aurum
Revista Multidisciplinar

ISSN: 3085-7783

OS IMPACTOS PSICOLÓGICOS DA COMPARAÇÃO NO CONTEXTO FAMILIAR

THE PSYCHOLOGICAL IMPACTS OF COMPARISON IN THE FAMILY CONTEXT

https://doi.org/10.63330/armv2n11-009

Submetido em: 10/11/2026 e Publicado em: 16/11/2026

ARM: e262634

Paulo Vitor Feitoza Silva
Graduando em psicologia
Faculdade de Educação Santa Terezinha-FEST,Imperatriz-MA
Email: paulovitorfs2005@gmail.com

Andressa Costenaro de Alencar
Especialista
Faculdade de Educação Santa Terezinha (FEST), Imperatriz-MA
E-mail: andressa.costenaro@fest.edu.br

Resumo

A comparação no contexto familiar pode gerar impactos psicológicos que vão além de sentimentos momentâneos de inferioridade, afetando a autoestima, a construção da identidade e o desenvolvimento emocional dos indivíduos. Quando recorrentes, essas comparações podem contribuir para o surgimento de sentimentos de inadequação, insegurança, ansiedade, sintomas depressivos e dificuldades nos relacionamentos interpessoais, comprometendo o bem-estar psicológico e a percepção que o indivíduo constrói de si mesmo. Este artigo analisa, por meio de uma pesquisa bibliográfica, os impactos psicológicos da comparação entre membros no contexto familiar, considerando suas possíveis influências na construção da autoestima, no autoconceito e no bem-estar psicológico. O objetivo geral consiste em compreender como essas experiências podem contribuir para sentimentos de inadequação, inferioridade, baixa autoestima e sofrimento psicológico. A metodologia caracteriza-se como uma pesquisa bibliográfica, de abordagem qualitativa e caráter teórico-reflexivo, fundamentada na análise de publicações científicas relacionadas à comparação social, às relações familiares e aos aspectos psicológicos associados a essas experiências. O referencial teórico tem como base a Teoria da Comparação Social, proposta por Leon Festinger, além de estudos nacionais e internacionais que abordam a comparação social, as práticas parentais, a comunicação entre pais e filhos, a qualidade da interação familiar e suas relações com a autoestima e o desenvolvimento emocional. Entre os autores consultados, destacam-se Hongyang Liu, Ruyi Ding, Helga Loos, Lívia Maria Gonçalves Leal Dantas, Alessandra Turini Bolsoni-Silva, Sonia Regina Loureiro, Fabiana Cia, Samira Mafioletti Macarini, Fátima de Almeida Maia e Gisele Regina Stasiak, entre outros. Busca-se identificar as principais formas de comparação presentes no ambiente familiar e compreender como essas experiências

podem estar relacionadas à construção do autoconceito, à valorização individual e ao sofrimento psicológico. Espera-se que a pesquisa contribua para ampliar a compreensão dos impactos psicológicos da comparação no contexto familiar, destacando a importância das relações familiares na formação da autoestima, no reconhecimento das individualidades e na promoção do bem-estar emocional.

Palavras-chave: Autoestima; Bem-estar Psicológico; Comparação; Família.

Abstract

The general objective of this study is to analyze the psychological impacts of comparisons among family members, considering their potential implications for self-esteem, self-concept, psychological well-being, and individuals' perceptions of themselves. The methodology consists of a qualitative, theoretical-reflective literature review based on the analysis of scientific publications related to social comparison, family relationships, and the psychological aspects associated with these experiences. The theoretical framework is based on Leon Festinger's Social Comparison Theory, as well as national and international studies addressing social comparison, parenting practices, parent-child communication, family interaction quality, and their relationships with self-esteem and emotional development. Among the authors consulted are Hongyang Liu, Ruyi Ding, Helga Loos, Lívia Maria Gonçalves Leal Dantas, Alessandra Turini Bolsoni-Silva, Sonia Regina Loureiro, Fabiana Cia, Samira Mafioletti Macarini, Fátima de Almeida Maia, and Gisele Regina Stasiak, among others. This study seeks to identify the main forms of comparison present in family environments and to understand how these experiences may be associated with feelings of inadequacy, inferiority, low self-esteem, and psychological distress. It is expected that this research will contribute to a broader understanding of the psychological impacts of comparison within the family context, highlighting the importance of family relationships in the development of self-concept, individual self-worth, and emotional well-being.

Keywords: Comparison; Family; Psychological Well-Being; Self-Esteem.

