

Humor y Salud.

José Carlos Bermejo,

Centro de Humanización de la Salud Religiosos Camilos.
Tres Cantos (Madrid)

"Un día sin reír es un día perdido".
Charles Chaplin

El artículo explora el papel del humor como recurso terapéutico, ético y humanizador en el ámbito de la salud. A partir de evidencias científicas, reflexiones filosóficas y experiencias clínicas, se argumenta que el humor positivo favorece el bienestar físico y emocional al reducir el estrés, aumentar la tolerancia al dolor, fortalecer los vínculos interpersonales y facilitar estrategias de afrontamiento frente a la enfermedad y el sufrimiento.

El autor subraya que el humor no sustituye los tratamientos médicos, sino que complementa la atención sanitaria al promover una relación terapéutica más empática y centrada en la persona. Asimismo, analiza el valor de los payasos de hospital, la medicina narrativa y los cuentos como herramientas de humanización del cuidado, capaces de devolver esperanza, dignidad y sentido en contextos de vulnerabilidad.

Desde una perspectiva antropológica y espiritual, se propone el humor como una expresión de madurez emocional, resiliencia y trascendencia, siempre que se ejerza con sensibilidad, respeto y adecuación al contexto. En definitiva, el trabajo defiende que el humor constituye una dimensión esencial del cuidado integral, contribuyendo no solo al alivio del sufrimiento, sino también al crecimiento humano de pacientes y profesionales sanitarios.

Palabras clave: Humor terapéutico, Humanización de la salud, Relación terapéutica, Sufrimiento, Bienestar emocional

This article explores the role of humour as a therapeutic, ethical and humanising resource in the field of health. Drawing on scientific evidence, philosophical reflections and clinical experience, it postulates that positive humour promotes physical and emotional wellbeing by reducing stress, increasing tolerance to pain, strengthening interpersonal bonds and facilitating coping strategies in the face of illness and suffering.

The author emphasises that humour is not a substitute for medical treatment, but rather it complements healthcare by fostering a more empathetic and person-centred therapeutic relationship. He also examines the value of hospital clowns, narrative medicine and storytelling as tools for humanising care, with the capacity to restore hope, dignity and meaning in situations of vulnerability.

From an anthropological and spiritual perspective, humour is proposed as an expression of emotional maturity, resilience and transcendence, as long as it is used with sensitivity, respect and in a manner appropriate to the context. In short, this paper holds that humour forms an essential dimension of integral care, contributing not only to the alleviation of suffering but also to the human growth of both patients and healthcare professionals.

Key words: Therapeutic humour, Humanisation of healthcare, Therapeutic relationship, Suffering, Emotional wellbeing.

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 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. Menos interés parece existir en el campo espiritual y pastoral.

En el **Centro San Camilo** de Tres Cantos, existe la consolidada tradición de editar cada año, almanaques con viñetas humorísticas alusivas al mundo de la salud, la enfermedad, el sufrimiento y la muerte. 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. No se apuntan a la vía de la belleza.

Fácilmente malgastan sus energías enfadándose por todo y por nada, y lo que es peor, la ima-

ginación 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.

1/

Empalabrar el humor.

Empalabrar el humor es ponerle palabras a eso que suele escaparse riendo. Es traducir la risa, domesticar la ironía sin matarla, explicar por qué algo nos salva justo cuando parecía frívolo. Empalabrar el humor no es analizarlo en frío, sino reconocer su hondura: el humor como inteligencia emocional, como resistencia, como ternura camuflada.

Empalabramos el humor cuando decimos que no se ríe de alguien, sino con alguien; no niega el dolor, pero lo hace respirable; no es evasión, sino una forma elegante de afrontar la verdad sin rompernos.

El humor empalabrado se vuelve ético: sabe cuándo callar, cuándo aliviar, cuándo desarmar la tragedia sin burlarse de ella. Y quizá, al final, empalabrar el humor sea esto: descubrir que la risa también piensa y que, a veces, es la forma más humana de decir esperanza. Empalabrar el humor es ponerle palabras a eso que suele escaparse riendo.

Empalabrar el sufrir, la enfermedad, el malestar, es traducir la risa, domesticar la ironía sin matarla, explicar por qué algo nos salva justo cuando parecía frívolo. Empalabrar el humor no es analizarlo en frío, sino reconocer su hondura: el humor como inteligencia emocional, como resistencia, como ternura camuflada.

El humor empalabrado se vuelve ético cuando sabe cuándo callar, cuándo aliviar, cuándo desarmar la tragedia sin burlarse de ella. Y quizá, al final, empalabrar el humor sea descubrir que la risa también piensa y que, a veces, es la forma más humana de decir esperanza. El humor no solo hace más llevadero el momento, sino que además puede mejorar el estado emocional, reducir estrés y hasta fortalecer el sistema inmunológico. Reírse de la situación (sin negarla) te da cierta sensación de control.

