

- Benigno, J. (1996). *Humor y Seriedad: En la vida corriente*. Navarra: Eunsa.
- Bisquerra, R. (2003). Educación emocional y competencias básicas para la vida. *Revista de Investigación Educativa*, 21(1), 7-43.
- Brück, C., y Geno, J. (1988). *Acerca del humor*. Buenos Aires: Tecné.
- Fernández, J. D., y Francia A. (1995). *Animar como humor, aprender riendo, gozar educando*. Madrid: CCS.
- Fernández, J. D., y Limón, R. (2012). *El arte de envejecer con humor*. Málaga: Algibe.
- Fernández, J. D. (2002). *Pedagogía del humor*. A. En Idigoras (Ed.), *El valor terapéutico del humor* (pp. 65-88). Bilbao: DDB.
- Francia, A., y Fernández, J. D. (2009). *Educar con humor*. Málaga: Algibe.
- Garanto, J. (1983). *Psicología del humor*. Barcelona: Herder.
- García-Larrauri, B. (2006). *Programa para mejorar el sentido del humor*. Madrid: Pirámide.
- García-Larrauri, B. (2010). *Claves para aprender en un ambiente positivo y divertido*. Madrid: Pirámide.
- Goleman, D. (1996). *La inteligencia emocional*. Barcelona: Kairós
- Idigoras, A. (Ed.). (2002). *El valor terapéutico del humor*. Bilbao: DDB- Serendipity.
- Jauregui, E. (2009). *El sentido del humor: manual de instrucciones*. Madrid: Integral.
- Jauregui, E., y Fernández, J. D. (2008) *Alta diversión: los beneficios del humor en el trabajo*. Barcelona: Alienta.
- Klein, A. (1988). *¿Y tú de qué te ríes?* Barcelona: Grupo Zeta.
- Koestler, A. (1964). *The Act of Creation*. Londres: Hutchinson.
- Martin, R. (2008). *La Psicología del humor*. Madrid: Orión.
- Mayer, J. D., y Salovey, P., y Caruso, D. (1998). *Emotional Intelligence*. En R. J. Sternberg y P. Morales, *La relación profesor alumno en el aula*. Madrid: PPC.
- Salovey, P., y Mayer, J. D. (1990). Emotional Intelligence. *Imagination, Cognition, and Personality*, 9, 185-211.

Sonrisas que sanan: experiencias de un payaso terapéutico

Healing Smiles: Experiences from a Therapeutic Clown

Belén Velado Pulido

Médico Interno Residente de la especialidad de Psiquiatría.
Hospital Universitario Príncipe de Asturias (Madrid)

Resumen

Los *clown terapéuticos* trabajan para conseguir, mediante el arte, el juego, el humor y la ternura, hacer más amable y llevadera la experiencia de enfermedad del paciente y su familia. Acompañan, cuidan y ayudan a encontrar lo bello de cada situación, formando parte fundamental del proceso terapéutico. ¿Cómo sería esta sociedad si cada uno viviésemos con la actitud del clown?

Palabras clave: Payaso, humor, risa, terapéutico, enfermedad, paciente, niño, niña, juego, humano.

Abstract

The therapeutic clown works to achieve through art, play, good humour and tenderness, to make bearable the illness experience of the patient and his family. He also accompany, take care, and help them, to try to find the beauty of every situations. All of this work forming a fundamental part of the therapeutic process. How would this society if we lived with each clown attitude?

Key words: Clown, humor, laughter, therapeutic, disease, patient, child, play, human.

