

¿Existe un último llanto?

Reflexión sobre la neurobiología del duelo y la empatía

Saraí Pulido Trujillo

Cuando era pequeña no soportaba el llanto de otros niños, estaban por todos lados y como si se ganaran un premio al hacerlo, incluso cuando se juntaban varios niños en un mismo sitio, subían el volumen de tan desagradable concierto, eso debía llamarse "el premio al más llorón" y en verdad que era en todos lados, en el autobús, en los hospitales, en los restaurantes, en los cines y no podían faltar en las escuelas.

Mi colegio estaba lleno de niños chillones, llorando por todo, por caerse, porque les tiraban el lonche, porque sacaban malas notas, porque les pegaban por accidente con la pelota, porque se le rompía la punta al lápiz, ufff qué desesperante, todo eso lo tuve que aguantar, yo no era así de chillona, yo era una niñita muy bien portada que sabía identificar lo que quería, si tenía frío pedía un abrigo, si tenía hambre pedía comida y así, cada una de mis necesidades se encontraban satisfechas.

Mi madre decía que todo eso era normal, que los niños tenían que llorar desde que nacían porque era la prueba del buen funcionamiento y desarrollo pulmonar.

Cuando no lloraban al nacer los padres y los médicos sabían que algo no andaba bien, entonces buscaban la manera de que el bebé respirara y esbozara ese deseado llanto, cuando eran niños de meses y no hablaban, la manera en que se comunicaban era a través del llanto, era así como el cuidador se daba cuenta que algo le hacía falta al bebé y se involucraba en un constante descubrir de descontentos hasta lograr saciar la exigencia y sentirse avantes.

En una ocasión le pasó a mi madre conmigo, lloré (pero bonito, bajito, quedito, de manera que podía ser soportable, no como los demás niños del mundo) entonces se embarcó en la tarea de descubrir qué provocaba mi queja. Me cambió el pañal, pero continuaba el disgusto; me dio comida, pero yo no la quería; me cargó en brazos y me balanceó, pero no sirvió; me mostró juguetes coloridos y musicales sin lograr un efecto de paz. Puso "música instrumental para calmar y relajar los corazones de los niños", pero tampoco funcionó; abrió las ventanas, luego encendió el calefactor, me abrigó, me puso un hilo rojo alrededor de mi muñeca, hasta puso su propia saliva en mi frente (no entendí por qué hizo eso, fuchi) pero el llanto seguía.

Así que, en un intento desesperado comenzó a quitarme la ropa para darme un baño, y cuando quitó la calcetita de mi pie derecho, se escuchó silencio, paró el sufrimiento, la calceta estaba sujetando muy fuerte mi tobillo y eso me incomodaba. Desde entonces mi madre estiraba las calcetas como veinte veces antes de ponérmelas, era preferible que las anduviera perdiendo por todos lados porque me quedaban flojas, pero jamás volví a llorar por calcetas ajustadas; hasta la fecha solo uso las calcetas al ponerme zapatos cerrados, sino es necesario no las uso y menos para dormir aunque mis pies se estén congelando.

Cuando llegué a la adolescencia el llanto de las personas alrededor menguó, ya éramos niños grandes a quienes les daba vergüenza llorar en público

o que los demás vieran algún síntoma de debilidad en nosotros, las razones eran diferentes, se lloraba por el divorcio de los padres, por la muerte de la mascota o por perder a la novia o novio, bueno, también por cosas imaginarias, como le pasó a mi amiga Sué.

Un día entró a su casa justo cuando su hermano Santiago dijo a gritos: "Esa chamaca es una floja, no hace nada" y durante una semana ella se sintió muy triste y no faltó un día sin que se le escurrieran las lágrimas al recordar lo que su hermano había dicho.

Pero una vez que tuvimos un día pesado en la escuela, llegó molesta a casa y le reclamó a su hermano: "¿Y tú por qué me llamaste chamaca floja?". Santiago se dobló de la risa al escucharla: "No nena, no hablaba de ti; me refería a Cleo [su gata] porque todo el día estuvo acostada en mi cama y me llenó de sus pelitos el uniforme".

