

El humor terapéutico bajo el escrutinio de la ciencia

Óscar Giménez

El humor terapéutico, lo que podría llamarse “risoterapia”, es un concepto relativamente nuevo que se fundamenta en la idea de que reír, o simplemente gozar de un buen sentido del humor, es bueno para la salud. En los últimos años hemos asistido al nacimiento de “clubes de la risa” y hasta asociaciones científicas –o presuntamente científicas– que defienden las virtudes de la carcajada.

Uno de los pioneros de este campo no fue un médico, sino un paciente, que relató hace años su propia experiencia en relación con los beneficios del buen humor. Un importante ejecutivo de Nueva York, llamado Norman Cousins, fue diagnosticado de espondilitis anquilosante, enfermedad que le provocaba gran dolor. Sus síntomas empeoraron día tras día y se agravaron como consecuencia de la depresión desarrollada por el paciente. Sin embargo, algo cambió el día en que sus médicos le aconsejaron distraerse viendo comedias. Se puede decir que los hermanos Marx y el Gordo y el Flaco, a través del vídeo, le ayudaron notablemente a paliar sus síntomas. Norman Cousins, en su libro posterior titulado *Anatomía de la risa*, explicaba que 10 minutos de carcajadas le aliviaban sus dolores durante las 2 horas siguientes.

En 1988 nació la Asociación para el Humor Terapéutico y Aplicado (AATH), cuyos miembros son especialistas que tienen fe en el poder curativo de la risa. Definen humor terapéutico como “cualquier intervención que promueva la salud y el bienestar estimulando el descubrimiento alegre, la apreciación o expresión de lo absurdo o lo incongruente de las situaciones de la vida”. Su lema: “El humor puede ser peligroso para su enfermedad.”



Página web de la Asociación para el Humor Terapéutico y Aplicado (<http://www.aath.org/>).

De todos modos, los efectos positivos del buen humor sobre la salud son motivo de controversia y, a pesar de que existen unas cuantas investigaciones publicadas que hacen hincapié en sus beneficios, incluso en revistas de gran prestigio, tampoco falta quien echa por tierra esta teoría.

Un tema polémico

Comentemos, por ejemplo, una revisión publicada este mismo año en el *Psychological Bulletin* (*Psychol Bull* 2001; 127: 504-519), firmada por R.A. Martin. Este psicólogo de la Universidad de Western Ontario (Canadá) afirma haber examinado todos los estudios relativos a los efectos del humor y la risa sobre la salud física. Nos dice, en primer lugar, que los experimentos de laboratorio que han mostrado algunos beneficios del humor sobre varios componentes de la inmunidad ofrecen resultados inconsistentes y que la mayoría de estos trabajos presentan problemas metodológicos. Asimismo, señala que, si bien existe alguna evidencia de los efectos analgésicos de lo que denomina “exposición a la comedia”, similares efectos se han obtenido mediante la exposición a emociones negativas. Añade que existe poca evidencia sobre los efectos del humor moderadores del estrés sobre variables de la salud física y, además, que no se ha demostrado que el buen humor aumente la longevidad. “Se necesitan investigaciones más rigurosas antes de extraer firmes conclusiones sobre los posibles beneficios para la salud del humor y la risa”, concluye.

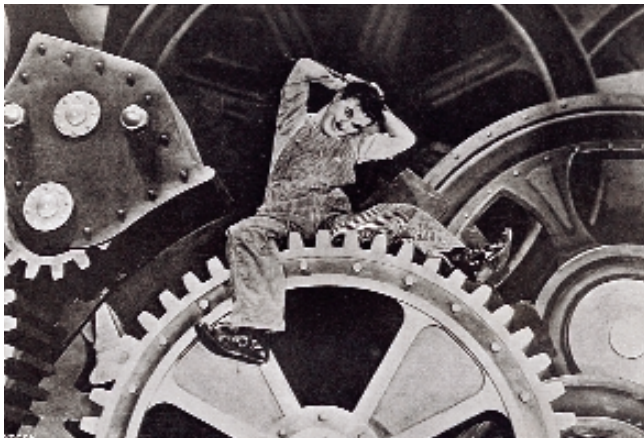
La revisión del Dr. Martin –cuyo sentido del humor desconocemos por completo– pone de manifiesto que se trata de un tema polémico. No obstante, enfocándolo desde otro lado, parece lógico pensar que si la depresión y la tristeza se han asociado a muy diversas enfermedades, una actitud positiva y divertida ante la vida debería contrarrestar tales enfermedades.

