

SONRISAS Y LÁGRIMAS

Desde el momento de su llegada al mundo, cuando el individuo nace, siente la necesidad de comunicarse con el resto de los seres que le rodean, especialmente con los de su misma especie, puesto que, de la relación-comunicación con ellos, depende su supervivencia. Al nacer, llora, debe comenzar a respirar y sobrevivir fuera del útero de la madre, que lo mantenía protegido, proveyéndole de todo lo necesario para su desarrollo. El llanto, constituirá su primer arma para poder comunicarse, será su forma de expresar que el hambre, frío, dolor, soledad, miedo, o cualquier otro problema que le aqueje, le causa malestar. El resto de su vida, se desenvolverá bajo un despliegue de señales que persiguen una meta muy precisa, exteriorizar y conseguir que su entorno capte con claridad, cuales son sus pensamientos, deseos, problemas y sentimientos. Para ello, el ser humano desarrolla esencialmente, dos tipos de comunicación, una verbal y otra no verbal.

Comunicación verbal.- Si algo diferencia al hombre de los animales, además de la capacidad de raciocinio, es la facultad de poderse expresar mediante sonidos articulados, cuyo conjunto, da lugar a lo que conocemos como lenguaje, éste, puede ser manifestado de forma hablada o a través de una serie de signos que lo representan y conforman, la escritura. Las palabras, una especie de código que nos sirven para designar los objetos, sus acciones y cualidades y la relación que entre ellas existe, constituyen el sustento de la expresión oral, convirtiéndose en artífices del método más directo e importante, que el hombre posee a la hora de establecer relaciones.

Comunicación no verbal.- Está determinada por el conjunto de indicios, signos, gestos, posturas y ruidos no articulados, que sin poseer construcción verbal, son capaces de definir delante de los demás, nuestro estado de ánimo y sentimientos. Alguna de estas señales, como el llanto y la sonrisa, surgen con antelación del acceso al lenguaje.

LÁGRIMAS

Como ya se ha dicho, el lloro, cuya expresión mas externa tiene lugar a través del llanto y las lágrimas, constituye una forma de comunicación no verbal, es una respuesta espontánea o voluntaria, que surge ante situaciones de congoja o aflicción y cuyos vehículos de transmisión son, la garganta, encargada de emitir sonidos y los ojos, órganos por los que las glándulas lacrimales descargan su contenido.

El hombre, dotado tanto de sensibilidad física, como psíquica o espiritual, se siente, a veces, emocionado, amenazado, herido, dolorido o lastimado, bien en su cuerpo externo, en sus sentimientos y apetencias, o en ambos a la vez. Las lágrimas y el llanto, constituyen un aviso que informa a los demás del problema o la emoción que le aqueja y personalmente, constituye una válvula de escape que tiende a regular sus emociones. Vemos, por tanto, que para llorar es necesario contar con un estímulo físico o psicológico que llegue a

conmocionarnos. Dependiendo de la forma de expresar el llanto, la carga intencional que lleve, los sonidos emitidos y la intensidad de los mismos, podemos observar diversos tipos y formas de llorar.

El más profundo, el que posee más autenticidad, surge tras un acto de **introversión**, de concentración en los pensamientos y sentimientos que brotan de nuestro mundo interior y que estimamos han sido dañados, bien por causas externas, o como consecuencia de nuestros propios errores y remordimientos. Son lágrimas generalmente vertidas en solitario, pausadas o llenas de aflicción, pero auténticas, sin estridencias y desprovistas de teatralidad. A veces muestran contrición por los actos negativos llevados a cabo, o pesadumbre tras experimentar frustraciones propias o causadas por agentes externos. En otras ocasiones, el motivo es nuestro propio egoísmo, la vanidad y soberbia que nos invade, la dificultad o incapacidad de soportar el Yo dañado.

