

## El valor de las lágrimas

Publicado: Lunes, 01 Febrero 2016 02:05

Escrito por Jaime Nubiola

---



*Hay que saber ponerse al lado de quien llora y echar nuestro brazo sobre sus hombros para hacerle sentir el cálido apoyo de nuestro afecto*

Hace muchos años leí que la cantidad de lágrimas en el universo era una constante: cada vez que alguien -fuera un niño o un adulto- dejaba de llorar, otro a su vez rompía en llanto. Me impresionó la afirmación y quizá por ello se grabó en mi memoria, aunque no recuerde ya el autor de la frase. Por supuesto, no es posible comprobar la exactitud de la tesis, pero sí que anima a pensar sobre el valor de las lágrimas en la vida humana y el papel decisivo del consuelo.

Puede haber -de hecho hay- lágrimas de felicidad, pero casi siempre que los seres humanos lloramos no es por alegría. Los niños lloran cuando se caen, cuando algo les duele, cuando reclaman la atención de sus padres. Los mayores no solemos llorar por el dolor físico -además tomamos analgésicos-, sino por el dolor moral: la ingratitud, la incomprensión, la injusticia y, en general, todo aquello que nos haga sufrir, en especial, si es causado por las personas que queremos. Sobre todo lloramos cuando mueren los padres, los hermanos, el cónyuge, los hijos, los amigos. Aunque sigan viviendo en nuestro corazón y en nuestra memoria, lloramos su ausencia que nos priva para siempre de su trato y de su amable compañía.

## El valor de las lágrimas

Publicado: Lunes, 01 Febrero 2016 02:05  
Escrito por Jaime Nubiola

---

No me importa reconocer que a mí se me saltan las lágrimas cuando veo el telediario en la televisión y no es por los políticos -con esas actuaciones a veces realmente penosas-, sino por la exhibición del sufrimiento ajeno que mueve a la compasión: la madre que llora con su hijo muerto en brazos, los refugiados que huyen con sus niños de grandes ojos tristes y tantas otras penalidades que llenan las pantallas a diario.

En muchas ocasiones las lágrimas son contagiosas, pero cuando es uno solo quien llora casi siempre es -al menos así me parece a mí- porque sus palabras no son capaces de expresar todos los sentimientos que alberga en su corazón en aquel momento. Por eso siempre animo a quienes me cuentan sus penas a poner por escrito las cosas que les preocupan y hacen sufrir, para después poder leerlas a corazón abierto con alguna persona de su confianza. Se trata -suelo decir- de convertir las lágrimas en tinta y de esa forma la intimidad se ensancha, se airea, se esponja y, además, casi siempre se alivia un poco la pena.

Hace unos días me llegaba un dibujo de [Mafalda](#) en la que se la veía llorando y decía algo así: “No lloro, simplemente estoy lavando recuerdos”. Efectivamente a menudo las lágrimas tienen un maravilloso efecto purificador de la memoria. Lo vemos tantas veces en los niños -y en los adultos- que, llenos de arrepentimiento, piden perdón con ojos llorosos diciendo que no lo harán más. Esas son lágrimas buenas, que -por así decir- lavan la acción, purifican a su autor y llevan al olvido la acción lamentable que hubiera cometido.

No quiero recurrir a la manida frase de “los hombres no lloran” con la que sigue reprimiéndose la expresividad emotiva de tantos niños varones en todo el mundo. Llorar -suele decirseles- es “cosa de niñas”. Como se afirma a veces en Estados Unidos: “*men repress, women express*”, los hombres reprimen sus lágrimas, mientras que las mujeres expresan sus emociones con ellas. De hecho cuando se ve a Obama llorando en un discurso a algunos les parece un recurso teatral semejante quizás a las lágrimas de cocodrilo.

A mí siempre me impresionan las lágrimas. Me parece importante valorarlas y aprender a consolar a quien llora. Hay que saber ponerse a su lado y echar nuestro brazo sobre sus hombros para hacerle sentir el cálido apoyo de nuestro afecto, ofreciéndole, si fuera preciso, un clínex o nuestro pañuelo limpio. Acompañar a quien llora nos dice mucho de la capacidad de consuelo que aporta el cariño: no es cuestión de palabras, basta con estar al lado. No es vergonzoso llorar, es una señal de que tenemos un corazón tan grande que no puede expresarse solo con simples palabras. No hay que reprimir las lágrimas: muchas veces es una verdadera necesidad. Y, sobre todo, la persona que llora

## **El valor de las lágrimas**

Publicado: Lunes, 01 Febrero 2016 02:05

Escrito por Jaime Nubiola

---

está gritando con sus hipidos que necesita nuestro consuelo, esto es, que necesita sentir el apoyo de nuestra comprensión y de nuestro acompañamiento.

**Jaime Nubiola**, en [filosofiaparaelsigloxxi.wordpress.com](http://filosofiaparaelsigloxxi.wordpress.com).