Tuve la suerte de conocer Saniclown (asociación nacional de clowns para la sanidad) en un momento importante de mi vida. Estudiaba medicina y empezaba a hacer las prácticas en un hospital de Madrid, a tener los primeros contactos con los pacientes. Ilusión, asombro, miedo, incertidumbre, curiosidad, respeto, ganas y otras muchas sensaciones se encontraban en mí en aquel momento. Pronto descubrí sin embargo que las prisas y la demanda asistencial en los hospitales en ocasiones conseguían enfriar la relación interpersonal médico- paciente, cobrando esta un tinte impersonal y distante. Por ejemplo al entrar en una habitación, habla la persona que explica y acerca el caso a los demás: "cama 225/ artritis reumatoide / en tratamiento con... ". Podías pensar entonces, y qué hay de la persona que se recupera en la cama 225 , cuál es su nombre , que me trasmite su mirada, su manera de estar; quizá tiene dolor, quizás hoy siente más la soledad porque nadie va a poder acompañarle... En ocasiones esta deshumanización en la práctica clínica puede estar condicionada por la existencia de algunos factores, que pueden abordarse, como la ausencia de motivación intrínseca (que podría referirse a la realización del trabajo por vocación, obtener gratificación por la tarea en si misma...), la ausencia de motivación extrínseca (ej. trabajo con baja remuneración), la falta de condiciones adecuadas para el trabajo, el contacto permanente con el sufrimiento ... conllevando todo esto a la aparición del síndrome de *Burn out* caracterizado fundamentalmente por la sensación interna de impotencia e

ineficacia, por la anhedonia o pérdida de la capacidad de disfrutar de la actividad realizada así como la actitud suspicaz y escéptica que se sigue de un mayor distanciamiento entre el terapeuta, el paciente y el resto del personal sanitario.

En esta convivencia entre la realidad y lo idealizado aparecen los payasos de hospital, a través de un curso que ofertó la universidad: *El Clown terapéutico*, impartido por la fundadora, directora y coordinadora artística de la asociación *Saniclown (V.M.). aughter, therapeutic, disease, patient, child / a, play and human aughter, therapeutic, disease, patient, child / a, play and human*.

Se nos abrió un panorama nuevo, una nueva manera de entrar en las habitaciones, de ponerse en contacto con la persona que atraviesa un proceso de enfermedad, de cargar de dignidad, respeto y cariño esa relación. Desde mi punto de vista fue una verdadera revolución en la universidad... pensar que se dedicarían varias horas a reparar en otra dimensión del ejercicio de la medicina, más allá del recuento leucocitario o de la placa de tórax. Me pregunto si era quizá hambre de ampliar horizontes en cuanto a la relación terapéutica lo que hizo que se agotaran las plazas para participar en el curso a los 10 minutos de abrir el periodo de inscripción.

Fueron días para abordar temas como la importancia de que nos llamen por nuestro nombre, de que nos miren a los ojos cuando nos hablan, de sentir que aunque haya poco tiempo la otra persona está ahí y *no tiene prisa*, el percibir que el sanitario puede contactar contigo a través de un fonendoscopio pero que no repararía en apretarte una mano o sentarse en tu cama unos minutos si no necesitas. Todas ellas múltiples manifestaciones de cercanía que ayudan a mejorar la relación médico paciente, humanizándola y contribuyendo a una mayor alianza terapéutica.

Es intentar entre todos caer más en la cuenta de que la persona hospitalizada se siente especialmente vulnerable por diversos motivos: por estar fuera de su entorno, de su día a día; quizá sujeto a horarios, a cambios de turno en cuanto al personal sanitario, sujeto a la toma de un tratamiento o a intervenciones terapéuticas más y menos agradables... al fin y al cabo incluido en un proceso de enfermedad en el que necesita entre otras cosas un acompañamiento.

Los payasos terapéuticos son profesionales de distintos ámbitos que formándose en el arte del clown están convencidos de que se puede sanar a través de la ternura, el juego y el humor, orientando su actuación al acompañamiento de pacientes ingresados y de sus familiares.

Quería detenerme en algunos efectos que la risa y el humor provocan en nosotros. Existen numerosos estudios donde se señalan los efectos beneficiosos de la risa a nivel físico y psicológico. En relación al sistema cardiovascular se ha demostrado el efecto vasodilatador a nivel del endotelio vascular regulando así la presión sanguínea y reduciendo la aparición de HTA y aterosclerosis (al contrario que las situaciones estresantes que producen una vasoconstricción arterial) y la disminución de los niveles de colesterol en sangre. Así mismo produce aumento del ritmo cardiaco, y del pulso; disminución de cortisol (hormona del estrés) y el aumento de los niveles de óxido nítrico con su efecto vasodilatador. Leí un artículo, no hace mucho tiempo, en el que se señalaba que diez minutos de carcajadas equivalían a una hora de paseo rápido.

