

# Como eles e elas lidam com as emoções

escrito por CECP - Conhecimento, Espiritualidade, Culturas e Pluralidade



Homens e mulheres têm maneiras bem diferentes de lidar com as mesmíssimas situações. Veja, a seguir, como os dois gêneros se comportam diante de algumas rasteiras que a vida pode dar

*Texto • Thiago Perin*

## Levei um pé na bunda!

### HOMENS

Apesar de eles quererem parecer durões, estudos mostram que os homens sentem mais tristeza e ansiedade do que as mulheres após o pé na bunda. Sair com os amigos para se divertir e aproveitar a nova liberdade costuma ser a primeira reação dos marmanjos, mas não porque ele está feliz e soltinho com o término da relação, e sim porque o homem tem mais dificuldade em aceitar a dor e assumir a tristeza. Então, procuram distrações para sair da fossa. (Por isso, apesar de não darem o braço a torcer, demoram mais para superar o fora.)

# MULHERES

Um estudo feito em 2009 na Universidade Ibero-Americana, no México, mostrou que a maioria das mulheres costuma expressar sua mágoa com uma espécie de “agressão fria”, o que inclui atitudes de desprezo, fofocas e planos de vingança. Apesar disso, elas superam a fossa antes dos homens, já que tendem a chorar e falar abertamente sobre o fim logo de cara, sem negar seus sentimentos.

## Hora de enfrentar o luto

# HOMENS

“O homem tende a se isolar e a adotar posturas hostis quando se depara com a morte de um ente querido”, observam os psicólogos Francine Ziemmermann e Nicolau Steibel, autores de um estudo que analisou as reações masculinas e femininas ao luto. Segundo eles, os homens têm, inicialmente, mais dificuldade em aceitar a perda. “No entanto, eles costumam melhorar com mais rapidez”, afirmam.

# MULHERES

Em vez de buscar isolamento, as mulheres tendem a se cercar de pessoas em quem confiam na hora de viver o momento difícil. “De preferência, outras mulheres que já tenham passado pela mesma situação”, dizem Francine e Steibel. A psicóloga Vânia Camanzi completa apontando que “as mulheres são ‘cuidadoras’ natas, por isso estão mais preparadas para lidar com essas questões e consolar umas às outras”.

## “Você está demitido!”

### HOMENS

Nessa situação, homens e mulheres compartilham um misto enorme de sentimentos, que inclui descrença, frustração, ansiedade, insegurança, medo, raiva e vergonha. Para o sexo masculino, no entanto, a emoção predominante acaba sendo a vergonha, principalmente quando se trata de um pai de família. “Chegar em casa e contar que perdeu o emprego é, para muitos, assumir um fracasso”, explica a psicóloga Suelli Perez.

### MULHERES

“Ao perder o emprego, a mulher tende a adentrar um humor mais reflexivo e analítico”, diz Suelli. Isso significa que, frente à surpresa de ter sido demitido, o sexo feminino, em geral, aproveita para fazer uma autoanálise e pensar no que pode mudar. “E isso não é refletido apenas no campo profissional. A mulher pode sentir que é hora de aproveitar para fazer ainda mais mudanças em todos os aspectos de sua vida”, observa.

## Fui traído... e agora?

### HOMENS

A tal “masculinidade” é a primeira a sofrer. “Não ter o controle da mulher causa a desonra social do homem, e ele passa a se sentir humilhado e desprestigiado”, explica a antropóloga Francisca Luciana de Aquino, da UFPE (Universidade Federal de Pernambuco). “Muitos preferem ficar em silêncio, numa tentativa de evitar a humilhação. Outros utilizam o humor

para lidar com o estigma, e passam a fazer piada com sua própria masculinidade”, observa.

## MULHERES

A mulher também sente a humilhação ao ser traída, mas tende a adotar uma postura mais positiva do que o homem. “Ela diminui o parceiro e tem mais facilidade em se convencer de que a perda foi dele”, diz Suelli. Vale dizer que pesquisadores da Universidade de Toronto, Canadá, descobriram neste ano que, para as voluntárias estudadas, uma traição puramente sexual é mais grave do que um envolvimento emocional extraconjugal.

**Meu chefe é um pentelho**

## HOMENS

Na Universidade Ibero-Americana, México, pesquisadores apontaram que 70% dos homens tende à impulsividade, em comparação a só 10% das mulheres. Por essa natureza mais “esquentada”, o risco de um homem retrucar ao chefe pentelho é grande. “Obviamente não é preciso ser violento, mas, se não expressar suas frustrações, o homem, em especial, tende a ficar desmotivado e a perder o rendimento no trabalho”, explica Suelli.

## MULHERES

“As mulheres conseguem ser menos afetadas negativamente pelo comportamento de um chefe difícil”, afirma Suelli. Ela explica que, apesar da extrema sensibilidade, o sexo feminino tem um autocontrole maior nesses casos. Já quando estão na chefia, aliás, 70% das mulheres tende a infernizar os funcionários –

foi o que revelou um estudo norte-americano de 2007. Segundo a pesquisa, chefes do sexo feminino são as maiores protagonistas dos casos de assédio moral no trabalho.

Fonte: [Triada.com.br](http://Triada.com.br)