Cuando el llanto es **extrovertido**, se convierte en un acto social, pierde autenticidad y puede incluso ser engañoso, estar promovido por la mentira. Va dirigido directamente a los demás con el fin de conseguir determinados fines.

En ocasiones, desarrollamos un llanto totalmente **egoísta** que puede tomar dos caminos diferentes, uno dirigido hacia los que nos rodean, con la finalidad de crear y estimular su pena y compasión hacia nosotros y con ello, atraparlos y poderlos usar en beneficio propio. El otro, encaminado hacia nosotros mismos, con la misión de envolvernos en nuestro propio dolor, de auto-apenarnos y de ese modo, encontrar disculpas a nuestros errores, eludir responsabilidades y obviar o retrasar la toma de soluciones.

Hay llantos que **suplican**, que están reclamando ayuda del exterior, incluso claman al cielo en demanda de auxilio, ante el sentimiento de impotencia que sienten al no poder solucionar, con sus propias fuerzas y posibilidades, la angustia producida por los problemas que les perturban.

Otros llantos **dan**, acompañan emocional o anímicamente al dolor detectado en los demás.

Se puede llorar de una forma **falsa** e **hipócrita**, mostrando dolor por conveniencia o costumbres sociales, cuando se intenta demostrar lo que no se siente y cuando en realidad, los sentimientos experimentados son de satisfacción por el mal que aqueja a los otros.

En no pocas ocasiones, las lágrimas surgen por **debilidad**, indicando falta de fortaleza por parte del individuo e incapacidad de afrontar determinados hechos o emociones.

Existe un llanto **histérico**, totalmente descontrolado, generalmente producido por la ignorancia, la rabia, el miedo, la soberbia, la maldad o el egoísmo.

Podríamos llamar **profesional**, al llanto de los actores de cine y teatro, o al que exhiben las plañideras que lloran en funerales y entierros. Ambos son ficticios y retribuidos, orientados los unos a introducir al espectador en los sentimientos del personaje interpretado y el otro, como representación o símbolo, del dolor experimentado por un grupo o familia, ante el fallecimiento de un ser querido. En la mayoría de los casos, este último, funciona como una muestra de poder o estatus.

El llanto se considera **apropiado**, cuando es acorde con las circunstancias. Por ejemplo, el suscitado tras la desaparición de un ser amado o el motivado por una gran desgracia, propia o cercana.

Sería **inapropiado**, el que surge de emociones descontroladas, como consecuencia de la propia debilidad o vulnerabilidad.

Existe un llanto **manipulativo, interesado**, encaminado a que los demás nos perciban como débiles e indefensos. Su intención se orienta, por una parte, a suavizar la agresividad, enojo o irritación de los otros para con nuestra persona y por otra, estaría tratando de crear una aproximación de sentimientos y emociones. Siempre hay alguien que consuela y se preocupa, cuando otro llora.

Los llantos **desesperados**, pueden estar cargados de rabia, de desesperanza, de incapacidad, al no vislumbrar metas o posibles soluciones a los problemas.

Surgen lágrimas totalmente **físicas**, cuando el órgano de la vista se siente irritado por elementos naturales, tales como el viento, polvo o humo. Es un tipo de lágrimas desprovistas de cualquier emoción.

Las lágrimas **emocionales** brotan directamente del alma, aparecen acompañadas por estados de felicidad, ira, dolor, envidia e impotencia.

Emerge el llanto de **alivio**, cuando el sujeto se ve liberado de una carga, de un grave problema que le aquejaba.

Podemos decir que el llanto es **pleno**, cuando el alma se desborda por la magnitud e intensidad de la emoción que lo provoca. Brota con fuerza incontenible, liberando sin pausa, toda la presión acumulada.

El **lloriqueo** es un llanto carente de fuerza, al que también se le da el nombre de **gimoteo**. En ocasiones expresa impotencia o que el sujeto se encuentra al límite de la resistencia, otras veces se emplea como un arma lastimera, para intentar manipular la voluntad de los otros en propio beneficio. Puede también estar falto de motivo. En general, es una forma de hacerse la víctima.

