

ANDREEA CONSTANTIN

ILUSTRĂȚII DE MARIA CONSTANTINESCU

DE CE PLÂNGEM?

O EXPLICAȚIE A PLÂNSULUI PENTRU CEI MICI ȘI CEI MARI



CE SE ÎNTÂMPĂ ÎN CORPUL MEU CÂND PLÂNG?



DIN OCHI ÎȚI CURG
LACRIMI.

INIMA ÎNCEPE SĂ-ȚI BĂȚĂ REPEDE
ȘI RESPIRI MAI AGITAT DECÂT DE OBICEI.

FIINDCĂ LACRIMILE ÎȚI AJUNG ÎN NAS,
ACESTA ÎNCEPE SĂ CURGĂ, DEȘI
NU EȘTI RĂCIT.

ȚI SE FACE CALD ȘI
POȚI SĂ TRANSPIRI.

SE POATE SĂ SIMȚI O UȘOARĂ DURERE ÎN GÂT,
MAI ALES DACĂ ÎNCERCI SĂ TE ABȚII
DE LA PLÂNS.

UNEORI CAȘTI, DEȘI NU ȚI-E SOMN,
FIINDCĂ RESPIRI PREA RAPID
ȘI NU AI DESTUL AER.

POȚI ÎNCEPE CHIAZ SĂ SUGHIȚI
SAU SĂ SUSPINI FĂRĂ SĂ TE POȚI OPRI.

ASTA SE ÎNTÂMPĂ DEAMNECE CORPUL TĂU VREA SĂ TE LINIȘTEȘTI DACĂ EȘTI PREA AGITAT.



PLÂNGEAM ȘI CÂND ERAM BEBELUȘ?

Când erai bebeluș, mic de tot,
plângeai mult mai des decât acum.

Pe atunci nu știai să vorbești.

Dar aveai multe de spus!

Așa că „vorbeai” cu mama și tata
prin plânsete și scâncete.

De fapt, primele tale „cuvinte”
au fost plânsetele de la naștere,
prin care i-ai anunțat că ești
sănătos și puternic.

Prin plâns le spuneai că ți-era foame
sau sete, frig sau cald, că te plictiseai sau
ți-era somn. De multe ori, cereai
pur și simplu să fii luat în brațe,
fiindcă aproape de mami și de tati
te simțeai cel mai bine:

IUBIT ȘI ÎNGRIJIT.



CE SUNT SENTIMENTELE?
SENTIMENTELE SUNT CA VREMEA.

Unele zile sunt însorite și călduțe, numai bune de petrecut la un picnic în parc. Altele sunt mohorâte, friguroase și ploioase, de-ți vine să stai doar în casă, înconjurat de jucării.

Așa se întâmplă și cu tine:

UNEORI TE SIMȚI VOIOS ȘI JUCĂUȘ,

alteori ești trist sau plictisit. Dar, la fel ca vremea,

SENTIMENTELE SE SCHIMBĂ:

din bucuros poți să ajungi trist, iar din nervos poți să devii liniștit.



Chiar dacă nu ți se pare,
TOATE SENTIMENTELE TREC PÂNĂ LA URMĂ,
chiar și cele supărătoare,
mai ales dacă știi să le numești și să le ascuți.
Le poți arăta celorlalți cum te simți
prin cum arăți, ce faci și ce spui:

FAȚA TA ARATĂ DACĂ EȘTI BUCUROS SAU TRIST,
mișcările tale arată dacă ești plictisit sau nervos.
La fel și tu poți să-ți dai seama cum se simt ceilalți.

IAR CUVINTELE SPUN DACĂ EȘTI FURIOS SAU NERĂBDĂTOR.



E ÎN REGULĂ SĂ PLÂNGI



... CHIAR DACĂ EȘTI MARE!

Chiar dacă nu mai ești bebeluș,
tot mai ai nevoie să plângi din când în când.
Asta nu te face nici bebeluș,
nici plângăcios!

Plânsul nu este doar pentru cei mici,
ci îi ajută pe toți oamenii, orice vârstă
ar avea.

... CHIAR DACĂ EȘTI BĂIEȚI!

Nevoia de plâns nu este ca
o rochiță, o haină pe care s-o
poată purta doar fetele.
Toți oamenii se lovesc sau se
întristează și au nevoie de plâns.

BĂIEȚII SUNT TOT BĂIEȚI,
LA FEL DE PUTERNICI ȘI CÂND PLÂNG!

ȘI NU EȘTI URĂT/Ă CÂND PLÂNGI!

Doar că arăți altfel:
fața ți se strâmbă,
din ochi țâșnesc lacrimi
și poate să-ți curgă nasul
sau saliva din gură.

TOATE SUNT NORMALE

și nu ai de ce să te simți rușinat.
Arătăm puțin ciudat când plângem,
dar nu avem de ce să ne rușinăm.

Și chiar și-așa,

CU TOȚII AVEM NEVOIE

DE CÂTE-UN PLÂNS

DIN CÂND ÎN CÂND!



DAR OAMENII MARI PLÂNG ȘI EI?

SIGUR CĂ DA!

CHIAR ȘI TĂTICII?!

