

Carlos Ortega

Un ensayo sobre
las lágrimas

Alianza editorial

Primera edición: septiembre de 2025

Diseño de colección y cubierta: Manigua

Imagen de cubierta: © Nature Photographers Ltd/Alamy/Cordon Press

Reservados todos los derechos. El contenido de esta obra está protegido por la Ley, que establece penas de prisión y/o multas, además de las correspondientes indemnizaciones por daños y perjuicios, para quienes reprodujeren, plagiaran, distribuyeren o comunicaren públicamente, en todo o en parte, una obra literaria, artística o científica, o su transformación, interpretación o ejecución artística fijada en cualquier tipo de soporte o comunicada a través de cualquier medio, sin la preceptiva autorización.



© Carlos Ortega Bayón, 2025

© Alianza Editorial, S.A., 2025

Calle Valentín Beato, 21

28037, Madrid

www.alianzaeditorial.es

ISBN: 979-13-7009-046-3

Depósito legal: M-11903-2025

Printed in Spain

Índice

I.	¿Por qué lloramos? ¿Por quién lloramos?	11
II.	¿Cómo se llora? Mecanismo, física y química del llanto	65
III.	¿Dónde lloramos? ¿En qué lugares? ¿Delante de quién?	123
IV.	Clases de consuelo. Tiempo, nuevas razones para vivir, etcétera	183

ADVERTENCIA

Todos los personajes que aparecen en este texto son figuras del museo de la ficción. Todas las situaciones son inventadas.

I. ¿Por qué lloramos? ¿Por quién lloramos?

Prólogo

Lloré. Veía a mi padre postrado, rígido como en una instantánea, y la nariz se me aflojaba, y sentía cómo los canales se me abrían y me brotaban las lágrimas por encima del borde inferior de los párpados. Todo se desencadenaba con una imagen fugaz a la que se unía el pensamiento de «ya nunca más». En la desolada habitación del hospital en la que mi padre acababa de morir, no me conmovía ver a mis hermanos en mi mismo estado, salvo que ya estuviera yo llorando; entonces arreciaba. Contemplar a mi madre, en cambio, me hundía algo pesado y recio en el pecho, algo como un brazo nervudo que me arrastraba de su propio llanto al mío. Después de algunos hipos paraba.

También la risa de mi madre había sido siempre contagiosa. Comenzaba a contar algo en medio de un ataque de risa imparable que provocaba la suspensión del relato, y entonces, sin saber muy bien ni por qué ni cómo, todos nosotros, me refiero a mis hermanos y a mi padre, la imitábamos en una carcajada sin respiración, aguantando el salvaje chorro de la hilaridad en nuestros vientres, más doloridos con cada risotada sin aire.

—Pues ayer tu padre... —arrancaba, y la risa se le apelotonaba en la garganta, sin dejarle apenas seguir— fue a la cabina, jaaa..., y allí como un tonto y jaaa... tomó el auricular esperando que sonara algo, jaaa, jaaa, jaaa... pero cómo iba a sonar, jaaaaaaaaaaaa..., ¡si el cable estaba arrancado jaaaaaaaaaaaaa...!

No importaba tanto cuán gracioso pudiera ser el hecho cuanto las ganas de burla de mi madre para desternillarnos sólo con verla en su alegre histeria.

—Tan pronto te ríes como lloras —solía decir mi padre para, por un lado, acallar la burla y, por otro, mostrar lo voluble del carácter de mi madre. Y lo cierto es que en algunas ocasiones esa risa asfixiante acababa inundando no sólo los lagrimales de mi madre, sino los de todos nosotros, mi padre incluido, y nuestros ojos acuosos se volvían el escape por donde se iba desinflando el carcajeo agudo y calmándose la convulsión de nuestros cuerpos. Ese paso de la risa al llanto, naturalmente, no era el brusco cambio de humor al que se refería mi padre, pero indicaba literalmente lo cerca que se encuentran la una del otro. Tan cerca como se encuentran el placer y el dolor, la razón y la locura, el buen olor y el malo, el movimiento y la quietud, el horror y el éxtasis, el odio y el amor, la santidad y el crimen, la vida y la muerte. Los contrarios se necesitan para existir. Es la ambigüedad suprema de la vida humana. Que sea una debilísima frontera la que separa los contrarios es lo que nos hace frágiles a los hombres, vulnerables al azar. Pero también lo que nos franquea al mundo de infinitas posibilidades que es nuestra existencia. Además, ¿quién dice que esa ambigüedad no es el reflejo de la ambigüedad de nuestra propia naturaleza?

