

https://www.b17.ru/blog/kak_pravilno_plakat__instruktsiya/

Как правильно плакать: инструкция для начинающих

[Блоги](#) / [Прочее](#)

КАК ПРАВИЛЬНО ПЛАКАТЬ:

ИНСТРУКЦИЯ ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ

Плачь вместе с кем-то.

Это лечит лучше, чем плач в одиночестве.

Неизвестный автор

Поплачь о нем, пока он живой.

Люби его таким, какой он есть.

Поплачь о нем, пока он живой.

Люби его таким, какой он есть...

Чайф

Мы все иногда плачем. Или хотим.

- поплакать о КОМ-ТО,
- выплакаться КОМУ-ТО,
- оплакать КОГО-ТО,
- всплакнуть о КОМ-ТО...

Плач – это всегда о Другом или о себе... Плач – про про человеческое в каждом из нас... Вспоминается шедевр Корнея Чуковского «От двух до пяти».

- Ну, Нюра, довольно, не плачь!

- Я плачу не тебе, а тете Симе.

Чуковский «ухватил» главное в отношении ребенка к слезам. Ребенок, еще не испорченный социальными правилами, чаще всего плачет кому-нибудь и с определенной целью. Этой целью может быть получение любви, внимания, заботы, «чтобы пожалели», чтобы дали то, что ему нужно... Для ребенка слезы – это способ коммуникации.

Однако в нашей культуре плач превратился в аутичную эмоцию. Окружающим бывает сложно ВЫНЕСТИ плач другого человека. И появляются готовые штампы,

останавливающие выражение такой социально неодобряемой эмоции, как психологическая боль. Существуют специальные шаблоны, останавливающие слезы другого. Например:

«Мальчики не плачут!»;

«Нечего тут слезы лить»;

«Развела слякоть»;

«Что рыдаешь, как по покойнику!», и т.п.

По покойнику – можно. А по умирающей части собственной души – ни-ни. Плакать можно только по уважительной причине! Или – тихонько, в подушку, ночью, как вор... Как в старой песне Аллы Пугачевой:

Чтоб никто и не подумал,

Чтоб никто и не поверил

В то, что очень одиноко мне.

И вырастают все новые и новые «Железные леди» и «Терминаторы», убивающие в себе все живое, анестезирующие все болезненное, неприятное, неконтролируемое. Делая обезболивающие уколы себе в душу, мы можем функционировать – но перестаем жить.

Мы научились действовать – но забыли о своих желаниях...

Мы научились заниматься сексом – но не чувствуем любви...

Мы научились общаться – но разучились дружить...

Плакать рядом с кем-то, делиться своим горем, раз-делять свою боль, уменьшая ее количество – это очень простое, человеческое занятие.

А когда Вы плакали последний раз?

О чем Вы плакали?

Был ли рядом с Вами Другой – тот, кто помогал своим присутствием?

Другой может ничего не говорить. Он может смотреть Вам в глаза, когда Вы плачете. Может принести водички. Может обнимать и гладить по голове. Может что-то говорить. Может молчать.

Но те, кто по-настоящему плакал рядом с Другим, разделяя с ним свою печаль, страдания, горе, тоску – те никогда не согласятся плакать «в подушку». Потому что подушка не способна разделить с тобой переживания. У нее нет сочувствия. Она не скажет тебе: «Я рядом». Она не обнимет, не утешит, не поймет...

Не плачьте в одиночестве! Плачьте с кем-то, с тем, кому Вы доверяете, или с тем, кто может выдержать Вашу боль, или с тем, кто просто побудет рядом с Вами столько, сколько Вам нужно – и еще чуть-чуть...

Плачьте, потому что невыплаканные слезы превращаются в соленые камни в Вашей душе!

Я иногда вспоминаю очень старый фильм "Брак по-итальянски". Его главная героиня, Филумена Мартуруано, 17-летняя проститутка, блестяще сыгранная Софи Лорен, случайно знакомится с Доменико Сориано, состоятельным молодым человеком. Он забирает ее из публичного дома, препоручает ее заботам свою больную мать и бизнес. И Филумене приходится стать "железной леди". Она тайно от всех растит своих троих сыновей, работая на износ. Она прощает измены Доменико, его равнодушие, терпеливо ждет его возвращения из поездок, которым нет конца. Она - раба, служанка, секретарша, хозяйка его дома - все, кто угодно, только не жена... И она никогда не плачет. Даже тогда, когда рыдают все зрители, она не роняет ни слезинки. Ей некому плакать... Она не может себе позволить плакать... Ее душа окаменела за все годы страданий. Вызывая сочувствие, Филумена одновременно поражает: как такое можно выдержать? И лишь в самом конце, когда происходит чудо - она вступает в законный брак, а ее дети зовут Доменико "папой", Филумена впервые позволяет себе такую роскошь, как заплакать...

И посему - плачьте, потому что плач напоминает нам о том, что мы пока живы.

Ведь когда-то все закончится – и все отношения, и боль, и наша жизнь...

Но пока мы живы – мы можем и радоваться, и грустить, и надеяться, и разочаровываться.

И главное – мы можем плакать. И в слезах – прощать и прощаться, встречаться с болью и радостью, любить и ненавидеть, верить и не верить...

И когда слезы иссякают, мы можем идти дальше. Мы можем снова чувствовать. Мы можем действовать.

И мы всегда можем снова заплакать, поплакать, оплакать, отплакать....

Потому что мы ЕСТЬ... И есть ДРУГИЕ...

И есть место, и время, и возможность прикоснуться к боли, пережить ее и отпустить – хоть не всю, но ту частицу, которую возьмет Другой....

Другой - друг, мать, отец, любимый, случайный попутчик... И терапевт...

Подробнее об этом - на летнем интенсиве "Искусство быть с Другим".

Наталья Олифирович

Опубликовано на сайте: 4 марта 2013, 3526 просмотров