

# CLÍNICA UPTIME

## TRATAMENTO DA DOR E PROBLEMAS EMOCIONAIS

---

### O QUE QUEREMOS E NÃO TEMOS: CIÚME E A INVEJA

**Amarelinho** já não está namorando a **Rosinha** há muito tempo. Mas vão a uma festa a que ambos foram convidados por pessoas diferentes. A festa está o máximo, todos se divertindo, mas quando **Amarelinho** está passando os olhos para descobrir quem está na festa, de repente para e vê... **Rosinha** conversando animadamente com **Azul**. De chofre, sente certo mal-estar no estômago e vai ficando *enciumado*. **Roxão** percebe a situação, puxa o amigo para o lado e lhe diz: *“Olha quem está aqui, Maria!”*

O **Zé Afonso** acha que sua namorada a **Zaíra** é propriedade dele. Todas as vezes que a vê conversando com algum rapaz se transforma em um leão, querendo controlá-la. O seu ciúme já fez com que ele brigasse com todos os rapazes que se aproximam dela.

O surgimento de alguém na vida do(a) companheiro(a), mesmo em situações esporádicas, como numa festa, é insuportável para quem se sente “proprietário” da pessoa a quem ama. Esse alguém passará o tempo todo controlando o companheiro. Sentir ciúme é muito fácil e desgostar do outro também. **Zaira** disse-lhe: *“se continuar assim já sabe...”*

**Maurinho** está na avenida principal da sua cidade apreciando o movimento das pessoas e dos carros. Quando olha para o começo da avenida, vê um carrão reluzente, bonito e da moda. Fica intrigado, não consegue saber a marca e muito menos ver quem está dentro do automóvel. Quando se aproxima, fica fulo da vida! É o **Zeão**, com sua BMW e ainda mais com a **Zilá**, a gata mais bonita da cidade! Bom, é melhor não falar! Que inv....

### Você já sentiu se enciumado(a) ou invejoso(a) alguma vez?

O ciúme e a inveja são duas emoções negativas que afetam nosso bem-estar. Se as entendemos como **sinais**, são um aviso! Podemos começar a mudar! Afinal, a Rosinha já não interessava ao Amarelinho havia muito tempo. E o Maurinho pode também comprar o seu carrão.

O **ciúme** é o sentimento de que queremos alguém e não o temos. E quando queremos o que o outro tem e não conseguimos, sentimos **inveja**. Assim, ver o(a) amado(a) com alguém novo pode ser a queimação, um vulcão de fogo no estômago. Há pessoa que, só de pensar que o companheiro está com alguém, se roem de **ciúme**. O mesmo acontece com a inveja: *“o fulano tem... e eu não.”*

John Diamond compara a emoção da inveja e do ciúme com a ganância e o desejo de ter algo mesmo que não precisamos ou temos um lugar para ele. Estas emoções são desagradáveis para quem as experimenta e para quem as vê acontecer com os outros. Estas emoções são muito tormentosas porque, quem as tem possui sentimentos venenosos em segredo.

# CLÍNICA UPTIME

## TRATAMENTO DA DOR E PROBLEMAS EMOCIONAIS

---

Peter Lambrou e George Pratt dizem que "o monstro de olhos verdes chama-se **ciúme**, e sua emoção eco, a **inveja**. São matadores silenciosos do espírito."

A inveja e o ciúme são matadores silenciosos. Assim procurar encará-los e solucioná-los tem um significado especial para quem faz isto: chama-se **bem-estar físico, mental e espiritual**.