Al día siguiente de morir mi padre llamé a Regina, mi mujer, que se había quedado en Viena. (Vivíamos entonces en la

frívola capital austriaca una vida plácida. Los vieneses me han parecido siempre contenidos y turbios al mismo tiempo, pero su sociedad a principios del siglo XXI era amable con los iguales e implacable con los diferentes. Nosotros, mi mujer y yo, estábamos más cerca de los iguales que de los diferentes. Así que gozábamos del aire bonancible de la ciudad imperial, respirábamos en la misma holgura en la que están trazadas sus calles, en el mismo desahogo que un siglo antes había insuflado la construcción de sus casas.) Regina no había podido o no había querido acompañarme. Es cierto que el aviso de que mi padre había empeorado y se hallaba en el hospital fue intempestivo, casi en la noche. Gestioné inmediatamente los billetes de avión y salí hacia Madrid de madrugada, vía Zúrich. No se planteó que ella me acompañara. Tampoco imaginé que mi padre podría morir. Le llevaba mi último libro, *La perfecta alegría*, que aún no había salido a la venta, pero del que tenía unos pocos ejemplares que mis editores me habían traído a Viena antes de distribuirlo. Para cuando llegué al hospital, mi padre ya no veía, ni oía, ni hablaba, aunque seguía vivo. Cinco días después expiró.

Para tener una mayor libertad a la hora de hablar con mi mujer desde mi móvil y respirar un poco de aire fresco, había salido de casa. No bien atendió mi llamada y nos saludamos, ella respondió con sollozos. Por un momento pensé que se encontraba naturalmente afectada por la muerte de mi padre, de la que ya le había informado el día anterior, y por la compasión que debía de inspirarle mi estado. Yo quería darle detalles del entierro y decirle que al día siguiente regresaba a Viena. Pero sus lamentos me interrumpían. Me pidió que la perdonara... Que se había dejado llevar... Entrecortando la vulgar historia de su infidelidad durante la misma noche en que velábamos a

mi padre, un goteo de lágrimas que no parecía calculado sugería un patetismo escénico que yo no podía representarme del todo, una tristeza procedente de un espacio ciego al que yo no podía llegar. Su confesión de un engaño como ese en semejante momento convirtió en molino dañado el dolor que yo tenía ya por la pérdida de mi padre, y sentí que algo áspero y muy ruidoso me barrenaba el cerebro, dejándome convulso y sin control sobre mis miembros. Ella cesó de llorar y mi cólera puso fin a la conversación. Había visto en Facebook que se había dado cita con un hombre al que yo no conocía. Supuse que era el mismo con el que me había engañado, e imaginé los llantos que acababa de escuchar como las lágrimas de glicerina que se colocan en el rostro de las actrices de cine, imaginé a Regina aspirando de un mortero un puñado de menta recién machacada, metiendo la nariz en una olla de cebolla picada, haciendo esfuerzos con el diafragma para colocar los gemidos entre las palabras que más directamente podían invocar mi perdón. Tal vez me equivocaba y su compunción era verdadera.

Lloré y contagié de una congoja desesperada a todo lo que estaba a mi alrededor. Los plátanos de la avenida en la que me encontraba chorreaban lágrimas como frutos melancólicos; miles de destinos trágicos alentaban en los cruces de las calles, y desde las ventanas nubladas de las casas se proyectaba una pesadumbre que descargaba sobre el aire su sustancia negra, inconsolable. Pensé que eran las «lágrimas de las cosas», las *lacrymae rerum* de las que habla el poeta Virgilio, y que me acompañaban en mi aflicción. Ahora pienso que no lloraba para sobrevivir, como se suele decir, o que no lloraba sólo para sobrevivir al derrumbe de un mundo que iba a tener que reconstruir a partir del día siguiente.