Así mismo contribuye la risa a un mejor funcionamiento de nuestro sistema inmunitario (mediante el aumento de la producción de anticuerpos, la activación de los linfocitos y la Disminución del estrés, que afecta de forma directa al sistema inmunológico).

Por otro lado el humor libera unas sustancias opioides endógenas, llamadas endorfinas, que poseen un efecto analgésico y euforizante, disminuyendo la sensibilidad al dolor y aumenta la tolerancia a éste.

A nivel psicológico la risa genera bienestar y satisfacción a la vez que mejora la autoestima, nos hace más tolerantes, más empáticos, nos ayuda a desdramatizar y aumenta la imaginación. Nos

ayuda también a aclarar la percepción que tenemos de nosotros mismos, de los demás y del entorno. Así mismo contribuye a disminuir las preocupaciones, el miedo y la angustia tan relacionados en ocasiones relacionados con la aparición de enfermedades psicosomáticas.

Todos estos efectos contribuyen al bienestar de la persona sana y de forma más importante al bienestar, a la mejora de la calidad de vida de una persona que atraviesa un proceso de enfermedad, por ejemplo cumpliendo una pauta de tratamiento en régimen intrahospitalario. Se ha señalado que el humor y la risa aumentan la adherencia y la respuesta al tratamiento así como mejoran el vínculo paciente – personal sanitario, contribuyendo todo esto a disminuir el tiempo de hospitalización.

Querría no dejar de señalar la importancia de la risa como vehículo de comunicación interpersonal. Dice el famoso comediante y pianista danés, Víctor Borge que la risa es la distancia más corta entre dos personas. Es sorprendente la cantidad de información que podemos transmitir a través de la risa y de la mirada, mensajes tan necesarios como: "estoy aquí, cuenta conmigo, no te vayas, conectamos, eres un regalo, estamos juntos en esto...". Me refiero a esos efectos que la risa provoca en nosotros más allá de los puramente fisiológicos, ese efecto que la risa tiene en ese "dentro" que cada uno llamamos de una manera: unos lo llaman alma, otro corazón, otra mente... Se llame como se llame, creo que podemos entender todos algo parecidos. Y cuando hablamos de humor, de risa, no quiero que venga solo a nuestra mente una risa a carcajadas muy sonora y expansiva, sino esa sonrisa cálida, acogedora y llena de profundidad a la que quiero referirme. Sí, creo que si en la risa podemos leer todos estos mensajes de afecto y acompañamiento esta misma risa puede transformarnos, y si transforma o consigue quitar del primer plano ese dolor, esa incertidumbre, ese miedo que exististe en el interior de la persona que atraviesa un proceso de enfermedad, considero que esa sonrisa de alguna manera sana.

En el ámbito del trabajo social, en la cárcel, en la calle, en la escuela, en el hospital... en todos estos sitios y en algún otro podríamos tener la fortuna de tropezarnos con un clown terapéutico, sin embargo quería centrarme en la intervención del payaso en el entorno sanitario y fundamentalmente en la relación que el payaso establece con aquellas personas pequeñas y grandes a la vez: los niños y niñas, sin dejar de señalar que los payasos pueden llegar, conmover, entusiasmar a todos sin excepción de edad.

Y pensaba... ¿qué es lo que se encuentra un payaso cuando llega a un hospital pediátrico? Se encuentra a un niño/niña al que le han quitado su parte de niño/a: le han sacado de su entorno, le han cambiado de habitación, lleva el mismo pijama que todos, ya no están sus juguetes, está más lejos de sus amigos... es un niño que extraña, que siente incertidumbre, que tiene miedo: miedo al dolor, miedo al personal sanitario, miedo al tratamiento, miedo al rechazo por el cambio de aspecto físico que pueda causarle alguno de los tratamientos (refiriéndome sobre todo a los pacientes oncológicos...), soledad subjetiva y en muchos casos también objetiva... y este miedo, esta incertidumbre, la sufren los niños y con ellos sus familias.

Entonces, sabiendo que es esto lo que se encuentra el payaso podemos pensar: "¿y qué pinta un niño en un hospital, por muy decorado que este para él, si es todo esto con lo que se tiene que enfrentar, será capaz, no es muy pronto para esto...?" Realmente no pinta nada... pero es que el payaso tampoco pinta (hablando de una manera muy de la calle). De esta manera niño y payaso se miran y mirándose se dicen "aquí no pintamos nada". Este sentirse fuera de lugar y vulnerables los convierte en seguida en aliados, y desde ahí se vinculan e inician juntos un trabajo que tendrá como objetivo reelaborar la situación de hospitalización para que esta sea percibida de una forma menos traumática y más amable.