Optimismo saludable

Científicos de la Clínica Mayo de Rochester (Estados Unidos) escribieron el pasado año que afrontar la vida con optimismo permite alcanzar mayor longevidad (*Mayo Clin Proc* 2000; 75: 133-143), tras examinar las historias médicas de 839 individuos en los que se incluían tests de personalidad. En su estudio, los resultados nos muestran que las personas clasificadas como optimistas viven más que las consideradas pesimistas, aunque también apuntaban que ello puede deberse a otros factores no relacionados directamente con el sentido del humor. Por ejemplo, creen lógico pensar que quienes ven el vaso medio vacío sean más sedentarios, fumen, beban y sean más propensos a la depresión que quienes lo ven medio lleno.

Otra investigación llevada a cabo por investigadores de la Universidad de Texas llegaba a una conclusión similar, relacionando el buen humor con el riesgo de ictus en personas mayores de 65 años. Publicada en *Psychosomatic Medicine* (número del 23 de marzo de 2000), los autores explicaban que las personas que en las encuestas realizadas se autodefinían como optimistas tenían un menor riesgo de experimentar un accidente cerebrovascular. Las probabilidades para los varones “felices” eran un 48% inferiores respecto a los pesimistas. En el caso de las mujeres la diferencia no era tan acusada: 18%.

Algunas investigaciones se han centrado en aspectos patológicos concretos. Una de las más curiosas es la que apareció en *JA-MA* este mismo año, firmada por científicos japoneses del Unitika



Según científicos japoneses, ver *Tiempos modernos*, de Charles Chaplin, disminuye la reacción alérgica.

Central Hospital (JAMA 2001; 285-738). Los participantes del estudio fueron 26 individuos con dermatitis alérgica a los ácaros del polvo, al polen de distintas plantas o al pelo de gatos. Su piel fue expuesta a estos alérgenos poco antes de que se les pasara en vídeo una película de Charles Chaplin, concretamente *Tiempos modernos*, y los médicos midieron la respuesta alérgica. Al cabo de unos días repitieron el experimento con los mismos individuos, pero en esa ocasión lo que vieron fue un documental de carácter serio. Los resultados muestran que la respuesta alérgica fue menor mientras veían la comedia de Chaplin que con el documental.

El hogar cerebral de la risa

Otras investigaciones han tratado de hallar el hogar cerebral de la risa. Por ejemplo, citemos la presentada en la reunión del año 2000 de la Sociedad Radiológica de Norteamérica por científicos de la Universidad de Rochester. Sometieron a 13 voluntarios a resonancia magnética funcional mientras se les hacían diversas preguntas para determinar su sentido del humor. Concluían que esta característica tan humana reside en una pequeña región del lóbulo frontal. Sin embargo, para otro equipo londinense, que también utilizó la resonancia magnética mientras explicaba chistes a un grupo de 14 individuos, el lugar donde reside el sentido del humor se halla en el córtex prefrontal ventral, pero otras regiones implicadas en el procesamiento del lenguaje también se activan cuando la gracia del chascarrillo está en el juego de palabras (Nature Neuroscience 2001; 4: 237-238).