1.

Las lágrimas son un fenómeno asociado a diversas emociones y a determinados sentimientos. Cualquiera podría enumerarlos. Pero ¿se sabe realmente qué son? Y llorar, ¿cómo se produce? Saludamos a la vida llorando y despedimos llorando a los demás, pero ¿por qué? Me acordaba de una idea de Simone Weil que me había llamado la atención al comienzo de mis estudios sobre su obra. Tan interesada siempre por la desgracia de los hombres y por la gracia que los hace ingrátidos por un momento al peso de sus cuerpos y de sus vidas mortales, escribió lo siguiente en el extraño libro *Echar raíces*, su último trabajo, elaborado en Londres en los días postreros de su existencia como se elabora una constitución para un país nuevo: «A cada manera de ser del alma humana le corresponde algo físico. A la tristeza le corresponde el agua salada en los ojos [...]. El vínculo entre el éxtasis místico y los fenómenos [que lo acompañan, es decir, las levitaciones, los milagros] está constituido por un mecanismo análogo al que une la tristeza y las lágrimas. Nada sabemos de aquel mecanismo. Pero es que tampoco sabemos nada de este otro».

En tiempos de Simone Weil, en la década de 1940, nada se sabía de la neurobiología de las lágrimas, pero todavía hoy, ya entrado el siglo XXI, las investigaciones son deficientes, y no despejan esa incógnita. Lo que se conoce de la arquitectura neuronal humana no da todavía para discernir en qué espacios cerebrales y de qué manera se excita el llanto, ni por qué, si es posible generarlo a voluntad, como hacen los actores en las películas o los tramposos en la vida real (el caso de las plañideras que acuden a llorar al muerto todavía en muchos pueblos de Oriente y Occidente), ni por qué, digo, es igualmente manifestación espontánea de tantas emociones distintas, incluso a

veces opuestas, ni de qué manera el arte desencadena en nosotros emociones que acaban en lágrimas.

2.

A la vista de mi padre rígido, ya sin aliento, en la clara mañana madrileña, yo lloraba. Había salido y vuelto de nuevo a la habitación de hospital en la que acababa de expirar, y traía conmigo el sol helado de la calle. El cuarto, con dos camas, una de ellas vacía, parecía más limpio e iluminado que nunca. Quise abrazar a mi padre una última vez, y agarré su cabeza con mis dos manos. Él me las calentó con un calor que todavía hoy, meses después, siento. Hacía horas que había dejado de respirar, pero su gran cabeza guardaba aún para mí una temperatura de vida.

Los ojos de mis hermanos se volvieron a llenar de lágrimas, y los de mi madre, cuando la enfermera nos pidió que saliésemos de la habitación para que pudieran disponer del cadáver y bajarlo a la morgue, desde donde lo llevarían al cementerio. En el pasillo, los visitantes de otros enfermos miraban indecisos nuestra desgracia. Se asomaban discretamente a las puertas de las habitaciones a un lado y a otro del fatídico corredor. Decidimos regresar a casa de mi madre para descansar. También dejamos de llorar. No es posible mantener el sentimiento de pérdida todo el rato. Tiran de ti las cosas ordinarias y cobra sentido la popular frase de que la vida continúa. Es la anestesia que la propia existencia suministra para que la depresión no aniquile el mundo.