1 INTRODUÇÃO

A comparação é o ato de examinar duas ou mais coisas com o objetivo de identificar suas semelhanças e diferenças. Nesse processo, são considerados aspectos positivos e negativos em relação aos elementos analisados. Quando aplicada às relações entre indivíduos, a comparação pode envolver padrões sociais, valores e expectativas que influenciam a maneira como cada pessoa é avaliada. De acordo com Festinger (1954), essa tendência de avaliação social desempenha um papel importante na compreensão do comportamento humano. No contexto familiar, a comparação entre seus membros pode influenciar o bem-

estar psicológico e contribuir para o desenvolvimento de sentimentos de inadequação, baixa autoestima e sofrimento psicológico, especialmente quando pais ou responsáveis comparam seus filhos com outras crianças ou adolescentes. Nesse sentido, Liu, Kvintova e Vachova (2025) investigaram a relação entre as comparações sociais realizadas pelos pais e a autoestima dos adolescentes, enquanto Ding et al. (2026) analisaram diferentes tipos de comparação parental e suas relações com resultados psicológicos. Essas pesquisas contribuem para a compreensão de como as comparações no ambiente familiar podem estar relacionadas à maneira como os indivíduos avaliam a si mesmos. Além disso, Loos e Cassemiro (2010) investigaram as relações entre a qualidade das interações familiares e as crenças que as crianças desenvolvem sobre si mesmas. Complementarmente, Dantas et al. (2026) abordaram a avaliação da ruminação relacionada à comparação social, contribuindo para a compreensão dos pensamentos recorrentes associados a esse processo. Dessa forma, torna-se relevante investigar os possíveis impactos psicológicos da comparação no contexto familiar, considerando suas relações com a autoestima, o autoconceito e o bem-estar psicológico.

A relevância deste trabalho está na importância de ampliar o olhar sobre as possíveis consequências e o sofrimento psicológico decorrentes da comparação no contexto familiar, utilizando pesquisas bibliográficas como recurso para a análise teórica do tema. Para alcançar os objetivos propostos, este trabalho está organizado em seções que contemplam, além desta introdução, o percurso metodológico da pesquisa, os fundamentos teóricos da comparação social e suas manifestações no contexto familiar, a análise dos possíveis impactos psicológicos da comparação na autoestima, no autoconceito e no bem-estar psicológico e, por fim, as considerações finais.

2 PERCURSO METODOLÓGICO

O presente trabalho caracteriza-se como uma pesquisa bibliográfica, de abordagem qualitativa e natureza teórico-reflexiva, desenvolvida com o propósito de analisar os impactos psicológicos da comparação entre membros no contexto familiar. A escolha desse procedimento está relacionada à necessidade de compreender, com base na literatura científica, as possíveis relações entre as experiências de comparação familiar, a autoestima, o autoconceito, o bem-estar psicológico e o sofrimento emocional. Para isso, o estudo fundamenta-se em dez obras selecionadas por sua pertinência à temática investigada, contemplando contribuições teóricas e pesquisas nacionais e internacionais relacionadas à comparação social, às relações familiares e aos aspectos psicológicos associados a essas experiências.

O referencial teórico tem como ponto de partida a Teoria da Comparação Social, proposta por Festinger (1954), que contribui para a compreensão dos processos pelos quais os indivíduos avaliam a si mesmos em relação a outras pessoas. Também são considerados os estudos de Liu, Kvintova e Vachova (2025) e Ding et al. (2026), que investigam as comparações parentais e suas relações com a autoestima e

outros aspectos do desenvolvimento psicológico de adolescentes. Loos e Cassemiro (2010) contribuem para a discussão sobre a qualidade das interações familiares e as crenças que as crianças desenvolvem sobre si mesmas, enquanto Dantas et al. (2026) abordam a ruminação relacionada à comparação social e suas associações com aspectos psicológicos. Além dessas contribuições, são utilizadas pesquisas brasileiras que discutem as práticas educativas parentais, a comunicação entre pais e filhos e a qualidade das interações familiares, como os trabalhos de Macarini et al. (2010), Cia, Pamplin e Del Prette (2006), Bolsoni-Silva e Loureiro (2011), Maia e Soares (2019) e Stasiak, Dobrianskyj Weber e Tucunduva (2014).

A análise do material bibliográfico é orientada pelos objetivos específicos da pesquisa e contempla as formas de comparação presentes nas relações familiares, as experiências vivenciadas pelos indivíduos diante dessas situações e suas possíveis repercussões psicológicas. Busca-se compreender como determinadas práticas de comparação podem estar associadas a sentimentos de inadequação, inferioridade e baixa autoestima, bem como às percepções que os indivíduos constroem sobre suas características pessoais e conquistas. A discussão considera as contribuições das obras selecionadas, procurando estabelecer relações entre os conceitos apresentados e o problema de pesquisa, sem desconsiderar as particularidades de cada estudo ou generalizar seus resultados para todas as experiências familiares.

Por se tratar de uma pesquisa bibliográfica, o trabalho não envolve coleta direta de dados com participantes, entrevistas, observações de campo ou intervenções clínicas. As reflexões desenvolvidas fundamentam-se na interpretação das publicações selecionadas e devem ser compreendidas dentro dos limites do material analisado. Dessa forma, pretende-se contribuir para a compreensão dos possíveis impactos psicológicos da comparação no contexto familiar, reconhecendo que as experiências individuais são diversas e que suas repercussões podem variar conforme as circunstâncias e as características das relações estabelecidas.

