

O GRITO REVELA O DESCONTROLE, A CALMA REVELA A FORÇA

POR AINOR LOTÉRIO

O QUE ESTE ARTIGO QUER DIZER A VOCÊ

Por que associamos o grito ao descontrole, e a calma, ao respeito e à força? Esta pergunta, que tantas vezes já refleti em minhas palestras e em minha própria experiência de vida, encontra resposta convergente na fisiologia, na filosofia, na teologia e na sociologia. O corpo, a alma e a história humana parecem concordar em um mesmo ponto: quem grita está revelando que perdeu o domínio de si, e quem permanece calmo está demonstrando que o domina.

A PSICOLOGIA E A FISIOLOGIA: O GRITO COMO ALARME DO CORPO

A explicação mais elementar para essa associação está no próprio funcionamento do cérebro. Quando ouvimos um som ou uma voz aguda, a amígdala cerebral interpreta instantaneamente esse estímulo como uma ameaça e ativa o sistema nervoso simpático, responsável pela resposta de luta ou fuga. O grito, portanto, não nasce do autocontrole: nasce da ativação de um mecanismo primitivo de alarme, o mesmo que o corpo aciona diante do perigo. Quando uma pessoa grita para se impor, ela está, sem perceber, mostrando ao outro que seu próprio sistema de alarme interno disparou, e isso é lido instintivamente como descontrole, nunca como autoridade.

A FILOSOFIA ESTOICA: A IRA COMO UMA BREVE INSANIDADE

Sêneca, no tratado Sobre a Ira, definiu essa paixão como uma forma de breve insanidade, plena de excitação e ímpeto, alheia ao decoro e fechada à razão e aos conselhos. Para os estoicos, a ira nada tem de força: é justamente a perda temporária da razão, que é a verdadeira sede do governo de si. Por isso o filósofo aconselhava adiar qualquer correção para o momento em que a calma tivesse retornado, pois somente a mente serena consegue discernir o justo do injusto. A calma, nessa tradição filosófica, não é ausência de convicção: é a evidência visível de que a razão continua no comando, mesmo diante da provocação.

A TEOLOGIA: DEUS NÃO ESTAVA NO VENTO, NO TERREMOTO OU NO FOGO

A tradição bíblica oferece uma das imagens mais belas sobre essa diferença. No episódio de Elias no monte Horebe, o texto sagrado narra que se manifestaram diante dele um grande vento que fendia os montes, um terremoto e um fogo, mas o Senhor não estava em nenhum desses fenômenos violentos. Depois do fogo, veio uma voz mansa e delicada, e foi nela que Deus se revelou. A passagem ensina que o poder verdadeiro não precisa se anunciar pela força bruta dos elementos: a presença mais profunda do divino se manifesta no sussurro, não no estrondo, e é justamente essa suavidade que consola e restaura o profeta exausto.

A SOCIOLOGIA: AUTORIDADE QUE SE IMPÕE VERSUS AUTORIDADE QUE SE RECONHECE

Sociologicamente, Max Weber distinguiu o poder, que é a imposição da própria vontade mesmo contra resistência, da dominação legítima, que é aceita e reconhecida pelos próprios dominados sem necessidade de coerção constante. O grito pertence à lógica do poder bruto: tenta vencer pela intensidade do som o que não conseguiu vencer pela razão ou pelo exemplo. A calma, ao contrário, pertence à lógica da autoridade legítima, aquela que é reconhecida espontaneamente porque se sustenta em coerência, caráter e confiança construída ao longo do tempo. Por isso uma sociedade, uma família ou uma equipe tende a desconfiar de quem grita e a confiar em quem permanece sereno mesmo sob pressão.

Associamos o grito ao descontrole porque ele é, literalmente, o som do sistema de alarme do corpo disparando sem freio da razão. Associamos a calma ao respeito e à força porque ela é a prova visível de que alguém continua no comando de si mesmo mesmo quando tudo ao redor pede descontrole. O corpo confirma, a filosofia confirma, a fé confirma e a vida em sociedade confirma: quem precisa gritar para ser ouvido já perdeu a primeira batalha, que é a batalha interior. Quem permanece calmo venceu essa batalha antes mesmo de abrir a boca, e é por isso que a calma sempre soará mais forte do que qualquer grito.

SOBRE O AUTOR

Ainor Francisco Lotério é engenheiro agrônomo, mestre em Gestão de Políticas Públicas, Instituições e Sustentabilidade, filósofo, teólogo, psicopedagogo, Diácono Permanente desde 2003 e palestrante nacional nas áreas de Cooperativismo, Agrosafia, Motivação, Comunicação, Longevidade e Gestão Pública. Em décadas de experiência conduzindo palestras, mediações familiares e processos de gestão pública, observou repetidamente que as decisões mais respeitadas nunca nasceram do tom mais alto, mas da serenidade de quem fala depois de ter pensado.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

A MENTE É MARAVILHOSA. **O grito: uma forma de comunicação em muitas famílias.** Artigo de divulgação científica em psicologia. Disponível em: <https://amenteemaravilhosa.com.br/grito-comunicacao-muitas-familias/>. *(Fundamenta a base neurofisiológica do grito, demonstrando que a amígdala cerebral interpreta sons agudos como ameaça e ativa o sistema nervoso simpático de luta ou fuga.)*

SÊNECA, Lúcio Aneu. **Sobre a Ira.** Tradução e estudo de Ricardo Lima. São Paulo: Edições Loyola, 2014. *(Fundamenta filosoficamente a ira como uma breve insanidade que aliena a razão, em contraste com a serenidade como expressão do autodomínio estoico.)*

BÍBLIA SAGRADA. **1 Reis 19:11-13.** Tradução em português. *(Fundamenta teologicamente a manifestação de Deus não no vento, no terremoto ou no fogo, mas em uma voz mansa e delicada, associando o poder verdadeiro à suavidade e não ao estrondo.)*

WEBER, Max. **Economia e Sociedade: fundamentos da sociologia compreensiva.** Tradução de Regis Barbosa e Karen Barbosa. Brasília: Editora UnB, 1991. *(Fundamenta sociologicamente a distinção entre poder, que se impõe mesmo contra resistência, e dominação legítima, reconhecida espontaneamente sem necessidade de coerção.)*

LOTÉRIO, Ainor Francisco. **Não Viva Refém da Pressa e da Ansiedade dos Outros.** Portal Ainor Lotério, Gestão Pública, Temas de Palestras. Disponível em: <https://ainor.com.br/categoria/gestao-publica/gestao-publica-temas/>. *(Reflete sobre como muitos confundem agitação com importância e velocidade com competência, em contraste direto com a serenidade defendida neste artigo.)*

LOTÉRIO, Ainor Francisco. **Seminário da Família: Descobrimo o Poder de Ser Feliz.** Portal Ainor Lotério. Disponível em: <http://ainor.com.br/arquivos/11136>. *(Reflete sobre a força interior e o olhar para dentro como caminhos de equilíbrio emocional diante das pressões externas da vida.)*