QUANDO CHORAR PEGA BEM

Pesquisa revela que as lágrimas podem reforçar os vínculos sociais e comunicar sentimentos. Mas são proibidas em alguns ambientes

Carina Rabelo

Quando a garganta trava e os olhos ficam umedecidos, muitos engolem o choro ou enxugam as lágrimas discreta e rapidamente, para evitar a exposição pública. Aprendemos desde cedo que chorar é sinal de fraqueza, imaturidade e despreparo para lidar com a realidade. Mas os efeitos sociais do choro nem sempre são negativos. A pesquisa "Trust in a teardrop" ('Confie numa gota de lágrima'), desenvolvida pela Universidade de Tel Aviv, revela que ele reforça vínculos interpessoais, funciona como um pedido de ajuda e pode amansar um inimigo. "É uma forma de obter a misericórdia do antagonista, conquistar a simpatia dos demais e criar intimidade", diz o psicólogo Oren Hasson, autor do estudo. O assistente judiciário Felipe Bullara, 28 anos, conhecido como 'aquele que chora por tudo', construiu relações sólidas a partir da sensibilidade declarada. É visto como o amigo que se envolve com os problemas dos outros, o filho e irmão

CROCODILO
Luiz Lucca já simulou o choro em diversas situações

LÁGRIMAS PELA HISTÓRIA

FOTOS: FABIANO ACCORSI/AG. ISTOÉ

atuante na dinâmica familiar e o namorado sensível. "As pessoas se abrem comigo", diz. "Sabem que sou verdadeiro."

A confiança social é construída a partir de uma premissa básica. Quem chora é capaz de elaborar conflitos internos, portanto, é visto como alguém que sabe se colocar no lugar dos demais. "Quando nos projetamos nos conflitos dos outros, nos tornamos mais sensíveis aos dramas humanos e mais confiáveis", afirma a psicóloga Dorli Kamkhagi, do Instituto de Psiquiatria do Hospital das Clínicas de São Paulo. Mas onde chorar pega mal? Lágrimas no ambiente de trabalho são unanimidade negativa. "Nessa situação, pode parecer manipulador. Sugere que a pessoa está fazendo drama", afirma a consultora de RH Bábara Demange, da D.A Consulting. Diante de pessoas de outras culturas também pode ser mal interpretado. "Os latinos têm mais facilidade de expressar sentimentos", diz Bárbara. "Já entre os europeus, o choro é familiar, íntimo. Não se emociona na frente de estranhos."

Na cultura brasileira, o choro é mais do que um símbolo social de vínculo e confiança - a falta dele projeta a imagem de frieza e desapego. O ato valida emoções comuns a um grupo e comunica um sentimento coletivo. "As lágrimas podem significar um sinal de apaziguamento e da necessidade de união em momentos de dor", afirma Hasson, autor do estudo. Em situações de luto, são quase obrigatórias - funcionam como termômetro para confirmar o sofrimento. O critério pode ser injusto com aqueles que não choram nunca. É o caso da empresária Patrícia Strebinger, 40 anos. "Nem me lembro da última vez que chorei", diz. Ela é vista com ressalvas pelos familiares quando visita um parente internado no hospital ou vai a um enterro. "As pessoas pensam que não sofro."

O choro já foi o objeto de outros trabalhos. A pesquisa "The psychology of crying" (A psicologia do choro), divulgada em dezembro de 2008 pelas Universidades do Sul da Flórida e de Tilburg (Holanda), revela que 70% dos três mil entrevistados constataram benefícios psicológicos e melhorias no humor após se debulharem em lágrimas. Aqueles que receberam suporte emocional durante a crise, se sentiram ainda mais aliviados. O estudo também analisou artigos científicos dos últimos 140 anos sobre o tema e concluiu que 94% deles defendem os benefícios das lágrimas e os riscos da supressão. Quem chora pede por ajuda, reconhece uma dor e quer mudar a sua condição. "O choro é um compromisso com a vida", afirma o psicólogo Jeffrey Kottler, autor de 'A Linguagem das Lágrimas' (Ed. Makron Books), um dos maiores tratados sobre o assunto.

OPOSTOS Patrícia não consegue verter uma lágrima. Já Felipe chora por qualquer motivo

O choro como ferramenta de comunicação é uma resultante do processo evolutivo e exclusivo aos seres humanos. A sobrevivência dos mais adaptados inclui, não apenas a destreza dos fortes e espertos, mas também a habilidade dos emocionalmente expressivos. "Não é apenas a capacidade de chorar que é considerada adaptativa, mas de saber 'chorar bem', de forma que seja um convite à ajuda", afirma Kottler. Na carona da evolução, o choro se tornou um artifício de comoção e não faltam aqueles que sabem administrá-lo com maestria. O ator Luiz Lucca, 31 anos, coleciona episódios em que lágrimas artificiais mudaram o curso de suas histórias. Forjou a emoção quando precisou de um adiantamento, para justificar um atraso ou quando implorava aos professores um aumento de prazo. E explica a estratégia: "Sempre que você se mostra frágil, a primeira reação do outro é 'crescer'. Mas quando você chora, as pessoas recuam e acolhem." De todo modo, para a formação do tal vínculo social da pesquisa israelense, é recomendável que as lágrimas sejam autênticas. •

Antiguidade
Na Grécia, os homens podiam chorar; as mulheres, não. A expressão dos sentimentos era um direito masculino. As mulheres deveriam ser fortes e equilibradas

Início da Era Cristã
As lágrimas passaram a ser associadas às santidades e aos atos de penitência e redenção, como as das pecadoras que lavaram os pés de Cristo e o choro de arrependimento de Pedro, que negou Cristo

Romantismo (Séc. XVIII)
Homens e mulheres tinham permissão para chorar em público, principalmente durante as sessões coletivas de leitura. O drama era a tônica central das obras literárias e teatrais

Era Industrial (Séc. XIX)
As lágrimas eram permitidas aos homens das classes baixas e às mulheres. Jamais às elites. As obras artísticas se tornaram mais irônicas e menos melodramáticas

Pós-modernidade (Séc. XXI)
Apesar do conceito "homem não chora", passa-se a valorizar a sensibilidade. O ato de chorar é de foro íntimo. Lágrimas no local de trabalho são sinal de fraqueza

RABELO, Carina. Quando chorar pega bem. **Istoé**, São Paulo, ano 32, n. 2087, p. 84-85, 11 nov. 2009