2/

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 resultante de falta de virtud, y caeríamos en un esquema interpretativo veterotestamentario. El mal humor, en el fondo, quizás sea, en parte, 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, como sanadores heridos que somos. El humor nos protege porque nos permite defendernos o como facilitador del proceso.

Diversos estudios han observado que la risa puede reducir niveles de estrés, favorecer la relajación muscular y mejorar la percepción del dolor. Reír profundamente oxigena el cuerpo, estimula la circulación y promueve un estado general de distensión. Aunque estos efectos no son milagrosos ni permanentes, sí son acumulativos cuando el humor forma parte de la vida cotidiana.

El estrés crónico es uno de los grandes enemigos de la salud moderna. En este contexto, el humor funciona como un interruptor: no elimina las causas del estrés, pero ayuda a interrumpir su ciclo, ofreciendo momentos de alivio que protegen al organismo del desgaste constante.

El humor actúa como un mecanismo de afrontamiento. Permite tomar distancia de los problemas, reformular narrativas internas y reducir la carga emocional de experiencias difíciles. Reírse con lo que duele –no de lo que duele– puede ser una forma madura de aceptación.

En psicología, se reconoce que ciertos estilos de humor (afiliativo y autovalorizante) están asociados con mayor bienestar, mientras que otros (agresivo o autodestructivo) pueden reforzar dinámicas dañinas. Esto subraya una idea clave: no todo humor sana. El humor saludable es inclusivo, compasivo y consciente del contexto.

El humor también tiene una dimensión espiritual profunda: permite mantener la esperanza cuando las circunstancias parecen sombrías. En la tradición cristiana, incluso en contextos

1. Bermejo J.C.,
El sanador herido,
Desclee De Brouwer,
Bilbao 2022.

LH n.345

de dolor, existe una risa que brota de la fe en que la muerte no tiene la última palabra. Es el humor que nace de una perspectiva trascendente, que relativiza el sufrimiento sin negarlo.

3/

La risa en medicina.

“La risa es la distancia más corta entre dos personas.”

Víctor Borge

El humor ha acompañado a la humanidad desde sus orígenes. Antes de ser objeto de estudio científico, fue instinto de supervivencia, herramienta social y refugio emocional. Reír no solo aligera el espíritu: también dialoga con el cuerpo, influye en la mente y modela nuestras relaciones.

La risa es un acto biológico complejo: involucra músculos faciales, respiración profunda, activación neurológica y liberación de sustancias químicas asociadas al bienestar. Pero, más allá del mecanismo, la risa compartida cumple una función social decisiva: conecta, desarma tensiones y genera confianza. En contextos de enfermedad, estrés o dolor, el humor puede convertirse en un puente que devuelve humanidad a situaciones dominadas por la técnica o la urgencia.

No es casual que hospitales, residencias y centros comunitarios incorporen programas de risoterapia o intervenciones basadas en el juego. Estas prácticas no sustituyen tratamientos médicos, pero sí los acompañan, humanizando la experiencia del cuidado y ofreciendo al paciente un espacio de respiro emocional.

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.

Reconocer el valor del humor en la salud no implica idealizarlo. El humor impuesto, fuera de lugar o usado para minimizar el sufrimiento ajeno puede resultar hiriente. Decir “al menos riéte” a quien atraviesa un duelo o una depresión puede generar culpa y aislamiento.

El humor terapéutico es bello; exige escucha, empatía y respeto. No se trata de forzar la risa, sino de crear las condiciones para que pueda surgir de manera genuina. A veces, acompañar en silencio es más sano que contar un chiste.

Cuando la enfermedad irrumpe, suele hacerlo con un lenguaje frío: diagnósticos, cifras, protocolos. El humor puede devolver la voz personal al paciente. Reír en medio de la adversidad no es negar la gravedad, sino afirmar la dignidad.

Muchos pacientes relatan que el humor les permitió recuperar una sensación de control: elegir cuándo y cómo reír, incluso de la propia situación, puede ser un acto de libertad. En cuidados paliativos, por ejemplo, el humor aparece a menudo como una forma de intimidad y verdad compartida, capaz de aliviar miedos profundos sin necesidad de grandes discursos.

Norman Cousins, en su obra seminal *La anatomía de una enfermedad*², describió cómo la risa

2. Cousins N., *Anatomía de una enfermedad*, Kairós, Barcelona 1982.

literal -no metafórica- le ayudó a recuperarse de una enfermedad degenerativa. Cousins pasaba horas viendo películas cómicas, leyendo historias humorísticas, disfrutando de anécdotas de comediantes. Su hallazgo fundamental fue que la risa, verdadera risa, produce cambios químicos mensurables en el cuerpo, incluyendo la liberación de endorfinas.