3 A COMPARAÇÃO SOCIAL E SEUS FUNDAMENTOS PSICOLÓGICOS

A comparação social constitui um processo psicológico por meio do qual os indivíduos buscam compreender e avaliar suas próprias características, capacidades e opiniões a partir da observação de outras pessoas a se posicionarem diante do mundo. Essa singularidade não surge fora da sociedade; ela se forma na relação com outras pessoas e com os recursos culturais disponíveis.

Festinger (1954) explica que, na ausência de critérios objetivos para avaliar determinadas capacidades e opiniões, os indivíduos recorrem à comparação com outras pessoas como forma de estabelecer parâmetros para suas próprias avaliações. Como o ser humano possui uma necessidade inata de avaliar suas próprias capacidades e opiniões, a comparação com outras pessoas surge como um recurso fundamental para balizar esses critérios, contudo esse mecanismo de autoavaliação nem sempre irá produzir resultados saudáveis. Ao observar a estrutura familiar, percebe-se que essa relação de comparação se torna

ainda mais delicada e profunda. A comparação costuma aparecer de forma ascendente quando pais projetam nos filhos a obrigação de ser igual ou melhor superando conquistas de membros familiares de gerações anteriores ou de igualar-se em irmãos, primos ou qualquer outro familiar que seja uma espécie de referência dentro do grupo familiar, ou de forma descendente, que ocorre quando o sujeito é habitualmente diminuído em relação aos outros participantes do grupo para justificar exigências de desempenho.

Dessa forma, ao condicionar o valor pessoal à comparação contínua, os prejuízos à saúde emocional tornam-se inevitáveis. A incessante busca pela aprovação no núcleo referido gera sentimentos de insuficiência, inferioridade, rivalidade e ansiedade, fazendo com que a pessoa abandone sua autenticidade para tentar suprir e caber nas expectativas geradas e esperadas pela família.

Com o passar do tempo, as comparações sofridas em casa são internalizadas, o indivíduo guarda tudo dentro dele, muitas das vezes não tendo uma rede de apoio para este assunto e suportando tudo sozinho. Na fase adulta de sua vida, o sujeito começa a ter o hábito e gerar o comportamento de se comparar sozinho, deixando de realizar tarefas ou novas atividades pelo medo da falha, adquire uma dificuldade de tomada de decisões e uma constante necessidade de agradar os outros.

Além disso, vale ressaltar que essa dinâmica no ambiente de ciclo familiar frequentemente reflete um ciclo transgeracional. Na maioria das vezes, os próprios pais ou responsáveis reproduzem, de forma inconsciente, as comparações e cobranças que vivenciaram em suas famílias de origem. Assim, a exigência por um desempenho idealizado é transmitida e repassada entre gerações, mantendo um padrão silencioso de avaliação constante.

Em suma, percebe-se que a comparação social no contexto familiar, ao ser utilizada como medida de afeto ou cobrança, desvirtua-se de sua função original e passa a atuar como um fator de sofrimento psíquico. Superar tais marcas exige um movimento de diferenciação, no qual o indivíduo desconecta sua identidade das projeções familiares. Assim, o fortalecimento do autoconceito e o resgate da subjetividade tornam-se elementos centrais para a construção de uma autonomia genuína.

4 A MANIFESTAÇÃO DA COMPARAÇÃO SOCIAL NO COTIDIANO FAMILIAR

Quando o processo de comparação social deixa o campo geral e entra no ambiente doméstico, ele assume traços bastante específicos e marcantes. No dia a dia da família, essa prática costuma se manifestar de diversas formas no cotidiano, moldando a maneira como a criança e o jovem percebem o próprio valor. Essa compreensão é discutida por Macarini et al. (2010), que apresentam diferentes práticas parentais e destacam sua importância para compreender as relações estabelecidas entre pais e filhos.

Então, o vínculo e a boa comunicação são imprescindíveis para que, desde cedo, o indivíduo compreenda que crescerá rodeado de outros membros com crenças, valores e condições diferentes, sendo

necessário entender que haverá frustrações na trajetória e reconhecer a importância de perceber que a comparação nem sempre será saudável, pois somos seres singulares com subjetividades únicas.

No centro dessa dinâmica, as expectativas dos pais sobre o desempenho dos filhos passam a abranger diversas áreas da vida, tocando em aspectos como a aparência física, os comportamentos cotidianos, as notas escolares, as relações interpessoais, as habilidades sociais e as conquistas pessoais. Ao analisar essas cobranças, percebe-se que as comparações envolvendo a estética e o comportamento possuem um peso simbólico avassalador na formação da subjetividade. Quando os pais comparam o corpo, o jeito de se vestir ou a extroversão de um filho em relação ao outro, envia-se uma mensagem implícita de que a individualidade daquele sujeito é inadequada. No ambiente escolar e acadêmico, a mensuração do valor do jovem por meio das notas do irmão ou do desempenho do colega reduz a experiência do aprendizado a um mero palco de competição doméstica, em que o erro deixa de ser uma etapa de crescimento e passa a ser motivo de vergonha. Nesse sentido, Bolsoni-Silva e Loureiro (2011) discutem a relação entre as práticas educativas parentais e o comportamento infantil, ressaltando a importância das interações estabelecidas entre pais e filhos durante o desenvolvimento.

