

Зачем нам плакать?

Плач - это самый первый способ коммуникации. Для маленького ребенка это реакция на резко, насильственно изменившиеся условия существования, это единственный способ сообщить окружающим о своих потребностях, заявить о себе на весь огромный мир. Слезотделение - процесс постоянный и абсолютно необходимый. Жидкость, вырабатываемая слезными железами, омывает роговицу, защищая ее от микроорганизмов и инородных тел. В холодное время года на улицах можно увидеть множество плачущих людей, и в этом нет ничего удивительного. Холод и резкий ветер - естественные раздражители, вызывающие рефлекторное сужение носослезного канала, являющегося дренажем для лишней жидкости. Здоровые глаза всегда слегка увлажнены, слезы промывают их, поддерживают чистоту. Ведь в состав слезы, помимо воды и соли, входят природные антибактериальные вещества, которые предохраняют глаза от инфекций. Легкая увлажненность глаз является одним из показателей их здоровья. Человек, не способный плакать, страдает от глазных и кожных заболеваний, значительно тяжелее переносит даже легкие стрессы. Обильные слезы возникают независимо от вашей воли в ответ на резкое раздражение. Вы ударили молотком по пальцу - слезы брызнули у вас из глаз. Примечательно, что эмоциональный удар, например, смерть близкого человека, обида, организмом воспринимается точно так же. Наши слезы содержат гормоны, выделяемые в момент всплеска эмоций. Слезная жидкость удаляет из организма вещества, образующиеся при нервном перенапряжении. Выплакавшись, человек начинает чувствовать себя спокойнее. Слезы как проявление эмоций так же разнообразны, как и эти эмоции.

Слезы обиды - обычно это всегда шантаж. Когда мы плачем от обиды, мы всегда к кому-то обращаемся. Плача, мы хотим кого-то впечатлить, оказать на него давление ("Смотри, что ты со мною делаешь"). Этим способом мы принуждаем кого-то другого принять на себя сострадание или бесчувственность. Слезы - это не слова, это знаки тела. Слезам мы показываем, что боль не иллюзорна. Слезы сострадания - это общение на уровне души. Говорят, что люди XVII века часто плакали в театре. Проявление душевного волнения слезами не считалось признаком слабости. Плакали ли вы от радости, счастья и любви? Вы никогда не забудете этот миг! Потому что это миг наиболее полного осознания своей души. Но... не забывайте, что это только миг. Он и ярк так, потому что не долг. Нет смысла искусственно продлевать его, так же как и слишком долго рыдать от обиды. Не стоит увлекаться этим процессом. Иначе вместо сострадания и успокоения мы рискуем получить распухший нос, красные глаза и головную боль. Плачьте на здоровье!

Автор - **Ирина Борзакова**

[Источник](#)