

Esta es una pequeña muestra
del libro *Síndrome de comparación compulsiva*.

Para conseguir el libro completo y conocer más
acerca de nosotros, visita nuestra página web:

www.poiema.co

O comunícate con nosotros al correo:

info@poiema.co



© 2022 Poiema Publicaciones

¡El evangelio para cada rincón de la vida!

Síndrome de
Comparación
compulsiva



Sophie de Witt

Cómo experimentar verdadero contentamiento

Mientras lees, comparte con otros en redes usando
#ComparaciónCompulsiva

Síndrome de comparación compulsiva
Cómo experimentar verdadero contentamiento
Sophie de Witt

© 2022 por Poiema Publicaciones

Traducido con el debido permiso del libro *Compared to Her: How to experience true contentment* © 2012 por Sophie de Witt. Publicado por The Good Book Company | www.thegoodbook.com

A menos que se indique lo contrario, las citas bíblicas han sido tomadas de *La Santa Biblia, Nueva Versión Internacional* © 1986, 1999, 2015, por Biblica, Inc. Usada con permiso. Las citas bíblicas marcadas con la sigla NBLA han sido tomadas de *La Nueva Biblia de las Américas* © 2005, por The Lockman Foundation; las citas marcadas con la sigla NTV, de *La Santa Biblia, Nueva Traducción Viviente* © 2010, por Tyndale House Foundation.

Todos los derechos reservados. Ninguna parte de esta publicación puede ser reproducida, almacenada en un sistema de recuperación, o transmitida de ninguna forma ni por ningún medio, ya sea electrónico, mecánico, fotocopia, grabación, u otros, sin el previo permiso por escrito de la casa editorial.

Poiema Publicaciones
info@poiema.co
www.poiema.co

Impreso en Colombia
ISBN: 978-1-955182-50-8

SDG

221

Para mi preciosa hija, Molly.

*Deseo que encuentres el contentamiento verdadero
en nuestro Señor Jesucristo.*

CONTENIDO

Introducción	9
1. ¿Qué es el SCC?	11
2. Síntomas	17
3. Disparadores	23
4. Panorama.	31
5. La causa	45
6. Tratamiento	59
7. Vida saludable	73
8. La mujer contenta	91
Apéndice: ¿Qué hay de...?	97
Notas de texto	106
Libros recomendados.	107
Agradecimientos	109

INTRODUCCIÓN

Yo misma soy una paciente en recuperación del SCC —o *síndrome de comparación compulsiva*—. Aunque no me he librado de él completamente, comencé a mejorar desde que reconocí el problema. Y sé que un día seré libre. Mi SCC será algo del pasado.

Desde que me di cuenta que sufro de este síndrome, comencé a hablar con otras mujeres sobre ello y he descubierto que el SCC es más generalizado de lo que pensé. Al describirles mis síntomas a otros, reconocieron que también estaban luchando con una perspectiva dominada por el SCC.

De hecho, aunque no te conozco, estoy casi segura de que también sufres del SCC. ¡Y no quiero ser irrespetuosa! Es solo que he conocido pocas mujeres que no luchen con esto.

Como veremos, el SCC nos promete contentamiento, pero en realidad nos lo quita. Espero que al ver en este libro cómo puedes ser libre de este síndrome, también descubras cómo experimentar un contentamiento real y duradero en tu vida: con lo que eres, lo que estás haciendo y a dónde vas.

Comenzaremos observando nuestra vida e identificando los síntomas y disparadores del SCC. Luego pasaremos a ver lo que la Biblia dice sobre la causa y cómo se puede tratar. Finalmente,

Introducción

terminaremos pensando cómo vivir de forma saludable y contenta sin el SCC.

Es probable que no hayas escuchado del SCC antes, pero tal vez puedas reconocer sus efectos en tu vida. Sigue leyendo...

¿QUÉ ES EL SCC?

Cuando me visto con algo que sé que me queda bien, me siento genial... hasta que llego a la fiesta. Allí veo a alguien que se ve más delgada, o más a la moda, o con más clase. De repente, la mujer que me miraba desde el espejo se ve gorda, poco atractiva y deslucida. Solo quiero irme a casa.

Yo trabajo duro. Me gusta saber que soy más cuidadosa que mis compañeros de trabajo. Pero a veces me lleno de resentimiento al ver que a ellos les va bien, aunque hacen mucho menos que yo.

Tengo 28 años y soy soltera. Por lo general, no tengo problema con eso, a menos que una amiga se comprometa para casarse o si asisto a una boda. Entonces pienso: "¿Por qué ella? ¿Por qué yo no? ¿Qué está mal en mí?"

Mi novio me ama, lo sé. Pero su exnovia, quien lo dejó, es mucho más atractiva que yo. No puedo dejar de pensar: "Si yo fuera igual que ella físicamente o si me vistiera como ella, sabría en realidad que él quiere estar conmigo y que me escogería antes que a ella si tuviera que elegir".

¿Qué es el SCC?

Veo fotos mías de hace décadas y me siento muy desanimada. Solía ser mucho más delgada, tenía la piel tersa y no tenía canas. Eso sí, en esa época pensaba que no tenía una buena figura y que mi cabello era un desastre.

Me gusta mucho cuando paso por los niños a una fiesta y alguien me dice que se comportaron mejor que todos los demás. Estoy orgullosa de la forma en que los criamos y me agrada que los demás lo noten.

