ИВАН КРОХОВ

СЛЁЗЫ, КОТОРЫЕ ИСЦЕЛЯЮТ

Иван Крохов
Слёзы, которые исцеляют

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=72468838
SelfPub; 2025

Аннотация

Мы привыкли прятать слёзы, считая их слабостью. Нас учат быть стойкими, скрывать боль и не показывать уязвимость. Но слёзы – это не поражение, а путь к исцелению. Это язык души, который говорит тогда, когда слова бессильны.

Книга «Слёзы, которые исцеляют» – о силе уязвимости и честности. Она раскрывает, почему мы боимся плакать, как слёзы становятся языком сердца, почему они очищают и сближают нас с другими. В ней есть размышления о слезах боли и слезах любви, о тех моментах, когда глаза наполняются благодарностью и светом.

Эта книга для тех, кто когда-либо сдерживал себя, не позволяя чувствам выйти наружу. Она напоминает: в слезах нет стыда. В них – правда, сила и жизнь. И, позволяя себе плакать, мы даём себе возможность исцелиться.

Содержание

Введение 4
Глава 1. Почему мы боимся слёз 6
Конец ознакомительного фрагмента. 7

Иван Крохов
Слёзы, которые исцеляют

Введение

Мы часто стыдимся слёз. Считаем их признаком слабости, чем-то, что нужно скрывать от других и подавлять в себе. Нас учат сдерживаться, держаться, быть «сильными». И мы привыкаем прятать боль глубже, надеясь, что со временем она исчезнет.

Но слёзы – это не слабость. Это язык души, который говорит тогда, когда слова бессильны. В них – правда о нашем сердце, о нашей боли, о нашей любви. Слёзы не разрушают – они очищают.

Каждая слеза, пролитая в тишине, вымывает то, что мы долго носили внутри: напряжение, усталость, обиды, страхи. После них приходит облегчение, словно душа наконец-то смогла вздохнуть свободнее.

Слёзы – это не враг, а союзник. Они возвращают нас к самим себе. И если позволить себе плакать, мы начинаем исцеляться: от старых ран, от тяжёлых мыслей, от боли, которую долго не замечали.

Эта книга – о том, что слёзы не нужно прятать. В них есть сила, в них есть правда, в них есть жизнь. Они приходят не

разрушать, а лечить.

Глава 1. Почему мы боимся слёз

Слёзы сопровождают человека с первых дней жизни. Ребёнок плачет, чтобы заявить о себе миру, чтобы позвать маму, чтобы сказать: «Я жив». Но с возрастом мы постепенно учимся прятать этот естественный язык души.

Общество внушает нам, что плакать – неправильно. «Не плачь», «Соберись», «Будь сильным» – эти слова мы слышим с детства. Слёзы становятся чем-то стыдным, чем-то, что свидетельствует о слабости. Особенно это касается мужчин, которым веками запрещалось показывать уязвимость.

Мы боимся, что слёзы сделают нас уязвимыми в глазах других. Что нас осудят, не поймут, отвергнут. Мы боимся показать свою боль, потому что думаем: это сделает нас меньше, чем мы есть.

Но страх слёз имеет и внутреннюю сторону. Иногда мы прячем их от самих себя. Потому что знаем: если позволим себе плакать, то прикоснёмся к ране, которую долго игнорировали. А это больно. Легче убежать, чем позволить себе прожить эту боль до конца.

Мы боимся слёз, потому что не понимаем их силы. Кажется, что они разрушат нас. Но на самом деле именно они дают нам возможность исцелиться. Слёзы не делают нас слабыми. Они возвращают нас к нашей человечности.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.