

O MITO DA PERFEIÇÃO

O MITO DA PERFEIÇÃO

Liberte-se da exaustiva prática da comparação



RICHELLA J. PARHAM

Traduzido por Angela Tesheiner



mundocristão

Copyright © 2019 por Richella J. Parham
Publicado originalmente por InterVarsity Press, Downers
Grove, Illinois, EUA.

Os textos bíblicos foram extraídos da *Nova Versão Transformadora* (NVT), da Tyndale House Foundation, salvo as seguintes indicações: *Almeida Revista e Atualizada*, 2ª edição (RA), da Sociedade Bíblica do Brasil; *Versão Fácil de Ler* (VFL), da World Bible Translation Center; e *A Mensagem*, de Eugene Peterson, da Editora Vida.

Todos os direitos reservados e protegidos pela Lei 9.610, de 19/02/1998.

É expressamente proibida a reprodução total ou parcial deste livro, por quaisquer meios (eletrônicos, mecânicos, fotográficos, gravação e outros), sem prévia autorização, por escrito, da editora.

*CIP-Brasil. Catalogação na publicação
Sindicato Nacional dos Editores de Livros, RJ*

P257m

Parham, Richella J.

O mito da perfeição : liberte-se da exaustiva prática da comparação / Richella J. Parham ; tradução Angela Tesheiner. - 1. ed. - São Paulo : Mundo Cristão, 2021.
192 p.

Tradução de: Mythical me : finding freedom from constant comparison
ISBN 978-65-5988-044-7

1. Autoaceitação - Aspectos religiosos - Cristianismo.
2. Autoconfiança - Aspectos religiosos - Cristianismo. 3.
Autorrealização - Aspectos religiosos - Cristianismo. I.
Tesheiner, Angela. II. Título.

21-73749

CDD: 248.4

CDU: 27-4:159.947

Camila Donis Hartmann - Bibliotecária - CRB-7/6472

Edição
Daniel Faria

Revisão
Natália Custódio

Produção e diagramação
Felipe Marques

Colaboração
Ana Luiza Ferreira
Marina Timm

Capa
Ricardo Shoji (adaptação)

Publicado no Brasil com todos
os direitos reservados por:

Editora Mundo Cristão
Rua Antônio Carlos Tacconi, 69
São Paulo, SP, Brasil
CEP 04810-020
Telefone: (11) 2127-4147
www.mundocristao.com.br

Categoria: Espiritualidade
1ª edição: dezembro de 2021

Para Jack, Will, Preston e Lee
com muito amor

*Se de fato extrais do céu a tua luz,
Então, na medida dessa luz celestial,
Brilha, Poeta, em teu lugar, e contenta-te.*

WILLIAM WORDSWORTH

Sumário

Parte 1 - O problema: Visão distorcida	
1. A mítica mulher-amálgama	13
2. O que são comparações e por que as fazemos?	25
3. Os mitos em que acreditamos	41
Parte 2 - A promessa: Visão corrigida	
4. A verdade sobre Deus	57
5. A verdade sobre nós mesmos	73
6. A verdade sobre os outros	89
Parte 3 - O caminho: Aprendendo a andar na luz	
7. Fazendo as pazes com o passado	111
8. Mudando de opinião dia após dia	131
9. Avançando juntos	152
10. Uma visão ao longo do novo caminho	172
<i>Agradecimentos</i>	181
<i>Notas</i>	185

PARTE 1



O PROBLEMA

VISÃO DISTORCIDA

A mítica mulher-amálgama

*Quanto não ganha em tranquilidade
quem não se preocupa
com o que o vizinho diz, faz ou pensa,
mas apenas com os seus próprios atos.*

MARCO AURÉLIO

Hoje considero aquele dia de janeiro um dos mais importantes de minha vida, mas eu não sabia disso na época.

O dia começou com uma carona habitual.

Meu marido e eu estávamos casados havia quinze anos. Havíamos nos mudado com nossos três filhos para uma bela vizinhança. Muitos amigos da igreja moravam no quarteirão em torno, e foram gentis ao me convidar para ir com eles ao estudo bíblico da comunidade numa igreja do outro lado da cidade. Grata por ser incluída, entrei na *van* de minha amiga.

