

Dlaczego płacz jest nam potrzebny



„Nie ma, co płakać nad rozlanym mlekiem”, „Tutaj płacz nie pomoże, trzeba się wziąć w garść”, „Nie becz”. Takie słowa deprecjonują i bagatelizują płacz. Osoby, które pozwalają sobie na łyzy, bywają negatywnie oceniane, a czasem też same wstydzają się swojej reakcji. Przecież to natura wyposażyła nas w umiejętność płakania! Do czego jest nam ona potrzebna?

Płacz towarzyszy człowiekowi od momentu narodzin. Pojawia się wraz z pierwszym oddechem dziecka i jest dla rodziców oraz personelu medycznego informacją, że niemowlę żyje. Każda mama i tata z niepokojem czekają na pierwsze łyzy swojego dziecka. Po uldze przychodzi zachwyty. Dlaczego z czasem zmieniamy nastawienie? Przecież także potem płacz stanowi ważną informację, za pomocą której noworodek, niemowlę, dziecko, a potem dorosły informuje otoczenie o swoich potrzebach, uczuciach, pragnieniach i przeżyciach. Płacz zawsze czemuś służy!

Po co nam płacz

- **Płacz pełni funkcję komunikacyjną.** Człowiek ma wrodzoną potrzebę reagowania, gdy widzi płaczącą osobę – przytula ją, głaszcze, towarzyszy jej i okazuje bliskość. Kiedy ktoś pozwala sobie przy nas na łyzy, to często znaczy, że nam ufa i że czuje się bezpiecznie.
- **Płacz służy regulowaniu emocji.** Jest to jedna ze strategii radzenia sobie z trudnymi przeżyciami. W momencie napięcia i stresu w naszym ciele pojawia się silne pobudzenie, a adrenalina osiąga wysoki poziom, co ma zmobilizować nas do wykonania zadania. Kiedy kryzys mija, ciało chcąc wrócić do równowagi, szuka różnych strategii. Jedną z nich jest płacz, który pozwala odreagować nadmiar napięcia. Oczywiście to, jak często płaczymy jest uzależnione od naszego temperamentu, otwartości emocjonalnej, a także kultury, w której żyjemy. Okazuje się, że jeśli nasz płacz zostanie zaakceptowany i „przyjęty” przez kogoś bliskiego – to przynosi ulgę. Ocena, agresja, wrogość – utrudniają wyregulowanie emocjonalne. Takie zachowanie otoczenia jedynie wzmacnia stres i napięcie, poczucie smutku czy niezrozumienia.

Czy płacz zawsze przynosi ulgę

Okazuje się, że płacz nie zawsze przynosi ulgę. Jeśli jest sposobem na rozpamiętywanie i ruminowanie trudnych doświadczeń, to dochodzi do tzw. zapętlenia w płaczu, coraz większego pograżania się w smutku oraz beznadziei. To powoduje obniżenie nastroju i może prowadzić do depresji. W takiej sytuacji warto skontaktować się z psychoterapeutą.

Jak reagować, kiedy ktoś płacze

Często, kiedy ktoś płacze w naszym towarzystwie, czujemy niepewność: „Co teraz mam zrobić, żeby on/ona przestała płakać?”. Pojawia się też bezradność, bo nie wiemy co powiedzieć i jak się zachować. Czasem wystarczy po prostu być. Wsparciem jest już sam fakt, że ktoś jest obecny obok i przyjmuje nas bez oceny. To taki niewerbalny komunikat: „Przy mnie możesz płakać, płacz jest ok”. Nie szukajmy natychmiastowych rozwiązań i nie podsuwajmy ich osobie płaczącej. Na to przyjdzie jeszcze czas. **Najpierw zaakceptujmy płacz** i osobą płaczącą. Pomocne mogą być komunikaty:

- Jestem tu, chętnie Cię posłucham.
- Jestem tu z Tobą, chcesz żebym był(-a) obok?
- Co mogę dla Ciebie zrobić?
- Czego teraz potrzebujesz?

Wszystkie komunikaty akceptujące są wskazane i potrzebne. Dopiero kiedy łązy pozwolą ciału wrócić do równowagi, możemy zastanawiać się nad szukaniem rozwiązań, jeśli jest to potrzebne. Ta strategia sprawdza się często w kontakcie z płaczącym dzieckiem lub nastolatkiem.

W moim gabinecie zdarza się, że rodzice płaczą, gdy dzielą się swoimi trudnymi doświadczeniami – i przepraszają za to. Zawsze wtedy mówię, że nie mają za co. Łzy są naturalną reakcją i można płakać tyle, ile się chce i wtedy, kiedy się tego potrzebuje.