Cuando Sué nos contó el desenlace de su historia, todos los presentes pensamos que había sido un mal entendido muy desagradable. Entonces reflexionábamos sobre todos los malos entendidos que nos habrían hecho llorar a lo largo de nuestra vida, claro que con 12 años para muchos no es una larga vida, pero para nosotros lo era todo.

Un día en la escuela nos pidieron realizar una exposición de tema libre, todos levantaron la mano dando sus temas, "Yo quiero hablar sobre arte y traeré fotos de mis dibujos y pinturas", "Voy a exponer sobre el tiburón blanco y traeré mi disfraz de tiburón puesto", "Quiero exponer sobre el deporte porque me gusta el voleibol". Me di cuenta que mis compañeros tenían muy definidos sus gustos, pero yo no sabía qué tema quería dar a conocer, entonces me vino una brillante idea:

"Yo quiero saber por qué la gente llora, entonces eso investigaré para exponer".

En los libros descubrí que mis lágrimas no son solo agua salada; son un cóctel biológico. El aceite evita la evaporación, las enzimas combaten gérmenes y la mucosa las mantiene adheridas a mi mirada, como un escudo protector. Tenemos tres tipos de lágrimas, las *lágrimas basales* que nutren el ojo por lo tanto no se producen en gran cantidad, solo lo necesario; las *lágrimas reflejo* son las que se activan cuando cortamos cebolla para proteger nuestros ojos, y las *lágrimas emocionales* las que producimos al sentir tristeza, miedo, alegría, enojo o dolor. Estas dos últimas se consideran como llanto.

Supe que cuando lloramos recibimos apoyo social y eso nos hace sentir mejor, además las lágrimas tienen una composición química, liberan oxitocina y endorfina que nos ayuda a sentir alivio. Después de llorar es normal tener facilidad para conciliar



el sueño. Cuando terminó mi exposición mis compañeros dijeron que les había gustado el tema que elegí y respondí que lo mejor de llorar era recibir abrazos. Pero como también nos podemos abrazar sin llorar, como buenos amigos nos abrazamos constantemente ese día.

Una ocasión en que acompañé a mamá a una reunión con sus amigas; ellas platicaban en el comedor mientras comían pay de limón y tomaban café, yo estaba en la sala leyendo un libro que me regaló uno de mis maestros, pero como estaba cerca de ellas podía escuchar por momentos su charla. Llamó mi atención que una de ellas dijo "Amiga, no llores porque me vas a hacer llorar" y pensé que a mí no me daban ganas de llorar cuando veía a otros hacerlo. De hecho, cuando se trataba de niños o bebés quería darles una nalgada fuerte para que se callaran, pero no llorar con ellos, tal vez era algo que pasaba entre amigas, por supuesto, por eso de la empatía y de querer sentir lo que el otro siente para ayudar y dar apoyo. Posiblemente, mis *neuronas espejo*, esas encargadas de que sintamos el dolor ajeno como propio, aún estaban en desarrollo o simplemente eran selectivas.

Aun cuando había hecho mi exposición sobre el llanto, había cosas que no me quedaban claras, mamá decía que era yo muy joven aún.

Y eso lo siguió pensando incluso cuando cumplí los 18 años. Ese día me dijo: "Eres muy joven, te faltan muchas cosas por vivir; pero creo que eres una niña valiente y muy madura". Las cosas cambiaron un poco en casa después de ese cumpleaños, no sé si fue porque comencé a madurar, como dijo ella, o si lo había planeado así mi madre. Por la noche dijo que estaba muy feliz de tenerme como hija, que yo era lo mejor que había ocurrido en su vida y que gracias por haberla hecho tan feliz.

Luego me enseñó una hoja que no entendí, incluso cuando mis ojos leían, mi mente no alcanzaba a comprender, pero mi corazón se aceleraba y lograba escuchar los latidos de mi propio corazón y algo dentro de mí estalló tan fuerte que sentí por primera vez un miedo tan intenso que mis ojos se llenaron de lágrimas que corrían imparables por mis mejillas.