Naquela noite, contei a meu marido sobre o estudo bíblico e o passeio pela cidade. Minha descrição do estudo do Gênesis saiu salpicada de comentários como:

“Belinda é tão simpática e amigável. Quem dera eu tivesse o senso de humor que ela tem.”

“Eu gostaria de ser mais como a Ann. Ela é incrivelmente organizada.”

“Caramba, seria bom ser como a Jane. Ela é tão elegante e bonita! Queria ter a postura e as maneiras dela.”

Por fim, meu marido me interrompeu.

— Richella, você se compara com todos que encontra. Seleciona as melhores características de cada pessoa e se avalia em contraposição a elas.

As palavras dele me irritaram, apesar de eu perceber que ele talvez tivesse razão.

O tempo que passei com minhas três amigas havia me dado uma ocasião para observar alguns de seus pontos fortes, que logo transformei numa oportunidade para ver que eu era mais fraca nessas áreas. A carona com elas havia se tornado uma chance para que eu notasse que não era tão amigável, organizada, elegante ou bonita quanto desejava.

Entretanto, o que meu marido disse a seguir me magoou de verdade.

— Você criou para si mesma uma mítica mulher-amálgama, e acredita que ela é o padrão que deveria atingir. Mas essa mulher não existe.

Uma mítica mulher-amálgama? Do que é que ele estava falando?

Quando o pressionei por mais informações, ele explicou que o que eu havia feito naquele dia com minhas amigas era típico de minha parte. Afirmou que eu vivia observando as pessoas ao redor, sempre notando suas qualidades mais marcantes.

— Bem, é claro que noto as qualidades marcantes delas. Dou grande valor às pessoas — eu me defendi.

— Mas aí você escolhe os melhores traços de cada uma e supõe que deveria possuir os mesmos traços. Você quer a gentileza dessa pessoa, a elegância daquela, a inteligência de uma, a sensibilidade de outra. E você faz o mesmo com as partes do corpo: admira o rosto dessa mulher, a cintura daquela, as pernas de uma outra. Você determina o ponto forte de cada

pessoa e se mede em contraste com esses pontos fortes, e assim nunca chega à altura delas.

Ele continuou:

— Você está se comparando com uma amálgama de inúmeras mulheres, e estou lhe dizendo que não existe uma mulher assim. Você exige de si mesma um padrão impossível. Ninguém conseguiria ser tão perfeita quanto essa sua mítica mulher-amálgama.

Odeio admitir, mas ele estava certo.

Tendo vivido comigo por quinze anos, Jack havia notado um padrão que eu nunca havia discernido. Como uma ávida observadora de pessoas, eu sempre percebia o melhor naquelas que me cercavam: belos traços, talentos brilhantes, forças de caráter. Eu não entendia que estava me comparando com as melhores qualidades daqueles à minha volta.

Aquele dia começou com uma carona; terminou com bastante introspecção.

A estrada para as comparações constantes

Minha propensão a me comparar com outros não se desenvolveu do dia para a noite. Embora eu nunca a houvesse notado, meu marido observou minha tendência à comparação muito antes de apontá-la para mim. Só depois que compreendi a verdade nas palavras dele eu consegui admitir que tinha o hábito de tecer comparações, mas não tinha ideia do que fazer sobre isso.

Além disso, minha vida era bem ocupada: trabalho a fazer, três filhos pequenos para criar. Continuei a enfrentar o problema, bem alerta quanto aos pontos fortes de minhas amigas, mas, em geral, inconsciente quanto aos meus. Embora levasse uma vida cheia e ativa, a dúvida e o descontentamento me perseguiram. Amigos e mentores me incentivavam a relaxar,

a não me preocupar tanto, a ser mais confiante. Uma professora até escreveu este recado na folha de rosto de uma Bíblia que me deu de presente: “Deus tem grandes planos para você. Que Deus a abençoe conforme você vai crescendo e se desenvolvendo ao caminhar com ele. Enquanto isso, não seja tão severa consigo mesma”.