Pero lo que Cousins también descubrió, aunque no lo expresara así, es que el humor en las historias funciona diferente al humor aislado. Un cuento, especialmente uno bien construido, nos envuelve. Nos hace entrar en un mundo donde las reglas son distintas, donde la lógica del absurdo puede reinar, donde la vulnerabilidad humana se expresa sin pretensiones. Embellece.

4/

Humor y sufrimiento.

“Muchas veces ayudó una broma donde la seriedad solía oponer resistencia”.
(Platón)

Kierkegaard³ otorgó al humor el nivel de categoría existencial, necesaria para alcanzar la plenitud. El humor 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 tiempo⁴.

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”⁵.

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, Viktor Frankl⁶, 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. El humor también.

3. 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.

4. Kierkegaard, S., Ejercitación del Cristianismo, Trotta, Madrid 2009.

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

6. Frankl, V., El hombre en busca de sentido, Herder, Barcelona, 1986.

LH n.345

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 reciente 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”⁷. 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.

La risa es el lenguaje de quienes han sufrido lo suficiente para no tomar nada demasiado en serio, excepto el amor. En los cuentos, especialmente aquellos que hablan de dificultad, pérdida y dolor, el humor emerge como un acto de resistencia contra la desesperación.

5/

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 utilizado 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

7. Freire J.B.,
La felicidad
inadvertida, Eunsa,
Pamplona 2012.

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, ayudarle 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 futuro⁸. 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 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 libe-

ración 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.

Se atribuye a Shakespeare esta frase: **“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.

“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..

6/

Payasos de hospital.

Lejos de ser una realidad que evoque lo superficial, la existencia y presencia en distintos servicios de los payasos de hospital, es un indicador bello de humanización y una expresión del tomarse en serio la importancia del humor.

En uno de los espacios más austeros, funcionales y, podríamos decir, más **“feos”** de nuestras sociedades modernas -la habitación de un hospital- irrumpe una figura que desafía toda

8. Freire J.B., *Humor y serenidad*, Eunsu, Pamplona 2011.

LH n.345

lógica: un payaso con nariz roja, zapatos enormes y una sonrisa que no parece pertenecer a ese mundo de máquinas blancas, fluorescentes y dolor contenido.

El hospital puede considerarse que es, en algunos sentidos, la antítesis de lo bello. Es un espacio de máxima racionalidad instrumental: todo está diseñado para funcionar, para ser eficiente, para salvar vidas.

Las paredes neutras, la iluminación cruda, el olor a desinfectante, el sonido de alarmas: todo conspira para que nos recuerde que estamos en el reino de la funcionalidad pura.

Pero esta ausencia de belleza tiene un costo. El hospital puede volverse un lugar de deshumanización, donde el paciente se convierte en un número, en un cuerpo a reparar. La enfermedad ya ha arrebatado al paciente su sentido de control, su cotidianidad, su identidad. El hospital amenaza con arrebatar también su humanidad.

Es precisamente aquí donde el payaso interviene, no como intruso, sino como restaurador de una verdad olvidada: que los seres humanos necesitamos belleza, levedad, risa, para permanecer vivos en el sentido más profundo.

El buen humor es una forma de estética. La risa que provoca un payaso no es superficial sino una apertura a una dimensión de la realidad frecuentemente negada en espacios clínicos.

Cuando un payaso entra a una habitación, no trae consigo obras maestras ni composiciones sinfónicas. Trae algo más fundamental: la capacidad de ver lo absurdo, lo incongruente, lo gracioso en la existencia misma. La nariz roja es desproporcionada, los zapatos son enormes, los movimientos son torpes.

Todo esto revela, una cierta rigidez que el cuerpo flexible y lúdico del payaso desenmascara. Desvela una verdad paradójica, que es que la vida tiene tanto de tragedia como de absurdo, que hay una armonía extraña en el caos cómico,

una verdad que se impone sobre nosotros mismos y sobre la vida: el límite.

La medicina moderna ha logrado hazañas extraordinarias: antibióticos que salvan millones de vidas, cirugías que reparan lo que parecía irreparable, tecnologías que extienden años de existencia. Pero existe un nivel de sanación que la medicina, por sí sola, no puede abordar completamente.

La enfermedad y la hospitalización son experiencias de sufrimiento radical: pérdida de control, pérdida de identidad, confrontación con la mortalidad. Si el hospital solo aborda el cuerpo dañado sin restaurar el sentido de significado, dignidad y humanidad, la persona permanece fragmentada.

