

# Helse i hver tåre



Hvorfor græder vi? Og hvorfor fælder kvinder flere tårer end mænd? Er der nogen videnskabelig grund til, at vi føler os bedre tilpas efter at have grædt? Bør vi altid slippe tårene løs?

Af Victor Parachin

»Må jeg have lov at græde, eller skal jeg være tapper?« spurgte en otte-årig pige, da hun blev kørt ind på operationsstuen for at få amputeret en fod.

En redaktør brast i gråd efter en telefonsamtale. Over for bekymrede medarbejdere oplyste han, at moderen var død. Man sendte blomster og kondolencetelegrammer til ham. Senere viste det sig, at det i virkeligheden var hans elskede kat, der var død.

Disse eksempler belyser de modstridende følelser, mennesker har til det at føle tårer. På den ene side kan gråden være udtryk for dyb kærlighed og omtanke, mens andre ser på tårene som mangel på disciplin og mod.

Og alligevel, på et eller andet tidspunkt græder vi alle. Måske er der ikke noget andet træk ved menneskelivet, der er så præget af mystik og forvirring som vore tårer.

Til trods for blandede følelser omkring tårene har digtere og andre indsigtfulde mennesker intuitivt vidst, at gråden gør os godt. »At græ-

de gør sorgen mindre dyb,« skrev Shakespeare. En anden kendt skribent fortæller om en kvinde, som fik at vide, at hendes mand var dræbt i krigen: »Hun må græde, ellers vil hun dø.«

Og forunderligt nok begynder videnskaben at bekræfte sandheden i sådanne udsagn. Gråden synes at reducere spændinger, fjerne giftstoffer og øge kroppens evne til at helbrede sig selv. Kort sagt, videnskabsfolkene drager den konklusion, at mennesker, som er i stand til at græde, kan glæde sig over bedre helbred, både fysisk og psykisk.

Her er nogle svar på de mest almindelige spørgsmål om gråden:

## Hvorfor føler man sig ofte bedre tilpas efter at have grædt?

Alan Wolfelt fra University of Colorado arbejder først og fremmest med folk, som sørger over tabet af en af deres kære. »I min erfaring med tusinder af sørgende har jeg lagt mærke til forandringer i

det fysiske udseende efter gråden. Ikke alene har folk det bedre; de ser også bedre ud.«

Og ifølge William Frey, biokemiker og leder for et grådforskningscenter i Minneapolis, er grunden til, at folk føler sig bedre tilpas efter at have grædt, »at de får udløb for kemikalier, som ophobes under følelsesmæssig stress.« Hans forskning antyder, at tårer, i lighed med sved, urin og den luft, vi udånder, skiller kroppen af med forskellige giftstoffer og affald.

Så langt tilbage som i 1957 fandt man ud af, at følelsesmæssige tårer er forskellige fra tårer, som skyldes øjenirritationer. Tårer, som skyldes sindsstemninger, indeholder mere protein og *beta-endorfin*, en af kroppens naturlige smertelindrere.

Margaret Crepeau, der er professor i sygepleje ved Marquette University, har studeret emnet fra såvel fysiske som følelsesmæssige vinkler. Hun hævder, at sunde mennesker har et positivt forhold til tårer, mens folk, som er plaget af diverse sygdomme, betragter dem som unødvendige, ja, oven i kø-

bet ydmygende. »Jeg har fundet, at raske mennesker fælder flere tårer end mennesker med svulster og andre helbredsmæssige problemer,« siger dr. Crepeau.

Følgelig er det en regel ved universitetssygehuset, at man ikke uden videre skal give beroligende midler til dem, der græder, men tillade tårene at gennemføre deres egen terapi. »Latter og tårer er to indre, naturlige mediciner, som kan reducere pres, slippe negative følelser ud og oplade batteriet på ny. De er i sandhed kroppens bedste ressourcer,« hævder dr. Crepeau.

## Hvorfor græder kvinder mere end mænd?

Ja, er det sandt, at kvinder græder mere end mænd? Dr. Frey og hans kolleger samarbejdede med 331 frivillige i alderen fra 18 til 75 år og bad dem føre en »tåre-dagbog« i 30 dage. Det viste sig, at i denne periode græd kvinderne fire eller fem gange så meget som mændene. Årsagen har mere at gøre med kroppens kemi end med kulturel tilpasning, hævder dr. Frey.

Han nævner, at kvinder har langt højere *prolaktin*-niveau i blodet end mænd.



Prolaktin er et hormon, som er knyttet til såvel produktionen af tårer som brystmælk. »Hormoner kan hjælpe med at regulere tåreproduktionen og har noget at gøre med, hvor ofte vi græder.«

Interessant nok findes der studier, som viser, at der ikke er nogen forskel i gråd-mønsteret hos drenge og piger op til puberteten. Men i 12-18 års alderen udvikler kvinder et 60 procent højere prolaktin-niveau end mænd, og de græder næsten fire gange så ofte, fortæller Frey.

### Hvor ofte græder vi, og hvorfor?

Folk fælder tårer langt oftere, end vi tror. Ifølge dr. Frey og »tåre dagbøgerne« er sorg og bedrøvelse den mest almindelige årsag (49 procent). Andre årsager til gråd er lykke (21 procent), vrede (10 procent), sympati (7 procent), ængstelse (5 procent) og frygt (4 procent).

Men disse tal fortæller ikke hele historien. Tårer afspejler en dyb menneskelighed. En mand, en travl og fremgangsrig virksomhedsleder, begyndte at græde, mens han kørte med undergrundsbanen, fordi han læste om den uendelige fattigdom hos en hjemløs mor med fire børn. En hærdet kvindelig advokat græder, hver gang hun lytter til en Mozart-koncert.

### Hvis man ikke kan græde?

Eftersom forskningen støtter forestillingen om, at godt helbred og gråd på en måde hører sammen, burde de, der ikke kan græde, spørge sig selv, om de ubevidst lukker for tårerne.

For nogle kan dette betyde terapi. En kvinde, der sæd-

vanligvis ikke græd, og som var vokset op i en familie, som var vant til at holde masken, oplevede, at hun græd voldsomt, næsten hver gang, hun var hos terapeuten. »Latente følelser var lukket inde i mig år efter år,« siger hun. »Og efter hver konsultation havde jeg det bedre.«

### Bør jeg kontrollere tårerne?

Det enkle svar er *nej*. Det er meget få mennesker, der overreagerer og græder af forkerte årsager. Faktum er,

at de fleste ville have godt af at give efter for tårerne en gang imellem. Ekspert er enige om, at det er uklogt at gøre det til en vane at holde tårerne tilbage.

Men vi kan måske gøre en undtagelse for dem, der græder, hver gang de bliver kritiseret, har et opgør med en ven eller oplever normale arbejdsfrustrationer.

Folk, som har let til tårer, bør egentlig være glade for denne evne til at være i kontakt med deres følelser. Men

hvis de græder en masse som reaktion på kritik, er det klogt at søge hjælp. Den slags gråd er en ringeklokke, der advarer om en indre smerte eller en svag selvfølelse, som ikke tåler, at nogen siger noget negativt.

Måske har Charles Dickens givet os et af de bedste råd om tårer. I *Oliver Twist* hævder mr. Bumble, at gråden »åbner lungerne, forfrisker øjnene og får sindet til at falde til ro. Så græd bare!« □



FOTO: NPS