Contudo, ser severa comigo mesma parecia ser a única resposta lógica a todas as comparações que eu fazia com as outras pessoas. Comecei a me perguntar se talvez os outros devessem ser mais severos consigo mesmos. (Sem dúvida, devia ser um prazer viver e trabalhar comigo.)

Após algum tempo, numa época em que enfrentava profundas dificuldades pessoais e de relacionamentos, compreendi que precisava de ajuda profissional. Busquei os serviços de uma terapeuta que me ajudou a investigar minhas ações e motivações de maneira mais completa do que eu conseguiria fazer sozinha.

Não é de surpreender que as raízes de meu problema se encontrassem na infância. Embora isso talvez soe banal, era verdade no meu caso. Nasci com a síndrome de Klippel-Trénaunay, um distúrbio extremamente raro que aflige muitos sistemas do corpo. A síndrome de Klippel-Trénaunay se caracteriza por um sinal vermelho de nascença chamado mancha em vinho do Porto, pelo crescimento exagerado de ossos e tecidos moles, e por diversas deformidades nas veias. A condição é tão rara que meus pais nunca conseguiram descobrir exatamente o que havia de errado comigo.¹ Eles me levaram a especialistas que realizaram todo tipo de exames, mas ninguém diagnosticou minha condição. Hoje os médicos sabem que essa síndrome é causada por uma mutação no gene *PI3KCA*, mas quando eu nasci não se sabia quase nada a respeito dessa

mutação. Só depois de adulta, quando tive um filho, aprendi o nome desse distúrbio.

Eu só sabia que era deformada. E sabia muito bem disso.

Em casa, na vizinhança, na escola, no parquinho, na escola dominical, na piscina, nas reuniões de escoteiras — aonde quer que fosse, eu comparava minha aparência com a de todos os que eu via. Ninguém se assemelhava a mim.

Eu possuía o maior sinal de nascença do mundo, ou assim me parecia. O pé, a perna, o quadril e o tronco do lado direito estavam cobertos por uma enorme mancha em vinho do Porto. Para piorar, essas mesmas partes do corpo eram também alargadas e deformadas. Minha coxa direita era seis centímetros mais larga do que a esquerda.

De vez em quando, minhas amigas e eu conversávamos sobre sinais de nascença. Uma tinha uma mecha de cabelo de cor diferente. Outra tinha uma leve descoloração no pescoço. Uma terceira tinha uma mancha marrom no braço. Ninguém mais, porém, exibia um sinal de nascença como o meu.

Quando eu vestia calças compridas, ninguém via o sinal. No entanto, quando trajava vestido, *shorts* ou maiô, eu me sentia uma aberração. Bem quando eu me convencia de que meu sinal de nascença não era importante, outra pessoa me fitava, apontava, dava risada ou estremeia ao notá-lo.

Aprendi da forma mais difícil que as pessoas podem ser cruéis, mesmo quando não têm essa intenção. Depois de flagrar tantos apontando e sussurrando durante a infância, me acostumei aos olhares e às perguntas. Aprendi a lidar com a curiosidade alheia sem tanto embaraço. Ao olhar de preocupação seguido por “Você se queimou?” ou “Isso foi hera venenosa?”, eu conseguia, em geral, replicar com um sorriso. Contudo, mesmo depois de adulta, alguns comentários feriam fundo.

Por muitos anos, trabalhei num escritório em que as mulheres quase sempre trajavam vestidos e saias. Uma colega me perguntou se meu sinal de nascença incomodava. Surpreendida pela pergunta, respondi em tom apático:

— Acho que já me habituei.

— Por que você não usa meia-calça? — indagou a colega.

Estou certa de que a sugestão foi bem-intencionada, por isso dei de ombros e sorri, desejando, em segredo, me esconder embaixo da mesa.

Recordo-me em particular de um dia de verão quando eu tinha cerca de trinta anos. Estava fazendo compras, empurrando meus filhos pequenos num carrinho, quando uma mulher me deteve, apontando para meu sinal de nascença, e berrou:

— O que há de errado com sua perna?!