Existe una tradición antigua que ve en el bufón o el payaso a un filósofo disfrazado. King Lear, el protagonista de [El rey Lear](#), de William Shakespeare, rey mítico de Bretaña, tenía su loco, cuyas palabras tontas frecuentemente contenían verdades que el rey no podía escuchar de otras formas. El payaso tiene esta función: decir la verdad a través de la máscara de la estupidez.

No todos los payasos son iguales. Los que trabajan en hospitales reciben capacitación especializada para entender la sensibilidad del entorno médico, reconocer cuándo un paciente está listo para la interacción y respetar los límites emocionales y físicos de las personas enfermas.

Estos profesionales del humor combinan técnicas de la comedia del arte, la magia, la música y la improvisación, adaptando constantemente su performance según las necesidades y respuestas de su audiencia. Su trabajo requiere inteligencia emocional, empatía y una comprensión profunda de la psicología humana.

Los payasos de hospital no son simplemente entretenedores; son sanadores del espíritu. En un mundo donde la medicina moderna ha avanzado enormemente en tecnología y farmacología, estos artistas nos recuerdan que

la curación también es un asunto del corazón y la mente.

En los pasillos de un hospital, donde el tiempo parece medirse en esperas y diagnósticos, la belleza a veces entra sin pedir permiso: los payasos de hospital encarnan una forma de belleza inesperada, una belleza que no se mira, sino que se siente.

La belleza que traen los payasos de hospital no responde a los cánones clásicos. No es simetría ni perfección, sino presencia. Es la belleza del gesto mínimo: una mirada cómplice, un silencio compartido, una caída torpe que provoca risa.

En un entorno dominado por máquinas y protocolos, el payaso introduce lo humano en su estado más puro: la vulnerabilidad. Y en esa vulnerabilidad hay algo profundamente bello, porque nos recuerda que todos, incluso en la enfermedad, seguimos siendo personas capaces de jugar.

Los payasos de hospital no niegan el dolor ni la tristeza. No llegan para tapparlos, sino para convivir con ellos. Su arte consiste en reconocer la realidad del paciente -el miedo, el cansancio, la incertidumbre- y transformarla, aunque sea por unos minutos.

Esa transformación es un acto estético y ético a la vez: convierte el sufrimiento en una experiencia compartida y, por tanto, más llevadera.

En la risa que despiertan hay también belleza. No la risa ruidosa del entretenimiento, sino una risa frágil, a veces tímida, que brota como una grieta de luz. Es la risa de un niño que, aun conectado a un suero, vuelve a sentirse protagonista de una aventura; o la de un adulto que, por un instante, deja de ser paciente para volver a ser simplemente alguien.

La belleza del payaso de hospital reside, además, en su capacidad de escuchar. A diferencia del humor que se impone, el suyo se adapta,

observa y espera. Cada encuentro es único. Esa atención cuidadosa convierte la relación en una pequeña obra de arte efímera, creada entre dos personas y destinada a desaparecer, pero no a olvidarse.

En un mundo que suele asociar la belleza con lo joven, lo sano y lo fuerte, los payasos de hospital proponen otra definición: la belleza como acto de cuidado. Una belleza que no se exhibe, sino que acompaña, que no busca aplausos, sino alivio, que no promete curación, pero sí consuelo.

Tal vez por eso su presencia resulta tan poderosa. Porque nos recuerda que incluso en los lugares donde la vida duele más, hay espacio para lo bello. Y que, a veces, una nariz roja puede ser tan necesaria como cualquier medicina.

7/

El humor en los cuentos y la salud.

Los cuentos son una forma literaria que puede sortear nuestras defensas y convencernos de las verdades que nos resistimos a ver o escuchar. De hecho, tras escucharlo, algo en el corazón nos pide silencio para hacer eco del toque personal que ha producido en nuestro interior, para dar espacio a aquello en lo que “**caemos en la cuenta**” de nosotros mismos.

Con frecuencia, tras ese breve espacio de tiempo, deseamos otro, como quien, tras encontrar un tesoro, sueña con que está inconcluso y aún hay más tesoro detrás, más abajo, algo más profundo, más íntimo aún.

Los cuentos hacen visible alguna dinámica del espíritu. Rompen la racionalidad pura y dura y permiten adentrarse en la sabiduría del corazón.

LH n.345

Todos tienen una dimensión ética. De alguna manera provocan la pregunta ¿qué estás haciendo o qué debes hacer para ser feliz?

Hay una sonrisa y bienes particulares que emergen del encuentro con una buena historia, con el humor que brota de las páginas de un cuento que nos toca el alma, mientras nos hace sonreír, con su moraleja particular, con su dimensión ética.

