

Casais que têm o hábito de fazer comentários sobre outros entre si reportam níveis mais altos de satisfação com o relacionamento. Segundo pesquisadores, o mexerico, quando não exagerado, tem diversos benefícios, incluindo o estreitamento de vínculos

Fofoca fortalece laços

» PALOMA OLIVETO

Na teoria, ninguém admite; na prática, todo mundo faz. A fofoca, comum nas relações humanas há milhares de anos (veja quadro), costuma ser associada a algo negativo, mas estudos revelam que há um lado bom no mexerico do dia a dia. Uma nova pesquisa publicada no *Journal of Social and Personal Relationships* sugere, inclusive, que casais que costumam futricar entre si — sobre amigos, colegas ou conhecidos — relatam níveis mais altos de felicidade e de qualidade no relacionamento.

Para escapar das limitações dos questionários, que dependem da memória ou da franqueza dos participantes, os cientistas recorreram a um dispositivo chamado Electronically Activated Recorder (EAR). O aparelho registra amostras sonoras curtas do ambiente ao longo do dia, permitindo flagrar conversas cotidianas sem interferência direta do pesquisador.

Durante dois fins de semana, 76 casais em relacionamentos estáveis usaram o dispositivo. No total, foram gravados quase 99 mil trechos de áudio. Aproximadamente 12% dos arquivos continham fofoca e, em 9% dos casos, ela ocorria diretamente com o parceiro romântico. Segundo os autores, Chandler M. Spahr e Megan L. Robbins, da Universidade da Califórnia, em Riverside, esse é o primeiro estudo sobre o tema a usar conversas no ambiente natural, um método chamado observação naturalística, para analisar o hábito tanto em casais heterossexuais quanto naqueles do mesmo gênero.

Vergonha

O recurso permitiu observar o comportamento em condições normais, sem interferência dos cientistas. “As pessoas geralmente não percebem que estão fofocando ou têm vergonha de admitir. O método naturalístico nos deu uma janela rara para esse fenômeno no dia a dia”, explicou Spahr, em nota.

Os resultados mostraram que quanto mais os parceiros fofocavam entre si, maior era a probabilidade de reportarem felicidade pessoal. A associação com a qualidade do relacionamento também foi positiva, embora menos significativa. “Encontramos evidências preliminares de que a fofoca com o parceiro está ligada ao bem-estar individual. É como se compartilhar comentários sobre outras pessoas reforçasse a sensação de proximidade e cumplicidade”, afirma Robbins.

Em média, os participantes fofocaram cerca de 38 minutos por dia. Casais compostos por duas mulheres registraram os maiores índices, seguidos pelos constituídos por pessoas de gêneros diferentes. Os menos propensos a mexericar, de acordo com o estudo, foram parceiros do sexo masculino.

Alinhamento

A análise também mostrou que o efeito positivo da fofoca não variava segundo o gênero ou a composição do casal: tanto pares homoafetivos quanto heterossexuais se beneficiavam da prática. Os cientistas acreditam que o hábito pode fortalecer vínculos. A prática funciona como “uma forma de sinalizar alinhamento de valores e de criar a sensação de estar do mesmo lado”, argumentam. “Quando um casal fofoca sobre conhecidos em comum, pode reforçar a ideia de que são uma equipe. Isso aumenta sentimentos de confiança, conexão e até divertimento compartilhado”, observa Spahr. Outra hipótese é de que a fofoca ajude na regulação social do relacionamento, permitindo alinhar expectativas e comportamentos a partir da observação da vida alheia. “Discutir como

Catarse

Wanderson Neves, psicólogo do Grupo Mantevida, explica que a fofoca é uma estratégia favorável para gerenciar emoções intensas. “Ela pode atuar como um desabafo emocional — compartilhar frustrações

Prática pode favorecer a cooperação, mas há limites

que as informações sejam honestas, isso pode ser muito útil”, diz Dana Nau, professora da Universidade de Maryland e coautora do estudo.

Para entender melhor as complexas teias da fofoca, os pesquisadores usaram um modelo da teoria dos jogos evolucionários que imita a tomada de decisão humana. Combinando com princípios da biologia evolutiva, os cientistas observaram que as pessoas são mais propensas a cooperar na presença de um fofocador conhecido porque querem proteger sua própria reputação e evitar serem vítimas de boatos.

Freerange Stock/Divulgação



No estudo, os casais puderam fofocar à vontade, longe do ambiente controlado, favorecendo a naturalidade do experimento

Instrumento de poder

Muito antes de ser estudada em laboratórios de psicologia, a fofoca fazia parte da vida pública e privada das sociedades antigas. No mundo greco-romano, relatos de filósofos, poetas e historiadores mostram que falar sobre a vida alheia era visto, ao mesmo tempo, como vício moral e ferramenta política.

• Mesopotâmia

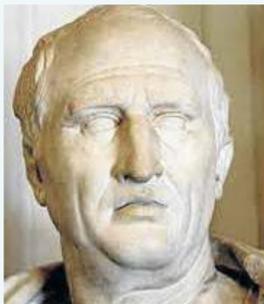
Era comum em cidades e mercados. Já foram encontradas tabuinhas em escrita cuneiforme com fofocas sobre casais, incluindo insinuações de adultério.

• Grécia Antiga

Nas ágoras, praças onde cidadãos se reuniam, rumores circulavam sobre líderes, vizinhos e rivais. Aristóteles e Platão criticavam a fofoca como discurso fútil, mas reconheciam que ela moldava reputações e podia servir de alerta moral.

