

«Jesus chorou», diz a Bíblia. Por que não podemos fazer o mesmo?

Chorar faz bem

EVE ROCHETT

CHORAR talvez seja a mais pessoal e, ao mesmo tempo, a mais universal de todas as expressões emocionais. É tão absurdamente fácil como difícil de ocorrer. Você pode estar perfeitamente distraído, quando, de repente, sente um nó na garganta e rebenta em lágrimas — já a incapacidade de chorar, quando o seu espírito e seu corpo o exigem, pode conduzir a uma tremenda neurose.

Através da literatura, o choro tem sido cultivado como algo romântico, bom e nobre. Charles Dickens afirmou: «Não devemos ter vergonha de nossas lágrimas, pois elas são a chuva que cai sobre a sufocante poeira da terra, aliviando os nossos corações endurecidos.» Para muita gente, a frase mais contundente da Bíblia é: «Jesus chorou».

Depois de chorar pela milésima vez num filme em que Charles de Gaulle marchava triunfalmente através de Paris, ao som da «Marselhesa», co-

mecei a tentar racionalizar. Se De Gaulle não me é assim tão importante, qual a razão daquelas lágrimas?

Choramos por uma série de coisas. Por exemplo, quando vemos uma velha sozinha no ponto de ônibus, sem ter para onde ir. Choramos ao ver passarinhos mortos; choramos quando vencemos ou perdemos; ao ouvir a «Valsa da Despedida» ou o inescrutável som de um órgão numa noite de verão. Choramos ao ver alegria e otimismo numa pessoa irremediavelmente doente, e temos vontade de chorar quando uma criança deixa cair o sorvete ou é maltratada de alguma maneira.

Que acontece quando choramos? Debaixo das pálpebras, há pequenas glândulas produzindo fluidos que limpam e lubrificam os nossos olhos. Quando estimulado por nossas emoções, o sistema nervoso pode, involuntariamente, incitar essas glândulas a produzir fluido em excesso, ou seja, as lágrimas.

«As razões para chorar recaem sempre nestas duas principais categorias: pena de nós mesmos ou gratidão», explica o Dr. Dominic McAleer, psiquiatra de Vancouver, Colúmbia Britânica, Canadá. «No primeiro caso, estaremos corroborando os versos de John Donne: não pergunte *por quem os sinos dobram: eles dobram por ti.*» Estamos lamentando a nossa própria imortalidade.

«Chorar de alegria é, na verdade, chorar de gratidão pelo fato de ter havido algo belo em nossa vida. Este é o motivo pelo qual choramos nos momentos heróicos e vitoriosos (como o de De Gaulle marchando através de Paris), ou quando alguém é aplaudido de pé. A ovação não significa só admiração, mas gratidão a alguém que nos acrescentou algo por uns momentos; que alguém tenha acreditado em si próprio e oferecido isso a nós.»

As mulheres choram mais do que os homens, não só por razões fisiológicas como também psicológicas. «Elas têm um complexo hormonal que as faz chorar mais facilmente», diz o Dr. McAleer. «Psicologicamente, porém, a maioria das mulheres é muito parecida com as crianças, e tende a usar inúmeros códigos emocionais e expressivos a fim de se comunicar. O homem, por seu turno, sente que *deve* se conter. Quando tinha de caçar e lutar para sobreviver, ele não podia se dar ao luxo de chorar, e procurava controlar as emoções. O mesmo acontece com o homem moderno, que não

pode se deixar alquebrar, mesmo estando arrasado interiormente. Esse *stress* permanente e contido é um dos motivos da grande taxa de mortalidade masculina por alta pressão sanguínea e ataque das coronárias.»

Richard Weaver e sua mulher, Jean, dirigem o Cold Mountain Institute, uma espécie de «oficina» terapêutica na Colúmbia Britânica. «Muitas das pessoas que aqui vieram», diz Richard, «superaram não só o problema do choro, mas todas as outras manifestações emocionais. Agora, elas se perguntam: *O que foi feito da outra metade da minha vida?* Quando finalmente descobriram que compartilhamos da mesma humanidade e somos motivados pelos mesmos estímulos, sentiram-se aceitas e queridas. Deixaram afrouxar o mecanismo de retenção, e as lágrimas vieram.»

Perguntei a uma amiga o que a fazia chorar. Ela ficou vermelha e se desculpou dizendo que seus motivos eram meio ridículos – mas não eram. Disse que «chorava ao ver pessoas se despedindo em aeroportos». «Choro também se esqueço o aniversário de minha mãe e quando vejo alguém se esforçando para demonstrar amor, sem que nunca o tenha conseguido.»

São muitos os motivos que nos levam às lágrimas. Tanto choramos em paradas militares, como diante da nobre futilidade de D. Quixote, e derramamos lágrimas de eterna gratidão quando o homem alcança uma estrela, antes inatingível.



TODOS os homens nascem iguais – o difícil é recordar isso – D. L.