En la medicina tradicional y en las culturas ancestrales, los cuentos nunca fueron entretenimiento banal. Eran también vehículos de sanación. Curanderos, chamanes y sabios lo sabían. Una historia contada en el momento preciso, con el tono adecuado y con ese matiz de humor que humaniza la condición humana, podía aliviar la angustia, restaurar la esperanza y devolver la risa a quien la había perdido.

Y hay que decir que los cuentos “**funcionan**”, “**sirven**”. Los cuentos provocan, llaman al corazón de quien los lee, reclaman, con su moraleja, esa dimensión ética capaz de hacernos mejores personas, más felices.

Es difícil que un cuento nos deje indiferentes, que no nos “**pille**” por algún lado, que no nos haga identificarnos con alguno de sus personajes o situaciones evocadas con su fantasía, o que no nos haga pensar en alguna persona en la que vemos encarnada alguna conducta que el cuento evidencia como causa de felicidad o de infelicidad.

Y es que el cuento es además un caso, una especie de fábula o novelesca, una anécdota o historieta gratuitamente inventada, tan antiguo como la humanidad y más utilizado en la tradición oriental. En estos últimos años estamos asistiendo a una graciosa distribución y proliferación de canales de acceso a los cuentos también en occidente y ¡qué bien nos caen!

Porque el cuento, cae siempre bien. Cuento, efectivamente, viene de contar, de decir a viva voz una trama -más o menos sencilla- con una introducción, un desarrollo y un desenlace, a

veces inesperado y sorprendente para el lector. Es una narración fingida, normalmente breve e inventada, aunque puede apoyarse en hechos reales. En todo caso, se apoya en serias intuiciones con amor de verdad, de verdad para el corazón, de secretos para ser felices, para prevenir y afrontar la infelicidad en relación con uno mismo y con los demás.

El cuento no es una sucesión de anécdotas contadas. Es más bien una síntesis superior en la que se relaciona íntimamente la invención narrativa o fábula con una novedosa invención con estilo que provoca la reflexión ética con un arte estético atractivo y bello.

En la estructura del cuento, podemos ver cómo, a partir de un hecho con el que suele comenzar, se configura un desarrollo que aumenta la atención progresivamente a la espera de un tipo de solución, arreglo o estrategia para salir del enredo en que hemos entrado, para resolver la desdicha que estamos contemplando o para vislumbrar la otra cara del problema que ya nos inspira no solo interés, sino ganas de resolver por cuanto puede identificarse con nosotros.

Pero, el cuento tiene poder sobre nuestras conciencias. No se plantea solo para terminar de leerlo y decir: “**me ha gustado**” o “**no me ha gustado**”. El cuento termina diciéndonos siempre: “**¿y tú, qué?**”

Y así se convierten en agudos modos de lanzarnos fuera de la propia historia presentada, más allá de ella. Con su estructura centrípeta, los elementos de la narración del cuento, en su sencilla y única línea argumental, con su fácil sucesión de hechos, nos envían más allá, producen esa trascendencia propia de la condición humana buscadora de algo más de lo que nuestros sentidos nos permiten percibir.

Durante más de diez años me dediqué personalmente a elegir cuentos, leyendo miles, para publicar y difundir en el mundo de la salud, en forma de recopilaciones. Publiqué cuatro libros. Pues bien, estos cuentos seleccionados con cariño, pensando en que pueden contribuir a

humanizarnos para humanizar, confío que nos mantengan en esa sana tensión que suelen generar mientras se espera el final. Una tensión que no acaba con su lectura, sino que nos devuelve a la vida real, no a la fantasía.

Y es en ella, en la vida real, en la que el cuento tiene una clara aplicación. Esa la intuye cada lector, cada oyente; la elabora personalmente aplicada a su situación concreta, a su momento, a su biografía, a sus anhelos más hondos, a sus necesidades más importantes para vivir sanamente.

El escritor y cirujano **William Carlos Williams**, observador perspicaz de la vida cotidiana, capturó esta verdad de manera particular, diciendo que es imposible ser catastrofista cuando alguien te cuenta una buena historia⁹. Las narraciones, especialmente aquellas que incorporan el humor, actúan como contrapeso a nuestras tendencias a magnificar el sufrimiento, a rumiar sobre lo negativo y a perder de vista lo esencial.

Los cuentos de hadas clásicos no son lo que muchos creen: moralejas simplonas para niños. Son obras de imaginación que permiten al lector enfrentarse a los conflictos internos y encontrar soluciones imaginativas a problemas emocionales. Y gran parte de su poder reside precisamente en el humor con el que tratan lo oscuro.

