

Za słona milczenia

Kap, kap, płyną łzy, w łez kałużach ja i Ty... i ona, i on i ono. Wszyscy otrzymaliśmy ten wspaniały dar, choć dla wielu z nas w pewnych sytuacjach nie jest on darem tylko niechcianym źródłem wstydu. A do czego on potrzebny? Do życia - w ogóle, do szczęścia tym bardziej nie... więc do czego? Dlaczego płacemy? Szukając odpowiedzi, natknęłam się na artykuł, zamieszczony w magazynie "Psychotherapy Networker". Amerykańscy psychologowie Jay Efran i Mitchell Greene pochyłili się nad emocjonalnym podłożem generującym łzy: Nasze wyobrażenia o łzach i innych formach uwalniania emocji ciągle opierają się na myśleniu o „parze i czajniku” - powszechnym kulturowo, lecz absurdalnym pod względem biologii poglądzie, że emocje magazynują się jak energia, która, jak para, uwalnia się i szkodzi nam, gdy ciśnienie w naczyniu staje się zbyt wysokie, albo gdy zostanie ono nagle rozwarte... Freudowska teoria katharsis jest właściwie modelem „pary i czajnika”, podobnie jak rozmaite terapie ekspresywne, takie jak psychodrama, terapia tzw. primal scream, doradztwo reewaluacyjne czy terapia Gestalt ...Para i czajnik mogą mieć swój intuicyjny urok, jednak nie dają one odpowiednich narzędzi pomagania klientom poddanym dystresowi emocjonalnemu. Co więcej, nie dają nam odpowiedzi na pytanie, dlaczego ludzie płaczą, gdy są szczęśliwi... I tak legło w gruzach moje przekonanie o oczyszczającej mocy łez, które było impulsem do powstania:

Piosenki o leczniczym działaniu soli

Pod powiekami wezbrały rzeki
Rwące potoki, spiętrzone fale
Na nic wysokie tamy powieki
Nieposkromione są duszy żale:

ref: Na miłość letnią
Pogodę szpetną
Na Boga brak
Na, że aż tak
Na niemoc w złości
Na moc wątpliwości
Na brak zrozumienia
Lub jego cienia

Już popłynęły ciurkiem, ukradkiem
Zbawcze katharsis, łzy oczyszczenia
Słońca po burzy będą zadatkami
Skarżyć się dłużej nie masz sumienia:

ref: Na miłość letnią...

Nie myśl, że to już, koniec nagłych burz
Kiedy solą w oku kwitnie nowa złość
Czas przepłakać ją, zdrową, słoną łzą
Światu w twarz wykrzyknąć, że już chyba dość:

ref: Miłości letniej
Pogody szpetnej

Bożego braku
Nadmiaru smaku
Niemocy w złości
I wątpliwości:
Kto zrozumie jak
zrozumienia brak?

Wobec powyższego, należało wznowić śledztwo. Odpowiedź na nurtujące mnie pytanie znalazłam kilka linijek dalej: Od strony fizjologii, łzy powodowane przez emocje pojawiają się wtedy, gdy zachodzi u człowieka szybkie przejście od aktywności systemu współczulnego do przywspółczulnego – od stanu wysokiego napięcia do okresu powrotu do równowagi i ozdrowienia. Krótko i potocznie rzecz ujmując: nie płaczemy podczas napinki, ale dopiero w momencie całkowitego poddania się. W rzeczywistości łzy nie są ani oznaką radości ani smutku; są jedynie przejawem przejścia od pobudzenia do równowagi. Etykietyki nadawane im całkowicie zależą od okoliczności, w których zachodzą. I tu można pozwolić sobie na zupełną dowolność określeń. Kilka etykietek, które przyszły mi do głowy to: łzy radości, wzruszenia, smutku, osamotnienia, zachwytu, bezsilności, wstydu, ulgi...

