

La lectura, la escritura, la esquizofrenia y el Alzheimer

De primera instancia, el título del presente artículo parecería bastante extraño, pero a medida que vayamos avanzando en el texto veremos la relación que existe entre todos estos elementos. Pero, además, tal vez quede más que explícito que es muy importante leer y escribir constantemente para *prevenir* la pérdida de memoria, las demencias y, lo más importante, superar algunas condiciones que, a nivel de especie, el ser humano muy probablemente presentaba antes de poder leer y escribir y con ello fundar la historia.

Comencemos con una sencilla definición del proceso mental llamado esquizofrenia. La Organización Mundial de la Salud, la define de la siguiente manera:

La esquizofrenia se caracteriza por una distorsión del pensamiento, las percepciones, las emociones, el lenguaje, la conciencia de sí mismo y la conducta. Algunas de las experiencias más comunes son:

Alucinaciones: *oír, ver o percibir algo que no existe.*

Delirios: ideas persistentes erróneas de las que el paciente está firmemente convencido incluso cuando hay pruebas de lo contrario.

Conducta extravagante: aspecto estafalario, abandono del aseo personal, discurso desorganizado, vagabundeo, habla balbuceante (Organización Mundial de la Salud, 2016).

Según datos de la misma OMS, en el mundo, actualmente, hay alrededor de 21 millones de personas con esquizofrenia. Pero aquí viene lo interesante. El controversial y laureado psicólogo Julian Jaynes argumenta que después de revisar múltiples textos históricos, hizo un descubrimiento muy llamativo:

...llegó a afirmar que la escritura transformó cualitativamente el pensamiento humano al punto tal de que antes de los griegos -es decir casi nada en la larga historia de la humanidad- la sociedad humana se resembleda más a un jardín de esquizofrénicos. Su argumento de un análisis minucioso de los textos homéricos, es que estos reflejan en sus primeros tiempos a personajes que actúan según voces que les dictan órdenes. Esto evoluciona a una conciencia volitiva, que se parece a la que conocemos ahora, en el que uno es el piloto de su propia identidad y voluntad. El argumento de Jaynes es que esto no es una fábula, sino que refleja una transformación radical en la manera de pensar como consecuencia de la inserción de un medio: la escritura. La piedra, el fuego, el hierro, la pólvora, también cambiaron la humanidad, permitieron que se desarrollen urbes, que se lleguen a lugares inaccesibles, etcétera. Y estos cambios a su vez han cambiado la manera de relacionarnos, de hablarnos y de pensar (Sebastián Lipina, 2017, pág. 16).

Es un argumento bastante controvertido pero muy ilustrativo de lo que le sucedió a nuestro cerebro y, sobre todo, a nuestra conciencia, con la introducción de un instrumento y medio fundamental que es la escritura. Ésta no solamente creó la historia, al marcar el hito de dejar huellas sobre nuestros pensamientos y experiencias fuera de sistemas biológicos¹ como nuestros cuerpos, también nos permitió comenzar a crear nuevas formas

¹ Pensemos por un momento el significado de este hecho. Es verdad que la memoria no es un invento humano y mucho menos el aprendizaje. Pero el ser humano es el único ser sobre la tierra que logró conservar fuera de su cuerpo sus experiencias gracias al lenguaje escrito. Tampoco inventamos el lenguaje

de relacionarnos con la realidad y, según el argumento de Jaynes, desarrollar una identidad y una nueva conciencia más integrada y coherente con la realidad.

Mucho se ha deliberado acerca de la importancia de la lectura y la escritura para la simbolización humana. El conspicuo politólogo italiano, recientemente fallecido, Giovanni Sartori, llama la atención sobre el peligro que entraña que la palabra, ya escrita, ya leída, ya escuchada, esté siendo sustituida en la actualidad por la imagen (Sartori, 2004). Pero también podemos aprovechar a Sartori para hacer un recuento histórico sobre la evolución que ha seguido la palabra en los medios que hemos ido inventando: el papiro, el libro, el telégrafo, el teléfono, la radio, el periódico, la revista, etc. En todos los casos, la palabra en esos medios permite la simbolización dentro del cerebro humano. Todo cambia, cuando aparece la televisión, y con ella todos los medios que priman lo visual sobre lo auditivo y lo escrito. La simbolización se ve importantemente comprometida y se sustituye con la imagen, con el consiguiente detrimento de las funciones cerebrales relacionadas.