Las inspiraciones de aire, bruscas y entrecortadas, que dan paso a una espiración para más tarde acabar desembocando en llanto, es lo que conocemos como **sollozo**. Un fenómeno nervioso, desencadenado por pena, añoranza, tristeza, frustración o las clásicas rabietas y berrinches.

El **lamento** es una respuesta al dolor, la pena o el disgusto, en forma de queja triste y lastimera, que puede ir acompañada de llanto u otras manifestaciones de aflicción. Las causas que lo provocan, pueden derivar de disgustos, contrariedades, arrepentimiento, o la ofuscación creada ante la pérdida de algo que de verdad se aprecia.

Hablaríamos de llanto **reprimido** o abortado, cuando por vergüenza, orgullo, pundonor o miramientos sociales, no permitimos se manifieste al exterior. Lo que vulgarmente decimos, “Tragarse las lágrimas”.

Como vemos, son muchas y de muy diversa índole, las causas que promueven el llanto. Lloramos por tristeza, confusión, felicidad, ira, envidia, amor, alegría, ansiedad, depresión, preocupación, impotencia, decepción, arrepentimiento, hambre, aflicción, angustia, estrés, dolor físico y psíquico, admiración, nervios, emoción, por empatía o contagio al ver llorar a otros, de placer, nostalgia, soledad, debilidad, compasión, ternura, fracaso, de risa, hipocresía, carencia de autoestima, por nimiedades.... Lágrimas que descargan nuestra tensiones, limpian los ojos, tranquilizan el alma, acompañan a los otros en su dolor. Lágrimas que seducen, expresan sentimientos, mienten y en ocasiones, ríen de alegría.

Dice el Maestro, que aquel que ríe mucho, también llora abundantemente, la preponderancia de los sentimientos sobre la razón, la debilidad y la insustancialidad, promueven ambas reacciones. Es la vida convertida en comedia y drama, excesivamente influenciada por los sentimientos y emociones.

¿De dónde y por qué surge la risa?.

SONRISAS

La risa, es otra de las formas, no verbales, usadas por el ser humano como expresión social, a la hora de comunicarse con sus semejantes. Diversos autores la consideran como algo innato en el hombre, en contraposición de quien la defiende como un acto aprendido que comienza a manifestarse en el niño a partir de los cuatro meses, época en la que determinadas funciones inician su desarrollo. Pero, qué madre no ha observado cómo su bebé de pocos días, sonríe plácidamente. Cuántas veces no se habrá planteado la pregunta de qué es lo que puede estar sintiendo su hijo, sin ningún tipo de experiencias en la nueva vida, que le lleva a mostrar esos gestos de felicidad. Existen datos científicos, que nos hablan de que el ser humano comienza a emitir sonrisas en el útero de la madre. Ante los citados detalles, podríamos aventurar que a la memoria del niño, afloran recuerdos amables de encarnaciones pasadas, provocándole sensación de bienestar, evocaciones que con el tiempo, irán, poco a poco, difuminándose en su memoria, hasta llegar a borrarse. Lo que sí está claro, es que en un momento determinado, la risa se aprende, convirtiéndose en un acto social cuyo principal objetivo es conseguir la aproximación y beneplácito de los semejantes. Su índole contagiosa y su estado casi omnipresente, constituyen un eficaz instrumento a la hora de establecer lazos afectivos.