• Roma

As famaes — boatos e comentários — tinham tanta força que o poeta Ovídio chegou a personificar a Fama como



José Luiz Bernades Ribeiro/Reprodução

uma deusa, habitante de uma casa cheia de vozes. Para Cícero (foto), os rumores eram armas políticas: podiam derrubar adversários no Senado.

• Judaísmo e Cristianismo primitivo

A Bíblia hebraica condena o “maledicente” (Levítico 19:16), enquanto as cartas do Novo Testamento advertem contra “mexericos” dentro das comunidades cristãs. Ainda assim, os líderes religiosos usavam rumores para reforçar normas de conduta e punir desvios.

• Idade Média

Monges e pregadores herdaram essa ambivalência: a fofoca era pecado, mas também funcionava como meio de controle social dentro dos mosteiros e aldeias.



“Encontramos evidências preliminares de que a fofoca com o parceiro está ligada ao bem-estar individual. É como se compartilhar comentários sobre outras pessoas reforçasse a sensação de proximidade e cumplicidade”

Megan L. Robbins, pesquisador da Universidade da Califórnia, em Riverside,

em relação a outras pessoas pode reduzir a tensão interna, atuando como uma leve catarse”, diz. Além disso, o especialista destaca que a prática pode ajudar o casal a fortalecer a ajuda mútua, “o que é fundamental para a saúde mental”, diz.

Regulação

Para a psicóloga e psicanalista Sílvia Oliveira, de Brasília, quando feita sem malícia, “a fofoca pode ser uma forma de compartilhar experiências e criar proximidade — como no caso de histórias

que circulam em grupos familiares ou comunitários e que reforçam tradições, valores e memórias coletivas”. “Em alguns contextos terapêuticos, conversar sobre o que é dito ou pensado sobre alguém pode ajudar na compreensão da própria identidade social e das relações interpessoais”, destaca.

Os autores observam, porém, que o estudo é preliminar. Além disso, os voluntários já relatavam, em média, altos índices de satisfação conjugal. “Precisamos verificar se os resultados se repetem em diferentes contextos culturais e socioeconômicos. Também queremos entender se certos tipos de fofoca — positiva, negativa, neutra — têm efeitos distintos na vida a dois”, explicou Spahr. Segundo o especialista, a pesquisa abre caminho para analisar se a fofoca pode ser usada como estratégia de comunicação intencional, ajudando casais a fortalecer seus vínculos e a aumentar a satisfação conjugal.

Regulação

“Do ponto de vista psicológico, a fofoca pode funcionar como um mecanismo de regulação social”, argumenta Sílvia Oliveira, psicóloga e psicanalista de Brasília. “O medo de ter a própria imagem questionada faz com que as pessoas se preocupem em seguir regras, ser mais colaborativas e respeitar os limites do grupo. É como se a fofoca atuasse como uma ‘vigilância invisível.’”

Apesar dos benefícios sociais, porém, a especialista ressalta que a fofoca pode ser problemática, especialmente quando expõe e humilha as pessoas. “Em casos

mais graves, o impacto pode comprometer a autoestima e a confiança nos relacionamentos, gerando isolamento”, diz. Especialmente na era das redes sociais, Sílvia Oliveira alerta para os danos que os mexericos podem provocar. “O ambiente digital amplifica os efeitos da fofoca. Uma vez publicada, a informação pode se espalhar sem controle, alcançar pessoas desconhecidas e permanecer disponível por tempo indeterminado. Isso potencializa sentimentos de impotência, medo constante de julgamento e, em alguns casos, pode levar a quadros de ansiedade, depressão ou cyberbullying.” (PO)

Três perguntas para

PAULO HENRIQUE ROBERTO, PSICANALISTA, PROFESSOR NO CURSO DE PSICOLOGIA DO CENTRO UNIVERSITÁRIO UNICEPLAC



Arquivo pessoal

A palavra fofoca costuma ter conotação negativa. Como a psicologia entende esse comportamento e por que ele pode, em certos contextos, ser benéfico?

Acredito que não há uma diferença entre os gêneros quando se pensa na intensidade do ato de fofocar. Porém, há diferenças na forma como o mesmo ato é visto socialmente quando homens e mulheres fofocam. A mulher é tida como “fofoqueira”, e carrega uma conotação pejorativa. Há, também, uma concepção maliciosa e perniciososa, usada para deslegitimar a fala das mulheres, reduzindo seu discurso a algo não sério ou irrelevante. No entanto, quando os homens fofocam é tido como “networking”, “troca de informações” ou “conversa de bastidores”.

Como os papéis de gênero influenciam a fofoca entre um casal?

Quais outras formas de comunicação cotidiana cumprem papel semelhante ao da fofoca na manutenção do vínculo afetivo?

Há espaço para socializarmos informações nos diferentes grupos que participamos. Inclusive, é importante. Atribuímos e chamamos isso de “small talk”, que são essas conversas despreziosas sobre os filmes que gostamos, os canais de Spotify que ouvimos, a vida dos cantores favoritos e das subcelebridades. Nisso cabe espaço para o riso fácil. Há também a troca por conselhos e confidências, o suporte sobre as causas dolorosas do amor. O apoio dos amigos, os pedidos de ajuda, o suporte quando algo não vai bem. Enfim, a fofoca é importante para inicializar os rituais de atualização sobre as narrativas do dia a dia. (PO)