



LLORAR, SÍ SE PUEDE

Todos somos alumnos y personas con necesidades educativas especiales, y cada uno las necesitamos de una manera

JUAN CARLOS LÓPEZ

Correo electrónico:
juancarlos68vc@hotmail.com

En la última final de Champion, Simeone decía a sus jugadores "no lloréis porque habéis luchado".

Me parece un gran entrenador con mucha psicología, pero señor Simeone, sus jugadores lloran porque sienten tristeza y rabia, precisamente por no conseguir aquello por lo que han luchado. Sienten tristeza, por ellos y por la gente que se desplazó. Y claro que hay que llorar, y usted debería llorar con ellos, y abrazarse a ellos y hacerles sentir su amor, que es lo que ayuda en estos momentos. ¿Qué tiene que ver luchar con llorar? ¿no puedo sacar mi rabia y mi tristeza?

En un programa del Master Chef, donde sus presentadores, someten a una inútil y televisiva presión, uno de ellos decía a una participante "deja de llorar y ponte a limpiar" ¿es qué no se puede llorar y limpiar? ¿Es qué se llora con las manos? ¿Es qué debo reprimir mis sentimientos? ¿O es qué te incomodan mis lágrimas, porque te hacen sentir culpable?

Hace poco hablaba con una madre que me decía, "se ha caído mi hija y ya le he dicho, a mí no me lo cuentes llorando", si yo fuera la niña pensaría, "pues mira mejor lloro y luego te lo cuento, porque si esa va a ser la madre comprensiva que me voy a encontrar para el resto de mi vida cada vez que tenga un problema..."

Mi suegro, en el funeral, del último amigo que le quedaba, me decía "se me pone una cosa en el pecho", porque no me sale llorar. ¡Qué bien se sentiría si fuese capaz de llorar!

¿Y por qué no puede llorar mi suegro? Pues porque le faltan permisos para hacerlo. Porque cuando éramos pequeños, recibíamos mensajes del tipo "Los hombres no lloran (¡Pero si yo era niño, no hombre!)" "Sólo lloran las niñas" (¡Jo, qué suerte tiene las niñas!) "¡Cómo sigas llorando, te doy una bofetada!" "¡Menos llorar y más trabajar!" "¡Mira que feo te pones cuando lloras! (sí, por fuera sí, pero por dentro, no veas como se siente uno...)

Debemos darnos permiso para llorar, pero llorar a moco tendido, que es lo que sana, y si puede ser junto a alguien que nos comprenda y si al acabar de llorar nos abraza, mejor que mejor.

Rui-katsu o 'buscando lágrimas'

Hace poco leía un artículo que señalaba, que, en una sala en Japón se reúnen un grupo de personas. Tras la proyección de un vídeo de unos segundos, se empiezan a escuchar sollozos. Durante los siguientes 40 minutos se reproducirá una secuencia de distintos cortos que harán que lo que en un principio era un tenue lamento se convierta en un llanto que envuelva todo el lugar.

Se trata de un evento de rui-katsu o 'buscando lágrimas', una terapia japonesa iniciada en 2013- que busca sacar a flor de piel las emociones de los ciudadanos de un país en el que ocultar los sentimientos está a la orden del día. El secreto de estas sesiones está en hacerlo en grupo: para los participantes, llorar en grupo es la forma de quitarle el componente "depresivo" que consideran que tiene el hecho de llorar a solas.

Beneficios del llorar

Nuestro cuerpo produce más de 100 litros de lágrimas al año., y es beneficioso.

✦ Libera toxinas: el cuerpo es sabio y uno de los motivos por los cuales lloramos, es para limpiarlo.

✦ Las lágrimas sirven para expulsar de nuestro organismo las sustancias que elevan el cortisol, la hormona encargada de generar estrés. Esto, según las investigaciones del bioquímico William H. Frey, es el motivo por el cual nos sentimos mejor después de llorar. Según sus estudios, nuestro cuerpo expulsa sustancias tóxicas a través de las lágrimas de la misma forma en que lo hace a través de la orina o la sudoración.

✦ Una buena llorera da sensación de alivio y descargar tensiones". Incluso cuando el motivo que nos ha llevado a llorar siga existiendo.

✦ También mejora nuestro humor. Según un estudio de la Universidad del Sur de Florida, llorar puede llegar a ser más beneficioso para mejorar nuestro estado de ánimo que cualquier antidepresivo.

✦ Mejora la visión. Otro de los objetivos de las lágrimas es evitar que nuestros ojos se resequen.