Cuando volvía a ver la hoja, en automático visualicé una palabra que ya había leído como cinco veces "carcinomatosis"; de nuevo no la entendí. Sabía que no le había ido muy bien en sus análisis, poco más tarde comprobé mi sospecha, esas células no solo estaban ahí, se habían diseminado, formando tumores que ya no tenían cura.

La carcinomatosis era el nombre científico de nuestra despedida.

No lloramos juntas, solo lloré yo mientras ella me veía en silencio, noté en sus ojos unas inmensas ganas de parar mi sufrimiento. Sé que por la noche ella también liberó oxitocina y endorfina a través de sus lágrimas para aminorar un poco de dolor emocional. Sentí cómo el nudo en mi garganta se aflojaba con cada espasmo, dándole la razón a aquella exposición que hice años atrás, el cuerpo no solo pide llorar:, lo necesita para sobrevivir al peso del dolor. Llorar, después de todo, era una forma de apapacharnos desde adentro. Por seis meses no volví a llorar, porque las citas médicas y la quimioterapia consumían mi tiempo y mis ganas, solo pensaba en soluciones, en tratamiento, en buscar mejoras, en ser positiva, en tener buen ánimo y en que mamá estuviera cómoda.

Que mi madre tuviera muchas amigas fue muy alentador, nos sentimos muy amadas, muy apapachadas, apoyadas en todo, recibimos muchas visitas en esos meses, nos llevaban comida, nos llevaban regalos, nos daban flores. Mi amiga Sué también nos visitó y recordamos nuestras anécdotas de secundaria y reímos a carcajadas; sentirse amada, reconfortada y cobijada es un gran regalo que da la red de apoyo social.

El cuerpo de mamá no resistió más la lucha contra la enfermedad y ese día volví a llorar tan fuerte que hasta yo pensé que quizá le estaba haciendo daño a mi cuerpo; no me puse a pensar en la gente que estaba a mi alrededor, no me preocupó que mi cara se veía roja y mis ojos hinchados, ignoré que me encontraba en la calle, en ningún momento me acordé de lo desagradable que me parecían los niños chillones: quería llorar lo suficiente hasta sentirme mejor; hasta que la calceta liberara mi tobillo y volviera la calma.

Después de aquel día, el llanto se volvió un compañero frecuente en cada recuerdo y asociación con mi madre; el duelo se instaló en mis días, meses y sé que lo hará también con mis años, como un proceso de aprendizaje con el vacío. Aunque al principio sentí que el tiempo se detenía, la dinámica del mundo me obligó a integrarme de nuevo a la vida funcional, entendiendo que mi proceso era único, algo solo mío que requería, ante todo, paciencia conmigo misma.

Esa transformación cambió mi mirada hacia los demás. Ya no me parece desagradable el llanto de los niños; ahora busco comprender la razón de su incomodidad, reconociendo que cada persona vive sus procesos según su edad, experiencias y recursos. He aprendido que vivir situaciones que nos quiebran es, paradójicamente, lo que nos permite empatizar y llorar con los otros cuando más lo necesitan.



Es probable que con los años la producción de lágrimas disminuya, pero mientras haya vida, habrá llanto para expresar lo que nos duele.



Tal vez sí exista un "último llanto" para cada situación específica, marcando el cierre de una etapa para dar paso a otra. Por ahora, elijo recordar a mi madre con amor y al cerrar mis ojos ver su sonrisa; confiando en que el dolor ha encontrado su cauce y que ella descansa en un lugar de paz, donde no hay llanto y no hay dolor.

Dedicatoria: A menudo pienso que estoy soñando y que pronto despertaré. No tenerte físicamente ha sido sumamente doloroso, madre mía; nos haces falta en casa, en las fiestas y en el corazón. Tus hermanos, tu esposo, tus hijos y tus nietos extrañan tus abrazos. Yo, por mi parte, ya he expresado con letras, palabras y lágrimas el vacío que dejaste en mí y esta angustia constante de haber perdido algo vital. Esto, como muchas otras cosas que hago, está dedicado a ti, en tu memoria preciosa y amada, Andrea.