

A COMPARAÇÃO É QUE ADOECE, NÃO O PENSAMENTO

Por que nenhum filósofo morreu de pensar, o que a ciência separou entre ruminar e refletir e por que a oferta é a única medida humana que não admite comparação.

Ainor Francisco Lotério

Engenheiro Agrônomo pela Universidade do Estado de Santa Catarina, UDESC, 1989. Técnico Agrícola. Mestre em Gestão de Políticas Públicas, Instituições, Cultura e Sustentabilidade, pela Universidade do Vale do Itajaí, UNIVALI. Bacharel em Filosofia e Bacharel em Teologia Interconfessional. Psicopedagogo pela Universidade Regional de Blumenau, FURB. Especialista em Gerenciamento de Marketing, FURB e INPG, em Metodologia do Ensino Superior, UNIVALI, e em Comunicação e Extensão Rural. Diácono permanente da Igreja Católica, ordenado em 2022. Ao longo de mais de quatro décadas atuou na extensão rural pela Acaresc, Emater, SC, e Epagri, onde foi Diretor Estadual, implantou o Projeto Microbacias de Turismo Ecológico e Rural e foi gestor do Programa de Motivação da Juventude Rural e Pesqueira do Estado de Santa Catarina. Foi Prefeito Municipal de Camboriú, SC, assessor legislativo na Assembleia Legislativa do Estado de Santa Catarina e consultor da Emater, RS, Ascar. Desde 1989 apresenta o programa radiofônico Alegria de Viver em emissoras catarinenses. Criador da Agrosófia e autor dos conceitos de Motivação Racional, Inteligência Orientada, Ciclomotivação e Pedagogia da Ausência. Autor de Pais Frouxos, Filhos Sofredores; Pais Firmes, Filhos Felizes; Paixão pelo Cooperativismo; A Eternidade em Nós; e Um Minuto de Inspiração. Mantém os portais www.ainor.com.br e www.loterio.com.br. Cultiva espécies nativas da Mata Atlântica no Sítio Agrosófia, na Comunidade Rural do Braço, em Camboriú, Santa Catarina. Contato: ainorfloterio@gmail.com.

RESUMO

O ensaio examina a crença corrente de que o exercício intenso do pensamento conduziria filósofos à depressão, ao tédio e ao suicídio, e demonstra que os casos historicamente invocados se explicam por guerra, perseguição, doença terminal ou transtorno mental, e não pelo ato de pensar. Em seguida, identifica no componente comparativo da ruminação, e não na reflexão, o fator efetivamente associado ao adoecimento, apoiando-se na distinção entre brooding e reflexão propositiva estabelecida por Treynor, Gonzalez e Nolen-Hoeksema, na teoria da comparação social de Festinger e na teoria do desejo mimético de René Girard. Articula esses achados à tradição teológica, que já havia tipificado a inveja como tristeza diante do bem alheio, e conclui propondo a oferta como medida substitutiva: gesto que desativa o mecanismo comparativo por não possuir termo de comparação.

Palavras-chave: Comparação social. Ruminação. Motivação Racional. Desejo mimético. Maturidade. Oferta.

1 O MITO DO FILÓSOFO QUE MORREU DE PENSAR

Nenhum filósofo morreu de pensar. Morreram de guerra, de tortura, de doença, de perseguição, e alguns de transtorno mental que nada tinha a ver com o que liam. Sêneca morreu por ordem de Nero, em 65 d.C. Walter Benjamin, cercado na fronteira em 1940, fugindo do extermínio. Jean Améry, pelo que Auschwitz lhe fez. Gilles Deleuze e André Gorz, em quadros de doença terminal. O colapso de Nietzsche, em 1889, é hoje atribuído a causa orgânica. A história de Lucrecio enlouquecido por um filtro de amor vem de São Jerônimo, três séculos depois, e os historiadores a tratam como lenda.

A ideia de que a reflexão mata é lenda, e lenda com viés de seleção: lembramos dos célebres e esquecemos os milhares que morreram velhos, de causas banais. O que adoeca é

outra coisa, e a ciência já lhe deu nome.