Buscará el clown la manera de rescatar esa parte sana del niño, esa parte que juega, que investiga, que es curiosa, que pregunta, que se ilusiona, que sueña... y serán la música, la poesía, la ternura, la creatividad, el juego... los principales instrumentos con los que contará para ello. También hará uso el payaso de sus debilidades que se convertirán en fortalezas al ponerlas al servicio del niño, me refiero a la capacidad del payaso para reírse de sí mismo y de sus defectos. Cuánto puede ayudarnos a todos esta cualidad del payaso si la trasladamos a nuestra vida: el arte de relativizar, el querernos como somos, el reírnos de nuestros defectos, el darles solo el peso que se merecen...

Considero que el payaso de hospital es un inconformista que cuando se encuentra ante una realidad de dolor, de sufrimiento, cuando ve que "no es sitio ese para un niño" se dice: "esto no me gusta, qué se puede hacer para endulzar y dar color a esta realidad". Con esto no quiero que entendamos que el payaso pretende tapar la realidad, negarla o esconderla. No, el payaso no hace esto, sino que ayuda a poner esperanza donde hay desesperanza, transforma lo imposible en posible y pone colores de todas las tonalidades donde solo existe una gama de grises. En palabras de Gerard Jugnot: "la risa es como el limpiaparabrisas de un coche. Nos permite avanzar, aunque no detenga la lluvia".

Y la magia del clown radica en esa capacidad que tiene para transformar realidades, de manera que entra, por ejemplo, en la habitación de un niño que atraviesa un proceso oncológico y donde no existen más que cuatro paredes, un gotero y una ventana con vistas a la ajetreada ciudad; aparece un gran barco pirata, un salón de baile o una nave espacial para descubrir nuevos mundos y contar estrellas. ¿No es esto realmente mágico? Y en esta transformación de la realidad, a veces dura, tienen un papel muy importante los padres que cuidan y acompañan a su hijo/a. Creo que una de las cosas que más me impresionó de la intervención en las habitaciones de los payasos era la colaboración de los padres: el descubrir como un padre o una madre que siente incertidumbre, miedo, tristeza, rabia, angustia ante la enfermedad de su hijo (colocándonos por ejemplo en caso de niño en tratamiento para proceso oncológico con esperanza de vida incierta y sujeta en muchos casos a la presencia o ausencia de un óptima respuesta al tratamiento) es capaz de sobreponerse a todo esto para presentarse delante de su hijo sereno y sonriente y, junto con los payasos, hacer la araña, el pirata o el bailarín. Que grandes maestros para los payasos son los padres: maestros en el arte del cuidado, de la delicadeza, de la comprensión y cariño... en definitiva, maestros del querer.

En ocasiones son los padres y los payasos los únicos que se muestran activos en la actuación, en el juego... ya que no son pocos los casos en los que el niño, desde su cama, observa lo que sucede a su alrededor sin poder colaborar apenas debido al proceso de enfermedad, al tratamiento o a los efectos secundarios de este. Tras ese rato mágico en la habitación los payasos salen del improvisado escenario y, en ocasiones, los padres tras ellos. Es entonces cuando el payaso puede encontrar su mirada con la de los padres y, de adulto a adulto, intercambiar algún gesto o palabra recogiendo de alguna manera esa preocupación y ese miedo a la vez que intentan transmitir "ojala podamos acompañaros y cuidar a vuestro hijo con vosotros de la manera que sabemos, que es intentando dulcificar o hacer más agradables sus días en el hospital".