Dejamos de llorar y volvimos a las necesidades del día. Comimos y, por mi parte, satisfice mi curiosidad por la vida que continúa echando un vistazo a mi página de Facebook. Fue

entonces cuando encontré una entrada de mi mujer en la que respondía a lo que parecía una petición de cita de un amigo suyo: «¡A las ocho en el Naschmarkt! *Fischsuppe!*», había escrito ella con entusiasmo de interjecciones. Circulando por la página se veían más comentarios de otros amigos míos: «Precioso día. Ahora a leer en casa». «¡La nueva moda!», apostillaba alguien a una foto. «Sí», respondía la autora y protagonista, «el reportaje es en Lisboa». «Anish Kapoor in Hyde Park, a really good excuse for a long autumn walk...», recomendaba otro. Alguien pedía: «Komm mal vorbei im Büro, wir vermissen dich sehr...». Más abajo, de nuevo mi mujer había escrito algo al pie de una foto en la que se veía al hombre de la cita, desnudo de cintura para arriba, y con un niño pequeño en los brazos: «Aún estás más guapo con tu hijo». El hombre se llamaba Vedran Vidric. En su página de Facebook pude enterarme de que era bosnio, cantante de Polapop, un grupo de música gitano-balcánica del que, ahora recordaba, Regina me había hablado en alguna ocasión.

Cuando acabé de hablar por teléfono con ella, fui presa de una agitación como nunca había sentido. Me temblaba la vida en la garganta y todo el cuerpo palpitaba solo, igual que un juguete mecánico descacharrado al que se le ha disparado la cuerda. El daño que me causaba su declaración, sumado al daño que tenía por la muerte de mi padre, daba el resultado de una laceración suprema que estaba a punto de hacerme desaparecer como un fluido que se desagua en una conciencia rota. La cólera y la próxima locura dieron paso, sin embargo, a las lágrimas. ¿Comencé a llorar para no sucumbir a la materialidad grosera de la desdicha, al frío de una repentina desnudez que une vergüenza y desamparo en un único y angustioso sentimiento? No lo sé. Tampoco podría decir exactamente qué

animaba ese llanto desenfrenado, si era rabia, aflicción, odio, orgullo, dolor puro, o todo eso junto, más la lástima de mí mismo. ¿Y por qué lloraba ella? Sus lágrimas ahora me parecían sinceras. ¿También el remordimiento hace llorar a los seres humanos? ¿La ignominia? ¿El miedo? ¿La pena por la víctima que a veces, en el criminal, se añade al sentimiento de culpa?

Las lágrimas se sobreponen a la épica cotidiana igual que la emoción supera en nosotros los humanos a la mecánica de la existencia. Al llorar, yo era depositario de aquella tradición humana del llanto viril, del llanto melancólico, desesperado, oscuro, del llanto de Aquiles y de Agustín de Hipona, de Jacob y de Heráclito, de Esaú y de José, y de Isaías y de Jeremías y de Francisco de Asís. Como a ellos, los ojos se me agrandaban en la cara, que adquiriría una expresión de dignidad ante la nada, de nobleza sin ánimo de lucro: la expresión de una humanidad despilfarrada, que, sin embargo, no se da por vencida.

Al deshacer el camino a casa de mi madre, me perdí en el sinsentido de los edificios y las personas con las que me cruzaba. La gente salía de las oficinas después de un día de trabajo, y la calle Orense rebosaba de una alegría tranquila. La fría tarde madrileña había empalidecido los rostros, y el ambiente tenía menos filos que a la luz del mediodía, pero era suficiente para sentir su agudeza en el vientre de mi desvarío. Anduve callejeando al otro lado de Raimundo Fernández-Villaverde, hasta que el cansancio me aconsejó volver.

3.

En Viena me acogió la misma desolación que había viajado conmigo desde Madrid. La nieve sucia en las calles era esta vez el decorado ideal de mi desdicha. Ningún escenógrafo lo

habría imaginado nunca tan apropiadamente para mi ánimo: nieve podrida, arrumbada en los bordes de las aceras, nieve que había perdido para siempre su naturaleza sencilla. Regina no había ido a recibirme al aeropuerto y tampoco estaba en casa cuando llegué, como si —imaginaba yo— aún perdurara en ella un sentido de la vergüenza. Pero cuando la llamé por teléfono para avisarle de que ya estaba en la ciudad y expresararle mi todavía presente amargura, su tono sonó despechado. Había cambiado desde el día anterior. Ahora se rebelaba ante mi cólera. Me colgó dos veces el teléfono. No podía hablar en la oficina. Tenía mucho trabajo, nos veríamos más tarde. No consentía que le hablara así. ¿Cómo podía tener semejante castigo por su franqueza? Estaba arrepentida, había sido un desliz, pero yo estaba sacando las cosas de su quicio. Adiós.

