

SUFRIMIENTO Y HUMOR

JOSÉ CARLOS BERMEJO

Experto en humanización de la salud, en duelo y bioética
www.josecarlosbermejo.es

La vida es demasiado importante como para tomarla en serio.

Oscar Wilde

Desde tiempos remotos, grandes pensadores reconocieron los efectos positivos del buen humor para todo aquel que lo emplee como forma de afrontar las situaciones que la vida plantea. La risa y el humor han suscitado interés de los filósofos y escritores desde la antigua Grecia. La alegría del alma forma los bellos días de la vida, decía Sócrates en el siglo IV a.C., y Salomón en sus proverbios decía que un corazón alegre nos hace tanto bien como una medicina, mientras un espíritu quebrantado nos seca hasta los huesos.

El sentido del humor es una capacidad única de los seres humanos, valorado en la mayoría de culturas.

En los últimos años, dentro de las ciencias de la salud en general, se le está abriendo un espacio cada vez más amplio al tema del humor. En el Centro de Humanización de la Salud de los religiosos camilos, nos hemos apuntado desde hace décadas a generar y difundir humor asociado a la salud. Estamos convencidos de que así prestamos un servicio humanizador a la sociedad. Por eso publicamos calendarios con viñetas que vinculan el humor y la salud y el sufrimiento.

HUMOR Y SALUD

Reírse de todo es de tontos, pero reírse de nada es de estúpidos.

Erasmus de Rotterdam

Son muchas las investigaciones que se están realizando para evaluar los efectos del humor positivo sobre la

salud física y emocional de las personas, y aunque todavía es muy pronto para hacer conclusiones determinantes, algunos estudios han apoyado la hipótesis de un efecto terapéutico de la risa y el buen humor.

La idea de que la risa y el humor fomentan la salud no es nueva. Pero en las últimas décadas proliferan diversas terapias e intervenciones clínicas relacionadas con el humor y el estudio científico de estos fenómenos ha generado un considerable interés en torno al tema.

Existen indicios del valor terapéutico que se atribuye al humor (reducción del estrés, elevada tolerancia al dolor, mejorada capacidad para afrontar la enfermedad, percepción subjetiva de mejor salud). Es seguro que el humor, y especialmente el humor positivo, tiene efectos beneficiosos para la salud.

Hay personas que, para demostrar madurez o porque se toman a sí mismos muy en serio, destierran el buen humor de sus vidas y suelen encarar las dificultades desde el lado más trágico. Fácilmente malgastan sus energías enfadándose por todo y por nada, y lo que es peor, la imaginación emigra y el buen humor es acallado negándosele el derecho a ejercer la función para el que fue creado: re-encuadrar situaciones, crear puentes, ver luz cuando la vida pinta nubarrones... Parece mal visto llevar puestas las gafas del buen humor y reírnos de nuestra propia sombra.

HUMOR Y SUFRIMIENTO

Muchas veces ayudó una broma donde la seriedad solía oponer resistencia.

Platón

Kierkegaard¹ otorgó al humor el nivel de categoría existencial, necesaria para alcanzar la plenitud. El humor

1. García Aguilar, J. F., «Una mirada al dolor: la idea del sufrimiento existencial en el pensamiento de Søren Kierkegaard». *Scientia Helmantica. Revista Internacional de Filosofía*, N. 2 (2013) 2255-5897.

se produce en situaciones de incongruencia que provocan sufrimiento, por la paradoja entre las aspiraciones humanas y las inevitables limitaciones de la vida. En su teoría de los tres estadios, propone el humor como un confín o territorio límite que permite el salto cualitativo del estadio ético al religioso.

El humor es, para Kierkegaard, un recurso del que se sirve el hombre que ha alcanzado el estadio religioso maduro, para evitar exponerse a la sutil tentación de la arrogancia, al deseo de ser considerado un hombre externamente religioso, pero carente de interioridad, aspecto que criticó duramente de la Iglesia danesa de su tiempo². Para el filósofo danés el individuo religioso es quien, entre todos, es capaz de descubrir lo cómico.

Una posición similar a la de Kierkegaard se aprecia en Charles Chaplin: «gracias al humor vemos lo irracional en lo que parece racional; lo carente de importancia en lo que parece importante... y pone de manifiesto que tras una exageración de la seriedad se esconde lo absurdo»³.