Pensemos en la Cenicienta perdiendo un zapato mientras huye, un giro cómico en medio de la magia. O en los hermanos tontos de los cuentos populares que, a través de su aparente estupidez, revelan una sabiduría mayor. El humor en estos relatos no es decorativo; es esencial. Funciona como un amortiguador que nos permite experimentar la angustia sin ser aplastados por ella.

Hoy, la medicina narrativa emerge como disciplina formal. Los hospitales comienzan a reconocer que los pacientes no son colecciones de síntomas, sino personas que viven dentro de historias. Escuchar y reflexionar sobre las historias de los pacientes es esencial para la práctica clínica.

Pero más allá de escuchar, hay algo profundamente sanador en compartir historias con humor. Cuando un paciente puede contar su experiencia de enfermedad con cierto distanciamiento cómico, consigue algo invaluable: la posibilidad de no ser únicamente su enfermedad. El humor le devuelve su complejidad, su humanidad.

Los cuentos de tradición oral, transmitidos de generación en generación en momentos de pobreza, enfermedad y adversidad, incorporaban siempre el humor. No porque negaran el sufrimiento, sino porque reconocían que la vida humana contiene simultáneamente tragedia y comedia, y que negar la comedia es negar parte de la verdad.

Cuando leemos un cuento que nos hace reír, ocurren múltiples transformaciones simultáneamente. A nivel físico, nuestra frecuencia cardíaca cambia, se liberan endorfinas, nuestro sistema inmunológico se refuerza.

A nivel psicológico, experimentamos un alivio de la tensión, una pausa del rumiamiento ansioso. Pero a nivel que podríamos llamar existencial, algo más profundo sucede: conectamos con nuestra humanidad compartida.

El cuento nos recuerda que otros han estado donde estamos. Que la vulnerabilidad es universal. Que el humor es una forma de decir: **“Reconozco el absurdo de esta situación y, aun así, continúo. Aun así, vivo. Aun así, me río”**. Es bello.

Como señalara el poeta **William Blake**, si los hombres supieran qué podría hacerse con la verdad a través del humor, la usarían más¹⁰.

Quizás la verdad que Blake evocaba es simplemente esta: que estamos vivos, que compartimos la experiencia humana con toda su complejidad, tragedia y, sí, abundante humor. Y que los cuentos, esos vehículos antiguos de sabiduría, siguen siendo uno de los remedios más potentes y accesibles para recordárnoslo.

9. Williams W.C., *La música del desierto y otros poemas*, Lumen, Madrid 2010.

10. Blake W., *Augurios de inocencia*, Cátedra letras universales, Madrid 2020.

LH n.345

Se cuenta una anécdota muy curiosa. Diríamos que es más que una anécdota. Durante el estalinismo, había un barracón, en uno de los campos de concentración y exterminio donde se moría de frío y de hambre, donde los presos no morían igual que en los otros barracones. Sucedió que cuando sonaba el toque de queda y todo quedaba en penumbra y en silencio, una mujer sentada en su jergón comenzaba a contar un cuento.

Durante el relato, la gente vivía escapando de la dura realidad y conectando con otros valores, historias y realidades de otra vida distinta a la insoportable esclavitud del campo de concentración. Los cuentos sembraban esperanzas por medio de los labios de la narradora, esperanza que otra vida era posible¹¹.

Dicen que una vez una mujer le preguntó a Einstein qué hacer para que sus hijos fueran más inteligentes y **Einstein** le respondió: “**Léales cuentos de hadas**”. La mujer, riéndose, le replicó: “**Ya, ¿y qué debo hacer después de haberles leído cuentos de hadas?**”. Y Einstein le dijo: “**Pues léales más cuentos de hadas**”. Seguramente, afirma la escritora Mem Fox, que cuenta lo sucedido, Einstein pensaba que

“**Los cuentos de hadas requieren una mente atenta a los detalles, muy activa en la resolución de problemas, capaz de viajar por los corredores de la predicción y la búsqueda de los significados**”¹².

De todos modos, la verdadera importancia de los cuentos, y no de los cuentos populares en general sino de los que, después de un proceso que ha durado siglos, son mayoritariamente considerados como los mejores, es que contienen un destilado de la sabiduría que necesitamos para la vida¹³.

Jorge Bucay, el reconocido psicólogo y escritor argentino, ha dedicado buena parte de su obra

a explorar el poder terapéutico de los cuentos y las historias. Para Bucay, los relatos no son simplemente entretenimiento, sino herramientas profundas de transformación personal y sanación emocional.

