

Сльози. Інструкція з застосування

ГАЛИНА КАЧУР, ІЛЛЯ СУШЕНЦЕВ

11 БЕРЕЗНЯ 2020

Плач – це фізичний вияв емоцій. У людини, що плаче, не тільки котяться сльози з очей, а й змінюються ритм і темп дихання, вираз обличчя, артеріальний тиск і частота серцевих скорочень. Весь організм долучається до цього процесу.



Едвард Мунк, «Розлучення», 1894 рік

Навіщо потрібен плач, однозначної відповіді немає. Почасти тому, що його вивчають значно менше, ніж гнів чи тривогу. Деякі дослідники вказують, що зі сльозами виділяються гормони (наприклад, гормони стресу від фізичного чи психічного болю) – у такий спосіб організм їх позбувається. За іншою гіпотезою, плач, під час якого розслабляються м'язи та змінюється частота дихання, допомагає зняти тілесну напругу. Сльози мають і соціальну функцію: вони дають іншим людям знати, що ви наразі вразливі, потребуєте допомоги чи підтримки. Для немовляти крик і плач – єдиний спосіб сповістити про дискомфорт і привернути увагу до своїх потреб. Сльози дорослої людини можуть бути викликані як фізичним болем, так і сильними почуттями.

Люди починають плакати по-різному, але найтипівіші ознаки близьких сліз – це грудка в горлі, тремтливе дихання, тиск за очима, закладений ніс, почервоніння очей чи шкіри довкола них. Часто ми звертаємо увагу саме на фізичні симптоми невивланих сліз – стиснуте горло чи набряк у носі – ніяк не пов'язуючи їх із почуттями чи ситуацією.

Не всі сльози допомагають відчувати полегкість. Важливо тут, як ви самі ставитеся до плачу: якщо соромите чи картаєте себе за слабкість, якщо вважаєте сльози чимось, чого не має бути, то після плачу можете почуватися ще гірше, ніж до нього. Також користь від сліз залежить від їхньої відповідності обставинам. Природно плакати, коли сумно: так ми допомагаємо собі пережити тугу, примиритися з тим, із чим нічого не можемо вдіяти. Сльози, викликані гнівом чи страхом, втрачають свою функцію, адже ці почуття спонукають до активних дій – «бий або тікай»; у таких випадках плач може не принести очікуваного полегшення.

Як правильно плакати

Насамперед потрібно визнати, що ви хочете поплакати, і домовитися з собою, що знайдете можливість для цього найближчим часом. Така обіцянка дуже важлива: проговоривши, бодай про себе, факт неприємних почуттів і потребу їх виявити, уже можна відчувати полегкість. Якщо ситуація для плачу недоречна (ви на роботі, у громадському транспорті тощо), постановіть створити належні умови найближчим часом. Не нехуйте цією постановою.

Подбайте про комфорт і безпеку. Поплакати можна як на самоті, так і з кимось, хто готовий побути поруч і прийняти ваші сльози. Робити це варто в знайомому місці, де ніщо не відволікатиме. Вимкніть сповіщення на електронних пристроях. Якщо ви самі, обійміть подушку чи кота; якщо ні подушки, ні кота поряд немає, обійміть себе – зараз ви цього потребуєте. Та краще плакати поряд із людиною, яка підтримує вас. Як було сказано вище, сльози мають

соціальну функцію, тож доцільніше дати їм волю в присутності іншого. Кіт ваших сліз не оцінить.

Щоправда, не всім легко бачити сльози інших, не в кожен момент плач іншого буде доречним, тому важливо попередити, домовитися, попросити допомоги: «Можна, ти мене обіймеш і я поплачу?» чи «Я зараз згонуся клубочком і поплачу, а ти просто побудь поруч і не кажи нічого». Такі домовленості вкрай важливі: ви попереджаєте людину про свої наміри, отримуєте її згоду й даєте знати, як саме попіклуватися про вас.

Коли плачете, не стримуйтеся, не заспокоюйте себе, не вимагайте «зібратися» та «не розклеюватися». Нехай сльози ллються самі. Від вас потрібно лише не заважати собі. Дихайте спокійно та глибоко, не затримуйте подиху – це зазвичай притлумлює плач. Не думайте, який маєте вигляд, чи личать чоловікові сльози, чи не потекла туш. Так, личать, і так, потекла.

