

Dôležitý plač

Plač u malých detí

Väčšina autorov sa zhoduje, že plač malých detí je volaním o pomoc – dieťa si nevie zabezpečiť svoje základné potreby - jedlo, upokojenie, zníženie intenzity podnetov (napr. ostrého svetla a pod), ale vie si privolať pomoc – najčastejšie rodičov. V začiatkoch môže častý plač dieťaťa konfrontovať rodičov s ich vlastnými nevyriešenými slabými stránkami, lebo provokuje emócie ako úzkosť, hnev a až agresiu. Výskumy ukázali, že na plač dieťaťa reagujeme aj fyziologicky – zvyšuje sa nám pri ňom krvný tlak aj kožný odpor – z toho dôvodu cítime takú úľavu, keď dieťa prestane plakať. Postupne sa rodičia naučia rozoznávať jednotlivé typy plaču ich potomka a to, čoho sa ním dožaduje, a ich úzkosť poklesne. Dospelý tak dostáva lekciu o emóciách – emócie sú základný prostriedok komunikácie; sú veľmi kolísavé a premenlivé, ale vždy majú nejakú príčinu -účel; a jej odhalením sa môžeme nepríjemných emócií veľmi rýchlo zbaviť. Pomocou plaču svojho dieťaťa sa tak dospelý môže vrátiť ku svojim emóciám a nanovo im porozumieť.

Podľa niektorých autorov je však najvýznamnejšou príčinou plaču osamenie dieťaťa – všimnime si tendencie tzv. primitívnych národov mať dieťa neustále pri sebe v šatke či niečom podobnom, čo zabezpečí dieťaťu stály styk s telom matky, a teda jej neustálu pozornosť. Takéto deti pôsobia pokojnejšie a vyrovnanejšie.

Čo znamená plač u dospelých?

Priemerný dospelý muž plače asi jedenkrát mesačne, žena asi 5x, pričom v období pred a počas menštruácie sa plačlivosť zvyšuje až 5-násobne, bez zjavnej príčiny, ako je depresia alebo smútok.

Slzy spustené pri emócií oproti slznému filmu neustále zvlhčujúcemu rohovku oka obsahujú navyše hormóny ako prolaktín a adrenokortikotropný hormón. Je teda domnienka, že telo sa potrebuje zbaviť hormónov vzniknutých nejakou stresovou situáciou – či už negatívnou alebo pozitívnou – poznáme aj slzy pri radostnom dojatí. Všeobecne sa plač u dospelých spája s emóciou bezmocnosti – tak ako dieťa plače, keď potrebuje pomoc zvonka, zdá sa, že táto stratégia pretrváva aj u dospelých. Niekedy plačeme od hnevu – v situácii, ktorú nemôžeme zmeniť, ale veľmi nás hnevá. Takisto pri smútku zo straty – nemôžeme napríklad vrátiť milovaného človeka späť do života. Plačeme, keď si s niečím nevieme poradiť, keď sa nám nedarí, pri nejakej prehre.

Očistný alebo uvoľňujúci účinok plaču si môžeme skaziť, keď sa podľahneme mýtom ako napr. : “ Dospelí (hlavne muži) neplačú“; „Nie je dobré plakať dlho“; „Plač je prejav slabosti“.

Takisto ako máme tendenciu utíšiť plač dieťaťa, radi by sme pomohli plačúcemu dospelému. Podnety vyvolávajúce plač sú však u dospelých omnoho zložitejšie a často neriešiteľné. Čo je však v našich silách – ostať s plačúcim a snažiť sa ho vypočuť, nemať tendenciu plač čím rýchlejšie zastaviť. Ak sa nevyplačeme úplne, zostávajúci plač spolu s vyvolávajúcou emóciou v nás niekde ostane a bude nám brániť v plnom emocionálnom prežívaní

prítomnosti. Zrejme nevieme poskytnúť riešenie príčiny smútku (a plačúci to často od nás ani nepožaduje), ale samotná chápaná prítomnosť inej osoby býva postačujúca, aby sa plačúcemu uľavilo a získal tak väčšiu kapacitu na riešenie svojho problému.