Según el Instituto Estadounidense del Ojo, las lágrimas se encargan de hidratar, limpiar y deshacer-

se de las partículas de polvo y suciedad que pueda haber en los ojos.

✦ Las lágrimas también matan bacterias. El Centro de Investigación Toxicológico de Estados Unidos, descubrió que las lágrimas contienen lisozima, una enzima que se encarga de destruir las paredes de las células de las bacterias.

Así que ya lo sabes, la próxima vez que te entren ganas de llorar no te resistas, coge una caja de pañuelos y aprovecha todos los beneficios. ¡Ríe siempre que puedas, y llora siempre que lo necesites.!

Hay que empezar a cambiar la frase de "los valientes no lloran" por "los inteligentes sí lloran".

La madre que sí lloró... ¡Amó

Mi madre tenía un solo ojo... Yo la odiaba... porque me causaba mucha vergüenza.

Un día yo estaba en secundaria, ella vino para ver cómo transcurrían mis estudios.

Sentí mucha vergüenza. ¿Cómo podía hacerme esto?

La ignoré y la miré con mucho odio.

Al día siguiente, mis compañeros de clase se burlaban de mí: "Tu madre tiene un solo ojo ja, ja, ja."

Entonces quise morirme y que mi madre desapareciera de mi vida para siempre!

Al volver a casa, me enfrenté a ella y le dije:

"Has hecho de mí el hazmerreír de toda la clase". ¿Por qué no te mueres?

Pero no me respondió!

No sentí remordimiento alguno, porque estaba muy enfadado. No me importaron sus sentimientos. Quise irme de ese lugar.

Estudié bien, me dieron una beca y me fui a Singapur. Así fue. Me fui, estudié, me casé, me compré una casa.

Tuve hijos y viví muy contento junto a mi familia!

Un día, vino mi madre a visitarme. Habían transcurrido muchos años sin que nos viésemos y nunca antes había visto a sus nietos.

Se puso enfrente de la puerta, y al verla mis hijos comenzaron a reírse.

Le grité:

"¿Cómo te atreviste a venir aquí a asustar a mis hijos?" Sal y vete ahora mismo!

Me respondió con calma: "Lo siento, creo que me equivoqué de dirección". Y se esfumó...

Pasó el tiempo, y recibí una carta de la escuela, era una invitación para una reunión de familias.

Le mentí a mi esposa informándole que iba de viaje a causa del trabajo.

Al cabo de la reunión, me fui a la casa que vivíamos antes. (Sólo por curiosidad).

Me informaron los vecinos de que mi madre... murió!!

No derramé ni una sola lágrima!

Me entregaron una carta, era de parte de mi madre.

Ponía: "Querido hijo, pensé mucho en ti". Siento mucho haber ido a Singapur y asustar a tus hijos...

esa no era mi intención. Estaba muy contenta al oír que ibas a acudir a esta reunión. Pero no pude levantarme de la cama para ir a verte. Siento mucho causarte vergüenza durante tu vida. ¿Sabes?... cuando eras pequeño tuviste un accidente y perdiste un ojo.

Yo como toda madre, no podía dejar que crecieras con un solo ojo. Y por eso... te di mi ojo. Y estuve contenta y orgullosa porque mi hijo con él, podría ver el mundo.

Yo como toda madre, no podía dejar que crecieras con un solo ojo. Y por eso... te di mi ojo. Y estuve contenta y orgullosa porque mi hijo con él, podría ver el mundo.

Yo como toda madre, no podía dejar que crecieras con un solo ojo. Y por eso... te di mi ojo. Y estuve contenta y orgullosa porque mi hijo con él, podría ver el mundo.

Yo como toda madre, no podía dejar que crecieras con un solo ojo. Y por eso... te di mi ojo. Y estuve contenta y orgullosa porque mi hijo con él, podría ver el mundo.

Yo como toda madre, no podía dejar que crecieras con un solo ojo. Y por eso... te di mi ojo. Y estuve contenta y orgullosa porque mi hijo con él, podría ver el mundo.

Yo como toda madre, no podía dejar que crecieras con un solo ojo. Y por eso... te di mi ojo. Y estuve contenta y orgullosa porque mi hijo con él, podría ver el mundo.

Yo como toda madre, no podía dejar que crecieras con un solo ojo. Y por eso... te di mi ojo. Y estuve contenta y orgullosa porque mi hijo con él, podría ver el mundo.

