

## **Nie bój się płaczu – przynosi ulgę i pomaga rozładować emocje**

**Płacz przynosi ulgę i pomaga rozładować nagromadzone emocje. Głęboki szloch zdejmuje z nas ciężar smutku i bólu. Łzy radości potwierdzają uroczystość chwili. Płacz ma wielką siłę, która może otworzyć i uzdrowić serca, a nawet odmienić życie.**

Płacząc, wyrażamy żalobę, smutek, strach, obawę, gniew, wściekłość, bezsilność. Ale płacemy także z radości, ze szczęścia, w momentach podniosłego wzruszenia, w akcie rozkoszy czy w chwili najgłębszej ulgi.

### **Anatomia płaczu**

Czym jest płacz? To reakcja fizjologiczna na emocjonalne bodźce objawiająca się zaczerwienieniem twarzy, zmarszczonym czołem, opuszczonymi kącikami ust, najczęściej oczami pełnymi łez, choć można także płakać „na sucho”. Pojawić może się również pocenie, ucisk w żołądku, zaciśnięte gardło.

Płaczowi wtórują przeróżne odgłosy: szlochy, westchnienia, zawodzenia i jęki. Można płakać dyskretnie albo całkowicie pograć się w rozpacz, bezgłośnie łkać lub lamentować wniebogłosy. Stopniowe nasilanie się ekspresji płaczu to przechodzenie od rozczulenia czy wzruszenia do roztrzęsienia i utraty panowania nad sobą, którym towarzyszy drganie dolnej wargi i napływ łez utrudniających widzenie oraz wzdychanie akcentujące wdech. Sygnalizują one izolację, odwrót płaczącej osoby od świata zewnętrznego. Moment płaczu to akt wewnętrznej kapitulacji. W obliczu sytuacji, na którą nie ma odpowiedzi, kiedy zawodzą najbardziej nawet ekspresyjne gesty i słowa, człowiek „oddaje się” swojemu ciału.

### **Chłopaki nie płaczą**

Płacemy pod wpływem emocji zrodzonych w relacjach z innymi istotami, samym sobą oraz wywołanych wydarzeniami świata zewnętrznego. Podobne okoliczności nie muszą powodować u różnych osób tych samych reakcji. To, kto i kiedy pozwala sobie na płacz, jest uwarunkowane przyjętymi normami społecznymi. Najchętniej i najczęściej płaczą dzieci, sygnalizując w ten sposób swoje potrzeby i wyrażając uczucia. Płacz dość łatwo przychodzi większości kobiet, które od najmłodszych lat zyskują przyzwolenie na to, by być delikatnymi istotami. Dlatego często zamieniają agresję na łzy, ponieważ prościej jest im demonstrować słabość i krzywdę niż złość.

Jednak najpoważniejszy kłopot z ekspresją płaczu mają dzisiaj mężczyźni, którzy uważają smutek, zwłaszcza gdy towarzyszą mu łzy, za słabość nie do przyjęcia. Dla nich powstrzymywanie się od płaczu jest oznaką siły. Dlatego wkładają dużo wysiłku w stłumienie go i zamiast płakać, wpadają w irytację i złość. Warto chyba przypomnieć, że wzorzec „mężczyzny, który nigdy nie płacze”, nie jest ani „naturalny”, ani uniwersalny, również w dziejach europejskiej cywilizacji. Historia pokazuje, że w ubiegłych wiekach i najwięksi, i najmężniejsi oddawali się we władanie płaczu, rozumiejąc, że sztywność w obliczu straty to nie to samo co odwaga w obliczu niebezpieczeństwa. Publicznie ronili łzy Michał Anioł,

Peter Paul Rubens, Ludwik van Beethoven, Ryszard Wagner, a nawet żelazny kanclerz Otto von Bismarck.

Płaczu nie można ukryć, ale można go udawać. Dlatego używany jest jako doskonałe narzędzie manipulacji, kiedy nie udaje się osiągnąć zamierzonego celu rozmową, perswazją, groźbą. Z drugiej strony stanowi także wyraz najgłębszego zaufania, kiedy pozwalamy sobie na niego w obecności innych osób. To właśnie wtedy sygnalizujemy, że emocje są ważne, że nie musimy udawać szczęśliwych. A dla nas samych może to być nieoczekiwany znak, że brakuje nam czegoś, czego nie potrafimy nazwać. Płacz jest zaraźliwy, o czym świadczy wtórująca reakcja dzieci na malucha pogrążonego w rozpacz.

### **Uleczenie poprzez płacz**

Od czasów Freuda psychologowie wiedzą, że niezdolność do reagowania płaczem na stratę może być przyczyną depresji lub melancholii. Uzdrowiciele, szamani i terapeuci od dawna wykorzystywali uleczającą siłę płaczu. Oni wiedzą, że przełomowe są pierwsze łzy, na które pozwala sobie pacjent. Kluczowe w takim leczeniu jest przyzwolenie na płacz i świadome wchodzenie w ten stan, co pomaga dotknąć najtrudniejszych emocji. Jest to ciężka próba dostąpienia naturalnej dla małych dzieci łaski płaczu, tak jakbyśmy starali się odzyskać naszą niewinność.

Płacz jest naszym głównym sposobem wyzwalania napięć i jedynym, jaki zna niemowlę. Najczęściej w procesie wychowania w pewnym momencie następuje brak tolerancji rodziców dla wyrażania przez ich dziecko emocji płaczem. Stopniowo mały człowiek uczy się tłumić swój płacz, ale odruch płaczu tkwi w ciele i zostaje zablokowany, skoro nie może się wyrazić.

Twórca bioenergetyki, metody łączącej analizę i pracę z ciałem, Alexander Lowen przyczyn wielu blokad dopatruje się właśnie w stłumieniu płaczu, które rujnuje nasze narządy wewnętrzne. W swojej terapii uczy, by nie bać się smutku, jaki nosimy w sobie. Tłumaczy, że możemy pozwolić sobie na płacz i przerażenie, nawet gdy wydaje nam się przepastne jak studnia bez dna. Popadnięcie w rozpacz oznacza dla większości ludzi ograniczenie samokontroli, więc panicznie boją się, że utoną, gdy się mu poddadzą.

Są ludzie, którzy modlą się o to, by móc zapłakać, tak jak mieszkańcy pustyni błagają bogów o deszcz. Bo tak jak ziemia bez wody wysycha i pęka, tak życie bez łez staje się emocjonalną pustynią. A ktoś, kto nie potrafi płakać, nie umie naprawdę się cieszyć. Nie bójmy się płaczu i dzielmy się nim z innymi tak, jak wspólnie potrafimy przeżywać radość.