La búsqueda del sentido en medio del sufrimiento puede llevar a alcanzar la confianza en Dios, al reconocer la propia finitud y no tomarse tan en serio a sí mismo. En la existencia humana, el humor puede proporcionar el distanciamiento necesario para sobreponerse a cualquier situación, aunque no sea más que por unos segundos.

Una de las aportaciones más significativas del conocido psiquiatra judío vienés Vícktor Frankl,⁴ está precisamente en la distinción de tipos de valores: de acción, de relación y de actitud. Y es en este tercer tipo de valores en los que Frankl insiste como camino para dar sentido a un sufrimiento, aparentemente sin sentido. La persona es, mientras no pierda sus capacidades cognitivas y de significación, capaz de dar un sentido por sus valores de actitud ante lo inevitable, por sus valores de soportación. Ahí está el humor, como disposición a atravesar libremente lo que no se puede cambiar. Es un mundo de paradoja, como lo es también el que alcanzan algunos humoristas gráficos cuando *juegan* con la enfermedad y la muerte.

Ahora bien, no cabe una consideración superficial de este vínculo entre humor y salud. El sufrimiento es una cosa muy seria. Digamos que, en la punta alta de la curva de hostilidad o malestar, no se puede jugar jocosamente con el humor: ¿quién se puede atrever a bromear con una madre que sufre por el suicidio re-

ciente de su hijo? ¡No! Y, en efecto, hay un tiempo para todo, para la mirada que solo detecta la cara oscura del momento y de la vida, y para la mirada que halla alguna forma de consuelo, quizás por la paradoja, quizás por el camino de la espiritualización (¿no es eso acaso el humor?), quizás por la dimensión religiosa, que lleva a agarrarse de los últimos asideros.

José Benigno Freire afirma que «el humor es un antídoto contra el sufrimiento»⁵. Habla de una «felicidad razonable» para referirse a cierto bienestar y aceptación de la realidad, en el que juega un papel importante el humor, que para él es una manifestación del amor, del querer a la gente. La felicidad nos da el realismo, con la consiguiente oportunidad de sacar lo positivo del sufrimiento. Este no es un bien en sí, pero su aceptación nos puede hacer felices a largo plazo.

EL HUMOR QUE PROTEGE

Cada vez son más fuertes las tesis de que el humor es saludable porque relaja los músculos, estimula la segregación de sustancias opioides endógenas (endorfinas), cuyo efecto sedante reduce la sensación dolorosa. Los impulsos que transmiten las señales a la médula espinal y la envían al cerebro, en el que también el sistema límbico —donde se da cita el componente emocional— influye en la comunicación hasta el córtex.

El sentido negativo dado a los estímulos que hacen daño y a las experiencias de malestar, son filtrados, como es obvio, por el estado emocional. No se trata de una indicación voluntarista para promover el buen ánimo, sino una afirmación de lo interconectado que está el ser humano en todas sus dimensiones. Si se tratara solo de una cuestión dependiente de la voluntad, explicaríamos la ansiedad o la depresión como resultado de falta de virtud, y caeríamos en un esquema interpretativo veterotestamentario. El mal humor, en el fondo, quizás sea lo que llamamos sufrimiento.

La seriedad y el rigor con que solemos atravesar el duelo está afectada por la implicación personal, obviamente. No es lo mismo hablar sobre duelo a padres que a docentes o psicólogos que se especializan. El humor tiñe los impactos, e incluso cambia el discurso de quien describe el proceso de integración del sufrimiento que genera la muerte de un ser querido. A veces el humor es una vía de escape de la conciencia de ser todos limitados y verse reflejados en el doliente,

2. Kierkegaard, S. *Ejercitación del Cristianismo*, Trotta, 2009

3. Kierkegaard, S., *La enfermedad mortal: o de la desesperación y el pecado*, Sarpe, Madrid 1984.

4. Frankl, V., *El hombre en busca de sentido*, Herder, Barcelona, 19867

5. Freire J. B., *La felicidad inadvertida*, Eunsa, Pamplona 2012.

como sanadores heridos⁶ que somos. El humor nos protege porque nos permite defendernos o como facilitador del proceso.