É provável que a tenham escutado do outro lado do mercado. Por fora, mantive a calma e lhe respondi com educação. Por dentro, tive vontade de atropelá-la com o carrinho de compras.

Por muitos anos, não compreendi o quanto eu havia internalizado o sentimento de insegurança a respeito de minha aparência. Entretanto, não há como negar que, quando eu admirava a aparência de outras mulheres, as pernas eram o primeiro elemento que me chamava a atenção. Não importa como minha mítica mulher-amálgama se pareça em determinado dia, ela sempre — sempre — possui pernas perfeitas. E nunca exibiu nenhum sinal de nascença.

A armadilha da comparação

Meu sinal de nascença foi só o começo da história. Logo de início, a necessidade de lidar com ele estabeleceu a rota para que eu me comparasse com outros, sempre encontrando

defeitos em mim, desejando ser capaz de alterar as partes que eu considerava menos dignas. O que começou com meu sinal de nascença se transformou num padrão de comportamento que me acompanharia por muitos anos.

Sem jamais conseguir me aceitar, eu me comparava o tempo todo com aqueles ao meu redor. Não encontrava nenhuma satisfação, muito menos contentamento ou alegria, nas condições de meu corpo, mente ou espírito. Por mais que tentasse, nunca conseguia viver à altura de meus próprios padrões sempre em mutação.

Nos anos desde aquela conversa com meu marido, dei-me conta muitas vezes de como a observação dele foi astuta, e de como eu havia me feito infeliz. Por algum tempo, pensei que deveria ser a única pessoa angustiada por causa desse tipo de tendência; decerto, ninguém mais se sujeitaria a esse tormento.

Com o passar do tempo, porém, comecei a notar que outros também pareciam se debater com as comparações.

Uma jovem com quem trabalho estava se saindo bem na pós-graduação, mas com frequência sentia que deveria ser tão organizada quanto a melhor amiga dela, tirar notas tão altas nas provas quanto um dos colegas de classe, e escrever tão bem quanto o melhor aluno da turma.

Uma amiga querida com filhos pequenos se preocupava por não ser tão assertiva quanto a irmã, tão criativa quanto a professora de primeira série do filho, e tão espontânea e divertida quanto a vizinha.

Um colega de ministério acreditava que deveria ser um acadêmico melhor como seus professores no seminário, um ouvinte mais solidário como seu orientador, e que sua congregação deveria ser tão numerosa quanto a da igreja no fim da rua.

Todos vivemos com a suposição de que somos menos do que aceitáveis, de que deveríamos ser como outras pessoas, de que deveríamos ser diferentes e melhores. Nossos julgamentos às vezes são ilógicos, até mesmo irracionais. Comparamos nossos esforços amadores com a experiência profissional de alguém, nossa situação de iniciante com a posição avançada de outro. Nós nos pesamos na balança e sempre concluímos que nos falta algo.

Ao observar a mim mesma e a meus amigos, percebi que esse jeito de viver era absolutamente exaustivo. Tentar estar à altura de tantos padrões diferentes não nos ajuda a atingir esses padrões; apenas nos cansa.

Com ardor, eu lia estas palavras de Jesus:

Venham a mim todos vocês que estão cansados e sobrecarregados, e eu lhes darei descanso. Tomem sobre vocês o meu jugo. Deixem que eu lhes ensine, pois sou manso e humilde de coração, e encontrarão descanso para a alma. Meu jugo é fácil de carregar, e o fardo que lhes dou é leve.

Mateus 11.28-30

Comparar-me o tempo todo a outros representava um fardo pesado. Jesus oferecia um fardo mais leve. Percebi que, se desejasse erguer o fardo leve que Jesus prometia, eu precisaria me livrar da carga de me comparar a outros o tempo todo. No entanto, como eu conseguiria largar esse fardo? Eu já estava habituada demais à vida da comparação. Era o único caminho que eu conhecia.

Busquei orientação sobre como combater o problema das comparações constantes. Descobri que professores bem-intencionados às vezes se referiam a esse assunto, mas que, em geral, seus conselhos seguiam estas tendências: