outros exemplos:

- Você observa a aparência de seu parceiro: ele está parecendo mais bem vestido, mais provocativo sexualmente, mais preocupado com a aparência?
- Você se pergunta por que ele não fez isso no passado – *para você!*
- Fareja as roupas dele procurando fragrâncias de perfume, colônia ou cigarro (se ele não for fumante).
- Você se pergunta onde seu parceiro esteve, então procura no GPS do carro ou tenta acessar o telefone dele.
- Investiga as mídias sociais para descobrir com quem seu parceiro tem amizade no Facebook. Ele está enviando fotografias para alguém?
- Caso seu parceiro esteja uma hora atrasado, você se pergunta se isso indica que ele estava com outra pessoa.
- Caso seu parceiro esteja se mostrando menos interessado em sexo ultimamente, você se pergunta se isso é evidência de que ele encontrou outra pessoa.
- Você pode notar que seu parceiro tem sido especialmente gentil com você, então se pergunta se isso é uma manipulação para esconder o que realmente está acontecendo.

A desvantagem de procurar indícios continuamente é que você está partindo de um pressuposto de infidelidade – e tentando provar que está certo. É possível que algo que seja menos que a perfeição por parte de seu parceiro possa ser tomado como evidência. Você pode focar seletivamente em detalhes pequenos e insignificantes e ampliá-los como problemas maiores. Você se engaja em leitura mental, sem razão suficiente para afirmar que de fato sabe o que seu parceiro está pensando. Como tudo pode ser tomado como um indício, você desconsidera e ignora qualquer comportamento positivo de seu parceiro. Quanto mais procura evidências, menos disponível você se torna para a intimidade, o relaxamento e o prazer – afastando-se ainda mais dele.

É claro que há alguns benefícios possíveis de procurar indícios. Talvez você descubra alguma coisa que vá revelar a verdade e poderá saber com certeza que seu parceiro o está traindo. Ironicamente, não há uma forma de revelar a verdade de que seu parceiro é fiel, porque sua procura tendenciosa desconsidera qualquer comportamento positivo, encarando como algo insignificante ou mesmo como uma manipulação para esconder a verdade. Tudo isso é uma questão de equilíbrio e proporção. Não há como uma procura por indícios se transformar em algo positivo se ela se tornar uma preocupação tão importante. Você precisa se questionar se isso está realmente dando certo – ou se está criando mais conflito, mais desconfiança e mais ciúme.

PROCURANDO SINAIS DE QUE OUTRAS PESSOAS ESTÃO INTERESSADAS EM SEU PARCEIRO

Você rastreia o ambiente social para ver se outra pessoa está interessada em flertar com seu parceiro. Essa é uma versão da procura por indícios – mas aqui você procura indícios no comportamento de *outras pessoas*. Você começa tratando-as como competidoras ou mesmo suspeitas. “Aquela mulher está olhando para meu marido? Está acontecendo alguma coisa entre eles?” “Aquele homem está sorrindo para minha esposa porque ele sabe alguma coisa que eu não sei?” Você se dá conta de que está desconfiado porque seu parceiro está falando com outra pessoa – divertindo-se, rindo. Fica enraivecido se alguém toca em seu parceiro porque isso sugere que essa pessoa se sente no direito de invadir o que você acha que é legitimamente *seu*. Pode ficar muito incomodado se estiver em uma festa e sua parceira dançar com outra pessoa. “Ela não deveria estar dançando só comigo? Afinal de contas, ela veio comigo!”

Essa estratégia era algo que Sharon usava muito frequentemente quando estava em público com seu marido. Se eles estivessem em um restaurante, ela observava como a garçonete falava com ele. Ela estava sorrindo para ele? Ela estava falando com ele mais do que com Sharon? Havia outras mulheres no restaurante olhando na direção dele?

