



# ЗАПРЕТ НА СЛЁЗЫ.

Часто в своей практике психологи сталкиваются с невозможностью большинства людей плакать. Люди сознательно или бессознательно запрещают себе плакать, особенно в присутствии другого человека. Почему? Давайте разбираться.

## **Слезы — это проявление слабости.**

В наши дни данное убеждение актуально не только для мужчин, но и для женщин. Понятное дело, что оно формируется в детстве, благодаря таким фразам как: "мальчики не плачут", "что ты ревёшь как девчонка", "плачешь как маленькая", "хватит плакать, ты уже большая девочка", "ну ты и слабак/слабачка" и т.п.



## **Слезы — это стыдно.**

Отношение к слезам, как к чему-то постыдному. Знаменитые фразы взрослых — "хватит плакать, ты меня позоришь", "как тебе не стыдно, на тебя смотрят люди". Никогда не забуду, как одна мама, гуляя в парке с новорождённым малышом, говорила ему: "А-йа-йй. Как не стыдно, посмотри, все на тебя смотрят. Что люди обо мне подумают?". Т.е. маме стыдно, что она плохая мать, которая не может успокоить своего ребёнка, и этот стыд и вину она перекладывает на новорожденного.

## **Плакать — некрасиво.**

Так думают многие женщины (среди мужчин не встречала). Обычно таким девочкам в детстве, чтобы успокоить их говорили примерно следующее: "какая ты некрасивая, когда плачешь. Посмотри на себя в зеркало. Видишь? Прекрати немедленно".

## **Плакать — это быть посмешищем.**

Обычно над такими людьми в детстве смеялись и родители, и сверстники. И если сверстникам ещё можно как-то ответить, то родителям нет. Знаю вопиющий случай, когда родители вдвоём избивали девочку и смеялись над её слезами. Такое вот садистическое удовольствие.

**Слезы — это опасность, за которой обязательно последует наказание.**

Чаще всего это выглядит так. Ребёнок бежал, упал и плачет. Реакция взрослых — подняли, наорали, нашлёпали по попе в воспитательных целях. Или ребёнок, например, потерял игрушку. Реакция взрослых: "Что ты плачешь? Есть разве для этого повод? Подумаешь. Прекрати! Не прекращаешь? Стань в угол и плачь там!". Или более изощрённый вариант: "Сейчас побью тебя, и тогда у тебя будет реальный повод для слез!". При этом чаще всего угрозы подкрепляются действиями.

**Плакать при ком-то — это бессмысленное занятие, поскольку все равно не поймут, не поддержат.**

Реакция взрослых на слезы обычно такая: "Не плачь. Пройдёт. У меня тоже так было. Ты не единственная, кому плохо. Все будет хорошо". Вроде бы не плохой вариант, но кроме злости и обиды, что тебя не понимаю, эти слова на самом деле ничего не вызывают.



**Почему так происходит? Почему мы взрослые так себя ведём? Причин несколько:**

- Действуем на автомате, не задумываясь. Нас так научили наши родители.
- Не умеем и не знаем, как по-другому.
- Не выносим чужие слезы, не можем их терпеть. Бессознательная причина заключается в следующем. Когда ребёнок или взрослый рядом плачет, есть большой риск того, что он пробудит в нас ту боль, которую мы носим в себе уже давно. Мы научились отстраняться от неё, вытеснили наши собственные страдания в бессознательную часть психики (как бы забыли их), закапсулировали свою боль. И оберегаем себя, чтобы не дай бог с этой болью не соприкоснуться.

**А между тем, слезы — это абсолютно нормальная естественная реакция на физическую и душевную боль, а также прекрасный способ снять эмоциональное напряжение. Мы плачем, когда нам больно, грустно, от бессилия и усталости, от счастья и радости, горя и печали, от страха и тревоги, от обиды и злости. По сути, любое чувство может сопровождаться слезами, если оно создаёт внутри психики большое напряжение.**