Terca-Feira, 10 de Novembro de 2026

Quem suporta o seu brilho?

Dizem que é na dor que conhecemos os verdadeiros amigos. A tempestade seleciona presenças, derruba aparências e revela quem permanece quando já não temos sorrisos ou conquistas para oferecer.

Mas existe um teste ainda mais silencioso: a nossa felicidade.

Há pessoas capazes de nos abraçar quando estamos no chão, mas incapazes de aplaudir quando nos levantamos. Oferecem consolo diante do fracasso, mas se inquietam diante da nossa vitória. E é justamente quando começamos a florescer que certas relações mostram raízes que nunca havíamos enxergado.

O psicólogo Leon Festinger, ao formular a Teoria da Comparação Social, demonstrou como tendemos a avaliar a nós mesmos em relação aos outros. A comparação faz parte da experiência humana. O problema começa quando a conquista alheia passa a ser interpretada como medida da própria insuficiência.

É nesse terreno que a inveja encontra espaço.

E ela raramente chega anunciando o próprio nome. Aparece na ironia disfarçada de brincadeira, no elogio seguido de um, “mas”, no silêncio inesperado ou na tentativa de diminuir aquilo que você levou anos para construir.

Nem toda ausência é inveja. Nem todo silêncio significa ressentimento. Maturidade exige cuidado para não transformar todo comportamento em ameaça. Mas padrões dizem muito. Sobretudo quando alguém sempre encontrou palavras para nossas derrotas e, curiosamente, fica sem palavras diante das nossas vitórias.

Talvez porque acolher a dor do outro seja, para algumas pessoas, mais fácil do que suportar seu crescimento.

Celebrar alguém exige segurança emocional e a compreensão de que a felicidade não é um recurso escasso. O sucesso alheio não rouba nossas possibilidades. A luz do outro não diminui a nossa.

Existe uma palavra de origem budista que traduz uma bela capacidade humana: *mudita*, a alegria genuína diante da felicidade do outro. É uma resposta à inveja. É conseguir pensar: “Que bom que aconteceu com você”, mesmo quando aquilo ainda não aconteceu conosco.

Isso é grandeza emocional.

Com o tempo, aprendemos que algumas pessoas suportam nossas tempestades, mas não suportam nossa primavera. Gostavam de nos aconselhar, mas estranham quando já não precisamos ser salvos. Sentiam-se confortáveis diante das nossas fragilidades, mas se incomodam diante da nossa força.

Perceber isso não deve nos tornar desconfiados ou amargos. Deve nos ensinar a escolher melhor onde depositamos nossa intimidade.

Amizade verdadeira não é somente oferecer o ombro quando alguém chora. É também estar na primeira fila quando essa pessoa vence.

No fim, talvez não devêssemos observar apenas quem permaneceu quando tudo deu errado. É preciso olhar também para quem sorriu quando finalmente deu certo. Segurar nossa mão durante a queda é uma demonstração de afeto. Mas aplaudir, sem comparação, competição ou ressentimento, quando chega a nossa vez de brilhar talvez seja uma das provas mais bonitas — e mais raras — de amor.

Soraya Medeiros é jornalista