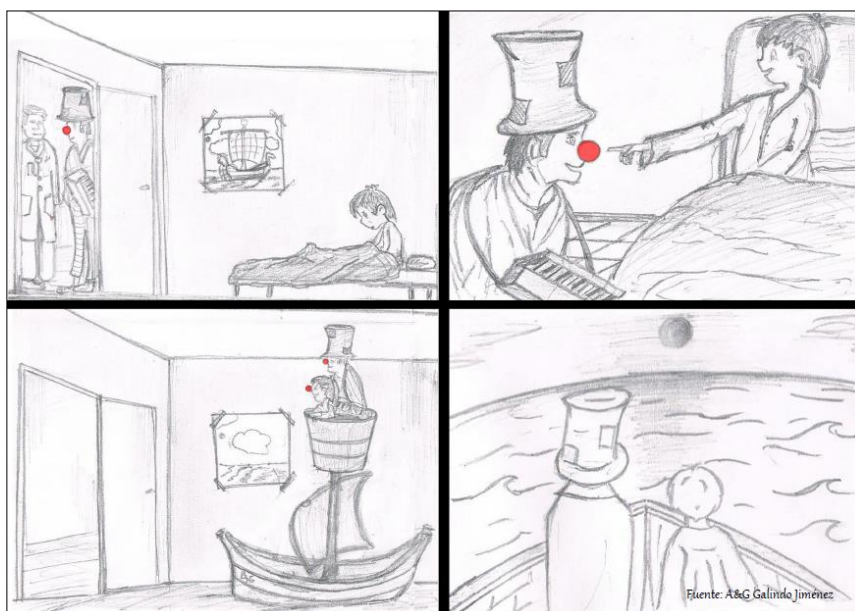
Por lo tanto entre las tareas del payaso podríamos señalar acompañar a los familiares, rescatar la parte sana del niño y por último intentar coordinarse con el personal sanitario y mediar en la relación paciente-terapeuta. Es a los sanitarios que cuidan al niño/a a diario a los que el payaso, según creo, debería preguntar antes de intervenir: nos pueden recordar la necesidad de cuidar las condiciones de asepsia con un paciente determinado (usando por ejemplo batas y guantes estériles...) así como informarnos de cómo podemos encontrar al paciente al entrar en la

habitación en función de los procedimientos terapéuticos que sobre él se hayan realizado en las últimas horas.

En una ocasión me comentaron: "qué bonito lo de los payasos de hospital... aun así no entiendo porque hay que prepararse, formarse para eso... es posible disfrazarse y meterse en una habitación a improvisar...algo saldría seguro". Creo que es un punto de vista erróneo. Quería utilizarlo, sin embargo, para comentar la importancia de dedicar un tiempo formarse en las técnicas del clown adaptadas a intervención y acompañamiento de pacientes hospitalizados. Pensaba en primer lugar en que para entender esta necesidad debemos tener muy presente que es una intervención con un persona que posee toda su dignidad y que por estar atravesando proceso de enfermedad se siente más vulnerable que de costumbre. También podemos pensar en los niños o personas adultas que se enfrentan, por ejemplo, a un tratamiento contra el cáncer y que, en ocasiones, será el culpable de que tengan un "calendario" en la pared donde figura el número de meses de esperanza de vida estimados para ese tipo de tumor según el estadio. Por lo tanto si a cualquier persona por el hecho de serlo le daríamos algo cuidado, bonito, bello... ¿no repararemos en ofrecerles lo mejor a ellos? Creo que no solo el payaso terapéutico sino cualquier otra persona cuya actividad profesional vaya encaminada al ámbito del cuidado o del trato con personas deben, debemos, caer en la cuenta de la importancia que tiene ser delicados y cuidar esa relación, ese intercambio. Porque la sensibilidad, la manera de acercarnos y conectar con el otro, el saber lo que es conveniente decir y lo que no en entorno hospitalario, la creatividad, la imaginación... se trabajan, se pueden hacer crecer. Por lo tanto considero de real importancia que cualquier persona que quiera realizar intervención como clown terapéutico se prepare, se forme para entrar con cuidado en el mundo delicado de la enfermedad que incluye tanto a la persona enferma como a su familia.

Figura 1.

Fuente: A&G Galindo Jiménez.



