# *Llorad, llorad, valientes*

[Irene Vallejo](https://elpais.com/autor/irene_vallejo_moreu/a/" \o "Ver todas las noticias de Irene Vallejo)

**Quien da rienda suelta a su pena en público demuestra seguridad y una rara independencia frente al qué dirán**

El duelo hay que edificarlo sin prisa, con ritmos arquitectónicos. Más y más, mes a mes. No es una enfermedad de la que curarse lo antes posible, sino la lenta reconstrucción de un mañana resquebrajado. Necesitamos consentirnos la tristeza, desahogarnos para evitar la asfixia. Nuestro mundo intenta jibarizar la huella de la muerte, mientras el pasado la proyectaba en gigantescos monumentos. Hace 25 siglos, Artemisia II hizo construir una imponente arquitectura de dolor. Destrozada por la pena, erigió una tumba para Mausolo, su marido y hermano —el poder era aún más endogámico que hoy—. Reclutó a los mejores artistas para trabajar el mármol de blancura más luminosa. El colosal sepulcro de Halicarnaso, una de las siete maravillas, se elevaba 50 metros en cuatro plantas, decoradas por relieves y estatuas tan llenas de vitalidad que la misma piedra parecía tensar los músculos. En adelante, las sepulturas más bellas se llamarían “mausoleos”. El desgarro de Artemisia aún habita nuestros cementerios.

Ahora llevamos dentro, embalsadas y rebosantes, las lágrimas por nuestros muertos, pero está mal visto dejarlas correr. Todavía hay una profunda carga de vergüenza asociada al [tabú del llanto](https://smoda.elpais.com/moda/llorar-publico-problema/" \t "https://elpais.com/elpais/2020/10/07/eps/_blank). Los hombres no lloran. Y, si las mujeres nos quebramos en público, causamos incomodidad —has roto un veto— y levantamos cierta sorna —has confirmado un cliché—. Contrólate.

Los protagonistas masculinos de la ficción contemporánea afrontan la embestida del dolor o la pérdida con una máscara inexpresiva, hieráticos y fríos: *cowboys* y superhéroes consideran el llanto como un signo de debilidad. Las lágrimas resultan impúdicas, y por eso nuestros rituales fúnebres parapetan los ojos tras unas gafas oscuras. Sin embargo, los guerreros legendarios del pasado heroico solían llorar a moco tendido. En una de las primeras epopeyas descubrimos que Gilgamesh, al morir su mejor amigo, “gimió como un pichón” durante toda la noche. Con la primera luz del alba, gritó: “Que los senderos del bosque te lloren, que te lloren los ancianos, que te llore el oso, la hiena, la pantera, el chacal, la gacela, que te llore el río Éufrates, que te llore el granjero y el cervecero que te elaboraba la mejor cerveza”. En la épica antigua, muchos héroes desencadenan sin rubor una tromba de lágrimas. Aquiles lloró junto al mar en una memorable escena de la *Ilíada*; también Ulises, cuando su fiel y viejo perro lo reconoció en Ítaca y murió estremecido, meneando la cola. Los ojos de Eneas se humedecen una y otra vez en la *Eneida*. El caballero Tristán, del ciclo artúrico, llevaba la pena inscrita en el nombre —era tradición bautizar Tristán a los niños cuyas madres morían en el parto—. Incluso el *Cantar de Mio Cid*, epítome de nuestra hombría, arranca presentando así a Rodrigo: “De los sus ojos tan fuertemientre llorando”. En los buenos tiempos de la caballería andante, si uno tenía ganas y motivos, sollozaba e hipaba con la cabeza alta. Lo canta Nick Cave en *The Weeping Song*: “Desciende al mar, hijo, mira a las mujeres llorando; después sube a las montañas, los hombres están llorando también”.

Homero hubiera observado atónito la promoción de *Los puentes de Madison*, donde nos ofrecían la oportunidad —única— de ver a Clint Eastwood, el tipo duro, derramar lágrimas en la lluvia. La cancelación del llanto es reciente: los campeadores de antaño sollozaban con frecuencia, sin necesidad de un oportuno chaparrón para camuflar su desconsuelo.

Los psicólogos señalan que el aprendizaje social de contener el llanto tiene dudosa utilidad práctica. De hecho, conviven mejor con la adversidad las personas que aceptan sus emociones sin prohibirse exteriorizarlas. En cambio, el duelo negado amenaza con convertirse en fractura irreparable, en grave desequilibrio. Quien da rienda suelta a su pena en público demuestra seguridad y una rara independencia frente al qué dirán. Como escribió Julio Ramón Ribeyro: “Nada me impresiona más que los hombres que lloran. Nuestra cobardía nos ha hecho considerar el llanto como cosa de mujercitas. Cuando solo lloran los valientes”.