Algunos estudios muestran cómo el reír aumenta la tolerancia al sufrimiento. La risa es una especie de «cosquillas de la mente», decía Darwin. La risa tiene, efectivamente efectos positivos a nivel fisiológico y psicológico. En muchos sentidos. También en cuanto a la percepción del dolor. De ahí que haya cada vez más payasos en el mundo de los hospitales. En la película *Patch Adams*, Robin Williams como actor, muestra cómo el buen humor puede servir para afrontar las situaciones más difíciles en la vida, y cuánto bien podría hacer su inclusión en el mundo de la relación clínica.

En el mundo del sufrimiento y de la muerte, quizás solo quepa el lado más serio del humor, sabiendo que el humor no cura, pero ayuda. Al poder relajante, analgésico, inmunológico, etc., se une siempre el del nivel de tolerancia a la frustración, al dolor, a la experiencia negativa.

HUMOR Y RELACIÓN TERAPÉUTICA

La risa es el sol que ahuyenta el invierno del rostro humano.

Víctor Hugo

Los profesionales de la salud tenemos evidencia en la práctica, de la gran cantidad de anécdotas con los pacientes y sus familiares. Eso es parte de la adaptación a la enfermedad. Existen muchas investigaciones que especifican la importancia del humor y la risa en el ambiente clínico. Es una innovadora práctica que se suma a la terapia convencional y que bien utilizada por parte de los profesionales, no solo ayuda con la situación, sino que ayuda a superar y prevenir tensiones evitables de los profesionales.

Diferentes psicólogos han recomendado el uso del humor en la relación terapéutica, argumentando que puede proporcionar importante ayuda en el desarrollo de la relación psicoterapéutica y el trabajo de crecimiento del paciente. El humor puede servir para establecer la relación terapéutica de manera adecuada, para

orientar el diagnóstico, para facilitar la expresión de las emociones y el trabajo emocional, y para ayudar al paciente a observarse y distanciarse saludablemente de sus problemas.

No falta también quien reconoce que puede tener alguna contraindicación si no se tiene en cuenta el momento, la receptividad y el tema escogido. En relación a estos peligros, los profesionales que recomiendan el humor en la terapia, advierten que se refieren al humor positivo, es decir al constructivo y no destructivo, integrador y no agresivo, orientado a la superación de los problemas y, sobre todo, adaptado al momento, al paciente y al estilo del terapeuta.

El humor positivo y sano es relevante en la salud de los enfermos físicos y psíquicos, y también en la de los cuidadores —médicos, psicólogos, enfermeros, terapeutas, familiares— que deben atender a sus

necesidades y fomentar su recuperación y bienestar.

La atención sanitaria a menudo resulta altamente estresante, porque a las presiones, escasez de recursos y problemas asociados a cualquier trabajo se añaden situaciones emocionales límite, escenas altamente desagradables, gran responsabilidad, peligros de muerte y otros elementos que fácilmente alteran el equilibrio mental del cuidador. El sentido del humor es capaz de infundir en el profesional la energía psíquica que su trabajo le exige, ayudarlo a controlar y superar su impotencia, a manejar el estrés y el desánimo y a crear un entorno más saludable.

Si bien no es lo mismo el humor que la risa, hay que añadir que también la risa contribuye a generar bienestar y a construir recursos para el futuro⁷. El buen humor sin risa es el espacio de la ternura. La risa estimula el juego y permite crecer y desarrollarse como individuo y miembro de la sociedad. Son bienvenidas las iniciativas de risoterapia, que desencadenan encuentros, o quizás, encuentro.

El sentido del humor no es un mero remedio para prevenir o ayudar a superar la enfermedad, sino una virtud que fomenta un mayor bienestar y disfrute de la vida, e incluso el crecimiento hacia una mayor humanidad y plenitud. En cierto modo, un sentido del humor

El sentido del humor no es un mero remedio para prevenir o ayudar a superar la enfermedad, sino una virtud que fomenta un mayor bienestar y disfrute de la vida, e incluso el crecimiento hacia una mayor humanidad y plenitud. En cierto modo, un sentido del humor positivo es tanto el resultado como la causa de un elevado nivel de sabiduría o madurez emocional.

6. Bermejo J. C., *El sanador herido*, Desclée De Brouwer, Bilbao 2022.

7. Freire J. B., *Humor y serenidad*, Eunsa, Pamplona 2011.



Ingram Image Library

positivo es tanto el resultado como la causa de un elevado nivel de sabiduría o madurez emocional.