Tyle o genezie. Ale ciekawsze moim zdaniem są pytania towarzyszące tematowi: Dlaczego różni ludzie uprawiają łzolejstwo z różnym natężeniem? Dlaczego wstydzimy się płakać? Czy skłonność do płaczu jest uwarunkowana genetycznie? Ostatnie pytanie nasunęło mi się pod wpływem własnych doświadczeń. Łzy towarzyszą mi od dziecka w dużej ilości. Z opowieści rodzinnych wiem, że w okresie niemowlęcym sadzano mnie na parapecie(?!), abym mogła odśpiewywać niekończące się łzawe arie. Nijak się ma do tego mojego płaczu teoria o przejściu od aktywności systemu współczulnego do przywspółczulnego. Chyba że faktycznie odziedziczyłam po kimś emocjonalnie chwiejną osobowość, sinusoidalną zmienność nastrojów o wysokiej częstotliwości. Na szczęście dla moich bliskich łzy o niesprecyzowanej etykietce (małej dziewczynki), przeobraziły się w rzadziej występujące łzy zranienia (zakompleksionej nastolatki), a finalnie w łzy zachwytu (dorosłej kobiety).

Najbardziej intryguje mnie odpowiedź na pytanie drugie. Tylko dzieci nie wstydzą się łez, traktując płacz jako coś instynktownego, odzwierzęcego. Niektóre kobiety wstydzą się płakać, bo stają się po fakcie mniej atrakcyjne, bo mężczyźni nie lubią babskich łez (wpadają wtedy w konsternację – jak pisał Antoine de Saint - Exupéry: *kraina łez jest taka tajemnicza*), bo chcą uchodzić za silne jednostki. A tymczasem o czymś zupełnie przeciwnym mówi mantra terapeutyczna: Gdy płyną łzy, dzieje się coś ważnego... łzy w czasie terapii są dobrym znakiem, który wskazuje na odwagę i raczej siłę, niż słabość.

Na specjalną uwagę w tym temacie zasługują mężczyźni. Większość mężczyzn wstydzi się łez i za wszelką cenę próbuje im zapobiec poprzez utrzymywanie napięcia twarzowego – przysłowiowego „usztynienia górnej wargi”. Dlaczego? Być może dlatego, że ze względu na swoje tradycyjne role wojowników i opiekunów czują się zobowiązani być niezłomnymi i unikają pokazywania znaków słabości wobec potencjalnych przeciwników. Zupełnie niepotrzebnie. Niech przykładem do naśladowania będzie największy twardziel jaki chodził po Ziemi, który zapłakał nad śmiercią Łazarza.

Aby przerzucić punkt widzenia i nie być postrzeganą jako zwolenniczka zbiorowego szloch, posłużę się jeszcze wypowiedziami kilku mężczyzn, którzy podzielają moje zdanie: Kobiety mają szósty zmysł, którego my mężczyźni jesteśmy pozbawieni. Skala wrażliwości u kobiety i skala wyobraźni jest nieporównalna. My jesteśmy w stosunku do kobiet, mówiąc prawdę, dwuwymiarowi. Nasza skłonność do męskości jest właściwie fałszem, który zabija naszą osobowość. Każdy mężczyzna chce być bardzo męski, ma świadomość swojej męskości, która jest w gruncie

rzeczy przeciwko niemu. Mężczyźni wstydzą się płakać, wielu rzeczy się wstydzą...(W. Myśliwski).
Możesz mnie nazwać marzycielem, naiwniakiem, jeleniem, ale przyznaj, ma to swój urok: gdy patrzę
na zachód słońca i ryczę (K. Kleszcz).
Następnie Józef ucałował swoich braci. Wszyscy płakali (Księga Rodzaju).

Ostatnie zdanie nasunęło mi jeszcze kilka etykietek: łzy tęsknoty, współczucia, żalu. To etykiety,
które śmiało można przyczepić całemu naszemu narodowi. Zauważyła to już dawno Maria
Pawlikowska-Jasnorzewska w wierszu A cup of tea:
Któż nad wami zapłacze? (...) smutna krakowianka, rodem spod Wawelu (...) z kraju wielkiej kultury
łez, z kraju rzewności... filiżanką herbaty wznosząc wasze zdrowie, służę wam moim żalem - czym
kraj mój bogaty! Kap, kap, cup of tears.

Elżbieta Grzesiak