En su pensamiento, Bucay sostiene que los cuentos poseen una capacidad única de comunicar verdades profundas de manera que nuestro lado racional no siempre puede bloquear. A diferencia de un consejo directo o una verdad enunciada de frente, un cuento nos permite entrar en una dimensión diferente, donde la guardia está baja y somos más receptivos. El cuento toca nuestras emociones antes de nuestro intelecto, lo que lo hace especialmente efectivo para el cambio y la sanación.

Para Bucay, contar historias es una forma de acceso al autoconocimiento. Cuando escuchamos un cuento, especialmente en un contexto terapéutico, podemos reconocernos en los personajes, identificar nuestros propios patrones de comportamiento, nuestros miedos y nuestras esperanzas. El relato actúa como un espejo, permitiéndonos ver aspectos de nosotros mismos que de otra manera permanecerían en la sombra.

Esta función de espejo es fundamental en su práctica como terapeuta. Bucay utiliza cuentos para ayudar a sus pacientes a identificar creencias limitantes, a cuestionar narrativas que no les sirven, y a descubrir nuevas posibilidades dentro de sí mismos.

Bucay entiende que todos vivimos dentro de historias que nos contamos sobre nosotros mismos. Estas narrativas internas pueden ser sanadoras o destructivas. La salud emocional, entonces, está íntimamente ligada a las historias que habitamos. Si nuestra narrativa personal es una de victimización o impotencia, viviremos desde esa creencia. Si es una de posibilidad y crecimiento, actuaremos en consecuencia.

Los cuentos terapéuticos ofrecen la oportunidad de revisar y reescribir estas historias.

11. Herreros A.C., Cuentos populares de La Madre Muerte, Siruela, Madrid 2011.

12. Fox M., Leer como por arte de magia: cómo enseñar a tu hijo a leer en edad preescolar y otros milagros de la lectura en voz alta, Paidós Ibérica, Barcelona 2003, 156.

13. Bermejo J.C., Cuentos con salud. Para seguir regalando, Sal Terrae, Santander 2012.

Al presentar narrativas alternativas, los cuentos nos muestran que hay otros modos de interpretar nuestras experiencias, otros finales posibles para nuestras vidas.

Uno de los aspectos más valiosos del enfoque de Bucay es que los cuentos enseñan sin imponer. No hay sermón, no hay orden, no hay culpa. El cuento simplemente existe, y cada persona extrae de él lo que necesita en ese momento. Esta cualidad es especialmente importante en contextos terapéuticos, donde la resistencia del paciente puede obstaculizar el cambio si se siente amenazado o juzgado.

A lo largo de su obra, Bucay ha utilizado cuentos para abordar temas como la autoestima, el miedo, la depresión, la ansiedad, las relaciones interpersonales y el sentido de propósito. Cada relato está diseñado no para resolver directamente el problema, sino para catalizar un proceso interior de reflexión y cambio.

Sus libros, como [Cuentos para Pensar](#)¹⁴ y [Déjame que te cuente](#)¹⁵, son compilaciones de historias que funcionan como pequeñas intervenciones terapéuticas. A través de ellas, ofrece a sus lectores la posibilidad de sanación a través del acto de reconocimiento y reflexión.

Para [Jorge Bucay](#), los cuentos son mucho más que historias entretenidas. Son instrumentos terapéuticos de primer orden, capaces de tocar lo más profundo de nuestro ser y movilizar cambios reales en nuestras vidas.

En un mundo donde a menudo nos resistimos al cambio y nos aferramos a patrones disfuncionales, los cuentos ofrecen un camino gentil pero potente hacia la salud emocional y el bienestar. Representan una invitación a repensar nuestras historias, a expandir nuestras posibilidades y a reconocer que siempre tenemos la capacidad de escribir nuevos capítulos en nuestras vidas.

8/

Retórica y profesiones sanitarias.

La palabra es la herramienta fundamental de todo profesional sanitario. Aunque la medicina moderna se ha centrado principalmente en los aspectos técnicos y farmacológicos del cuidado, existe una dimensión frecuentemente olvidada que posee un poder terapéutico equiparable al de cualquier medicamento: la calidad, la intención y la sabiduría con la que empleamos el lenguaje en nuestras interacciones con los pacientes.

La retórica -entendida como el arte de persuadir y comunicar con eficacia, es decir, bellamente- no es un adorno secundario en la práctica sanitaria, sino un componente esencial de la excelencia clínica.

Dedicué un libro a explorar la envergadura de la palabra y la persuasión en las relaciones de ayuda¹⁶.

Desde la antigüedad, los sofistas griegos sabían que la palabra no es un mero vehículo de información. Aristóteles, en su *Retórica*, identificó tres dimensiones del arte de persuadir: el *ethos* (credibilidad del orador), el *pathos* (apelación a las emociones) y el *logos* (solidez lógica del argumento). En el contexto sanitario, estos elementos continúan siendo vigentes.