2 O QUE A CIÊNCIA SEPAROU: RUMINAR NÃO É PENSAR

Treynor, Gonzalez e Nolen-Hoeksema (2003) demonstraram que a ruminação não é uma coisa só, e sim duas. A primeira, que chamaram de *brooding*, consiste em comparar passivamente a situação atual com um padrão não alcançado, e está associada à piora do quadro depressivo. A segunda, a reflexão propositiva, é o pensamento que se volta para resolver, e se comporta de maneira inteiramente distinta, sem o mesmo efeito danoso.

Repare no que separa uma da outra. Não é a intensidade do pensar, não é o tempo dedicado, não é a profundidade do tema. É a comparação. Nolen-Hoeksema, Wisco e Lyubomirsky (2008) acrescentaram o mecanismo: a ruminação trava a ação, prejudica a solução de problemas e corrói o apoio social. Ou seja, ela não apenas dói, ela desliga o sujeito do mundo que poderia curá-lo.

3 FESTINGER E A RÉGUA QUE VEM DE FORA

Festinger (1954) já havia formulado a teoria da comparação social: na ausência de critério objetivo, o ser humano se avalia usando os outros como medida. O problema é que essa régua nunca para. Sempre existe alguém acima, e a comparação ascendente converte qualquer conquista em insuficiência.

Lyubomirsky e Ross (1997) mostraram um dado revelador: pessoas mais felizes não são as que vencem as comparações, são as que reagem menos a elas. A felicidade não está em ganhar o placar. Está em não jogar.

4 O VIÉS MIMÉTICO: RENÉ GIRARD

Girard acrescenta a camada mais profunda, e é ele o autor que amarra ciência e teologia. Em *Mentira Romântica e Verdade Romanesca*, de 1961, e em *Coisas Ocultas desde a Fundação do Mundo*, de 1978, sustenta que o desejo humano não é espontâneo, é mimético: desejamos aquilo que o outro deseja, e o outro se torna simultaneamente modelo e obstáculo. Daí nasce a rivalidade, e da rivalidade a violência.

Girard observa que o Decálogo termina proibindo não um ato, mas um desejo: Não cobiçarás a casa do teu próximo (Êxodo 20, 17). O mandamento não protege a casa. Protege o coração de quem olha para ela. É a mais antiga legislação contra a comparação de que se tem notícia.

5 A TEOLOGIA JÁ SABIA

Tomás de Aquino define a inveja, na *Suma Teológica*, II-II, questão 36, como tristeza diante do bem alheio, na medida em que esse bem é sentido como diminuição da própria glória. Note a precisão: não é tristeza pelo próprio mal, é tristeza por um bem, e um bem que nem sequer é meu. É a comparação em estado puro, e a tradição a classificou entre os vícios capitais justamente porque dela derivam os outros.

Kierkegaard, em *O Lírio do Campo e a Ave do Céu*, de 1849, meditando sobre o capítulo 6 do Evangelho de Mateus, observa que o lírio é belo porque não se compara. No instante em que se comparasse, começaria a definhar, não por lhe faltar beleza, mas por passar a medi-la.

E Paulo dá a regra prática em Gálatas 6, 4 e 5: Mas prove cada um a sua própria obra, e terá glória só em si mesmo, e não noutro. Porque cada qual levará a sua própria carga.

6 O REMÉDIO ANTIGO: HUME E MILL

Hume desabou aos dezoito anos. O médico chamou aquilo de a doença dos eruditos. Em carta de 1734, escreveu que há duas coisas muito ruins para esse mal, o estudo e a ociosidade, e duas muito boas, a ocupação e a distração. Largou os livros, foi trabalhar em Bristol, montou a cavalo, comeu, conversou, e nunca mais adoeceu daquilo. John Stuart Mill teve crise idêntica aos vinte anos e atribuiu a cura à poesia, não à análise.

Nos dois casos a cura não foi calar a mente. Foi retirar dela a régua. E há um detalhe que importa a quem se retira do trabalho: nenhum dos dois se curou no isolamento. Curaram-se voltando ao corpo, à ocupação e à companhia. Sair da competição protege. Sair do convívio faria o contrário.

