

Поплачем, легче станет?

Привет вам, неудержимые и вечно радостные оптимисты! Так и представляются ваши волевые лица, бесшабашно смеющиеся в лицо трудностям и не раскисающие при неудачах... Судя по количеству статей о том, как хорошо и полезно быть вами, ваше племя растёт и ширится, и всевозможные внешние помехи только помогают процессу «оптимизации» населения.

А вот я плачу. Иногда. Написала и захотелось шею втянуть – сейчас хлопнут по затылку за упадничество... Тогда скажу больше и громче – плакала и буду! Ну, во-первых, я же не всегда. И не так уж много, но под настроение – бывает. Да и почему смех – хорошо, а слёзы – плохо? Это же так естественно, мы появляемся на свет с плачем, и все вокруг этому даже рады – дышим, лёгкие разворачиваются.

С другой стороны, человек, смеющийся в любой ситуации и видящий вокруг только радостное, на вас какое впечатление производит?... Все когда-нибудь ревели. Даже «большие мальчики», которые никогда не плачут. Кстати, может, и зря они не плачут? Большинство людей верит, что плач приносит облегчение. Это подтверждают и выводы исследований в области психологии плача. Из 3000 участников наблюдения, проведённого университетом Южной Флориды, большинство сказали о том, что их самочувствие после потока слёз улучшилось. Тем не менее, одна треть, проплакавшись, сказала, что стало только хуже. Причём, среди людей, которым сочувствовали во время приступа плача, улучшение состояния происходило гораздо чаще. Оказывается, чтобы стало лучше, важно знать «с кем плакать»?

Для большей объективности данных, учёные решили поставить эксперимент и в лабораторных условиях. Оказалось, «где плачешь» тоже играет важную роль. Меньшая доля людей сразу после «рёва под микроскопом» смогла сказать о своём плаче как слезах облегчения. Сказывалась стрессовая ситуация: запись на видео, лаборанты и техники вокруг. Смущение и ощущение внешнего давления вполне могли свести на нет весь положительный эффект слёз.

Вспомните себя во время плача, да-да, не после, когда остались сладкие всхлипывания, а когда вы только начинаете. Ничего хорошего: тревожность, физическое ощущение сдавленности в груди, в голове – колокол, внутреннее возбуждение, колотится сердце, вы полностью взмокли и не только от слёз. Вы рыдаете, а ваше дыхание... замедляется.

Это телесное успокоение может наступить не сразу после плача, но оно перекрывает прежние неприятные ощущения, поэтому для большинства из нас плач связан с чувством облегчения. Такое «позднее включение» наблюдалось и у рыдавших в лаборатории, несмотря на то, что сразу после окончания эксперимента они не могли похвастаться улучшением самочувствия.

Будет ли человеку легче, кроме того, зависит и от качеств личности, от того, «кто плачет». Большее чувство облегчения, проплакавшись, испытывают люди на эмоциональном взводе, с расстройствами настроения и тревожным расстройством. А вот состояние людей с нарушениями в распознавании и описании собственных эмоций (алекситимией) от слёз только ухудшается.

Значит, хотя бы иногда, для того чтобы извлечь из печального опыта нечто хорошее, нужен не столько разум, сколько эмоции, полноценное осознание своих чувств? И для нас неидеальных, иногда рыдающих от обиды, или нерационально льющих слёзы над книжкой и малодушно плачущих, когда больно стукнемся, тоже есть место в этом мире несгибаемого позитивизма?

Так как же выплакаться? Лучшая подсказка – вышеприведённые исследования.

Итак, составим правила. Сначала решите для себя, эмоциональны ли вы, можете ли словами описать своё душевное состояние. Да? Тогда вперёд, должно полегчать!

Несмотря на подступающие рыдания, постарайтесь уйти в спокойное место, без любопытных взглядов вокруг. Кстати, есть поверье, что цветы «кукушкины слёзки» появились из слёз, которые женщины уходили проливать в лес. Поверьте опыту прабабушек, если не верите американским психологам.

Не постесняйтесь поплакать с кем-нибудь, кому доверяете и кто способен на сочувствие. Не всегда это подруга, и не всегда надо бежать со своими слезами от мужа.

Не истязайте себя нелепыми предрассудками о слабости. Если уж хочется плакать –

Поплачем, легче станет

Автор: admin

22.04.2011 13:42 - Обновлено 31.10.2014 13:27

отпустите эмоции и плачьте вволю, дайте выйти боли и обиде. Выговоритесь, наконец.

Поплакали, успокаиваетесь? Хорошо, если есть хотя бы носовой платок и стакан воды, не выходите «на люди» не приведя себя в порядок, хотя бы относительный. Не надо стыдиться слёз, но и не стоит радовать некоторых окружающих ощущением личного присутствия при съёмках очередной мыльной оперы.

Светлых вам слёз и «смешных» поводов!

Автор - **Татьяна Павликова**

[Источник](#)