Es en la niñez cuando la risa brota con más frecuencia. Los niños aprenden y se relacionan a través de juegos que les producen alegría y bienestar. Exteriorizan su satisfacción a través de ella, lo que les servirá de herramienta para sobrellevar problemas y hará de lazo de unión y amistad, que va creando vínculos que les acompañan a lo largo de su vida social, hasta el final de sus días. Con los años, pierde frecuencia y espontaneidad, pero nunca llega a desaparecer. Las sensaciones placenteras, jocosas e incluso ridículas, llegan a desembocar en los distintos grados y tipos de risa, que van desde el **rictus** que amaga o insinúa, mostrando

precaución, timidez, recato e incluso ironía, hasta la **carcajada** más ruidosa e impetuosa, llena de alegría, burla o contrariedad, en ocasiones exagerada y fuera de contexto. Son los dos extremos entre los que se pueden diferenciar otras muchas formas de reír:

La **sonrisa** es una de los modos más suaves, amables y de mayor frecuencia de uso, a la hora de la comunicación, una especie de saludo, alegre o puramente cortés, ante el recuerdo placentero o la presencia del otro. Una respuesta voluntaria o involuntaria ante una emoción, que puede transmitir bondad, sosiego, cordialidad, placer, entretenimiento, amistad, amor y también, odio, ira, ironía, ansiedad o dolor. Hay sonrisas de **superioridad**, que demuestran orgullo y soberbia y que intentan situar a quien las emite, por encima de los demás. A veces **asienten** de forma cordial, aprobando conductas o circunstancias. En otras ocasiones, **niegan** con ironía o contundencia. Las hay **ladeadas** que denotan incredulidad, bondad o picardía y que en ocasiones, pueden corresponderse con personalidades bifurcadas que ríen con la mitad de la cara de una forma y con la otra mitad, de otra. Las **medias sonrisas**, no acaban de florecer como consecuencia del dolor interno o físico padecido, o de falta de confianza en las personas o temas que se están tratando. Siempre resulta relajante, contemplar una sonrisa **tranquila**, comedida, que va dibujándose lentamente, sin prisas, con moderación y equilibrio, inspirando serenidad y confianza. Son **lacerantes** las que cargadas de animadversión, van directamente destinadas a herir. Las hay **inteligentes** que denotan la profundidad mental de la persona que la produce. La sonrisa **placentera**, es propia de un ser pleno, equilibrado, contento o satisfecho. Cuando surge llena de verdadero amor o disposición, se la puede considerar como de **entrega**. Algunas **imploran**, están pidiendo y suplicando, la llegada de un perdón o la concesión de alguna gracia. En ocasiones, el gesto que se ofrece es el de una sonrisa puramente **defensiva**, emitida con la esperanza de poder limar, diluir o hacer desaparecer, los efectos causados por algún problema o errores cometidos. Se expresa con contención y expectación, a la espera de las posibles reacciones del interlocutor o interlocutores.

La risa **franca y normal**, se corresponde con momentos de alegría y divertimento en los que todo surge con naturalidad, sin nada que enturbie los hechos y actitudes.

Hablamos de risa **congelada**, cuando asoma llena de frialdad y da la sensación de que el esfuerzo al emitirla ha supuesto un gran trabajo. Aparece por motivos de amargura, envidia o rabia.

Reprimida, es esa risa ahogada que se queda sin terminar de exteriorizar, por suponerse inadecuada con relación al momento o situación.

Recordemos la **risita** tonta, en ocasiones de componente nervioso, unas veces tímida y otras llena de hipocresía, casi siempre, falta de fiabilidad.

Existe una forma de reír burda, vulgar y a veces soez, propia de estratos de baja cultura y cortos miramientos, nos estamos refiriendo a la **risotada**.

En ocasiones, la risa es **insustancial**, desmotivada, vacía, fuera de contexto, propia de mentes vanas y de escasa inteligencia o de personas que persiguen objetivos muy concretos, de componente egoísta.

La risa **Burlona** tiende a convertir en jocosa una determinada situación o a ridiculizar personas, hechos o ambientes.

Irónica, la que pone en entredicho a quien va dedicada. En ocasiones, va cargada de tanta agresividad y malas intenciones, que se convierte en sarcasmo.

Llamaríamos **Patológica**, a la producida como consecuencia de estados mentales anómalos. Al igual que la insustancial, brota sin razón ni contenido, carece de control y motivos.