Entretuve la espera hasta que regresara deshaciendo una maleta que —pensaba— tal vez tuviera que volver a hacer al día siguiente. Una de las opciones que había barajado para el futuro inmediato era dejar la casa en la que vivíamos juntos en la Linke Wienzeile, al lado de la Secession. La idea se me hacía insoportable, pero puede que no me quedara otro remedio si quería curarme la herida inesperada. Distancia, dura, pero saludable.

El ruido de su llave en la cerradura me sobresaltó. Seguía tan alterado que sucumbí fácilmente a la estela de la conmoción primera, que actuaba como un látigo sobre una conciencia en carne viva. Entró en la habitación donde yo estaba y saludó sin acercarse. Verla me provocó de nuevo un patetismo descontrolado que me hacía incapaz de retener las lágrimas, impotente para salir con dignidad de la situación vulgar en la que me había colocado.

—Quiero que nos separemos —dije como si abriera la escotilla de un avión a diez mil metros de altura.

Los objetos se pegaron entonces a las paredes, que se estrecharon en torno a nosotros como si fueran de plástico. En un momento la habitación se quedó sin aire. Los muebles, todos blancos, se tersaron, exhalando una luz descarnada. Regina gimió con sufrimiento, mientras yo estallaba de nuevo en sollozos. Ella se acercó para abrazarme, pero su contacto me ahogaba aún más, pues me hacía más sensible la falta de aire.

—Esta noche dormiré en el sofá, y a partir de mañana voy a buscar un sitio adonde trasladarme —dije alzándome por encima de la altura irrespirable.

—Me parece bien —respondió ella con una suerte de hiposentido con el que en realidad quería herirme donde ya no cabía más dolor. No entendí su ensañamiento hasta mucho tiempo después, cuando ya resultaba indiferente para nuestras vidas.

Supe en ese momento que nuestro dolor no lograría escurrirse por nuestras lágrimas, que se había enquistado en alguna parte de nuestros vientres. Y, sin embargo, lloramos, iniciamos la noche llorando sin esperanza, uncidos a una cadena de reluciente amargura, esperando que pronto se hiciera de día, cada cual recluso en la oscuridad de su propio daño, en un silencio de vesania que actuaba como la barrena de un cirujano loco, empeñado en taladrarnos una y otra vez la sien por el mismo sitio, un sitio marcado con una equis que tenía un vértice muy agudo en su cruce.

4.

La ciencia, hasta donde ha llegado, dice que lloramos por pura supervivencia. Que el llanto es uno de los productos, quizá el

más significativo por misterioso, de diversos paquetes de reacciones más o menos elementales que promueven la pervivencia de un organismo por encima de los ataques externos o internos que recibe. Tales dispositivos con que los organismos cuentan para perpetuarse se llaman, de otro modo, emociones.

Sobre este aspecto capital de nuestra biología, que siempre me había preocupado y ahora tenía adherido a la piel, mantendría horas después, sin aún saberlo, una conversación cuya circunstancia adelanto.

Ya habíamos vivido algunas emociones cuando las burbujas empezaron a subir desde el fondo de las copas aflautadas en las que nos habían servido el *champagne* en el mediodía brumoso de la ciudad castellana. El patio del Colegio de Santa Cruz de Valladolid exhalaba frescor; la piedra de que está construido este elegante palacio renacentista parecía recién labrada y recordaba a las rocas lavadas por la erosión del agua corriente que se despeña incansablemente sobre ellas. Los invitados a la entrega de los Premios de la Fundación Cristóbal Gabarrón eran multitud. Poco antes, durante la ceremonia de entrega en el Aula Triste del palacio, un cuarto grimoso y depresivo que cuadraba con mi estado de ánimo, se había producido por la aglomeración casi un pequeño tumulto impropio de gente tan educada. A la salida, mientras respirábamos por fin y bebíamos para refrescarnos, me dirigí al neurobiólogo luso-americano António Damásio, cuya elegante figura no se descomponía por los sudores.