Essa pressão frequentemente se apoia em comparações diretas, seja estimulando rivalidades entre irmãos, seja cobrando para que o jovem atinja o padrão de outros parentes, como primos ou tios que servem de referência dentro do grupo. É nesse contexto que frases aparentemente simples ditas pelos responsáveis, como "seu irmão consegue, por que você não?", acabam sendo interpretadas pelo indivíduo não como um incentivo, mas como uma avaliação profundamente negativa de suas próprias capacidades. Isso gera consequências que abalam desde a transição da infância para a adolescência e se propagam até a vida adulta, trazendo dificuldades para o sujeito tanto na área do desenvolvimento pessoal e na realização de tarefas quanto nas relações com terceiros e nas tomadas de decisões.

A maneira como essas comparações são recebidas e internalizadas depende diretamente de como a comunicação se estabelece dentro de casa. Pesquisas recentes, como a de Liu, Kvintova e Vachova (2025), investigam especificamente as comparações realizadas pelos pais e demonstram como elas afetam de forma direta a autoestima dos adolescentes. Existe uma linha tênue, mas fundamental, entre a orientação saudável e a desvalorização. Quando a família utiliza o diálogo para apoiar o crescimento, a referência ao outro funciona como um estímulo positivo. A importância de saber usar o diálogo não como diminuição, mas sim como aconselhamento ou como uma crítica construtiva pessoal, é de imensa relevância; a forma como as palavras direcionadas ao sujeito serão absorvidas pode impactar diretamente sua autoestima, podendo até mesmo moldar seu comportamento em situações semelhantes, fazendo com que perca a confiança e acabe se autossabotando.

Nesse contexto, a forma como a mensagem é transmitida define se a criança se sentirá amparada ou rejeitada. Quando o diálogo familiar substitui o acolhimento por comparações constantes, o vínculo de

confiança entre pais e filhos acaba sendo fragilizado. Em vez de perceber o ambiente doméstico como um porto seguro para expor suas dúvidas e fragilidades, o indivíduo passa a adotar uma postura defensiva, guardando suas angústias para si por medo de ter seus sentimentos minimizados ou usados como ponto de crítica.

Além de impactar a autoestima individual, essa prática rompe os laços de cumplicidade entre os próprios membros da família. Quando um filho é constantemente colocado em paralelo comparativo com outro membro, cria-se um ambiente de rivalidade silenciosa, marcado por um sentimento de não pertencimento e por traços da síndrome do impostor, no qual o irmão deixa de ser visto como um parceiro de vida e passa a ser enxergado como um concorrente pela atenção e pelo afeto dos pais, que acabam sendo os responsáveis pelo enfraquecimento desse laço.

Em contrapartida, crescer ouvindo críticas constantes e comparações injustas fomenta uma falsa rivalidade entre os conviventes do ambiente familiar, além de gerar uma profunda sensação de não pertencimento, fazendo a pessoa sentir que jamais alcançará o valor máximo que esperam dela. Em vez de encontrar em casa um espaço de acolhimento e aceitação, ela depara com um ambiente de julgamento sem fim, tomado por cobranças e frustrações alheias sobre sua vida. Compreender essa dor é o primeiro passo para reconhecer como as dinâmicas familiares podem moldar feridas emocionais profundas.

5 A INFLUÊNCIA DA COMPARAÇÃO FAMILIAR NA CONSTRUÇÃO DA AUTOESTIMA E DO AUTOCONCEITO

A família tem uma grande importância no contexto de desenvolvimento psicológico, no qual as experiências de valorização, reconhecimento e comparação estão diretamente ligadas à construção da percepção que o indivíduo desenvolve sobre si mesmo. Para compreender como esse processo se consolida, é de suma importância diferenciar dois conceitos centrais na psicologia: enquanto o autoconceito diz respeito à dimensão cognitiva e descritiva da identidade, englobando o conjunto de crenças que a pessoa possui sobre suas próprias capacidades, características e limitações, a autoestima mexe com a dimensão avaliativa e afetiva, mostrando o quanto o sujeito se aceita, se gosta e atribui valor a quem é. Essas duas instâncias não surgem de forma isolada, sendo profundamente moldadas pelas dinâmicas vivenciadas no ambiente doméstico, o que dialoga com os apontamentos de Loos e Cassemiro (2010) sobre como a qualidade das interações familiares e as práticas parentais exercem um impacto direto na formação das crenças autorreferenciadas das crianças. Complementando essa discussão, Stasiak, Weber e Tucunduva (2014) analisaram as relações entre a qualidade da interação familiar e o autoconceito infantil, contribuindo para a compreensão da importância das experiências familiares para o desenvolvimento psicológico.