Existe una forma de reír que se puede denominar como **egoísta**, en la que el sujeto ríe mirando hacia arriba de una forma altiva, llena de orgullo y soberbia, intentando ponerse por encima del interlocutor o interlocutores, e incluso con actitud de reto hacia las alturas. Para el que la practica, solo importa su YO. Se siente, o le gustaría sentirse, por encima de todo y de todos, porque en el fondo, lo que esconde es, toda una carga de frustraciones que intenta superar o disimular a través del citado gesto o actitud.

Es la **hilaridad** una risa ruidosa, continua, incontenible y contagiosa, ocasionada por un determinado dicho o hecho que induce a la guasa o la diversión.

Reímos, en ocasiones, con el fin de disimular la rabia, rencor, odios y envidia que sentimos y no deseamos mostrar ante los otros, mostrando así, una risa **hipócrita** y engañosa.

Se dice **sardónica** a la que surge tras una convulsión y contracción de los músculos de la cara, que en un intento de imitar a la risa, nace falsa, no como producto de una sana alegría interna, sino más bien y a través del lado oscuro, tratando de disimular sentimientos poco nobles. Se muestra por ello, artificial e incluso mordaz.

A la manifestación del gozo, que nos causa la humillación de los otros, se llama risa **sarcástica**, conlleva también, su buena carga de maldad.

Nos reímos **de nosotros mismos**, antes de que los demás lo hagan, en un intento de justificar, o suavizar, tanto nuestros defectos físicos, como los mentales y psíquicos. Una manera de promover la comprensión y compasión de los otros, hacia los fallos que poseemos.

Reímos de **alivio**, cuando un problema o peligro, ha sido conjurado o superado. Y de **temor**, con una risa nerviosa, tratando de esconder la vergüenza u otras tensiones. También ante la posibilidad de que otros se rían de nosotros o de que pueda sobrevenirnos algún mal.

Una risa **solidaria**, surgida directamente del instinto, se produce cuando otra persona sufre un pequeño percance, por ejemplo el traspies que motiva una caída. Nos reímos del otro al comprobar que el daño no ha sido grave, en un intento de desdramatizar el problema.

La conceptuamos como **agresiva**, cuando tras crear unión en un grupo que ríe por un mismo motivo, va dirigida contra otro individuo o un grupo de ellos, con el fin de herirlos o ridiculizarlos.

Sonrisas y lágrimas, anverso y reverso de la misma moneda, expresiones surgidas del placer y el dolor, de los sentimientos y emociones, pensamientos y deseos, del instinto. Posturas, ambas, socializadas, orientadas a interaccionar y establecer relaciones que permitan la comunicación y el aprendizaje. Risa y llanto, como mecanismos de defensa encargados de proteger al individuo ante la sociedad, descargar angustias y tensiones personales y grupales, liberar el organismo de energías negativas y crear lazos entre personas. Recursos del ser humano, encaminados a modificar pensamientos y comportamientos en las personas que nos rodean y a influir en los estados psicósomáticos del hombre. Todos conocemos cómo por una parte, una lágrima o una sonrisa pueden modificar la manera de reaccionar de las personas y por otra, cómo el ánimo y la alegría, o el decaimiento y la tristeza, influyen positiva o negativamente en el curso de muchas enfermedades.

La risa y el llanto, no dejan de ser, en la mayoría de las ocasiones, procesos que surgen y suponen, una auténtica demostración de la incoherencia entre lo que pensamos o deseamos, y lo que la realidad nos ofrece. En la medida que seamos capaces de controlarlos, de orientarlos por el camino de la justa medida, iremos teniendo control de nuestras actuaciones, conocimiento de nosotros mismos y de todo lo que nos rodea, ganaremos nuevas cotas de libertad y como consecuencia, derivaremos en seres mejores, más auténticos, fuertes y responsables.

Alicia Fabredo