7 A MOTIVAÇÃO RACIONAL COMO ANTÍDOTO

Há aqui uma convergência que merece registro. A Motivação Racional, conceito que venho desenvolvendo há décadas, é definida nos portais como a capacidade de gerenciar pensamentos sobre emoções, agindo com autonomia inteligente em vez de reagir impulsivamente (LOTÉRIO, 2026a; 2026b). É, palavra por palavra, a diferença que Treynor, Gonzalez e Nolen-Hoeksema encontraram em laboratório entre reflexão propositiva e ruminação comparativa. O que a psicologia alcançou por análise psicométrica, a prática da extensão rural e da palestra já vinha nomeando por outro caminho.

8 DA MEDIDA À OFERTA

A maturidade é a troca da medida. Deixa-se de perguntar quanto eu tenho em relação ao outro e passa-se a perguntar o que eu ofereço. Ofertar é o único gesto humano que não admite comparação, porque a primícia se entrega ao doador, e não à vizinhança. Ninguém compara altares.

E é por isso que o gesto de oferecer desativa exatamente o mecanismo que Girard descreveu: quem oferece deixa de ter modelo e rival, porque deixa de olhar para o lado.

9 SÍNTESE

Enquanto se compara, tudo é véspera. Quando se oferece, tudo é presente.

REFERÊNCIAS

AQUINO, Tomás de. *Suma Teológica*. II-II, questão 36. São Paulo: Loyola, 2005.

BÍBLIA. Português. **Bíblia Sagrada**. Tradução de João Ferreira de Almeida. Edição Corrigida Fiel. São Paulo: Sociedade Bíblica Trinitariana do Brasil, 2011.

FESTINGER, Leon. A theory of social comparison processes. **Human Relations**, v. 7, n. 2, p. 117 a 140, 1954.

GIRARD, René. **Mentira romântica e verdade romanesca**. São Paulo: É Realizações, 2009.

GIRARD, René. **Coisas ocultas desde a fundação do mundo**. São Paulo: Paz e Terra, 2009.

HUME, David. A kind of history of my life: carta a um médico, 1734. In: GREIG, J. Y. T. (org.). **The letters of David Hume**. Oxford: Clarendon Press, 1932.

KIERKEGAARD, Søren. **O lírio do campo e a ave do céu**. Petrópolis: Vozes, 2016.

LOTÉRIO, Aínor Francisco. **Motivação racional e desenvolvimento humano**. Camboriú: Portal Aínor Lotério, 2026a. Disponível em: <https://loterio.com.br/categoria/motivacao-racional/>. Acesso em: 30 ago. 2026.

LOTÉRIO, Aínor Francisco. **A trajetória, o portal e a presença digital de Aínor Lotério**: uma identidade que antecede o algoritmo. Camboriú: Portal Aínor Lotério, 2026b. Disponível em: <https://loterio.com.br/a-trajetoria-o-portal-e-a-presenca-digital-de-ainor-loterio-uma-identidade-que-antecede-o-algoritmo/>. Acesso em: 30 ago. 2026.

LOTÉRIO, Aínor Francisco. **O poder da mente na motivação humana e o uso inteligente da inteligência artificial**. Camboriú: Portal Agrosófia e Cooperativismo, 2026c. Disponível em: <https://ainor.com.br/categoria/geral/>. Acesso em: 30 ago. 2026.

LYUBOMIRSKY, Sonja; ROSS, Lee. Hedonic consequences of social comparison: a contrast of happy and unhappy people. **Journal of Personality and Social Psychology**, v. 73, n. 6, p. 1141 a 1157, 1997.

NOLEN-HOEKSEMA, Susan; WISCO, Blair E.; LYUBOMIRSKY, Sonja. Rethinking rumination. **Perspectives on Psychological Science**, v. 3, n. 5, p. 400 a 424, 2008.

TREYNOR, Wendy; GONZALEZ, Richard; NOLEN-HOEKSEMA, Susan. Rumination reconsidered: a psychometric analysis. **Cognitive Therapy and Research**, v. 27, n. 3, p. 247 a 259, 2003.

Aínor Francisco Lotério. Camboriú, Santa Catarina, agosto de 2026.
www.ainor.com.br | www.loterio.com.br | ainorfloterio@gmail.com | WhatsApp (47) 99967 5010
Categoria 04: Motivação Humana e Profissional.