

Η λογοτεχνία και η ποίηση βοηθάνε τον εγκέφαλο

Ερευνητές του πανεπιστημίου του Λίβερπουλ παρακολούθησαν την εγκεφαλική δραστηριότητα σε εθελοντές που διάβαζαν έργα του Ουίλιαμ Σαίξπηρ, ποιήματα του Τ. Σ. Έλιοτ κι άλλων γνωστών λογοτεχνών.

Όσοι διαβάζουν κλασικά λογοτεχνικά έργα όπως του Σαίξπηρ, καθώς και ποίηση υψηλού επιπέδου, ωφελούν περισσότερο τον εγκέφαλό τους από ό, τι αν διάβαζαν τα διάφορα βιβλία αυτό -βοήθειας, σύμφωνα με μια νέα βρετανική επιστημονική έρευνα.

Οι ερευνητές του πανεπιστημίου του Λίβερπουλ παρακολούθησαν την εγκεφαλική δραστηριότητα σε εθελοντές που διάβαζαν έργα του Ουίλιαμ Σαίξπηρ, ποιήματα του Τ. Σ. Έλιοτ κι άλλων γνωστών λογοτεχνών.

Οι επιστήμονες, σύμφωνα με τη βρετανική «Telegraph» διαπίστωσαν ότι όσο πιο απαιτητικά ήταν τα αναγνώσματα, τόσο πιο έντονη ήταν η ηλεκτρική δραστηριότητα στον εγκέφαλο, βοηθώντας έτσι στην αναζωογόνησή του, στην τόνωση της προσοχής των αναγνωστών και στην καλλιέργεια της ικανότητας στοχασμού (μιας μάλλον ξεχασμένης ιδιότητας στη γρήγορη ηλεκτρονική εποχή μας).

Όσο πιο ασυνήθιστες λέξεις, πιο αναπάντεχες φράσεις, προτάσεις με δύσκολη σύνταξη και με βαθιά νοήματα συναντούσαν οι εθελοντές αναγνώστες, τόσο περισσότερο «άναβαν» συγκεκριμένα κέντρα του εγκεφάλου τους, ο οποίος φαινόταν να «ανεβάζει ταχύτητα» για να ανταποκριθεί στις προκλήσεις του βιβλίου.

Ιδίως η ανάγνωση έργων ποίησης (που στην εποχή μας φαίνεται να χάνει έδαφος μεταξύ του αναγνωστικού κοινού), σύμφωνα με τους ερευνητές, τονώνει σημαντικά τη δραστηριότητα στο δεξί ημισφαίριο του εγκεφάλου, το οποίο, μεταξύ άλλων, σχετίζεται με την λεγόμενη «αυτοβιογραφική μνήμη» βοηθώντας έτσι τον αναγνώστη να κάνει αναδρομές στο παρελθόν και να στοχαστεί ξανά για τις δικές του εμπειρίες υπό το φως των όσων διαβάζει.

Όλα αυτά, σύμφωνα με τον καθηγητή Φίλιπ Ντέιβις, δείχνουν ότι η ποιοτική λογοτεχνία είναι σαφώς πιο χρήσιμη από τα αυτοδιαφημιζόμενα βιβλία αυτό -βοήθειας, που είναι γεμάτα με απλές πρακτικές συμβουλές προς τους ανθρώπους για να κάνουν τη ζωή τους καλύτερη.

«Η έρευνα δείχνει τη δύναμη της λογοτεχνίας να μεταβάλλει τις νοητικές διαδρομές, να δημιουργεί νέες σκέψεις και διασυνδέσεις τόσο στους νέους, όσο και στους ηλικιωμένους» όπως είπε.

Οι ερευνητές παρακολούθησαν τον εγκέφαλο 30 εθελοντών που σε πρώτη φάση διάβασαν το πρωτότυπο κείμενο διαφόρων έργων του Σαίξπηρ (Βασιλιάς Ληρ, Οθέλλος, Μάκβεθ, Κοριολανός), ενώ σε δεύτερο στάδιο διάβασαν τα ίδια έργα, αλλά σε απλούστερη γλωσσική μορφή.

Το πείραμα έδειξε μία σαφή διαφορά στην εγκεφαλική δραστηριότητα ανάμεσα στις δύο φάσεις, καθώς η ανάγνωση του πρωτότυπου Σαίξπηρ τόνωσε σημαντικά την ηλεκτρική δραστηριοποίηση συγκεκριμένων εγκεφαλικών κέντρων, προκειμένου να αντεπεξέλθουν στην κατανόηση του κειμένου, με το οποίο -αντίθετα με το κείμενο στην καθομιλουμένη γλώσσα- δεν ήταν εξοικειωμένοι οι αναγνώστες-εθελοντές.

Σύμφωνα με τους ερευνητές, αυτή η δυσκολία είναι που εξασκεί την προσοχή και τη συγκέντρωση του νου και, τελικά, την ικανότητα στοχασμού και αυτοπαρατήρησης. Κάτι που δεν μπορούν να κάνουν τα σκοπίμως εύκολα βιβλία αυτό -βοήθειας και γενικότερα η εύπεπτη λογοτεχνία.

Οι βρετανοί ερευνητές σχεδιάζουν, μεταξύ άλλων, σε συνεργασία με συναδέλφους τους από το University College του Λονδίνου, μια νέα μελέτη για τις επιπτώσεις της ανάγνωσης λογοτεχνικών βιβλίων σε ασθενείς με άνοια.