Dlaczego płacz to nasz sojusznik

- **Łzy rozładują napięcie.**
- **Ta reakcja pozwala na zmniejszenie stresu** – dzięki niej jesteśmy gotowi przejść tzw. cykl stresowy do końca i nie utknąć w tzw. „zalewie stresowej” (podwyższone wydzielanie kortyzolu, adrenaliny i noradrenaliny).
- **Dochodzi do obniżenia ciśnienia krwi** – nasze ciało rozluźnia się, ponieważ kiedy płacemy głębiej oddychamy, dotleniając w ten sposób organizm.
- **Płacz łagodzi ból** – kojenie bólu fizycznego jest spowodowane wydzielaniem oksytocyny i endorfin. To nie tylko hormony szczęścia. Podczas płaczu ich wyrzut działa przeciwbólowo.
- **Zwykle potem następuje stan wyczerpania**, który skutkuje tym, że dość szybko zasypiamy. Potem zwykle czujemy się „lżejsi”, łatwiej nam zebrać myśli, trzeźwo myśleć i szukać rozwiązań.
- **Łzy to komunikat dla otoczenia**, że potrzebujemy wsparcia, pomocy oraz uwagi.

Dzieci płaczą, bo nas potrzebują

Nadal słyszę, że jeśli dziecko płacze, to manipuluje albo chce na siebie zwrócić uwagę. Pocieszając je i przytulając, trzeba uważać, żeby go nie rozpieścić, bo wtedy „wejdzie nam na głowę”. To nieprawda. **Pamiętajmy, że dziecko płacze – niezależnie od wieku – dlatego że nas potrzebuje. Dzieci mogą płakać z różnych powodów.**

Te małe kiedy:

- Jest im zimno.
- Są zmęczone.
- Są głodne.
- Jest dla nich za ciepło.
- Są przebudźcowane, np. jest za głośno.

Te starsze, dlatego że:

- Coś nie wyszło im tak, jak chciały.
- Trudno im się pogodzić z porażką.
- Coś je boli.
- Ktoś zrobił im przykrość.

Każdy powód płaczu jest ważny. Dlatego też zawsze łzy dziecka wymagają wsparcia i uwagi ze strony rodzica.

Dziecko ze względu etap rozwojowy, w którym znajduje, samo nie jest ono jeszcze w stanie się uspokoić – nie dlatego, że nie chce, ale ponieważ tego jeszcze nie potrafi. Potrzebuje wtedy pomocy dorosłego. Dziecko nigdy nie płacze bez powodu, nie manipuluj. Ta reakcja zawsze coś oznacza, a zadaniem rodzica jest ustalić co i dać dziecku to, czego potrzebuje.

Co pomaga dziecku, które płacze

- **Dostępność emocjonalna** rodzica, który przytuli, pomasuje, pogłaszcze, ukołysz.
- **Nazywanie** tego, co dziecko przeżywa. Bądźmy uważni, ponieważ są dzieci, które nie lubią, kiedy mówimy o tych emocjach i zaczynają reagować agresją.
- **Dostrzeganie płaczu**, reagowanie i bycie przy dziecku.
- „**Pozwolenie**” na przeżywanie i na łzy.
- **Wspólnie szukanie** z dzieckiem sposobów rozwiązania problemów.

Co nie pomaga płaczącemu dziecku

- **Mówienie, że ma natychmiast przestać płakać.**
- Dawanie dziecku do zrozumienia, że nie akceptujemy tego, że płacze.
- **Złoszczenie się**, kiedy ono płacze.
- **Nakazywanie dziecku, by płakało w samotności**, np. ma iść do swojego pokoju i tam się wypłakać.
- **Zawstydzanie**, straszenie, poniżanie – np. „grzeczne dzieci tak nie płaczą”.
- **Mówienie „dlaczego płaczesz?”** – pytanie „dlaczego” jest trudne dla dziecka. Kiedy je zadajemy oczekujemy wyjaśnień, a dziecko w rozregulowaniu emocjonalnym nie

jest w stanie nam ich udzielić. To pytanie sugeruje też, że musi być jakiś konkretny powód do płaczu, a tak nie zawsze musi być.

Nikt nie płacze bez powodu. Oczywiście przyczyny dziecięcego płaczu bywają inne niż u dorosłych, jednak równie ważne. Tak jak dla nas kojąca i pomocna będzie akceptująca obecność innego dorosłego, tak dla dziecka wsparciem jest rozumiejąca postawa rodzica. Reagowanie na płacz dziecka ma znaczenie w budowaniu bezpiecznego stylu przywiązania. Bez względu na to, ile dziecko ma lat i jaki ma powód, zawsze płacz oznacza potrzebę bliskości i ukojenia.