

# Letras y lágrimas

Hernández Soto, María José

2022-09-12

---

<https://hdl.handle.net/20.500.11777/5891>

<http://repositorio.iberopuebla.mx/licencia.pdf>

## Letras y lágrimas

*Por: Mtra. María José Hernández Soto*

¿Cuántas lágrimas puede derramar una persona? Bien dicen que una crisis intensa de llanto dura aproximadamente cinco minutos. El llanto parece un signo ordinario de nuestro ser, fluye a través de nuestras mejillas para sanarnos, aliviarnos del dolor que llevamos dentro y acompañarnos en nuestra desolación.

Sabemos científicamente que el llanto es una respuesta al dolor o a un choque emocional que proviene de la tristeza, el estrés, la angustia, el sufrimiento o incluso, la felicidad. Posiblemente lo que es ignorado es que nuestras lágrimas pueden ser basales (lubrican y protegen nuestra cornea); reflejo (limpian nuestros ojos de cuerpos extraños) y emocionales (reacciones de nuestras alteraciones perceptivas).

Un dato interesante sobre las lágrimas es que se esparcen en nuestro rostro incrementando nuestra frecuencia respiratoria y activando 20 áreas de nuestro cerebro, entre ellas, las de la memoria, la emoción y la interpretación. Interpretar la realidad implica tener pensamientos que impactan en nuestras células, por ejemplo, si percibimos la vida a través de nuestros sentidos y definimos que lo que nos sucede es “negativo”, se activarán estados de alerta y de estrés haciendo que nuestros ojos se expresen a través del sollozo y que nuestro cuerpo padezca algún malestar como signo de nuestro dolor emocional o incomodidad interna.

Ya lo dicen los grandes maestros estoicos, el dolor es crucial para entender la vida, para aprender sobre la resiliencia y para empatizar con los demás. También, ellos resaltan que el dolor posee un valor humano y espiritual que nos puede elevar y hacernos mejores personas. ¿Vale la pena aprender del dolor? Quizá esta pregunta es una de las más poderosas que nos hacemos de forma inconsciente en un momento de crisis; la respuesta es simple, sí.

El sufrimiento nos ayuda a reflexionar sobre nuestra vida pues cuando el dolor aparece, nos empuja a clarificar nuestro sentido. El dolor permite abrirnos a la conciencia para aceptar las propias limitaciones, transformar nuestro corazón y así, dejar el egoísmo. Por eso, sé que las lágrimas son el medicamento que contrarresta la acción de un veneno causado por el

exterior, al mismo tiempo, también reconozco que para sanar no basta llorar, también se necesita vaciar nuestro interior.

Una técnica para abrirnos a lo más profundo, explorar nuestros pensamientos, detectar nuestra interpretación y sanar por nosotros mismos, es la escritura. Las letras que trazamos en un papel sobre nuestro dolor se convierten en grafos emocionales que nos abren al entendimiento propio. La escritura se vuelve un recurso que encausa las emociones que nos inundan y que, si no las vaciamos, nos desbordarán enteramente.

La escritura es un espejo frente a nosotros, nos permite viajar a la conciencia para entrar en la catarsis, pues seguramente no solo tendremos recuerdos positivos, también implicará abrirse a la nostalgia y a lo desagradable. Escribir es el utensilio del alma para salir del autoboicot que a veces nos lleva a fracasar antes de intentarlo. La escritura nos ayuda a dejar la angustia atrás, nos desencadena hacia nuestro desarrollo personal y genera mudanzas interiores.

Todo cambio de vida conlleva un poco de llanto. Nacemos llorando, sufrimos llorando, sentimos y lloramos; padecemos sollozando, lloramos por nosotros, por los otros, por la vida y por la muerte. Lo que desconocemos es que escribir nos atenúa y nos sujeta ante las contrariedades porque las lágrimas alivian y las letras curan.

La autora es profesora de la **Universidad Iberoamericana Puebla.**

**Sus comentarios son bienvenidos**