A desvantagem dessa estratégia é que a socialização pode se transformar em uma competição entre você e outras pessoas – e com frequência essas pessoas nem mesmo sabem disso. Muito provavelmente você não desfrutará do tempo com seu parceiro porque estará procurando ameaças vindas de todos os lados. Em alguns casos, pode começar a evitar que vocês dois socializem com outras pessoas.

Você pode pensar que essa estratégia tem algumas vantagens. Pode achar que será capaz de detectar o flerte secreto ou a pessoa que pode ameaçar seu relacionamento e, então, confrontar seu parceiro com essa informação para evitar que as coisas piorem. O problema, é claro, é que você provavelmente terá muitos alarmes falsos, o que leva ao aumento do conflito, que pode, ironicamente, separá-los. Essa estratégia está realmente ajudando você?

FAZENDO CARA FEIA E SE AFASTANDO

Com essa estratégia, você silenciosa e sutilmente reduz suas interações com seu parceiro. Diz a si mesmo: “Deixe que ele descubra o que está acontecendo”. Você não demonstra nenhuma afeição, não fala muito, não ri mais; se afasta. Algumas vezes não está por perto e outras vezes não responde quando ele telefona ou manda mensagens. Quer que seu parceiro saiba como é perdê-la, quer puni-lo, mas não quer admitir que essa seja sua intenção. Quando seu parceiro lhe pergunta o que há de errado, você nega que haja alguma coisa errada. Afinal, se ele realmente se importasse, se realmente a amasse, “saberia exatamente o que está errado”. Mas ele não sabe. Você quer fazê-lo se sentir mal – talvez fazê-lo sentir-se culpado – e faz um teste para ver se ele realmente se importa com você. E seu parceiro não passa no teste.

Isso é o que Sharon fazia com seu marido para expressar sua raiva. Isso lhe permitia ser hostil – sendo passivo-agressiva –, e ela não tinha que reconhecer abertamente que era hostil. Quando ele lhe perguntava o que estava errado, ela negava que alguma coisa estivesse errada, o que o confundia e o fazia se afastar.

A desvantagem de fazer cara feia e se afastar é que é difícil ver como seu relacionamento acaba piorando com essa estratégia. Se você teme que seu parceiro esteja perdendo o interesse, fazer cara feia e se afastar torna ainda mais provável que ele se afaste. A ideia de testar, de ver se seu parceiro se importa, pode ser contraproducente porque ele pode achar seu comportamento injustificado – e desagradável.

Contudo, você pode pensar que se afastar de seu parceiro irá ajudá-lo a descobrir se ele realmente se importa com você. É possível que ele tome a iniciativa de contato e tente se aproximar, porém é mais realista construir conexões baseadas no comportamento positivo, como, por exemplo, sugerir que ambos façam alguma coisa positiva juntos. Você acha que se afastar, fazer cara feia e ficar indisponível irá construir um relacionamento?

ACUSANDO

Você acusa seu parceiro diretamente de uma leviandade ou de ser infiel. “Você anda saindo com ela?” ou “Fez sexo com ele?”. Não sabe necessariamente com certeza o que está acontecendo, mas acha que precisa deixar evidentes suas suspeitas. Quando seu parceiro nega que fez algo de errado, você trata essa negação como um falso pretexto – ele está mentindo, tentando fugir da responsabilidade. Você pode até tentar fazer acusações, algumas das quais sabe que são infundadas. Quer ver que tipo de resposta obtém de seu parceiro: ele parece culpado? Ela diz alguma coisa reveladora? Pode achar que os pensamentos raivosos que vêm a sua mente não podem ser interrompidos, então precisa trazê-los à tona expressando-os verbalmente: “Tenho que lhe dizer o que realmente penso”. Você pode chamar seu parceiro de mentiroso, traidor, covarde por não admitir e declarar que ele não o merece. Depois que começa com as acusações, você não recua. Precisa provar que está certo. Não importa o que seu parceiro diga, você manterá sua posição.