Ніколи не відомо, скільки часу знадобиться на сльози, та планувати варто з запасом: після плачу ви можете почуватися втомлено, навіть знесилено. Але водночас прийде полегкість.

Якщо поруч є особа, що зголосилася підтримати вас, не звинувачуйте її у своєму болю: вона тут, щоб допомогти. Деякі люди не люблять, коли хтось бачить їхні сльози; якщо ви з таких, сховайте обличчя, але самі не ховайтеся від того, хто поряд.

Поплакавши, подумайте, за чим тужили: що ви втратили й оплакуєте, чому воно важливе, із чим доведеться змиритися? Якщо ви наодинці, запишіть думки на папері чи наговоріть на диктофон. Якщо поруч хтось є, розкажіть йому. Попередьте, що зараз хочете поділитися відчуттями. Допомоги краще попросити пізніше, одразу після сліз – не варто: результатом щирого співчуття й бажання полегшити ваш біль можуть стати не зовсім адекватні чи навіть недоречні поради та пропозиції.

Як реагувати на сльози іншого

У соціальному сприйнятті сліз важливу роль відіграє контекст. Нас зазвичай не турбують сльози радості, релігійного екстазу чи захвату, адже вони привертають увагу до приємних переживань. Тимчасом сльози горя чи відчаю сигналізують про некомфортну ситуацію та запрошують долучитися, виявити емпатію, перейнятися почуттями, з якими ми й собі не завжди можемо зарадити. Якщо зараз ви не маєте сил співчувати й утішати або ніяково та некомфортно чуваєтеся поряд із тими, хто плаче, не варто зголошуватися на допомогу.

Чужі сльози викликають дискомфорт, якого хочеться позбутися, зробивши щось, щоб іншому негайно покращало. Ви можете почуватися винним, проте якщо не ви причина сліз, то це почуття не пов'язане з реальністю, а отже, нема потреби намагатися покращити стан людини, доки вона не попросила. Ви можете гніватися, якщо сльози заважають вашим планам чи змушують вас почуватися ніяково – але наразі ваш гнів ніяк не допоможе особі, яка плаче. Її не вдасться підбадьорити, нагримавши; імовірно, вона просто сховає сльози від вас. Плач іншої людини може викликати тривогу, проте варто нагадати собі, що це природний стан, і замислитися про те, чого саме ви боїтеся. Якщо страхи пов'язані зі стосунками з тим, хто плаче, це можна обговорити, але згодом, коли сльози й сум минуть.

Чого точно не варто робити, хай із якими мотивами: заспокоювати, умовляти припинити плакати; применшувати важливість приводу для сліз; звинувачувати того, хто плаче; побиватися так, щоб самому потребувати заспокоєння. Навіть якщо привід для сліз здається вам дрібницею, це точно не дрібниця для того, хто плаче.

Попросіть дозволу побути поруч: «Можна посидіти з тобою?» чи «Ти не проти, якщо я побуду поруч, поти ти плачеш?» Не варто хапати людину в обійми: навіть якщо вам дуже хочеться, спочатку запитайте. Нагадайте іншому, що сльози – це нормально. Якщо ви відчуваєте, що й самі готові розплакатися, не варто стримуватися – це вияв співпереживання.

Коли людина заспокоїться, можете поставити кілька запитань, щоб допомогти їй зрозуміти причину сліз: «Що трапилося? За чим ти зараз плакала?» Якщо вона не хоче відповідати, не варто тиснути й намагатися допитатися до правди, просто прийміть це. Снажіть, якщо ви готові поспілкуватися про причину сліз в інший час. Може статися, що особа взагалі не захоче говорити – у такому разі просто помовчте з нею.

Плакати неприємно, але так само природно й важливо для повноцінного життя, як і сміятися. Плачучи, ми прощаємося з людьми, місцями чи ситуаціями, що були важливі для нас. А щире прощання допомагає примиритися з новими обставинами й жити далі.