No dia a dia, a forma como os elogios, as críticas e os comentários são direcionados pelos responsáveis funciona como uma espécie de espelho para a formação dessa imagem pessoal. Quando o

convívio em casa é recheado de comparações frequentes, o indivíduo que está sendo comparado passa a ter uma grande dificuldade para validar e reconhecer suas próprias conquistas, já que suas vitórias parecem sempre insuficientes comparadas às expectativas impostas pelos pais ou responsáveis. Essa dinâmica desvalorizadora compromete a percepção individual de competência e ecoa as investigações de Liu, Kvintova e Vachova (2025), que demonstram o peso negativo que o hábito parental de comparar exerce sobre a autoimagem dos adolescentes, reduzindo a satisfação com a própria trajetória. Maia e Soares (2019) também identificaram diferenças entre as percepções dos pais e as dos filhos adolescentes sobre as práticas parentais, demonstrando a importância de considerar a perspectiva dos próprios filhos na compreensão das relações familiares.

Nesse cenário, ao buscar entender a raiz desse movimento, é notório que a autonomia emocional do indivíduo acaba sendo sistematicamente podada pelas cobranças excessivas e exigências do ambiente doméstico. De acordo com essa dinâmica de cobrança, as experiências de validação deixam de ser construídas a partir das reais potencialidades do sujeito e passam a ser condicionadas ao cumprimento de expectativas alheias. Porém, quando esse processo passa a ocorrer de maneira pejorativa e distorcida, a referência externa deixa de ser um parâmetro neutro de aprendizado e transforma-se em uma métrica implacável de julgamento. Em vez de utilizar o outro como estímulo saudável de crescimento ou para uma crítica construtiva, o sujeito passa a guardar tudo para si e desenvolve a ideia de que o seu próprio valor só existe se for chancelado pela aprovação dos responsáveis.

Como consequência direta dessa dinâmica, o indivíduo desenvolve uma busca incessante pela validação dos pais, tornando-se incapaz de tomar decisões ou confiar em seu potencial sem antes buscar a aprovação alheia. A construção da identidade acaba sofrendo um desvio significativo, pois em vez de o jovem explorar suas verdadeiras aptidões e desejos, deixando de fazer as coisas de que realmente gosta, ele utiliza toda a sua energia tentando se encaixar em um padrão idealizado pela família. Esse estado permanente de dependência emocional fragiliza a autonomia do sujeito, que passa a duvidar constantemente de suas decisões e a se enxergar como incapaz de atingir as metas que estabelece para a própria vida.

Por fim, esse padrão de cobrança faz com que a pessoa passe a utilizar terceiros, como irmãos, parentes ou figuras de destaque, como o único parâmetro legítimo para medir o seu valor pessoal. Essa anulação da individualidade e da subjetividade vira um ciclo exaustivo de autossabotagem e sentimento de inadequação, no qual o indivíduo nunca se sente bom o suficiente.

6 OS EFEITOS EMOCIONAIS E O SOFRIMENTO PSICOLÓGICO DECORRENTES DA COMPARAÇÃO FAMILIAR

As experiências negativas vivenciadas no ambiente familiar podem estar relacionadas ao desenvolvimento de sentimentos de desvalorização e dificuldades na percepção que o indivíduo constrói

sobre si mesmo. Nesse sentido, Loos e Cassemiro (2010, p. 293) observaram que “relação conjugal negativa, punições inadequadas e comunicação negativa, principalmente por parte das mães, correlacionaram-se inversamente e significativamente ao autoconceito, à autoestima e a algumas dimensões das crenças de controle”. Esse resultado permite refletir sobre a importância das relações familiares para o desenvolvimento psicológico, considerando que experiências marcadas por conflitos e comunicação negativa podem estar associadas a uma percepção menos positiva de si mesmo.

Quando as comparações familiares são acompanhadas de críticas constantes e expectativas excessivas, podem contribuir profundamente para vivências de inadequação, frustração e desvalorização pessoal. É preciso notar que existe uma diferença gritante entre uma comparação pontual, que acontece de forma isolada, e a rotina de cobranças repetitivas. Enquanto um comentário esporádico causa apenas um incômodo passageiro e localizado, a exposição contínua e diária a julgamentos faz com que o jovem mergulhe em um estado prolongado de alerta, alterando a forma como ele processa seus próprios erros e acertos.

Nesse cenário de pressão diária, o indivíduo passa a carregar o peso sufocante de sentir que nunca é suficientemente bom. A convivência forçada com comparações envolvendo irmãos ou outros parentes gera uma profunda sensação de inferioridade, fazendo com que o sujeito acredite que suas próprias virtudes são invisíveis diante do outro. A frustração por nunca conseguir corresponder às expectativas dos pais alimenta um medo paralisante de decepcioná-los, transformando o afeto familiar em algo condicionado que precisa ser conquistado à base de uma perfeição inalcançável.

Além do medo da rejeição, essa dinâmica desgastante e punitiva abre espaço para quadros severos de ansiedade relacionados ao desempenho e à necessidade urgente de reconhecimento. O jovem passa a viver em um eterno ciclo de tentar suprir expectativas geradas por terceiros, o que anula completamente a comemoração de suas próprias vitórias. Nenhuma conquista parece relevante o bastante para calar a autocrítica severa que ele internalizou, pois ele passa a enxergar valor primeiro nos outros antes de reconhecer o próprio esforço. Esse esgotamento mental contínuo faz com que o sujeito gaste tanta energia tentando manter uma máscara de aprovação que sua capacidade de resiliência emocional diante dos problemas cotidianos fica severamente comprometida.

