

"O setembro amarelo salienta reflexões sobre a tentação que vivemos em querer comparar nossa vida com a dos outros a todo momento", por Andréa Ladislau, psicanalista

No momento em que retomamos discussões e reflexões sobre a prevenção do suicídio neste setembro amarelo, temos importantes apontamentos a serem observados. Lembrando que um dos principais deles é não se esquecer de que pensar na prevenção do suicídio - e em ajudar a impedir potenciais candidatos de tirar sua vida - deve ser feito ao longo dos 365 dias do ano. A cada minuto alguém pode estar entrando em estado de total desespero, desamparo e depressão, a ponto de enxergar apenas o suicídio como uma solução definitiva e cruel para aninhar sua angústia.

Uma situação dramática como essa aponta um fator que, com o advento tecnológico e as inovações de redes sociais, fica muito mais evidente: a necessidade que o ser humano possui em estar sempre comparando sua vida com a dos outros, diante das exposições jogadas e expostas nas mídias. Comparar-se é natural, pois estamos em constante busca de critérios para julgar o certo e o errado. Buscamos referências a todo custo. E as redes sociais nos proporcionam isso com muita facilidade, já que se apresenta como um território bem fértil para adventos comparativos. Mas a maior questão é que devemos nos conscientizar de que existe o lado bom e o lado ruim de tudo. Lembra da história de que a grama do vizinho é sempre mais verde que a nossa? Não. Ela não é. O que ocorre é que o é demonstrado nas redes é o que o outro deseja mostrar. A parte que lhe importa. Nem sempre aquela pessoa da foto, com o sorriso mais lindo em um dia ensolarado, está mesmo tão feliz como está aparentando. O que se passa dentro de cada um não pode ser genuinamente evidenciado de forma real. Cada um possui uma individualidade e vive um determinado contexto particular. Portanto, o maior cuidado que devemos tomar é buscar entender que a internet é uma vitrine irreal. Se a comparação for desigual, certamente o indivíduo que já se encontra fragilizado ou depressivo por qualquer que seja o motivo poderá ter sua autoestima afetada, a partir da criação de falsas expectativas e falsas ilusões - correndo o risco de entrar em um processo de negação de sua própria realidade, recusa de sua trajetória individual e estará sujeito a deixar de trabalhar os mecanismos de ponderação de sua essência.

Na prática, quando ficamos limitados a ver a vida do outro por um único ponto de vista, somos tentados a entrar em armadilhas ilusórias que alimentam apenas o que nos convém. Fortalece os desejos fantasmagóricos que temos em mente, contribuindo para que possamos nos sentir mais inferiorizados, sem ter o discernimento de enxergar que todos temos bons e maus momentos. Situações alegres, positivas, mas também difíceis e angustiantes. E está tudo bem. Isso é perfeitamente normal.

E aqui entra a necessidade, em muitos casos, de se tirar a própria vida, movido por uma tentativa frustrada de evidenciar uma tristeza instalada e mal compreendida. Tristeza que dói. E o ato de suicídio é exatamente uma infeliz decisão de se eliminar essa dor. Portanto, ao perceber que as conquistas do outro estão criando empecilhos para que você consiga criar e valorizar seus próprios passos, ligue seu botão de alerta. Conscientize-se de que cada ser humano é único e tem emoções e sentimentos muito peculiares. Desejos, metas e conquistas são inerentes a todos. E se o outro consegue, você também pode conseguir. É importante avaliar e refletir o que possa estar lhe impedindo de ter um olhar mais crítico para perceber o que o afasta de sua felicidade. Só quando nos organizamos por dentro é que as coisas começam a tomar forma e a caminhar de vez em todos os sentidos de nossa vida.

Enfim, como mudar essa energia? Como alterar esses pensamentos limitantes? Saiba que uma situação não pode ser mudada apenas se enchendo de certezas negativas. Ao se comparar com os outros, ninguém está te julgando mais do que você mesmo. Fato é que estamos comprometidos com situações que podem nos impedir de seguir em uma busca por uma mente mais saudável. Buscamos respostas e nem sempre as encontramos de imediato. Portanto, encare sua própria mudança interna. Não se compare a ninguém. Somos seres divergentes. Lições, experiências, necessidades e trajetórias diferentes. O outro não é tão grande e especial assim como lhe parece. Não se sinta insignificante ou menor com aquilo que está sendo exposto em uma rede social. Aprenda a lidar com seus defeitos, pois estes temos todos, até mesmo o carinha mais feliz da internet. Aquele que parece perfeito e esbanja felicidade a todo minuto, mas que lá no mais profundo do íntimo pode estar tão destruído emocionalmente que não demonstra, não verbaliza ou mesmo não busca ajuda profissional. Veste apenas uma máscara irreal e fica preso a seus sabotadores. Lidamos com dificuldades diariamente e disso ninguém escapa. Fuja da tentação de entrar na desilusão imposta por um feed perfeito, que retrata apenas melhores momentos com filtros aplicados.

Portanto, valorize sua vida. Valorize cada dor, cada dúvida e cada conquista. Aprenda que é permitido crescer tanto com as coisas boas quanto com as ruins que acontecem conosco. Tirar a vida por se sentir inferiorizado não o tornará vencedor. Será vitorioso ao conseguir reconhecer suas falhas, suas forças e dentro desse cenário poder promover um autoconhecimento que lhe permita ressaltar suas qualidades e evidenciar o que tem de melhor. Não meça sua vida pela régua dos outros. Lamentar aquilo que não se tem é uma forma de desperdiçar o que já possui de melhor. Sua vida importa - e muito. Pense nisso e vida cada mais feliz e realizado, perseguindo seus objetivos e conquistando seus espaços merecidos.

Dra. Andréa Ladislau

Psicanalista

Doutora em Psicanálise

Palestrante

Colunista

Academia Fluminense de Letras

Gestora em saúde

Repres. Intern. (USA) da University Miesperanza