

別把悲傷留給自己!

August 22

哭泣是人類生活中正常且自然的一環。哭聲是新生兒發出的第一個聲音，而且是嬰兒直到九至十二週大開始牙牙學語之前唯一的溝通途徑。

哭泣最常被認為和悲痛、憤怒和哀傷有關，然而許多運動員能證實，挫折和喜悅也會使人落淚。事實上，面臨強烈的感情時，幾乎任何人都會哭出來。不過人類社會較習慣看到女性落淚，而在大多數文化中，男性落淚會被視為沒有男子氣概。但是這種看法並不是一向如此。

在古希臘時期，亞里斯多德認為哭泣能達到淨化情緒的功效。希臘神話裡的英雄會不怕羞地為他們死去的戰友啜泣，而父親也會跟母親一樣因為悲慟孩子地死而流淚。但是早從工業革命時期開始，眼淚便開始成為懦弱的一種象徵，男人也鮮少公開落淚，這個趨勢一直延續到今日。1972年美國總統選舉的初選大會上，候選人艾德蒙馬斯基為了保護妻子免於受到人身攻擊，而在媒體前留下了眼淚。很多人認為那些淚水造成了他當年的落選。

不過，從下列這件事中可以看出趨勢變化的徵兆：柯林頓在總統任期內曾在好幾個場合流過淚，向美國人展露他柔情的一面，甚至因此得到了支持。可能我們的社會已開始承認哭泣其實對我們是件好事。

August 23

幾乎所有的動物都會流淚，但是許多人認為只有人類才會因為情緒壓力而流淚。雖然有些人聲稱像大象和海豹之類的其它動物在感到疼痛時會流淚，但是卻沒有什麼科學證據能證明這些眼淚是由情感所引發的，這些眼淚非常有可能是基礎性眼淚或反射性眼淚。基礎性眼淚的作用是防止眼睛乾燥並且抵抗細菌感染，而反射性眼淚是在眼睛受到花粉或灰塵等物刺激時所製造出的淚水。我們人類當然有這兩種淚水，而且我們還具有製造情緒性淚水的獨特能力。

情緒性淚水和基礎性或是反射性淚水不同的地方在於它們所含的化學成分。情緒性淚水中所含有的毒素和賀爾蒙遠超過其他種類的淚水。這項事實使科學家相信，流情緒性淚水有淨化及治療的效果，並可得到情緒上的紓解，跟 2500 年前亞里斯多德所認為的差不多。

我們藉由哭泣得以紓解痛苦和悲痛，並加上淚水本身會從體內帶走有毒物質的這項事實，哭泣成為了我們對抗壓力很重要的一部份。強忍該流的淚水可能會危害良好的心理健康，了解這一點是很重要的。

隨著愈來愈多的公眾人物揚棄過去那種「緊抿上唇」的習慣，而大眾也對人們的情感需求變得愈來愈敏感，社會便開始認同哭泣是對抗痛苦、壓力和悲傷的一種自然方式。現今，「充硬漢」恐怕不再是最適當或最健康的反應了。