



CIÚMES: UMA VISÃO PSICOLÓGICA

Luane Costa Menezes (MENEZES, L. C.) - costamenezes.luane@gmail.com¹
Alessandra Tozatto (TOZATTO, A.) - alessandra.tozatto@uniredentor.edu.br²

¹Discente de Psicologia da Afya Centro Universitário Itaperuna - RJ

²Docente de Psicologia da Afya Centro Universitário Itaperuna - RJ

Área do Conhecimento: Ciências Biológicas, Ciências da Saúde e Psicologia
Projeto de Pesquisa (Graduação)

Resumo

O ciúmes é uma emoção comum, manifestando-se em diversas culturas e idades, surgindo quando percebemos uma ameaça ao que consideramos valioso. Ele é descrito como uma emoção intrincada, possuindo diversos significados ao longo da história. Desde a mitologia grega até os dias atuais, o ciúme tem sido ligado tanto à violência e ao domínio quanto ao zelo e à manutenção dos relacionamentos. Este estudo tem como objetivo entender os elementos psicológicos que o provocam e os efeitos prejudiciais quando se apresentam de maneira intensa e descontrolada. A razão para a realização deste estudo está na importância social e pessoal do assunto: o ciúmes, quando excessivo, pode se tornar patológico, manifestando-se por meio de obsessão, comportamentos controladores, paranoia e dependência emocional, resultando em relacionamentos abusivos, violência e crimes passionais. O objetivo é examinar o ciúmes do ponto de vista psicológico, levando em conta os fatores sociais, emocionais e cognitivos, pretende-se também reconhecer contextos que agravam o ciúmes e debater táticas de controle emocional. A revisão da literatura foi referência a artigos científicos e pesquisas sobre comportamento humano e emoções. A análise abrangeu estudos sobre ciúmes, incorporando perspectivas evolutivas e cognitivas. Os resultados indicam que o ciúmes pode ser intensificado por fatores como insegurança, baixa autoestima, vivências de abandono e distorções cognitivas que aumentam as ameaças percebidas. Pode-se concluir que o ciúmes é uma emoção intrincada e natural, exigindo entendimento e gestão consciente. A psicologia fornece recursos para compreender suas origens, evitar comportamentos nocivos e fomentar relações interpessoais harmoniosas e saudáveis.

Palavras-chave: Ciúmes; Dependência emocional; Relacionamentos.

Instituição de Fomento: Não houve