

ESTUDIS HO COMPROVEN: HOMES PLOREN MÉS PEL FUTBOL QUE PER AMOR

9 juliol, 2024



Culturalment és tabú que els homes plorin, però quan es tracta de plorar per temes esportius aquests són especialistes.

“Els homes no ploren”, és una frase típica que els nois escolten mentes creixen. Culturalment, és tabú que “el sexe fort” plori, i per això molts eviten que les seves llàgrimes treguin el cap per les galtes en públic, però quan es tracta del seu esport favorit, tot canvia, i més quan és amb el futbol. Ploren, criden i fins i tot piquen de peus com nadons. Per algun motiu, l'esport permet als homes aflorar aquests sentiments que en altres moments els hi costa expressar, i és que estudis comproven que ells ploren més per esport, que per l'amor d'una dona o el naixement d'un fill.

El suplemento de salut **Salud180** va ressenyar que el 15 % dels

aficionats del futbol es veuen afectats emocionalment pel triomf o la derrota del seu equip favorit. A més, va fer referència a un estudi del National Library of Medicine que revela que el plor dels homes és acceptat als esports competitiu, però els hi costa expressar-los en altres moments de la vida.

No ploren, sinó que són més afectuosos entre ells. Més d'una vegada, el públic ha vist a jugadors abraçant-se i fins i tot tocant-se els glutis. L'eufòria per l'alegria i també per la tristesa sorgeixen amb els seus pics més alts com poques vegades se'ls veu. Tot és més fort quan es juguen la Copa del Món.

La importància de la meta

Marcos Alvarado, llicenciat en Psicologia amb formació en Psicologia de l'Esport assegura que el pic en l'emoció compartida entre els esportistes i els jugadors és perquè comparteixen objectius.

"Si un volgués trobar una explicació podria ser pel fet contextual, l'experiència que es viu sent esportista i aficionat perquè comparteixen objectius que s'anhelen. Plorar facilita expressar-lo", assenyala.

El futbol parla de somnis, de metes. Cada gol és un pas cap a la teva victòria i la de l'equip. Per això, patir una derrota, els ànims cauen per terra.

"Des del punt de vista psicològic, aquest patró es relaciona també amb l'aspecte productiu i promotor de l'esport en totes les seves expressions, habilitant espais en els quals un es connecta amb sentiments i fins i tot amb la identitat. Perquè hi ha una meta a assolir i per això hi ha un esforç per fer, vinculat amb els valors i a la capacitat de cadascú, reconeixent límits i involucrant-se des de l'altre costat", diu Alvarado.

Plorar és antiestres

Experts destaquen que culturalment, els homes frenen el plor davant la resta perquè consideren que socialment és un símbol de debilitat, que només fan les dones.

La realitat és que independentment siguis home o dona, si tens

gana, has de plorar. És una gran manera de deixar sortir les emocions i evitar que es quedin en el nostre interior. Plorar és antiestrès, i per tant saludable, ja que en fer-lo se segreguen les hormones que tenen efectes calmants davant qualsevol situació tensa o de tristesa.

No hi ha res més tòxic que reprimir les emocions, tapar-les i fer com si no estiguessin