El acceso masivo a la palabra escrita es relativamente reciente en la historia humana. Si tomamos en cuenta los millones de años de evolución del órgano humano que más orgullo nos causa, es decir, el cerebro, resulta sumamente sorprendente que se haya adaptado tan perfectamente a la lectura y a la escritura en tan poco tiempo.

Nuestro cerebro, como cualquier estructura orgánica, tiene una evolución de millones de años, pero es un cerebro humano desde hace sólo unos pocos cientos de miles y ha adquirido capacidades nuevas mucho más recientemente. Un ejemplo evidente es la lectura. Tenemos lenguaje escrito desde hace como mucho 5000 años y la alfabetización generalizada de la población mundial es algo muy reciente, del último siglo. Y a pesar de todo, este cerebro humano es capaz de leer, con una soltura, rapidez y exactitud envidiables (Alonso, 2016, pág. 293).

Resulta evidente, pues, que el lenguaje escrito llevó a cabo transformaciones muy profundas en el cerebro humano, a grado tal, que de hecho las conexiones neuronales se han visto favorecidas y diversificadas por su uso. Leer y escribir resulta en una serie de construcciones neuronales que nos han permitido alcanzar niveles de conciencia que anteriormente no se daban, o por lo menos, se producían apenas en unos cuantos individuos privilegiados que habían aprendido a leer y a escribir.

Si hacemos extensivo el argumento de Jaynes y acudimos a textos antiguos de diferentes culturas, como el Popol Vuh de los mayas, la misma Biblia y casi todos los relatos de héroes mitológicos, descubrimos el mismo común denominador, esto es, que esos seres humanos, que en su momento llamaron a sus personajes dioses, elfos, duendes, demonios, ángeles, nahuales, etcétera, en realidad estaban relatando sus historias de manera muy seria, es decir, parece ser que esos personajes que aparecen en sus relatos escritos y orales en realidad no los pensaban como parte de su imaginación, sino que estaban convencidos de su existencia. Si somos consecuentes con la definición actual de esquizofrenia, la

ya que muchos más animales de los que creemos, poseen un lenguaje muy complejo, con base en olores, sonidos, infrasonidos, despliegues coloridos, etc. Pero es el ser humano el que por primera vez tuvo el gran recurso de dibujar sonidos (escritura) que le han permitido compartir su aprendizaje, su memoria, su inteligencia, sus sentimientos y emociones, sus sueños y pesadillas. Este recurso que llamamos escritura nos permite trascendernos y crear la historia.

mentalidad humana estaba constantemente escindida, escuchaban órdenes y voces en sus cabezas y tenían alucinaciones, acorde con la definición actual. Pero como era parte corriente y una actividad de la vida cotidiana, no se veía como algo anormal ni como signo de locura.

Aún hoy en día se presentan esa clase de manifestaciones en personas y comunidades completas que, dependiendo del contexto en el que se despliegan, pueden ser consideradas como manifestaciones de santidad. En un excelente estudio sobre la religión como enfermedad mental, se pueden encontrar múltiples formas y expresiones sobre estos fenómenos que deberíamos tomar muy en cuenta a la hora de interpretarlos como ejemplos de santidad

De esta manera, según Dawkins (2007) muchos creyentes deben su fe en Dios a una experiencia personal, les parece haber visto la aparición milagrosa de una virgen o un ángel de luz que, creen, los ha salvado de alguna situación de peligro, o sienten que Dios les habla directamente en el interior de sus cabezas, revelándoles algo o dándoles una misión, como sucede con los pacientes esquizofrénicos. Sin embargo, un argumento basado en la experiencia personal sólo puede convencer a aquellos que han experimentado la aparición o escuchado las voces; pero para los demás es la que tiene menos credibilidad, principalmente por posibles implicaciones psicológicas o psiquiátricas (Cardona, 2016).

Pero sin el afán de entrar en controversias sobre las creencias personales de cada uno, lo que es digno de destacar es que la lectura diversa, de contenido más o menos exigente para la simbolización, y el acopio, por este medio, de la cultura universal más amplia, ha permitido a los seres humanos forjarse una identidad y un YO que se convierte en el piloto interno que ratifica la toma de decisiones realistas.

El cerebro lector, de reciente aparición en el horizonte humano, trajo aparejada una habilidad sumamente importante: la escritura. No debemos olvidar que, tanto la lectura como la escritura, requieren un esfuerzo muy importante y dirigido de manera especial, es decir, requieren del concurso de la educación, ya que, a diferencia de la palabra hablada, no es posible para ningún ser humano desarrollar espontáneamente ambas habilidades.