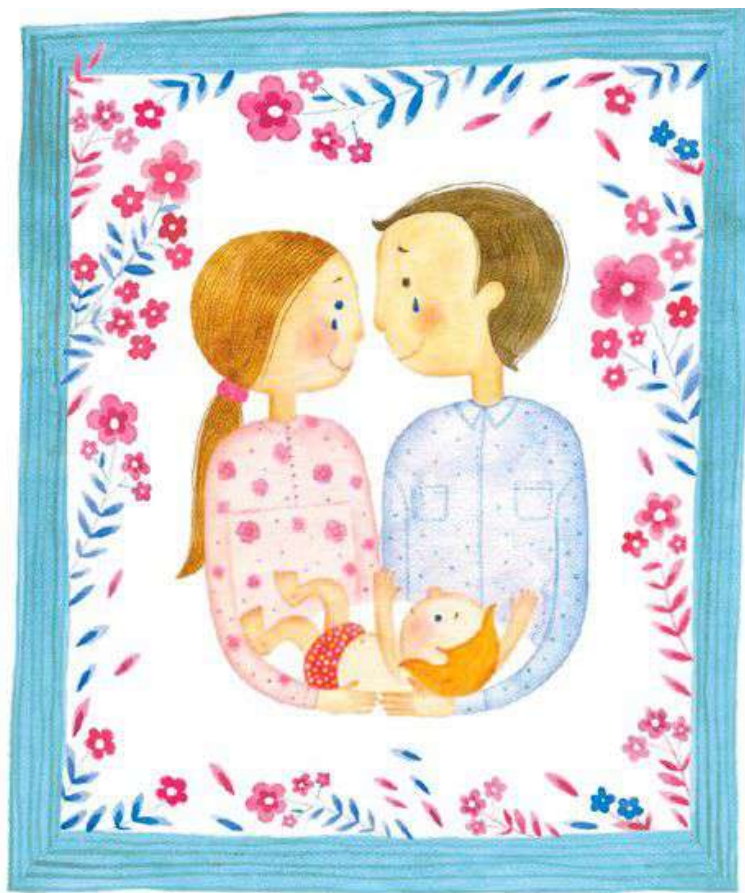
DA, CHIAR ȘI EI.

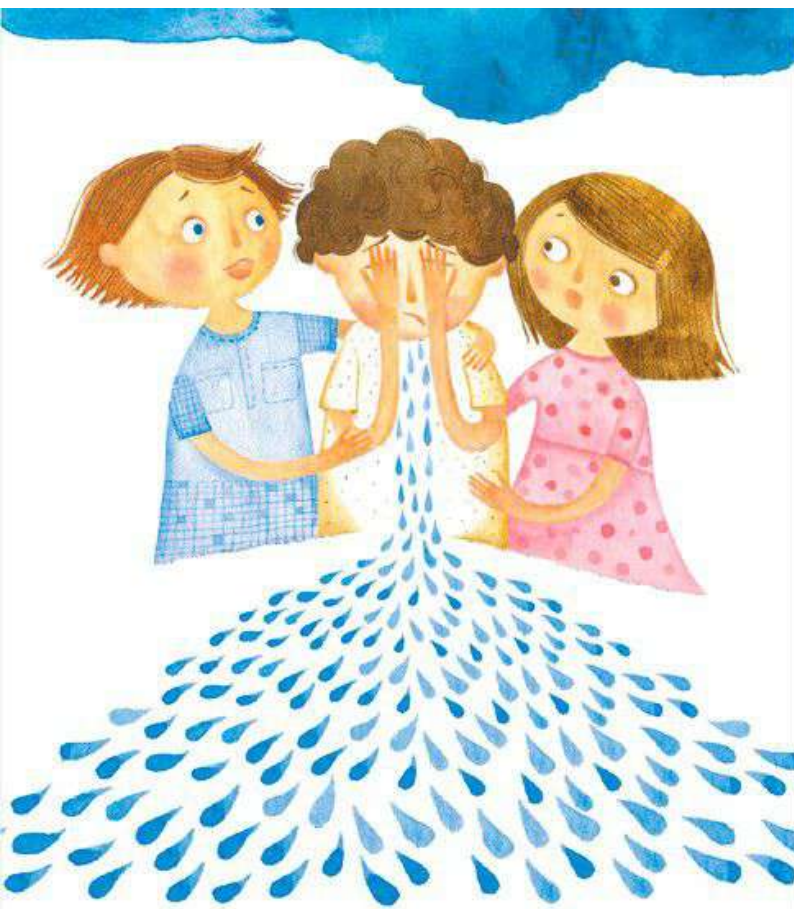
Toți oamenii au nevoie de un plâns din când în când.
Doar că adulților li se întâmplă mult mai rar
decât copiilor și preferă să nu fie văzuți.
Însă plânsul le face și lor bine.
S-ar putea să-i vezi mai degrabă
plângând de bucurie:

MAMA ȘI TATĂL TĂU SIGUR AU VĂRSAT LACRIMI

CÂND TE-AU ȚINUT ÎN BRAȚE PRIMA OARĂ,

așa cum probabil vor lăcrima de bucurie
când vei fi mare și te vei căsători.





CE SĂ FAC ATUNCI CÂND PLÂNGE UN PRIETEN?

Dacă un alt copil se lovește,
il poți ajuta să se ridice și să se așeze undeva.

Il poți mângâia ușor și-l poți
întreba cum se simte.

Dacă s-a lovit tare,
ar fi bine să chemi un adult în ajutor.

E IMPORTANT SĂ NU FACI GLUME SAU SĂ RĂZI,

pentru că asta o să-l supere și mai tare.
Și tu te-ai supăra dacă ar râde cineva
când tu plângi, nu-i așa?

De aceea e bine să-ți amintești
ce te ajută pe tine când plângi:

O ÎMBRĂȚIȘARE,

CÂTEVA CUVINTE DE LINIȘTIRE

SAU DOAR CINEVA CARE SĂ STEA LÂNGĂ TINE

PÂNĂ CÂND TE SIMȚI MAI BINE.