Por isso, as consequências desse processo ultrapassam o âmbito puramente emocional e atingem a forma como o indivíduo se relaciona com o próprio corpo, com suas escolhas e com o seu espaço no mundo, passando a evitar locais e/ou coisas que antes fazia com frequência. A desvalorização crônica faz com que a pessoa passe a projetar em si mesma uma culpa desproporcional, acreditando que qualquer dificuldade em sua trajetória adulta é fruto de sua suposta incapacidade original, como se merecesse qualquer falha ou revés que aconteça com ela. Transformar o lar em um tribunal de cobranças infinito gera feridas profundas

que exigem muito tempo para cicatrizar, mostrando que a superação desse sofrimento exige, antes de qualquer coisa, o resgate da voz própria que um dia foi silenciada pelas comparações do passado.

7 A RUMINAÇÃO DA COMPARAÇÃO SOCIAL E SUAS REPERCUSSÕES NO BEM-ESTAR PSICOLÓGICO

A convivência com a comparação social pode ultrapassar o momento em que acontece, permanecendo nos pensamentos do indivíduo por meio de preocupações repetitivas relacionadas às próprias capacidades, conquistas e características pessoais. Quando essa dinâmica ocorre no ambiente familiar e é marcada por cobranças repentinas, o episódio em si pode até acabar, mas o eco e as sequelas dele continuam ativos na mente do sujeito, virando um ciclo contínuo de lembranças desconfortáveis que afetam diretamente o seu equilíbrio emocional.

Esse processo de ruminação se manifesta principalmente por meio de um pensamento repetitivo focado nas próprias limitações, sendo o foco prolongado e recorrente em preocupações ou emoções negativas, semelhante ao ato físico do animal que mastiga o alimento várias vezes. A pessoa se percebe revivendo mentalmente situações passadas, lembrando de comentários feitos por terceiros e olhares que vieram de familiares, como se estivesse assistindo a um filme que não consegue desligar. Essa repetição mental faz com que as falhas ou os pontos fracos ganhem uma proporção gigante, enquanto as qualidades e os esforços reais são completamente apagados da memória imediata.

Como consequência desse estado de alerta mental, surge uma preocupação excessiva e desgastante com o desempenho e a vida de outras pessoas, especialmente irmãos ou colegas que parecem ter mais sucesso. O indivíduo passa a alimentar um perfeccionismo tóxico e uma autocobrança de forma desmedida. A exigência de ser impecável em tudo o que faz vira uma prisão invisível, onde qualquer pequeno deslize é interpretado como a prova definitiva de que ele falhou como pessoa.

Esse mecanismo anula qualquer sensação genuína de orgulho próprio, impedindo que o indivíduo construa uma autoimagem positiva e segura de sua trajetória.

A partir dessas considerações, a relação direta entre ruminação, autoestima e bem-estar psicológico evidencia o tamanho desse estrago. Manter o cérebro operando em um modo crônico de autocrítica e comparação drena a energia vital e abre margem para quadros profundos de esgotamento e infelicidade. Romper com esse padrão requer a compreensão de que o sofrimento não está apenas no que foi dito no passado, mas na forma como a mente foi treinada a repetir essas palavras todos os dias, tornando urgente o resgate da autocompaixão para que o bem-estar psicológico possa ser recuperado.

8 A IMPORTÂNCIA DA COMUNICAÇÃO FAMILIAR E DA VALORIZAÇÃO DAS INDIVIDUALIDADES

Diante dos possíveis impactos psicológicos associados à comparação familiar, torna-se importante considerar o papel da comunicação e da valorização das individualidades na construção de relações mais acolhedoras e respeitosas. O ambiente doméstico precisa funcionar como um espaço seguro de desenvolvimento, no qual as particularidades de cada membro sejam compreendidas não como falhas em relação ao outro, mas como traços legítimos de sua identidade.

Nesse sentido, reconhecer que cada indivíduo possui características, talentos e ritmos próprios é fundamental para evitar a instalação de um clima permanente de competição entre parentes. Quando os responsáveis passam a celebrar as conquistas individuais sem estabelecer medições com o desempenho de irmãos ou terceiros, o sujeito aprende que o seu valor não depende do fracasso alheio nem da superação desenfreada sobre os demais.

A consolidação desse processo exige a prática diária de um diálogo aberto e empático entre pais e filhos. Incentivar a evolução pessoal sem recorrer à diminuição ou desqualificação das capacidades da criança ou do jovem fortalece os laços afetivos, demonstrando que a motivação pode ser cultivada sem a necessidade de gerar cobranças punitivas ou sofrimento. Nessa perspectiva, Cia, Pamplin e Del Prette (2006) identificaram relações entre a comunicação e a participação dos pais na vida dos filhos e aspectos como as habilidades sociais e os problemas de comportamento infantil, reforçando a importância do diálogo e do envolvimento familiar no desenvolvimento.