Sharon acusou seu marido de estar interessado em outra mulher, de flertar e até mesmo ser infiel. Embora tenha admitido para mim que não tinha evidências sólidas – e que seu marido parecia ser um homem honesto –, ela se sentia oprimida por suas emoções no momento. “Olhe, eu estava tão furiosa que não consegui me segurar. Tive que dizer o que estava na minha cabeça.” Ela estava experimentando o Sequestro Emocional e estava dominada pelos pensamentos e sentimentos. Então simplesmente começou com acusações. Mais tarde, quando se sentia menos incomodada, ela refletiu sobre o que havia dito a ele: “Eu me sinto tão envergonhada. Ele não fez nada para merecer isso. Simplesmente perdi o controle”.

A desvantagem da estratégia de acusação é que ela provavelmente irá afastar seu parceiro – e afastar você ainda mais. Você se sentirá mais enraivecido, ansioso e ciumento quando der início a um rosário de acusações. Isso não significa que você não deva confrontar seu parceiro caso os fatos indiquem que alguma coisa esteja acontecendo. Entretanto, se fizer uma acusação apressada, os dois irão se lembrar disso por muito tempo, e será difícil se recompor.

Você pode achar que há algumas vantagens. Talvez seu parceiro confesse, e então você saberá com certeza. Ou então talvez seu parceiro prove que é totalmente fiel. Mas com que frequência você já viu o lado positivo da estratégia de acusação? Os relacionamentos melhoram por causa de acusações?

INVALIDANDO A CONCORRÊNCIA

Quando você invalida a pessoa com quem acha que está competindo, espera mostrar ao seu parceiro que ele está melhor com você. Afirma que a outra pessoa não é tão atraente, nem tão inteligente, nem tão bem-sucedida quanto você. Ela é entediante, não é confiável, é desonesta, até mesmo deplorável. Você pode dizer coisas como:

“Ela é uma idiota, você sabe disso. Ela só está interessada em subir na carreira”, “Ele está sempre traindo a esposa. Não posso confiar nele com minha esposa”, “Não acredito que a ache interessante; ela é tão entediante”, “Ele perdeu um trabalho após o outro”. Sua justificativa é a de que, se conseguir convencer seu parceiro de que a outra pessoa é inferior, ele não ficará interessado. E você também espera descobrir se seu parceiro vai defender a outra pessoa – o que você irá interpretar como um sinal de que de fato ele está interessado. Quanto mais você invalidar a outra pessoa, mais provavelmente seu parceiro irá discordar, o que aumentará sua suspeita. Qualquer defesa da outra pessoa ou relutância em se unir aos seus ataques só pode significar que seu parceiro a prefere a você.

A desvantagem dessa estratégia é que seu parceiro pode começar a vê-lo como irracional, hostil, injusto ou mesquinho – afastando vocês dois ainda mais. Isso não constrói um vínculo forte e positivo. Mesmo que seu parceiro concorde que a outra pessoa é indesejável, sua invalidação pode fazê-lo parecer uma pessoa crítica que vai continuar com o ataque. Isso provavelmente não vai ajudar seu relacionamento.

Você pode esperar que seu parceiro veja a luz, reconhecendo que a outra pessoa é verdadeiramente indesejável e que ele está muito melhor com você. Mas pergunte-se como se sentiria se seu parceiro invalidasse alguém de quem você gosta por uma amizade inocente, ou que respeita como um colega. Você também ficaria defensivo.

INVALIDANDO SEU PARCEIRO

Quando você decide invalidar seu parceiro, sua expectativa é argumentar de forma tão convincente sobre seus defeitos e inferioridade que ele se sente com sorte por ter você e incapaz de atrair outra pessoa. Sua esperança é mostrar a ele que não há outras opções além de você. Talvez saliente que seu parceiro é mentiroso, enganador, idiota e feio. Ele pode ter as habilidades sexuais em declínio ou estar menos atraente do que antes. Sharon reconheceu que houve vezes em que atacou seu marido, apontando suas falhas, sugerindo que ele havia perdido sua boa aparência, insistindo que ele era difícil de se relacionar e muito genioso e dizendo que o sexo não era bom. A implicação era: por que alguém mais iria querer ficar com ele?

