

Aprender a sonreírle a dolor

Néstor Muzo

Mediante estas líneas me atrevo a compartir lo que supuso para mí la experiencia de enfrentarme al dolor desde otra mirada. El descubrimiento de poder entenderlo o atravesarlo desde el punto de vista de un oficio particular como es el de payaso de hospital, actividad que desempeñé durante más de veinte años.

El título de este artículo se corresponde con una frase que hace unos años escuché de la boca del Dr. Claudio Naranjo. Con ella nos invitaba a una experiencia meditativa con relación al abordaje del dolor desde este aspecto que, confieso, en ese momento estaba lejos de comprender en su totalidad.

Allá por el año 2002 me formé como *clown de hospital* y comencé a trabajar para una organización que realizaba esta labor en varios hospitales de todo el mundo y que había aterrizado en varias comunidades de la geografía española. Con ellos aprendí un oficio tremendamente bello y profundo, con el cual descubrí que mostrarse vulnerable era sinónimo de fortaleza. Me involucré de tal manera en esta actividad, que en el año 2009 cofundé una organización con el mismo objetivo en Puebla de Zaragoza, México: *Los Doctores Apapachos*, y en la actualidad hay catorce clowns de hospital que visitan semanalmente distintas instituciones de esa ciudad.

Hoy en día, hay numerosas fundaciones y ONG que desempeñan esta labor en todo el mundo. Sin embargo, aunque comparten el mismo objetivo, no todas lo llevan a cabo de la misma forma. La especialidad de *Los Doctores Apapachos* es acompañar a los niños y niñas y a sus familias, a través del humor y la *desdramatización*, para llegar a transformar el ambiente de dolor y tristeza. Esa atmósfera

emocional que inexorablemente se impregna y respira en la mayoría de los hospitales. Es una labor que, además de las artísticas, requiere de unas cualidades específicas para poder sostener muchos momentos de estrés y sufrimiento. Y es precisamente en este asunto —el sufrimiento de los pacientes— donde quiero detenerme para comunicaros cómo y cuánto ha impactado esto en mí y en muchos de mis compañeros de oficio. A la hora de hacer una intervención con un niño o niña que está en una situación delicada, hay pequeñas sutilezas y detalles que pueden abrir todo un mundo de posibilidades en lo que respecta a la construcción y el posible devenir de la relación.

“Nos manejamos en una línea muy delgada entre lo artístico y lo terapéutico, entre la persona y el personaje, entre la realidad y la ficción, y es en ese espacio donde surge el arte de intervenir de manera impecable sin caer en el «chiste fácil» o el «consejo terapéutico» ”

Partimos de la base de que nuestro objetivo no es solo hacer reír o distraer al paciente..., tampoco hacer terapia, porque la labor ya es terapéutica en sí misma.

He sido testigo de infinidad de casos donde me he sentido torpe, impotente, y también, en muchas ocasiones, buen acompañante. Por ejemplo, el caso de Rodrigo, un niño que llevaba algunos meses en oncología porque se había complicado su situación y no podían darle el alta. Tenía seis años y su mamá estaba allí día a día sosteniendo una situación que muchas veces le desbordaba. Solamente aquellos que han estado hospitalizados o han tenido un familiar ingresado por largo tiempo en un centro hospitalario saben a ciencia cierta de lo que estoy hablando. Tuve la dicha de acompañar a este niño durante un tiempo considerable y, con eso, también fui testigo de su deterioro en la UCI, pues en aquel momento me dejaban entrar a esa sala siguiendo el protocolo de higiene de manera estricta. Rodrigo era un niño con un carisma especial; si su dolor se lo permitía, no dejaba de jugar y era un gran ejemplo de resiliencia constante.

En una de las visitas que le hice, su mamá salió de la habitación para ir al baño y nos quedamos solos durante unos cinco minutos, lo suficiente para que se atreviera a decirme que estaba preocupado por su mamá, porque la veía triste. Yo simplemente le escuché y le dije que tenía una receta para ella y que cuando volviese, entre los dos, la pondríamos en práctica. Así fue, Rodrigo podía mover sus manos y le di unas maracas pequeñas para que llevara el ritmo de una canción que le canté a su madre cuando regresó. Sorprendida de ver a Rodrigo tocar las maracas, ella me siguió el juego y comenzamos a bailar. De pronto, sonrió, y entre mis bromas y el baile acabamos riendo todos. La intervención no duró más de veinte minutos, que fueron suficientes para cambiar de

manera radical la atmósfera de esa pequeña sala. Cuatro años más tarde, me encontré con Rodrigo (que estaba ahora en óptimas condiciones) y su mamá en la cafetería del hospital, al cual habían regresado para una revisión. Ella me reconoció y se me acercó para contarme que Rodrigo aún preguntaba por mí y que ambos recordaban las visitas del Doctor Sí, pues es así es como me hacía llamar.

La gratitud fue mutua.