O respeito às diferenças de personalidade, interesses e habilidades precisa ser um pilar central na convivência familiar. Nem todos os filhos seguirão os mesmos caminhos, apresentarão as mesmas aptidões ou responderão às expectativas de forma idêntica. Compreender essas diferenças e dar espaço para que cada um construa sua trajetória de maneira autônoma previne o desgaste emocional e a sensação perpétua de deslocamento no núcleo familiar.

Por fim, a presença constante do acolhimento desempenha um papel decisivo no fortalecimento da autoestima. Quando o indivíduo se sente aceito em sua totalidade, a necessidade de buscar aprovação constante diminui, permitindo o desenvolvimento de um autoconceito saudável. Relações pautadas no respeito e na escuta atenta convertem o lar em um espaço funcional, aspectos fundamentais para que o sujeito exercite sua autonomia e equilíbrio psicológico diante das demandas cotidianas.

9 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A comparação faz parte das relações humanas e pode influenciar a maneira como os indivíduos avaliam suas próprias características, capacidades e conquistas. Este estudo partiu do objetivo de analisar os impactos psicológicos decorrentes da comparação entre membros no contexto familiar, considerando

suas possíveis repercussões na autoestima, no autoconceito, no bem-estar psicológico e no sofrimento emocional. Para responder a essa questão, a pesquisa fundamentou-se na Teoria da Comparação Social, proposta por Festinger (1954), e nas contribuições de Liu, Kvintova e Vachova (2025), Ding et al. (2026), Loos e Cassemiro (2010) e Dantas et al. (2026), além de estudos nacionais de Macarini et al. (2010), Cia, Pamplin e Del Prette (2006), Bolsoni-Silva e Loureiro (2011), Maia e Soares (2019) e Stasiak, Dobrianskyj Weber e Tucunduva (2014), articulando discussões sobre comparação parental, práticas educativas, comunicação e interação familiar, construção da percepção individual e ruminação da comparação social.

A análise bibliográfica permitiu compreender que a comparação no ambiente familiar pode assumir diferentes formas, manifestando-se por meio de expectativas parentais, cobranças relacionadas ao desempenho, avaliações entre irmãos e comentários sobre características pessoais. Nesse contexto, quando essas experiências são acompanhadas de críticas frequentes e desvalorização, podem estar associadas ao desenvolvimento de sentimentos de inferioridade, inadequação e frustração. As contribuições de Liu, Kvintova e Vachova (2025) e Ding et al. (2026) possibilitaram ampliar essa compreensão, especialmente ao abordar diferentes formas de comparação parental e suas relações com aspectos psicológicos dos adolescentes. Os estudos de Macarini et al. (2010) e Bolsoni-Silva e Loureiro (2011) também contribuíram para a discussão sobre as práticas parentais e sua relação com o desenvolvimento infantil. Entretanto, essas associações não devem ser interpretadas como relações causais ou como experiências presentes em todas as famílias.

Além disso, as discussões desenvolvidas evidenciaram a importância das relações familiares na construção da autoestima e do autoconceito. Nesse sentido, Loos e Cassemiro (2010) contribuem para a compreensão de como a qualidade das interações familiares e determinadas experiências vivenciadas nesse ambiente podem estar relacionadas às crenças que as crianças desenvolvem sobre si mesmas. De maneira complementar, Stasiak, Dobrianskyj Weber e Tucunduva (2014) abordaram as relações entre a qualidade da interação familiar, o estresse parental e aspectos do desenvolvimento dos filhos, contribuindo para ampliar a discussão sobre o ambiente familiar e a percepção individual. Dessa forma, a comparação frequente com outras pessoas pode representar uma experiência significativa quando o indivíduo passa a utilizar as conquistas e características alheias como parâmetro para avaliar seu próprio valor, dificultando o reconhecimento de suas particularidades e realizações.

Outro aspecto relevante refere-se à permanência dessas experiências na percepção e nos pensamentos individuais. A partir das contribuições de Dantas et al. (2026), foi possível discutir a ruminação relacionada à comparação social, compreendida como um processo de pensamentos repetitivos sobre avaliações e diferenças percebidas entre si e outras pessoas. Esse processo pode estar associado à autocobrança, ao perfeccionismo desadaptativo e a dificuldades relacionadas à autoestima. Assim, a

comparação não se limita necessariamente ao momento em que acontece, podendo permanecer na forma como o indivíduo interpreta suas capacidades, conquistas e experiências pessoais.