Outra forma como você pode invalidar seu parceiro é lhe dizer todas as coisas terríveis que aconteceriam caso se separassem: “Você não vai ter mais dinheiro”, “Não vou deixar que veja as crianças”, “Você vai ficar sozinho para sempre”. Você está podando todas as alternativas viáveis, convencendo-o a ser um perdedor sem nenhuma opção.

Invaldar seu parceiro também pode ser uma punição por estar interessado em outra pessoa. Ao rotulá-lo como indesejável, você espera transmitir a lição de que, se fizer alguma coisa para provocar seu ciúme, ele terá um preço a pagar.

As desvantagens dessa abordagem? Ela provavelmente afastará ainda mais vocês dois e poderá provocar retaliação – ou pelo menos atitude defensiva. Você provavel-

mente não conseguirá construir uma ideia forte de que um relacionamento com você é a alternativa desejável. Se seu parceiro o vê como punitivo e hostil, isso poderá levar a um rompimento – não pela ameaça da existência de outra pessoa, mas porque sua hostilidade levou ambos a se separarem. É menos provável que vocês recuperem o carinho, a proximidade e a confiança. Sua hostilidade pode se tornar muito mais significativa para seu parceiro do que os aspectos positivos do relacionamento.

Você pode pensar que invalidar seu parceiro transmitirá mensagens claras: ninguém o valoriza e ninguém consegue sair impune de nada. Ao exercer poder e controle, acredita que manterá seu parceiro, mas o tiro pode sair pela culatra, porque é muito provável que ele o deixe devido a sua hostilidade.

AMEAÇANDO TERMINAR O RELACIONAMENTO

Quando suas suspeitas se intensificam, você pode testar seu parceiro ameaçando terminar o relacionamento caso o comportamento dele não mude. Pode ameaçar deixá-lo, mandá-lo embora ou nunca mais vê-lo. Pode ir embora e não fazer mais contato com ele – deixando que ele se preocupe, assim como você tem se preocupado e sofrido. Seu ultimato pode ser assim: “Se fizer isso novamente, eu vou deixá-lo. Nunca mais vai me ver de novo”. Em alguns casos, você pode sair de casa para ficar longe de seu parceiro, para ameaçá-lo com a ideia de que tudo pode acabar.

Se você descobriu uma infidelidade real, ela pode parecer uma razão suficiente para se afastar e ameaçar terminar o relacionamento. No entanto, muitas pessoas conseguem reconstruir os relacionamentos depois que um caso foi descoberto. É difícil, mas possível, se os dois parceiros trabalharem nisso. A decisão depende de vocês.

Há algumas desvantagens em ameaçar terminar o relacionamento. Se você não prosseguir com a ameaça, isso poderá levar seu parceiro a tratar suas preocupações como ameaças vazias – ele não vai levá-las a sério. Você pode perder a credibilidade. Isso pode até mesmo fazê-lo sentir a necessidade de aumentar o conflito ainda mais, só para estabelecer a credibilidade de suas preocupações. Suas ameaças também podem levar seu parceiro a fazer suas próprias ameaças – sua ameaça de ir embora pode levar seu parceiro a ir embora. Há alta reciprocidade para o comportamento negativo, pois ele tende a provocar respostas negativas por parte da outra pessoa. Pense na ameaça de sair do relacionamento como um último recurso. Há muitas outras estratégias mais adaptativas e menos arriscadas, as quais discutiremos posteriormente neste livro.