—Es curioso que, siendo, como es usted, un especialista en lágrimas, le hayan entregado este premio en un salón que tiene el nombre de Aula Triste. —Hice un esfuerzo por sonreír.

Damásio se giró como sobre un eje y, sin mover ni uno de los músculos de su cara, negó mi aseveración.

—En realidad soy un experto en emociones. —Ahora sí inició una sonrisa—. Ya sabe, esos resortes que tenemos para promover nuestro afán de seguir viviendo, algo así como la trama que regula nuestro organismo para perpetuarnos en la existencia. Las lágrimas son sólo una manifestación física de las emociones, una prueba visible de las mismas.

Su puntualización era atinada. Yo había leído algunos de sus libros en los que clasifica las emociones en tres tipos. Emociones de fondo, como esos telones negros de los escenarios teatrales; emociones primarias, como la pena o la felicidad; y emociones sociales, como la vergüenza o el orgullo. Lo increíble de todo es que las lágrimas están asociadas a cualquier emoción, no importa de qué tipo sea. Según Damásio, el genoma humano posee toda la información para que estos dispositivos que constituyen «la regulación automatizada de la vida» (la alegría, el miedo, la simpatía, la culpabilidad, etcétera) se activen al nacer, junto «al paquete de reacciones que constituyen llorar y sollozar», que también está listo desde el primer momento de la existencia, sin que haya necesidad de aprenderlo, al contrario de lo que ocurre con otras reacciones, como la risa. Tal vez por esa razón, podemos llorar por todo, pero no todo nos hace gracia.

Las investigaciones de Damásio, que es un médico, están basadas en la teoría del *conatus* de Spinoza, es decir, el esfuerzo de cada cual por perseverar en su ser, tal como aparece explicada en la *Ética*, y que el mismo Damásio trataba ahora de resumirme en el claustro del Palacio de Santa Cruz mientras nos recuperábamos de la recepción de nuestros premios. Las emociones son, pues, los procesos del propio organismo para proporcionarse un estado vital benéfico para su continuidad como organismo. Él mismo ha descrito ciertas regiones del

cerebro donde se desencadenan emociones. Al parecer, una vez que el cuerpo evalúa los estímulos que se le presentan, se producen descargas electroquímicas en esas zonas cerebrales que actúan como llaves que abren cerraduras emplazadas en otros lugares del cerebro donde finalmente se ejecuta la emoción. Entonces se origina un despliegue corporal que no siempre es visible, pues puede localizarse en las vísceras o en el sistema musculoesquelético. El llanto sería una respuesta visible.

—¿Pero sabemos exactamente «dónde» lloramos? —pregunté con la escasa ingenuidad de quien ya había leído sus contribuciones sobre el tema.

—Naturalmente, conocemos la secuencia de actividades que son necesarias para llorar y sollozar, en las que se incluyen toda la gestualidad de la musculatura facial, los movimientos de la boca, de la faringe y la laringe, y del diafragma, así como las acciones fisiológicas que resultan de la producción y eliminación de lágrimas. Si me pregunta en qué partes del cuerpo lloramos, está claro: en los ojos, en la cara, en el pecho. Si lo que quiere saber es en qué zona específica del cerebro se dispara el llanto, sólo puedo ofrecerle conjeturas: en la región prefrontal mediana y ventral y en núcleos del bulbo raquídeo sin determinar.

5.

El sentimiento es uno y es múltiple, la mayoría de las veces es, por suerte, un agregado. Si se presenta puro, uno casi no lo aguanta: el amor o el odio puros hacen tanto daño que uno preferiría no sentirlos. La noche en que decidí acabar con nuestro matrimonio odié a mi mujer de esa manera en que el odio puede llevar al asesinato. La odié hasta desear su muerte con el