A pesquisa também permitiu refletir sobre a importância da comunicação familiar e da valorização das individualidades. Os estudos de Cia, Pamplin e Del Prette (2006) e Maia e Soares (2019) contribuíram para essa discussão ao abordarem aspectos da comunicação, da participação dos pais na vida dos filhos e das diferenças nas percepções sobre as práticas parentais. O reconhecimento de que cada pessoa possui características, capacidades e ritmos próprios constitui um aspecto importante para a construção de relações baseadas no respeito e no acolhimento. Nesse sentido, o incentivo ao desenvolvimento individual não precisa estar associado à comparação com outras pessoas, uma vez que o reconhecimento das conquistas pessoais e o diálogo podem favorecer experiências familiares mais respeitosas. Essas reflexões reforçam a necessidade de compreender a comparação para além de sua manifestação cotidiana, considerando também a maneira como ela é comunicada e percebida pelos envolvidos.

Como principais contribuições, este trabalho possibilitou reunir diferentes perspectivas teóricas e pesquisas sobre a comparação social, relacionando-as às experiências familiares e aos possíveis impactos na construção da percepção individual. Entre as limitações da pesquisa, reconhece-se seu caráter bibliográfico, qualitativo e teórico-reflexivo, fundamentado em dez obras selecionadas, cujos objetos, públicos e contextos de investigação apresentam particularidades. Portanto, as discussões não representam todas as configurações familiares e não permitem estabelecer conclusões universais sobre os efeitos da comparação. Também não houve coleta direta de dados com participantes, entrevistas ou observações, de modo que as reflexões permanecem delimitadas à literatura analisada.

Diante disso, considera-se importante que pesquisas futuras aprofundem a investigação sobre as experiências de comparação no contexto familiar, especialmente nas relações entre irmãos, nas expectativas parentais e na comunicação estabelecida entre pais e filhos. Estudos com diferentes faixas etárias e configurações familiares também poderão contribuir para compreender como essas experiências são percebidas em distintos contextos sociais e culturais. Desse modo, compreender os impactos psicológicos da comparação familiar significa reconhecer a importância das relações afetivas na formação da percepção que cada indivíduo desenvolve sobre si mesmo, valorizando suas particularidades e respeitando sua trajetória individual.

REFERÊNCIAS

SANTOS, Laurany Barbosa; SILVA, Paulo Gregório Nascimento da; MEDEIROS, Emerson Diógenes de. Social Comparison Rumination Scale (SCRS): adaptação e evidências psicométricas no Brasil. **Revista de Psicología**, v. 35, n. 1, e81220, 2026. DOI: https://doi.org/10.5354/0719-0581.2026.81220.

FESTINGER, Leon. A theory of social comparison processes. **Human Relations**, v. 7, n. 2, p. 117–140, 1954. DOI: https://doi.org/10.1177/001872675400700202.

LIU, Hongyang; KVINTOVA, Jana; VACHOVA, Lucie. Parents' social comparisons and adolescent self-esteem: the mediating effect of upward social comparison and the moderating influence of optimism. **Frontiers in Psychology**, v. 16, art. 1473318, 2025. DOI: https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1473318.

LOOS, Helga; CASSEMIRO, Ligia Fernanda Keske. Percepções sobre a qualidade da interação familiar e crenças autorreferenciadas em crianças. **Estudos de Psicologia (Campinas)**, v. 27, n. 3, p. 293–303, 2010. DOI: https://doi.org/10.1590/S0103-166X2010000300002.

BOLSONI-SILVA, Alessandra Turini; LOUREIRO, Sonia Regina. Práticas educativas parentais e repertório comportamental infantil: comparando crianças diferenciadas pelo comportamento. **Paidéia (Ribeirão Preto)**, Ribeirão Preto, v. 21, n. 48, p. 61–71, 2011. DOI: https://doi.org/10.1590/S0103-863X2011000100008.

CIA, Fabiana; PAMPLIN, Renata Christian de Oliveira; DEL PRETTE, Zilda Aparecida Pereira. Comunicação e participação pais-filhos: correlação com habilidades sociais e problemas de comportamento dos filhos. **Paidéia (Ribeirão Preto)**, Ribeirão Preto, v. 16, n. 35, p. 395–406, 2006. DOI: https://doi.org/10.1590/S0103-863X2006000300010.

MACARINI, Samira Mafioletti; MARTINS, Gabriela Dal Forno; MINETTO, Maria de Fátima J.; VIEIRA, Mauro Luis. Práticas parentais: uma revisão da literatura brasileira. **Arquivos Brasileiros de Psicologia**, Rio de Janeiro, v. 62, n. 1, p. 119–134, 2010.

MAIA, Fátima de Almeida; SOARES, Adriana Benevides. Diferenças nas práticas parentais de pais e mães e a percepção dos filhos adolescentes. **Estudos Interdisciplinares em Psicologia**, Londrina, v. 10, n. 1, p. 59–82, 2019. DOI: https://doi.org/10.5433/2236-6407.2019v10n1p59.

STASIAK, Gisele Regina; DOBRIANSKYJ WEBER, Lidia Natalia; TUCUNDUVA, Claudia. Qualidade na interação familiar e estresse parental e suas relações com o autoconceito, habilidades sociais e problemas de comportamento dos filhos. **Psico**, Porto Alegre, v. 45, n. 4, p. 494–501, 2014. DOI: https://doi.org/10.15448/1980-8623.2014.4.15846.