



CASO ILUSTRATIVO 2

"Recentemente, kathy topou com anthea, uma antiga amiga de escola a quem não via fazia 15 anos. Após algumas afetuosas reminiscências, anthea convidou para jantarem em sua casa kathy e o marido, na noite do domingo seguinte. Que noite esplêndida! Verificou-se que anthea mora em uma bela casa, num salutar bairro residencial, afastado do centro. O marido, sócio de um famoso escritório de advocacia, é encantador e bonito. Os filhos frequentam uma escola particular, e ambos são inteligentes e sociáveis. O jantar foi um deleite culinário, belamente servido em aparelho de jantar, copos e talheres elegantíssimos. A conversa se revelou estimulante, e os filhos de anthea entreteram os convidados com alguns recitais de piano. Teve todos os requisitos de uma noite maravilhosa. Então, por que kathy sai se sentindo tão deprimida?

Kathy caiu no truque mais velho da história- comparar-se com outras pessoas. A maioria de nós faz isso. Como kathy, tendemos a nos comparar com pessoas às quais encaramos como nossos iguais- as do nosso círculo de amigos, membros da família, vizinhos, pessoas da nossa idade e as na mesma ocupação que a nossa. Comparamos coisas como nossas realizações, riqueza material, aparência, amigos, parceiros e até sucesso dos nossos filhos. Kathy poderia ter saído do jantar sentindo-se excitada, impressionada, satisfeita pela amiga, maravilhada, inspirada ou até indiferente. Mas saiu sentindo-se inadequada e deprimida porque comparou suas próprias realizações com a da amiga, e julgou-se insatisfatória."