Как научиться плакать

Я всегда думал, что плач и смех – вещи абсолютно противоположные. Однако, нет. Они – родные братья. Оба являются непроизвольными эмоциональными всплесками. С решением избавиться от ненужного, наносного, стать естественным, “реальным”, пришло понимание того, что в отличие от моих поступков, действий, мой смех приходит откуда-то из другой области, которая находится намного глубже в моей душе. Мои слезы приходят оттуда же. Для меня было очень важно научиться “чувствовать” свои чувства для того, чтобы достичь той области, прикоснуться к ней. Это очень тонкая сфера – нежная и чувствительная.  
   
Плач и смех так же очень похожи физической природой. Когда я смеюсь, мышцы живота сокращаются , мое лицо покрывается густым румянцем, а дыхание становится прерывистым, Когда я плачу, происходит тоже самое.  
   
Будучи еще ребенком, я научился останавливать текущие слезы сразу же, когда слышал пронзительный окрик моего отца: “Если не прекратишь хныкать, то ты у меня заплачешь по настоящему!”. Я научился сдерживать слезы, сжимая усилием воли мышцы вокруг слезных канальцев в уголках глаз. Я делал это так часто, что забыл, как их расслаблять. В действительности, мне даже не нужно было учиться плакать, нужно было вспомнить, как это делать.  
   
Мне также пришлось научиться фокусировать свои мысли на чем-либо, способным вызвать такие эмоции, что бы я мог плакать. Мне было необходимо заново научиться/вспомнить, как мысленно оставаться в том состоянии.  
  
Любое достойное дело нужно делать, невзирая на трудности и неудачи. Только так можно научиться. Одним из наиболее важных уроков, который я получил – это понимание того, что не стоит ждать мгновенного успеха. Я научился не казнить себя за неспособность плакать. Считаю, что подобное самобичевание только бы значительно затормозило процесс и отдалило появление этого умения. Это бы еще больше усилило мою потребность не выражать открыто свои чувства.  
   
Процесс занимает достаточно много времени. Я потратил больше года, прежде чем смог выдавить свою первую слезу. И она стоила затраченного времени, усилий и терпения. Скорее всего, вы находились в подобном заблокированном состоянии в течение многих лет, иногда – десятилетий. Потребуется время, чтобы измениться. Пожалуйста, найдите время, силы и терпение в себе.  
   
Я бы Вам посоветовал начинать каждое занятие (упражнение) с молитвы. Всего лишь скажите Богу, что Вы пытаетесь сделать, чего достичь,- и попросите Его помощи. Затем посидите тихо несколько минут в Его присутствии.  
   
Существует несколько приемов, которые окажут Вам неоценимую помощь на пути к способности плакать. В изданиях Reader’s Digest и Chicken Soup for the Soul (“Куриный бульон для души ”англ. \* = “Бальзам на душу“) В каждом номере Вы найдете множество согревающих сердце истории. Возьмите любой из них по выбору. Найдите спокойное местечко, может, под деревом в Вашем саду, или возле тихой речушки, или просто в отдельной комнате, где Вас не потревожат. Начинайте читать.  
   
Когда Вы чувствуете, что появляются соответствующие чувства и эмоции, а также желание плакать, прекратите чтение и сосредоточьтесь на прочитанном. Не пытайтесь сразу “выдавить из себя слезу”, поскольку это приведет только к подавлению возникшего чувства. Думайте о тех замечательных вещах, которые Вы только прочитали, старайтесь полностью расслабить мышцы лица, начните напрягать и расслаблять мышцы живота. Размышляйте о прочитанном как можно дольше. Не оставляйте попыток полностью расслабить мышцы лица, не забывая о мышцах живота. Повторяйте упражнение до тех пор, пока Вы не почувствуете, что достигнутый эмоциональный пик уже позади, или когда слезы перестали течь.  
   
Когда эмоциональный пик пройден, независимо от того, плакали Вы или нет, перечитайте выбранный Вами отрывок, и если Вы не можете вызвать прежние чувства снова, повторите процесс. Если желание плакать не приходит вновь, продолжайте чтение до тех пор, пока Вас “не зацепит” снова.  
   
Я рекомендую около трех занятий в неделю, по полчаса каждое.  
   
Другим хорошим способом является просмотр кинофильмов. Сходите в кино “для женщин” (мелодрама, индийское кино, мексиканский сериал и т.д.). Среди множества лент есть действительно берущие за душу. Используйте те же физические упражнения, описанные выше, когда Вы чувствуете желание плакать в зале во время просмотра.  
   
Отдельные книги так же могут произвести подобный эффект. Все книги из серии “Куриный бульон для души” прекрасно подходят для этой цели. Один из моих любимых рассказов из этой серии – The Education of Little Tree (“Обучение маленького деревца”). Применяйте вышеописанную технику.  
   
Аудиозаписи являются еще одним источником эмоциональной пищи. The Education of Little Tree (“Обучение маленького деревца”) записано на аудиопленке, как и много других книг и семинаров. Я лично рекомендую почитать что-нибудь из книг Лео Бускалия (Leo Buscalia).  
   
Мой первый прорыв произошел благодаря именно аудиокассетам. В то время, когда я учился плакать, я много путешествовал. Я продолжал слушать пленки, и когда меня действительно что-то трогало из услышанного, я старался плакать.  
   
В течение многих прорывов произошел благодаря именно аудиокассетам. В конце концов, когда стало накатывать, и я начинал чувствовать, что вот-вот начну плакать, - то сразу сворачивал на обочину и останавливал свою машину. Как только я включал поворотник, и начинал притормаживать, чувство пропадало. Так происходило много раз, пока не наступил тот день, когда я наконец-то остановил машину и, неподвижно сидя, начал плакать. Какое незабываемое и волнующее ощущение!  
  
Это было прекрасно. Наконец-то я смог проронить несколько слез, что совсем не было похоже на прорыв водохранилища (“слезохранилище”) через плотину. Мне все еще нужно было прилагать усилий и делать упражнения на протяжении многих месяцев для улучшения моей способности давать выход слезам.  
   
Сегодня я могу плакать, когда чувствую в этом потребность, но я еще не всему научился.  
Сейчас я стараюсь научиться плакать даже тогда, когда говорю. Могу похвастаться определенными успехами, но это всего лишь часть процесса и еще много предстоит пройти.  
  
Мое умение останавливать слезы тоже не ушло. И сегодня я могу сделать это, когда захочу. Например, если я нахожусь в месте, или ситуации, не подходящих для подобного проявления чувств, я могу отсрочить момент слез на более приемлемое время.  
  
Когда Вы вновь обрели способность плакать, можете с удивлением застать себя плачущим, даже не зная причины для этого. Не стоит беспокоиться. Вашему разуму совсем не обязательно знать причину Ваших слез. Кроме того, вероятно, прошел не один десяток лет, когда Вы последний раз плакали. Вы всего лишь вернулись к своей настоящей природе!

Скотт Ли