El **ethos** del profesional se construye a través de su competencia demostrada, pero también a través de la coherencia entre sus palabras y sus actos. La congruencia entre lo que decimos y cómo actuamos es lo que genera confianza.

El **pathos** en la atención sanitaria implica la capacidad de reconocer y validar el estado emocional del paciente.

14. Bucay J., *Cuentos para pensar*, Debolsillo, Barcelona 2020.

15. Bucay J., *Déjame que te cuente: Los cuentos que me enseñaron a vivir*, RBA Libros, Barcelona 2016.
Bermejo J.C., Belda R. Mª., *La persuasión. Las palabras en las relaciones de ayuda*, Sal Terrae, Santander 2023.

16. Bermejo J.C., Belda R. Mª., *La persuasión. Las palabras en las relaciones de ayuda*, Sal Terrae, Santander 2023.

LH n.345

Un profesional que escucha con presencia plena, que reconoce el miedo o la vulnerabilidad sin minimizarlos, está ejerciendo un acto retórico profundamente sanador.

El logos requiere que nuestras explicaciones sean claras, basadas en evidencia, pero también contextualizadas a la realidad y capacidades cognitivas del paciente. No es suficiente tener razón; debemos hacer que esa razón sea comprensible.

La palabra en medicina es terapéutica porque produce efectos reales en el cuerpo y la psique del paciente. Un diagnóstico transmitido con esperanza genera diferentes respuestas biológicas que el mismo diagnóstico presentado de manera angustiosa.

La bioética narrativa surge como respuesta a la limitación de los enfoques puramente principialistas (autonomía, beneficencia, no maleficencia, justicia). Reconoce que los problemas éticos no se resuelven únicamente aplicando principios abstractos, sino atendiendo a las historias particulares de las personas.

La palabra retórica en la bioética narrativa no es manipulación ni coacción. Es hacer espacio en el discurso sanitario para las historias que importan, las que dan coherencia a la vida de las personas.

La tradición bíblica ofrece una reflexión profunda sobre el poder performativo de la palabra. En el relato del Génesis, la creación misma se realiza a través de la palabra: **“Dijo Dios: que haya luz, y hubo luz”**. La palabra no es simplemente una representación de la realidad, sino que participa en su constitución.

En los Proverbios -el libro bíblico de la sabiduría práctica- se encuentran numerosas reflexiones sobre el poder de la lengua. Una selección de estas perlas sapienciales ilustra su relevancia para los profesionales sanitarios: **“La boca del justo destila sabiduría”**. (Pro 10, 31) **“La lengua que sana es árbol de vida”**. (Pro 15, 4). Una palabra puede literalmente contribuir a la sanación;

una palabra hiriente puede prolongar el sufrimiento. **“Panal de miel son las palabras agradables, dulcemente suave para el alma”**. (Pro 16, 24) Esta imagen del lenguaje como alimento espiritual es particularmente pertinente en contextos de enfermedad, donde el acompañamiento verbal puede ser tan necesario como la medicación.

“Hay quienes hablan sin reflexión, como heridas de espada; pero la lengua de los sabios sana”. (Pro 12, 18) Esta comparación entre palabras hirientes e impulsivas y palabras reflexivas y sanadores resume perfectamente la responsabilidad ética del profesional sanitario. La palabra es arma o remedio según cómo sea empleada.

El counselling contemporáneo, particularmente en sus enfoques centrados en la persona (Carl Rogers) e integrativos, ha sistematizado técnicas retóricas profundamente coherentes con la sabiduría bíblica y la bioética narrativa. Carl Rogers identificó tres actitudes fundamentales que el consejero debe cultivar para que su palabra sea verdaderamente terapéutica: la aceptación incondicional o consideración positiva, la empatía terapéutica y la autenticidad (el ethos de Aristóteles).

La palabra bella, adecuada, oportuna, prudente, es la herramienta más antigua y más poderosa de la medicina. Hipócrates no necesitaba neuroimagen para saber que las palabras del médico afectaban el cuerpo del paciente; la experiencia clínica lo hacía evidente. Hoy, contamos con evidencia neurocientífica que confirma esta verdad milenaria: la esperanza genera cambios en los neurotransmisores, el estrés por comunicación deficiente activa el sistema simpático, la validación emocional regula el sistema nervioso autónomo. La retórica sanitaria, entendida como arte de comunicar con integridad, sabiduría y compasión, es indivisible de la bioética y de la praxis humanística. No es un añadido a la medicina: es medicina. Es la que realmente embellece el encuentro profesional de cuidado.