Nosotros no gastamos mucho dinero, somos buenos haciendo un presupuesto y encontrando descuentos. Conocemos personas que gastan su dinero en todo tipo de cosas que en realidad no necesitan. Me alegra que no derrochemos el dinero como ellos.

Otras mujeres se preocupan mucho por seguir el ritmo de lo que están haciendo los demás, pero yo no me dejo llevar por eso. Estoy orgullosa de ser como soy.

A mí me pasa esto en el centro comercial. Cuando veo a una mujer de mi edad, la examino rápidamente de arriba abajo. Es un análisis de dos segundos. Y cuando la miro, veo que está haciendo lo mismo que yo: dándome una mirada rápida de reojo.

¿Qué estamos haciendo? Nos estamos comparando. ¿Cómo es mi figura en comparación con la de ella? ¿Ella se ve más a la moda que yo? ¿Tiene buen gusto y es más natural que yo? ¿Yo me veo igual de bien sin tener que gastar el dinero que es evidente que ella tiene? En todas estas escalas, ¿gano en comparación con ella? ¿O pierdo?

Tal vez a ti no te suceda con otras mujeres en las tiendas. Pero, aun así, miras a otros para compararte. Puede pasar en la casa de

otra persona, en el bar, en la playa, en la oficina o en la sala de conferencias. O incluso en la iglesia, si asistes a alguna. Nos pasamos la vida haciendo este tipo de comparaciones: midiéndonos con respecto a otras personas.

Este libro se trata de ese tipo de comparación, que es algo compulsivo, ya que no podemos dejarla. Eso es lo que he llamado *síndrome de comparación compulsiva*.

¿Por qué lo hacemos?

Haz una pausa antes de seguir leyendo y pregúntate:

Cuando me comparo con alguien, ¿por qué lo hago? ¿Qué deseo?

Tal vez tengas una de estas respuestas o algo similar:

- *No lo sé; simplemente lo hago (es una obsesión inconsciente).*
- *Porque quiero saber cómo me va en la vida. ¿Esto es lo mejor que podría tener o hay más cosas que necesito conseguir o hacer?*
- *Quiero asegurarme de que soy “normal”.*
- *Necesito estar segura de que no me estoy perdiendo de algo que otros disfrutan.*
- *Me siento mejor cuando veo que soy superior a otra persona en ciertos aspectos.*
- *Porque mis padres me dijeron durante mi niñez que debía ser un poco mejor que mi hermana o los hijos de otras personas.*

Bajo cada una de esas respuestas a la pregunta: “¿Por qué me comparo?”, se encuentra una de estas tres motivaciones:

- *Quiero saber que soy valiosa (quiero saber que mi vida tiene significado).*
- *Quiero saber que estoy viviendo de la mejor manera posible (quiero estar satisfecha).*

¿Qué es el SCC?

- *Quiero saber que tengo lo que necesito en la vida (quiero sentirme segura).*

Por supuesto, a veces es una mezcla de las tres. Esencialmente, lo que quiero es saber que tengo igual, o más, de algo que otros tienen para sentir que mi vida tiene significado por lo que soy, que estoy satisfecha por lo que estoy haciendo y segura de a dónde voy. El SCC es una medición compulsiva de mí misma frente a los estándares de otros, deseando tener una posición más alta.

¿Con quién lo hacemos?

¿Cuál fue la última persona que miraste y pensaste:

Me gustaría tener su...?

O quizá:

Me alegra mucho no ser como ella cuando se trata de...

Yo me he comparado con todo tipo de personas: con extraños en un centro comercial (como ya dije), con modelos retocadas de las revistas y con los dueños de casas en los programas de televisión sobre remodelaciones.

Pero, en general, como son más parecidos a mí y veo de cerca sus vidas, me comparo más con mis amigos, mi familia y las personas que veo con más frecuencia. Después de todo, cuando comparo mi rostro con el de Angelina Jolie, tengo varias excusas: es probable que su presupuesto para el cuidado facial sea mayor que nuestros ingresos de todo un año y, por supuesto, es probable que hayan retocado sus fotos. En mi mente, somos de dos mundos diferentes. Sin embargo, no tengo las mismas excusas cuando comparo

el comportamiento de mis hijos con los hijos de mi amiga. Ella es parte de mi mundo y, por eso, esa comparación tiene un efecto mayor sobre mí.

Pero también nos podemos comparar con personas que no existen. ¿Alguna vez has comparado lo que eres en el presente con lo que eras hace veinte años, con lo que soñabas ser o con las expectativas de otras personas sobre ti?

Pienso que la mayoría de nosotras nos comparamos con otros todo el tiempo y en todo tipo de formas. Ese es el problema de una compulsión: se da inconscientemente. No vemos que está sucediendo. No obstante, es posible reconocer los sentimientos que producen las comparaciones, los cuales son los síntomas del SCC.

Esperamos que hayas disfrutado de
esta pequeña muestra del libro
Síndrome de comparación compulsiva.

Para conseguir el libro completo y conocer más
acerca de nosotros, visita nuestra página web:

www.poiema.co

O comunícate con nosotros al correo:

info@poiema.co



© 2022 Poiema Publicaciones

¡El evangelio para cada rincón de la vida!