A nivel psicológico se han demostrado algunos efectos positivos del buen humor y de la risa. Produce una sensación muy placentera de liberación de tensiones cognitivas y emocionales. Al mantener una actitud positiva, se pueden gestionar mejor las situaciones de la vida diaria.

El sentido del humor contribuye a potenciar la creatividad y también mejora la comunicación. En el ámbito laboral puede ayudar a la motivación de los empleados y con ello mejorar la productividad.

Decía Shakespeare: «Es más fácil conseguir lo que se quiere con la risa que con la punta de la espada». Se dice que cada vez reímos menos, porque eso no tiene ninguna gracia. Dicen que en una sola generación hemos pasado de reír 30 minutos de media al día en 1939 a solo un minuto en 2006, y quién sabe cuánto

en situación pandémica o postpandémica, en la que todos hemos sido tocados severamente.

«Una palabra salida del corazón calienta durante tres inviernos», dice un proverbio chino. Ese calor favorece la relación terapéutica y se traduce en afabilidad, afecto, amor, cordialidad, dulzura, finura, interés, misericordia, querer bien, estima, caricia, delicadeza, expresión o palabra cariñosa y afectuosa, sensibilidad, simpatía, solicitud. Todo, al servicio de la persona herida y como despliegue de un ayudante maduro e integrado.

CUIDAR AL QUE SUFRE COMO BELLEZA

Si algo llama la atención en medio del sufrimiento, es la capacidad de transformarlo en oportunidad para cuidar como obra de arte bella. Una paradoja más. La cara oscura del sufrimiento se puede encontrar con la bella

de quien transforma los lugares y las relaciones en obra de arte. También quien hace arte de esa cara oscura, como lo han hecho tantos pintores, escultores, músicos, etc.

Una de las claves para humanizar las relaciones es considerar el cuidado como arte. En el siglo XVI hubo un interesante revolucionario del cuidado (San Camilo de Lellis), que cambió radicalmente los olores hediondos por aire puro, que habló del hospital como jardín, que concibió las llamadas de los enfermos como sinfonía, que fue visto saltando y bailando por el hospital. Un biógrafo sostiene que una de las intuiciones más brillantes de este «genio de la caridad» es la de haber introducido, en la asistencia a los enfermos, la *idea de la belleza*.⁸ Sin duda, estamos ante una paradoja del buen humor en uno de los espacios por excelencia del sufrimiento: el hospital.

En efecto, cuentan biógrafos de uno de los grandes humanizadores del mundo de la salud, San Camilo, en tantas cosas de rabiosa actualidad, que era un artista del cuidado. Su presencia en el hospital del Espíritu Santo en Roma mostraba una creatividad al servicio de los enfermos como solo se puede encontrar en otras personas de semejante hondura humana. Inventaba aparatos, personalizaba los cuidados, realizaba cambios inauditos. Concebía el servicio como una obra de arte, y no toleraba los malos humores en las relaciones de cuidado.

Gandhi decía que un cobarde es incapaz de mostrar amor. Y así es: paradójicamente, la ternura no es blanda, sino fuerte, firme y audaz, porque se muestra sin barreras, sin miedo. Es más, no solo la ternura puede leerse como un acto de coraje, sino también de voluntad para mantener y reforzar el vínculo de una relación. La ternura hace fuerte el amor y enciende la chispa de la alegría en la adversidad. Gracias a ella, toda relación deviene más profunda y duradera porque su expresión no es más que un síntoma del deseo de que el otro esté bien.

CONCLUYENDO

La risa es la distancia más corta entre dos personas.
 Víctor Borge

Si es cierto que «hablando se entiende la gente», quizás sea más cierto aún que «riendo se entiende la gente». El humor, en la salud y la enfermedad, hace que se multipliquen nuevos espacios humanizados; donde la adversidad encuentre en el humor una almohada, un modo concreto de apoyarnos unos a otros, de consolarnos y caminar juntos habitados por la esperanza.

Buena propuesta es la de Leonid S. Sukhorukov, que decía: «Ríete de ti y sonríe a los otros». Bien es sabido que el humor es una cosa muy seria, como decía Winston Churchill. 

8. Pronzato A., *Todo corazón para los enfermos. Camilo de Lellis*, Sal Terrae, Santander 2000.