

Как правильно плакать?

Плакать на людях как-то не принято. Но то, что ты вообще умеешь плакать – это нормально! Любой психотерапевт скажет тебе, что слезы - это выброс негативных эмоций; или освобождение от клеток, в которых накопился излишек отрицательных гормонов; и так далее... «бла-бла-бла». Женщины довольно часто освобождаются от негатива путем «орошения», потому и живут дольше мужчин, которые вынуждены таскать все в себе. А ведь не зря говорят наши мудрые бабушки: «Поплачь – все пройдет!» Они точно знают: если ребенок заплакал, значит сейчас он все «отпустит» и начнет жить дальше, с нуля. Хуже, если малыш замкнулся в себе и надолго замолчал. Невыплаканное горе может долго копиться и прорваться в самый неподходящий момент.

Если ты плачешь,

это хорошо, потому что:

- сбрасываешь отрицательные эмоции;

это плохо, потому что:

- эти эмоции у тебя все-таки были;

это хорошо, потому что:

- освобождаешь место новым клеткам;

это плохо, потому что:

- ухудшается твой внешний вид. Распухшие глаза, красный нос, икота, постоянное шмыганье и даже судороги. В конце концов, надо краситься по-новой!

это хорошо, потому что:

- даешь возможность мужчинам быть сильными рыцарями, утешающими даму сердца;

это плохо, потому что:

- вовлекаешь в свою истерику подруг и близких. Да и посторонним людям это совершенно ни к чему!

Кстати, животные тоже плачут. Но в очень редких случаях. Если расстаются с хозяином или чувствуют неминуемую гибель. А так, в повседневной жизни, какого-либо стресса по поводу «прошел и не заметил, а я нарядилась!» они не испытывают. Все-таки природа-матушка намного умнее нас. Бери пример с братьев меньших!

Когда плакать нельзя:

- Во время ЧП.

Если зовешь на помощь подруг, спасателей, милицию – сначала четко излагай факты, потом отводи душу ревом. Это ускорит дело!

- На работе.

Слезы – процесс интимный. Подумай, надо ли допускать к нему чужих.

- В общественном месте.

То же самое – береги нервы окружающих. Помню, как впервые смотрела «Титаник». За мной сидела девочка, которая начала рыдать в голос с первых же кадров фильма. Вытерпев этот «плач Ярославны» три часа кряду, я вышла из кинотеатра с головной болью и тихой ненавистью к Ди Каприо.

- Во время публичного выступления.

Если произносишь тост или читаешь слезные стихи – держись! Пусть плачут слушатели. Ты сейчас в другой роли.

- При расставании.

На перроне, у трапа, с чемоданами в руках – это всегда тяжело. И кто-то должен быть сильнее. Возьми эту миссию на себя: строй рожицы, рассказывай анекдоты. Близкие будут тебе благодарны!

- Беременной.

Помни о чувствах малыша и не раскисай по любому поводу!

- По мелочам.

Так можно всей истечь! Когда я, купая сына, нечаянно уронила в таз свой мобильник, муж стал мрачнее тучи. Зато меня распирал смех: «Мы теперь все-все чистые!»

Когда плакать можно:

- В травмопункте.

Если будешь дергаться и кричать – только осложнишь работу врачам. Лучше молча лить слезы (если получится).

- Если очень больно или очень обидно!

Без комментариев.

- По поводу любви (своей или киношной, неважно!)

А как же еще все прочувствовать?

Ты плачешь в порыве нежности или скорбишь, в хандре или от накатившего вдруг счастья. Вспомни, как Новосельцев в «Служебном романе» говорит своей «мымре»: «Вы сейчас заплакали – и как будто настоящая! Значит еще не все потеряно!» Так что, это хорошо! Это значит, что ты – живой человек!

Автор - Юлия Михалева

Как правильно плакать

Автор: admin

24.03.2011 11:46 - Обновлено 30.10.2014 02:40

[Источник](#)