

Influyen factores como el temperamento y el aprendizaje

Desde el puchero recio hasta el llanto desconsolado: por qué hay personas que lloran más que otras en una misma situación

Especialistas en filosofía y siquiatría abordan los matices de las lágrimas, ya sean de pena, emoción o alegría.

FABIAN LLANCA

La propensión a llorar es una combinación de factores biológicos, psicológicos y sociales, lo que hace que cada individuo experimente y exprese sus emociones de manera única. Esto explica que haya personas que lloran más que otras en contextos similares. Hay quienes solo sueltan un par de lágrimas, otros reaccionan con un recio puchero o bien instintivamente brindan un llanto desconsolado.

Ejemplos

Recurriendo a casos recientes, Juan Tagle, presidente de Cruzados, tuvo la emoción al recordar los esfuerzos familiares que implicó la reconstrucción del estadio de la UC; Bernardo Borgeat, en cambio, confesó que era de lágrimas fáciles para explicar por qué se puso a llorar en su matrimonio con Carmen Gloria Arroyo. Hasta hace tres décadas, las emociones eran poco estudiadas por la ciencia. "Eran consideradas disruptivas porque de alguna manera nublaban la razón. Ahora, con evidencia científica sabemos que las emociones juegan un rol central en la existencia de los seres humanos, para bien y para mal", asevera Pedro Bolgeri, académico y especialista en manejo de emociones de la Universidad de La Serena.

Humanas

Técnicamente, plantea la siquiatra Cynthia Zavala, "llorar es una manifestación humana, no tan fisiológica. Hay situaciones no relacionadas a la emoción en que pueden caer lágrimas, por ejemplo, al estimular el ojo, pero llorar implica la salida de lágrimas junto a un componente afectivo. Las lágrimas pueden estar en el contexto de la tristeza, de la alegría y de una manifestación de emocionalidad muy profunda". Bajo esta conceptualización surgen argumentos que clarifican las razones de por qué, en un mismo contexto, hay personas que lloran más que otras. Pedro Bolgeri precisa que influyen el temperamento y los aprendizajes.

Temperamento

"El temperamento tiene que ver con las características biológicas



con las que uno nace. Por ejemplo, hay sistemas nerviosos reactivos, como las guaguas que lloran antes un mínimo estímulo y hay otros bebés más pasivos", profundiza el profesor de la ULS. Para Claudia Matamoros, psicóloga clínica de la Universidad de Tarapacá, "el temperamento es entendido como la disposición innata, de nacimiento, que determina la forma en que una persona reacciona emocionalmente y se comporta ante diferentes situaciones. Tiene un componente biológico y factores hormonales o neuroquímicos, como es el descenso en la serotonina en los cuadros depresivos".

Buena llorada

En cuanto a los aprendizajes, resulta fundamental cómo se vive la in-

fancia. "Influyen los episodios adversos y traumáticos que dejan huellas profundas. Es el cableado neuronal que está en la base de las expresiones emocionales y que adquieren características a partir de las experiencias", especifica Pedro Bolgeri.

Por estas razones, plantea Juan Loaiza, académico de la Facultad de Filosofía y Humanidades de la Universidad Alberto Hurtado, "lloramos con más intensidad durante la infancia que durante la vida adulta; o hay personas que regulan sus emociones de manera diferente y pueden saltar más fácilmente -o con mayor dificultad- al llanto. También se juntan aquí cuestiones de nuestro estado específico en la situación en la que lloramos. Lo hacemos más cuando nos desinhibimos, como cuando nos

sentimos en confianza o consumimos alcohol", refiere.

El valor

Desde un punto de vista filosófico, agrega Loaiza, "una persona puede llorar más que otra simplemente porque interpreta la situación de manera diferente. La muerte de alguien es muy diferente para las personas cercanas a la persona fallecida que para quienes apenas le conocieron, aunque sea la misma situación". Por ejemplo, asegura, "un estudiante a quien le importa muchísimo sus notas y su rendimiento académico puede llorar al reprobar un examen, reacción que para otros estudiantes puede ser confusa e incluso exagerada. Aquí lo que está en juego no son solo asuntos sociales o psicológicos, sino cuánto valor atamos a distintas cosas en nuestra vida".

La pérdida

Acentúa que "cuando perdemos algo que nos importa mucho es fácil que lloremos con intensidad, mientras que no será así para cosas que quizás no nos importan en el mismo grado. En ese sentido, las diferencias en la intensidad del llanto pueden indicarnos el grado de importancia y valor que algo tiene para una persona". Acerca de si hay una cantidad adecuada de llanto, la siquiatra Cynthia Zavala recalca que "probablemente depende de cuánto le afecta la situación a la persona y también de qué tan libre se siente la persona de poder expresar esa emoción de alguna manera. Depende del contexto, quizás no es lo mismo lo que lloramos si estamos solos en casa o si estamos en un contexto laboral".

Emoción

Zavala acentúa que "cuando perdemos algo que nos importa mucho es fácil que lloremos con intensidad, mientras que no será así para cosas que quizás no nos importan en el mismo grado. En ese sentido, las diferencias en la intensidad del llanto pueden indicarnos el grado de importancia y valor que algo tiene para una persona". Acerca de si hay una cantidad adecuada de llanto, la siquiatra Cynthia Zavala recalca que "probablemente depende de cuánto le afecta la situación a la persona y también de qué tan libre se siente la persona de poder expresar esa emoción de alguna manera. Depende del contexto, quizás no es lo mismo lo que lloramos si estamos solos en casa o si estamos en un contexto laboral".