Una vez que la lectura y la escritura se popularizaron casi universalmente desde el par y medio de siglos anteriores, se ha comenzado a hacer un estudio intensivo y extenso sobre los cambios cerebrales que están ocurriendo en el ser humano con estas nuevas habilidades. La forma de escribir y de leer en diferentes culturas hace diferentes los "cableados" de nuestros cerebros.

Aún es mucho lo que desconocemos sobre el cerebro y la lectura. Hace ya un siglo nos empezamos a preguntar si el funcionamiento cerebral es similar para chinos, japoneses y coreanos que leen pictogramas y para los occidentales que escaneamos líneas, para los israelitas que leen palabras sin vocales moviéndose de la derecha a la izquierda y para los ciegos, que transmiten esta información usando el tacto en vez de la vista. También podemos estudiar si el proceso cerebral de la lectura es similar para las personas del sudeste asiático, cuyos lenguajes carecen de tiempos, pretérito, presente y futuro o para muchos grupos de indios americanos cuyos lenguajes se han puesto por escrito muy recientemente por académicos de otras culturas... Poco a poco vamos sabiendo algunas respuestas y así, por poner un ejemplo, se ha visto que chinos, coreanos y japoneses usan para leer circuitos

neuronales distintos a los que usa un lector occidental. A un chino le cuesta leer un texto occidental y a nosotros un texto chino porque los cerebros están “cableados” -y no es un juego de palabras con el chino- siguiendo otras reglas del juego. El que partiendo de un “cerebro tipo” de un bebé se formen distintos circuitos neuronales de lectura específicos es una muestra de la enorme adaptabilidad biológica del sistema nervioso (Alonso, 2016, págs. 295-296).

Pero aún hay algo que decir, y muy importante, sobre los efectos de la lectura y la escritura en nuestros cerebros. Hoy sabemos que ambas habilidades se traducen en cambios en los circuitos neuronales que revelan la enorme plasticidad de este órgano tan complejo, pero también nos hemos acercado a nuevas interpretaciones al deterioro del cerebro, como las demencias y el Alzheimer, y éstas tienen que ver con la lectura y la escritura.

Encontrar una población humana que reúna características homogéneas que permitan hacer generalizaciones válidas sobre las causas de estos padecimientos cerebrales, no es tarea sencilla. En ese grupo humano se deben reunir características estables como la alimentación, el trabajo realizado, los horarios de actividad y descanso, el tipo de actividad, la edad, el sexo, entre otros. Pues ha sido posible hacer un estudio con estas características únicas en un grupo de 678 monjas de Estados Unidos, que comenzó en 1986 y hasta la fecha sigue en curso.

“Estas 678 monjas no fuman, no consumen alcohol o lo hacen en cantidad mínima, son solteras, no han tenido hijos (se evitan variables debidas a embarazos, partos, lactancia, etc.), son de la misma raza, han vivido en las mismas residencias, han seguido dietas similares y han realizado trabajos parecidos” (Alonso, 2015, pág. 276).

De todas estas características, que resultan de vital importancia para cualquier estudio de campo, la que resalta es que las monjas, desde que ingresan a la orden, escriben una autobiografía que les permite expresar sus vivencias anteriores a su ingreso al convento, reflexionar sobre su nueva etapa en la vida, sobre sus ilusiones y sueños, compromisos y su visión sobre sí mismas y con relación a Dios.

Algunas de esas monjas desarrollaron Alzheimer a edades relativamente “normales” para lo que se espera en gente mayor, es decir:

Cuando el estudio empezó, en 1976, las 678 monjas incluidas en él tenían edades comprendidas entre 75 y 102 años, con una media de 83, lo que nos recuerda que la esperanza de vida de las monjas es mayor que la de la media de las mujeres, que a su vez es mayor que el conjunto de la población. Más del 85 % de ellas había trabajado toda su vida como maestras y profesoras. Las condiciones físicas y mentales de las hermanas eran muy variadas: había monjas de más de 90 años que seguían trabajando a jornada completa con una alta actividad intelectual y otras, en sus setenta y tantos, que estaban gravemente afectadas por el Alzheimer, no hablaban y ya no salían de la cama (Alonso, 2015, pág. 275)

Sin embargo, es digno de destacar que, cuando se realizaron los análisis de las autobiografías de todas las monjas participantes del estudio, se descubrieron pautas muy significativas que incluso podían predecir las probabilidades de desarrollar Alzheimer con mucho tiempo de antelación.