Quería ahora detenerme, a raíz de lo anterior, en considerar algunos aspectos que nos pueden ayudar a conocer más de cerca al clown terapéutico poniéndolo en relación o comparándolo con un payaso de circo. En primer lugar señalar el ambiente en el que cada uno de ellos desempeña su papel: el payaso de circo actúa frente a un público sano, receptivo, que acude al

circo una vez cubiertas sus necesidades básicas en busca de un ambiente lúdico y de diversión frente al clown terapéutico que realizará su intervención en el ambiente hospitalario (en una habitación, en un pasillo, en el salón de actos, en una sala de curas o una sala de postoperatorio...), y esta acción suya va a ir dirigida a personas que se encuentran enfrentándose a una enfermedad y sintiéndose en un estado de fragilidad y vulnerabilidad particular. Es por esto por lo que, si nos detenemos en la manera de entrar "a escena de cada uno de los dos tipos de clown "advertiremos la estridencia, la fuerza, el cómo están ustedes del primer payaso, frente al entrar de puntillas, de forma delicada y pidiendo permiso del payaso de hospital. Este último sabe que entra en terreno íntimo y que tiene que ser muy cuidadoso, sabe que puede que no sea el mejor momento, pese a que se haya preparado una gran "sesión o juego"...Me explico. Pensaba que el payaso de hospital tiene claro quién es el centro, el foco de la habitación o el pasillo. Sabe que no viene a lucirse ni a demostrar cuantas cosas "sabe hacer". Tiene claro que su papel es servir para acompañar, aliviar o reforzar el presente de la persona enferma, que posiblemente, como decíamos anteriormente, tenga que hacerse "pequeño" para engrandecerle, en ocasiones riéndose de sus propios defectos y fortaleciendo sus debilidades.

El clown terapéutico es tierno, delicado, sencillo y cuidadoso porque es consciente de que se mueve con energía pero entre algodones. Convierte en poesía todo lo que hace y hace poesía con su forma de moverse, de colocar sus utensilios personales, de vestirse... No es desmesurado ni aparatoso, sus sonidos no son estridentes sino musicales y suaves, no saca humor de los golpes, de ridiculizar a otros, del dolor, de las caídas... Tiene unos ojos gigantes que saben captar la necesidad en el otro, que no juzgan ni tienen prejuicios. Intenta tratar a todos de igual manera y no se frena ante barreras como las del idioma porque conoce el lenguaje universal de la sonrisa. Busca lo bello, incluso en ambientes y situaciones difíciles. Me contó, no hace mucho, una payasa como había entrado en una sala de quimioterapia y había convertido, sacando unas pegatinas de corazones que llevaba en su bolsillo y clocándolas en la bolsa que contenía el tratamiento, convertir esa bolsa con quimioterapia en una pecera de corazones, consiguiendo que ese tiempo que duraba el ciclo la niña pudiese imaginar, crear, compartir con su familiar su nueva "pecera de corazones". Esa magia que hace que el payaso transforme realidades dolorosas en otras más asumibles. Nos enseñaron a desdramatizar, a quitar en la medida de lo posible la connotación "negativa" que tenían algunos instrumentos que se usan habitualmente en la práctica clínica, dándoles un nuevo significado y función, por ejemplo convertir una jeringuilla en un instrumento musical o hacer distintas formas con un guante de látex.

Otra cualidad que señalaría del payaso terapéutico es la capacidad de hacerse como un niño. Esa capacidad que permite dejarse impresionar por cualquier cosa, ilusionarse, crear, soñar: ver todo como algo nuevo y lleno de posibilidades.

Posiblemente uno de los rasgos físicos comunes a ambos tipos de clown sea la nariz roja. Compruebo como este punto distintivo del payaso se usa en todo tipo de situaciones: cumpleaños, fiestas, cotillones... lo que consigue en ocasiones vaciarle de significado o darle uno demasiado superficial. Pienso que cuando un payaso se pone la nariz se transforma, siente respeto y a la vez miedo. Dicen que la nariz es la máscara más pequeña del mundo pero que, al contrario que otras máscaras, consigue "desenmascarar nuestro yo verdadero", nos ayuda a salir de nosotros mismos, a transformarnos en alguien que está preparado para los demás aunque detrás de esa nariz podamos encontrar unos ojos que rieron, otros que tal vez lloraron, otros que están cansados de trabajar...Me contaron que el color de la nariz es rojo representando el color del corazón. De alguna manera es como si éste se hubiese subido a la nariz y pudiese entonces ser lo primero que presentemos a los demás: "aquí estoy, este rato lo vamos a gastar juntos, construyamos algo verdadero...".