Otro caso que me gustaría contar por vez primera es el de una visita que realicé hace varios años a un niño de ocho años llamado Lucas. Este chaval tenía el setenta por ciento del cuerpo quemado y verlo por primera vez fue un *shock*, tanto que aún permanece la imagen grabada en mi retina. No podía pasar a su habitación por su delicado estado de vulnerabilidad, lo veía detrás de un cristal, pero aun así podía comunicarme mediante gestos y un títere que siempre llevaba en mi bolsillo. La marioneta era un gatito llamado Félix, que solía sacarme de apuros en casos muy complicados, y este era uno de ellos. Después de verlo detrás de un cristal durante varias visitas, cuando se recuperó un poco logré pasar a la habitación para tener un contacto más cercano con él, aunque siempre cumpliendo estrictamente con el protocolo de higiene. Debo confesar que, aun habiendo pasado el primer impacto, me seguía generando impresión verlo así, no podéis imaginar el dolor que produce una quemadura de ese nivel, y ver el estado máximo de vulnerabilidad de un niño tan pequeño me encogía el corazón. Me sabía de memoria el manual de instrucciones para gestionar mis emociones, pero en ese momento nada me sirvió de mucho, a decir verdad. Primero, porque la situación me pudo, después, porque tomé la decisión de pasar por esta experiencia según mi intuición y sentir. Para mí, lo más importante fue poner el foco en el estado de ánimo



© Néstor Muzo

de aquel niño sin perder mi vitalidad y mi humor como punto de apoyo. Es exactamente como ser un funambulista caminando en un alambre: si te distraes, te caes. En dichos casos, la actitud de presencia es la brújula esencial que indica por dónde ir. Lucas me enseñó el camino a través de sus ojos, pues su mirada lo decía todo: yo solo tenía que acompañar su dolor sin perderme en él, sosteniendo mi sentir y además desdramatizando, que, aunque se me daba muy bien, no siempre era garantía de éxito. Así fue como visita tras visita, logré sacarle a Lucas más de una sonrisa y conseguí que el chico pudiera

hablar con mi gatito Félix y contarle sus cosas, escuchar mis cuentos y hasta pedirme, cuando estaba un poco más animado, que le cantara alguna canción.

Hoy puedo decir que a través de Lucas y otras experiencias similares en las visitas al hospital, aprendí a no tener miedo al dolor, a ser un aprendiz en cada situación que se presenta: donde el control es una ficción, una máscara, en la cual uno puede refugiarse por un momento, sin darse cuenta de que de ese modo falsea la situación, pues no facilita la empatía en la relación con el otro.

Se puede, claro que sí, estar con vitalidad sin perder el humor/amor frente a situaciones dolorosas. Es más, se puede contagiar esta energía que es otra manera de aliviar o cortar el sufrimiento.

Tenemos antídotos para la tristeza, pero no para el dolor. Es posible que para el dolor físico existan fármacos que calmen el síntoma, pero su origen suele ser más profundo. En ocasiones digo: *Bendito sea el dolor que nos hace empatizar con el dolor del otro y que nos sensibiliza y nos vuelve humanos.*

Se necesita coraje y consciencia para poner en práctica nuestro *saber hacer* al servicio del otro, no olvidemos que «lo que das, te lo das». Para ello es necesario una mirada

hacia adentro que nos permita cuestionar nuestras creencias grabadas a fuego sobre cómo deberían ser las cosas..., en este caso toca revisar cómo es nuestra experiencia con el dolor, cómo es dolerse sin distraerse, como algo natural, como algo que tarde o temprano nos tocará vivir.

En este momento vital reconozco que en ocasiones he conseguido *sonreírle al dolor*. Pues he podido comprender la invitación que nos hiciera en aquel entonces el doctor Claudio Naranjo, después de unos cuantos años de experiencia de vida y práctica, eso sí, gracias a la inspiración de los niños y las niñas que han sido auténticos maestros para mí.

Y mi viaje continúa...



Néstor
Muzo

Diplomado en Interpretación; actor, director de escena y especialista en clown. Formación en Clown de hospital. Cocreador y director artístico del colectivo Doctores Apapachos en Puebla (México). Terapeuta Gestalt, miembro supervisor y didacta de la Asociación Española de Terapia Gestalt (AETG). Postgrado en conducción de grupos y creatividad. Profesor colaborador incluido en los programas formativos de varias escuelas españolas de Terapia Gestalt. Psicoterapia Integrativa y Eneagrama, discípulo del Dr. Claudio Naranjo. Colaborador actual en los Encuentros de Familias de la Fundación Claudio Naranjo. Certificado en Coaching Wingwave. Director y docente de la primera formación de posgrado en Clowngestalt de España (que cuenta con el aval de la AETG). Ha publicado «Clown Gestalt, el viaje del antihéroe», más «Inspiración para ser tú», de reciente edición. Actualmente permanece activo en la divulgación del enfoque gestáltico mediante las técnicas artísticas impartiendo cursos y formaciones en España, América Latina y congresos internacionales.