Las autobiografías han servido, como vemos, para informar, reivindicarse o acusar, pero, además, en un giro sorprendente, el Estudio de las Monjas demostró que también servían para predecir el riesgo de una enfermedad neurodegenerativa. Un resultado asombroso del análisis de aquellos 678 ensayos autobiográficos fue que permitían predecir la probabilidad de desarrollar la enfermedad de Alzheimer muchos años después. Si el ensayo tenía densidad y nivel lingüístico y literario (complejidad, viveza, fluidez narrativa) la probabilidad de desarrollar esta enfermedad neurodegenerativa resultó ser, estadísticamente, mucho menor que en aquellas monjas cuya autobiografía no tenía esos indicadores de actividad mental. A más ideas en sus frases, menos Alzheimer y viceversa. Un ejemplo de un tipo y otro, refiriéndose ambos al final de la etapa escolar, son los siguientes:

Baja probabilidad de Alzheimer: “Cuando terminé el octavo curso, en 1921, deseaba ser novicia en Mankato pero no tuve los arrestos para pedir permiso a mis padres, así que la Hermana Águeda habló en mi favor y ellos dieron rápidamente su consentimiento”.

Alta probabilidad de Alzheimer: “Cuando dejé el colegio, trabajé en la oficina de correos” (Alonso, 2015, págs. 277-278).

Es verdaderamente revelador el dato que se desprende de estos estudios con las monjas. Si tomamos en cuenta todas las condiciones en las que se llevó a cabo, podemos decir que es bastante confiable y que, aunque se sigue desarrollando hasta la fecha, va a arrojar más resultados sorprendentes.

Conclusiones:

Cuando he planteado estas ideas en mis clases de Psicología con mis estudiantes del Plantel, uno de ellos inmediatamente se apresuró a exponer una conclusión que a mí no se me hubiera ocurrido. La idea de mi alumno era más o menos que entonces si usamos como terapia la lectura y la escritura, se pueden recuperar los pacientes esquizofrénicos y con demencias o Alzheimer. No es así. Por desgracia, cuando ya están instalados estos padecimientos, resulta muy difícil (sino que todavía es imposible) revertirlos con mera intervención terapéutica, e incluso con el apoyo de fármacos.

La conclusión más relevante de lo que acabo de exponer es que es mejor prevenir estos padecimientos si desde edades tempranas o juveniles, estimulamos a nuestros estudiantes a desarrollar un gusto genuino por la lectura de calidad (no nada más de textos escolares, sino muy importantemente, de obras de autores clásicos y universales de la literatura) y que se atrevan a escribir con más soltura y expresividad. Pero para que este hecho cobre significado profundo, debemos recordar que la mejor manera de educar es con el ejemplo, esto es, nosotros como profesores, debemos alentar, motivar, estimular, promover y transmitir la pasión por la lectura y la escritura de calidad a todos nuestros estudiantes.

Recordemos que el cambio significativo en la construcción de nuestra conciencia en el trayecto histórico de la humanidad se dio cuando tuvimos acceso a los textos más variados y cuando nos atrevimos a generalizar el uso de la palabra escrita y la lectura. Tampoco olvidemos que solamente estamos hablando de probabilidades, esto es, que no es seguro que alguien que lee y escribe fluidamente, nunca desarrollará desórdenes y enfermedades neurodegenerativas, pero siempre es mejor tratar de prevenir. Pero, finalmente, la lectura y la escritura, independientemente de la probable prevención de enfermedades

neurodegenerativas, siempre darán por resultado mejores seres humanos, más conscientes, más maduros, más autodeterminados y autónomos, que es la finalidad última de toda educación.

Trabajos citados

- Cardona, J. A. (agosto-septiembre de 2016). *Centro Nacional de ISSN*. Obtenido de Reflexiones marginales: <http://reflexionesmarginales.com/3.0/la-religion-como-enfermedad-mental/>
- Alonso, J. R. (2015). *El hombre que hablaba con delfines y otras historias de la neurociencia*. Madrid: Guadalmazán.
- Alonso, J. R. (2016). *Un esquimal en Nueva York y otras historias de la neurociencia*. Madrid: Guadalmazán.
- Organización Mundial de la Salud. (abril de 2016). *Centro de Prensa*. Obtenido de <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs397/es/>
- Sartori, G. (2004). *Homo videns: La sociedad teledirigida*. México: Taurus.
- Sebastián Lipina, M. S. (2017). *Pensar las TIC desde la ciencia cognitiva y la neurociencia*. Barcelona: Gedisa.