Você pode achar que há vantagens em ameaçar terminar o relacionamento. Aumentando os custos, espera motivar seu parceiro a levar suas preocupações a sério. Você pode ter expressado essas preocupações muitas vezes de forma mais calma, mas seu parceiro continua a ignorá-las. Acha que já não pode mais tole-

rar o comportamento dele e que estaria melhor e sofreria menos se terminasse a relação. Pode achar que a única forma de lidar com a intensidade de sua raiva e ansiedade é ameaçar ir embora, o que pode lhe proporcionar um alívio de curta duração. Ninguém pode lhe dizer se você deve ou não deve terminar o relacionamento. Tenho tendência a pensar que é importante considerar todas as outras opções possíveis. Obviamente, é disso que trata este livro. Você já experimentou todas as outras opções?

AUMENTANDO OS CUSTOS PARA SEU PARCEIRO

Você pode estar usando ameaças ou punição para reduzir qualquer liberdade de movimento que seu parceiro possa ter. Pode indicar que, se ele a deixasse, você ficaria com todo o dinheiro, manteria os filhos longe dele, arruinaria sua reputação ou ostentaria sua liberdade fazendo sexo com pessoas que ambos conhecem. Pode deixar claro que, se ele continuar com o comportamento atual, você irá aumentar os conflitos, contar aos familiares, recusar sexo ou não se encontrar com ele. Pode antecipar que o comportamento dele pode levar ao rompimento – desencadeado por um dos dois. Com essa opção de controle, você aumentou o nível da ameaça. Em alguns casos, você pode acabar ameaçando com violência – contra seu parceiro, contra si mesmo ou ambos. Acha que aumentar os custos irá mantê-lo preso a você – se ele estiver amedrontado demais para deixá-la, nunca fará isso.

Quais são as desvantagens dessa estratégia de controle? Por mais intensas e desconfortáveis que sejam suas emoções, tentar controlar as pessoas por meio de ameaças raramente é uma estratégia vencedora na manutenção de um relacionamento. Uma mulher me disse que tinha tanto medo do ciúme de seu parceiro que fugia para ver as pessoas e estava planejando secretamente se mudar do Estado para escapar das ameaças do marido. Não é possível controlar as pessoas por muito tempo. Embora essa estratégia possa lhe dar uma sensação de que vai obter o que quer, também é provável que afaste seu parceiro ainda mais. Ele pode romper a relação – não por causa de outra pessoa, mas porque não quer ser controlado e sofrer suas ameaças. Além disso, essa estratégia mantém você vigilante e ansioso, porque está tentando controlar o que é incontrolável: o que outra pessoa pensa, sente e faz.

Algumas vantagens que você pode perceber incluem saber o que está acontecendo, impedir que as coisas se revelem e mostrar ao seu parceiro que ninguém pode tratar você assim. Essas preocupações fazem sentido de certa forma, mas tentar controlar alguém com ameaças e punição pode não lhe proporcionar essas vantagens. É mais provável que seu parceiro se torne reservado, retraído, contra-ataque ou mesmo vá embora. Os próprios objetivos que você quer atingir podem ser minados. Você não pode controlar a liberdade de outra pessoa – e provavelmente não quer um relacionamento baseado nesse tipo de controle. Talvez haja uma maneira melhor.

TENTANDO DEIXAR SEU PARCEIRO COM CIÚME

Você pode tentar descobrir se seu parceiro está realmente comprometido com o relacionamento observando se ele fica com ciúme quando você flerta ou mostra interesse por outra pessoa. Pode flertar abertamente na frente de seu parceiro, dizer-lhe que vai sair com outra pessoa ou deixá-lo saber que está pensando em um de seus ex. Ou pode se tornar reservado e esperar que ele fique com ciúme, perguntando-se por que você não está disponível ou receptivo.

