



Episódio 64

## O perigo da comparação

*Se você não leu o episódio 63, vale a pena dar uma pausa na leitura desse episódio e ler o anterior primeiro, porque estão diretamente conectados e são de extrema importância para que a gente tenha uma vida saudável como cristão.*

### **Pra você que está lendo isso**

Tenho me dado conta de que várias pessoas que acompanham o podcast ou meu trabalho em geral não se consideram missionárias e simplesmente se interessam por uma vida cristã intencional. A verdade é que provavelmente essas pessoas estão no caminho para se tornarem missionários e não percebem porque temos esse estereótipo de que missionário é só quem entra no avião e vai para o outro lado do mundo.

Se você se interessa por esses assuntos, quer ser mais intencional e falar para outras pessoas do amor de Jesus você já é um missionário ou no mínimo, está se preparando para ser um. Missionário nada mais é alguém ativo na pregação do evangelho das mais variadas formas. Todos são bem-vindos e você pode compartilhar com amigos seus que são ou não missionários.

### **Saúde emocional do cristão**

É bem verdade que quando falamos de saúde emocional, pode ser mais complicado para o missionário porque ele passa por uma série de pressões e lutas espirituais ou conflitos no local que está servindo e realmente isso pode tornar algo mais forte em sua vida.

Por outro lado, o que vamos conversar hoje é muito importante porque pode acontecer com qualquer um.

Em um dos últimos bate-papos que tivemos nas mentorias online (pelo Instagram e Zoom) contei do que passei aqui no começo dessa pandemia do Coronavírus. Como em outros locais, a resposta aqui na Alemanha foi de todos correrem para o supermercado e comprar os essenciais e todo o papel higiênico do mercado.

Quando cheguei lá e vi tantas prateleiras vazias imediatamente, sem pensar, comecei a olhar o carrinho ou cesta das pessoas ao meu redor para ver o que estavam comprando para que eu também pudesse comprar. As únicas coisas que eu via nas prateleiras era macarrão muito caro, picles e chucrute, então comecei a me basear pelos outros o que eu deveria estar comprando para ficar bem numa quarentena. E aí foi curioso porque só depois comecei a perceber como essa questão de comparação social está muito mais presente no dia a dia do que imaginamos. Eu estava tentando pautar qual devia ser minha reação pelo que todo mundo estava fazendo, até porque nunca passamos por uma crise assim, então nem sabemos como nos comportar.

## **Qual é o perigo disso?**

Existem alguns cuidados que devemos ter, pois algumas formas de comparação irão levar à cobiça, insatisfação, infelicidade no dia-a-dia por estar querendo fazer o mesmo que o outro, sem termos como. Todos sabem que com as redes sociais é ainda mais forte a comparação porque achamos que admiramos uma pessoa e não conseguimos diferenciar se ela está trazendo inspiração ou aspiração para nossa vida. É muito importante diferenciar, porque isso pode estar nos incentivando a ter algo que não condiz com nosso estilo de vida.

Enquanto existem pessoas que nos inspiram a ser melhor, é até importante que tenhamos esses modelos, mas também com sabedoria para não vivermos numa bolha, num mundo imaginário onde se vive mais com pessoas que te inspiram à distância do que com pessoas reais do dia-a-dia.

Eu estou tentando cada vez mais trazer um pouco da vida real para discutirmos, porque passamos desafios no cotidiano onde achamos que só nós estamos vivendo por acompanhar pratos bonitos, passeios e livros legais no Instagram. Mas a verdade é que todos nós passamos por dificuldades e é por isso que precisamos de mecanismos e contato com pessoas que conversem aberta e honestamente.

Agora, qual é o grande ponto então com essa questão de comparação? Quero mostrar primeiro o que a psicologia diz para a gente entender os mecanismos corretos e saber lidar com isso. Na psicologia social existe uma teoria chamada de **Teoria da Comparação Social**, nela se acredita que a comparação é uma característica inerente ao ser humano para o bem ou para o mal. Por exemplo, o indivíduo só irá saber se é mais sensível ao se comparar com outro. Caso contrário, acha que é assim que o mundo opera. Nesse ponto a comparação é natural até para entender quem nós somos, em que patamar da vida estamos. Porém, isso pode se tornar negativo.

Na mesma teoria existem duas classificações chamadas de **comparações sociais ascendentes** e **comparações sociais descendentes**. Na primeira, vamos nos comparar para cima. Por exemplo: “Ah, fulano toca flauta melhor do que eu” e aí a pessoa vai observar a técnica, quanto tempo de treino, etc. Isso pode ter um desdobramento positivo caso queira se basear nas habilidades dele para desenvolver as suas ou negativo se isso te colocar numa posição de inferioridade, achando que nunca será tão bom quanto a pessoa observada. Isso vai muito da nossa mentalidade, nossos traumas de infância, uma série de coisas. Já na comparação descendente, o exemplo é contrário, “Nossa, fulano toca flauta pior que eu. Estou super bem!” e isso pode te estagnar na situação por olhar sempre pessoas menos habilidosas que você, desse modo a pessoa nunca irá procurar evoluir.

## **Por que estou falando isso?**

Você precisa estar consciente do como os seus relacionamentos e o conteúdo ao qual você tem acesso impactam sua vida. Conhecendo isso, você pode tomar tempo para olhar todas as pessoas que segue nas redes sociais e perceber se estão te

causando impacto positivo ou negativo. O complicado é que isso é algo que a maioria das pessoas passa e causa um sofrimento extremamente desnecessário, principalmente para cristãos que buscam uma vida coerente ou missionários em campo tentando ser “perfeitos”.

É importante entender que ao mesmo tempo que precisamos ser cuidadosos com o que mostramos para o mundo, sejam nas postagens, na nossa fala ou nossas atitudes, também precisamos cuidar para não polir e fazer uma curadoria tão grande de tudo que compartilhamos ao ponto de criar uma imagem totalmente irreal. Primeiro porque assim estaremos nos matando, acreditando que somos os únicos passando por dificuldades. Segundo, porque isso tem trazido sofrimento para a outra pessoa que está impondo esse padrão extremamente alto. Falo isso do fundo do coração porque tenho carregado isso por anos e só agora consigo tenho conseguido lidar e fazer mudanças na minha vida.

É essencial que tenhamos sabedoria. Ler sobre a vida de missionários e saber que eles não eram perfeitos. Muitas vezes na nossa ânsia de ser como eles, não percebemos na própria leitura dos livros quando mostram desafios pessoais e desvios de caráter e personalidade, sabe?

Tudo isso é para te dizer: a gente precisa, sim, de um padrão mais equilibrado em nossa vida para que possamos ser missionários mais eficazes, saudáveis, bons exemplos e acima de tudo, um bom apoio uns para os outros.

*Posso te fazer dois desafios?*

- 1. Analise as pessoas que você segue e se suas amizades te incentivam a melhorar;*
- 2. Analise bem cada uma das suas atitudes para entender se você não está se sabotando nesse processo.*