En este contexto, también vale la pena mencionar el descubrimiento accidental de unos investigadores de la Universidad de California, en Los Angeles, que publicaron haber identificado el centro cerebral de la risa cuando estaban aplicando estimulación eléctrica a una joven epiléptica de 16 años (Nature 2001; 391: 650). Cuando esa estimulación se aplicaba en una región del córtex llamada área motora suplementaria, la joven paciente estallaba en carcajadas incontrolables, fenómeno que, además, dependía de la intensidad de la estimulación eléctrica.

Reír en compañía

En otro orden de cosas, hay estudios que han investigado diferentes aspectos de la risa. Uno de ellos, por ejemplo, es hasta qué punto uno se ríe más acompañado que en solitario (J Gen Psychol 2001; 128: 227-240). La investigación corrió a cargo de

psicólogos de la Universidad de Nevada. Participaron 162 voluntarios que fueron filmados para registrar sus expresiones faciales mientras veían una película cómica en tres condiciones: solos, acompañados por una persona desconocida del mismo sexo o de un amigo, también de su mismo sexo. Los resultados muestran que la frecuencia y duración de la risa fueron significativamente superiores cuando los individuos estaban acompañados que solos, a pesar de que su valoración de la comicidad y diversión de la película fuera exactamente la misma. Es una demostración de que la risa está estrechamente emparentada con la sociabilidad, opinan los autores.

De ahí que muchas series de televisión incluyan esas risas “enlatadas” utilizadas por los realizadores para subrayar los momentos más cómicos. Aunque cualquiera puede pensar que muchas veces suenan a destiempo o resaltan *gags* que no tienen ninguna gracia, lo cierto es que su empleo también ha sido estudiado. Como ejemplo, tenemos la investigación realizada por psicólogos de la Universidad de Middlesex (Reino Unido), que evaluó los efectos de las risas de fondo en el espectador. Participaron 20 varones y 20 mujeres que escucharon una comedia radiofónica con y sin risas “enlatadas”. Su rostro fue filmado en vídeo y los investigadores anotaron sus reacciones ante las situaciones cómicas. Concluían que esas carcajadas de fondo influyen de manera notable en quien las escucha, de modo que el espectador percibe la grabación como mucho más divertida con risas que sin ellas (J Soc Psychol 1996; 136: 221-231).

Y si ya hemos visto que el humor tiene que ver con la sociabilidad, existe otro estímulo que lo acentúa: el alcohol. Fueron también psicólogos británicos, esta vez de la Universidad de Hull, los que investigaron de qué modo una o varias copas influyen en la percepción de la comicidad de una misma película (Psychol Reports 1997; 80: 1149-1150). Participaron 48 voluntarios que, antes de ponerse frente a la pantalla, tomaron una bebida alcohólica o un refresco. En los resultados de esta investigación se aprecia claramente que los primeros rieron más que los segundos.

Cosquillas

Como curiosidad, comentaremos otra investigación que enfoca la risa desde otro punto de vista: las cosquillas (NeuroReport 2000; 1111-1116). Lo que deseaban averiguar sus autores, del Instituto de Neurología del University College de Londres, era por qué uno no se ríe cuando trata de hacerse cosquillas a sí mismo. Con técnicas de imagen del cerebro estudiaron a 16 personas haciéndose cosquillas en la palma de la mano ellas mismas y cuando se las hacía otra persona. Las áreas del cerebro implicadas en la respuesta al tacto y al placer se activan en menor medida cuando las cosquillas se las hace uno mismo, según estos investigadores, debido a que el cerebro conoce de antemano lo que va a suceder y el efecto de tales cosquillas queda muy atenuado debido a la ausencia de lo que podemos llamar “factor sorpresa”.

A pesar de todo lo expuesto, lo cierto es que no son muchos los trabajos que hayan analizado la relación entre el humor y la salud. Es posible que tenga fundamento la opinión del Dr. Martin, citado al principio de este artículo, en referencia a que no tenemos aún conclusiones firmes al respecto. No obstante, es preciso recordar que reír es gratis, divertido y presumiblemente inofensivo. ■