Quando achamos que nosso parceiro está com ciúme, tendemos a concluir que ele está comprometido com o relacionamento e que realmente se importa. Entretanto, essa é uma estratégia de alto risco, e o tiro pode sair pela culatra. Seu parceiro pode justificar o comportamento dele dizendo que você está fazendo a mesma coisa. Por que você deveria se queixar dele se também está flertando ou saindo com outra pessoa? Outra possibilidade é seu parceiro concluir que não pode confiar em você e, então, começar a se distanciar – ou mesmo ameaçar ir embora. Ele pode ver seu comportamento como abertamente manipulador e insultuoso e, então, retroceder – levando justamente ao que você mais teme: o fim do relacionamento.

Você pode achar que essa estratégia oferece uma vantagem, um teste para descobrir que tipo de relacionamento seu parceiro está procurando. Se não houver ciúme manifesto, você pode achar que ele realmente não quer um relacionamento de compromisso. Então pode querer reconsiderar seu próprio comprometimento. Minha visão é a de que essa estratégia é de alto risco porque as pessoas com frequência agem de formas destrutivas involuntariamente quando são provocadas.

CERCANDO SUA APOSTA

Esta é uma estratégia menos direta em que você procura alternativas ao seu parceiro. Quando uma mulher estava se sentindo desconfiada do namorado, o qual com frequência estava indisponível, começou a sair com um homem casado ao mesmo tempo. Como estava tendo atendidas suas necessidades de sexo e comunicação com o homem casado, ela sentia menos necessidade de receber essas coisas do namorado. Em consequência, expressava menos ciúme em relação a ele, mas sentia-se presa no limbo entre duas alternativas nada atraentes – um namorado que estava se afastando e um homem casado incapaz de se comprometer com ela. Sua autoestima afundou ainda mais. Algumas vezes, quando as pessoas estão com ciúme, começam a visitar antigos amores. Elas pensam: “Por via das dúvidas, caso esse relacionamento atual não dê certo, provavelmente poderei voltar a sair com essa pessoa”.

O problema com essa estratégia é que nenhuma das alternativas provavelmente será a melhor. Quando você se retrai e se torna reservado, diminui a proximidade com seu parceiro atual. Você está se compartimentando e pode gastar muita energia escondendo sua vida secreta. Outra desvantagem é que você pode ser descoberto.

Como isso poderia dar certo quando você expressou ciúme, mas então é exposto como aquele que está traindo ou escondendo coisas?

A estratégia de cercar a aposta o faz se sentir menos ameaçado pela perda caso ocorra um rompimento. Saber que outra pessoa está interessada em você pode ajudar a reforçar sua autoestima por algum tempo. Pode parecer que você tem uma apólice de seguro, uma posição de recuo. Estas são preocupações compreensíveis e podem fazê-lo achar que está mais no controle por algum tempo. Mas pense se você já conheceu alguém que tenha dito: “Construí um relacionamento mais forte com meu parceiro cercando a minha aposta”. Meu palpite é que não.

SUA ESTRATÉGIA ESTÁ FUNCIONANDO?

Já examinamos algumas das estratégias mais comuns que você pode usar quando sente ciúme. Talvez você use mais de uma dessas estratégias ou mesmo algumas que não tenham sido abordadas neste capítulo. Pergunte-se o que espera conseguir com sua estratégia e reflita se isso está de acordo com seu interesse no longo prazo.

Você pode achar que não tem escolha – mas tem. Ao refletir sobre cada uma dessas estratégias, pode considerar se essa é a única forma – se é que é uma forma – de construir respeito, confiança e amor. Cada uma delas tem uma justificativa que pode fazer sentido e, em alguns casos, pode ser útil. Sempre achamos que algo de positivo resultará de nosso comportamento negativo. No entanto, cada uma dessas estratégias tem um inconveniente potencial, portanto, você precisa avaliar os riscos.

Você não é o único que está empregando estratégias ciumentas – muitas pessoas fazem essas coisas. Como você verá nos próximos capítulos, existem outras técnicas e estratégias que podem ser mais úteis. Elas também podem ter menos desvantagens; afinal de contas, quem quer que um relacionamento acabe por causa de uma estratégia usada em uma tentativa de mantê-lo?