



### 4 – OS INCRÍVEIS EFEITOS DA POESIA EM TEU CÉREBRO

Jennifer Delgado Suárez\*

Poesia são dardos em forma de palavras que vão direto para a parte mais emocional do nosso cérebro. Há poemas que despertam um tsunami emotivo real e nos arrepiam, como “A Primeira Elegia”, de Rainer Maria Rilke, cujos versos dizem:

“A beleza é nada mais que o princípio do terrível,  
 Aquilo que somos apenas capazes de suportar,  
 Aquilo que admiramos porque serenamente deseja nos destruir,  
 Todo anjo é terrível.”

Rilke descreveu o terror que sentimos quando adquirimos um conhecimento mais amplo, o momento em que ficamos mais conscientes de nossas limitações e da complexidade do mundo, e percebemos tudo o que não entendemos, conscientes daquilo que nunca iremos compreender. É uma possibilidade bela e sedutora, mas também muito assustadora.

A poesia tem a capacidade de enviar poderosas mensagens emocionais e ativar a reflexão, ainda que seja certo dizer que o maior prazer que sentimos ao ler um poema, como quando desfrutamos de uma obra de arte, não provém de uma reflexão profunda, mas de sensações que nós experimentamos. Na verdade, Vladimir Nabokov disse que não se deve ler com o coração ou com o cérebro, mas com o corpo.

Pesquisadores do Instituto Max Planck de Estética Empírica se propuseram a explorar mais a fundo as influências da poesia em nosso cérebro, e os resultados de seu estudo são fascinantes.

A poesia gera mais prazer, a nível cerebral, que a música.

Pesquisadores pediram a um grupo de pessoas, alguns liam poesia com frequência, para ouvir poemas lidos em voz alta. Alguns dos poemas pertenciam a conhecidos poetas alemães como Friedrich Schiller, Theodor Fontane e Otto Ernst, apesar de que foi dada a opção para os participantes escolherem algumas obras, incluindo autores como William Shakespeare, Johann Wolfgang von Goethe, Friedrich Nietzsche, Edgar Allan Poe, Paul Celan e Rilke.

Enquanto os voluntários escutavam os poemas, os pesquisadores registravam o ritmo cardíaco, expressões faciais e até mesmo os movimentos dos pelos sobre a pele. Além disso, quando as pessoas sentiam um arrepio, elas eram instruídas a avisar, pressionando um botão.

Curiosamente, todas as pessoas, mesmo aquelas que não tinham costume de ler poesia, relatavam calafrios em algum momento durante a leitura, 40% sentiram arrepios várias vezes. Estas são respostas similares às aquelas que experimentamos quando escutamos música ou assistimos a uma cena de um filme que gera grande ressonância emocional.

No entanto, as respostas neurológicas estimuladas pela poesia eram únicas. Os dados mostraram que ao tomar contato com os poemas, partes do cérebro usualmente desativadas quando expostas ao estímulo de filmes e música foram despertadas.

Os neurocientistas descobriram que a poesia cria um estado que chamaram de “pré-relaxamento”; ou seja, que provoca uma

\*Jennifer Delgado Suárez – Psicóloga e escritora espanhola. Criou o blog *Rincón de la Psicología* para divulgar os seus estudos psicológicos aplicados à vida cotidiana. <https://rinconpsicologia.com>

reação de prazer gradativo a cada estrofe escutada. Na prática, ao invés da emoção nos invadir repentinamente, como quando escutamos uma canção, a poesia gera um crescendo emocional que começa até 4,5 segundos antes de sentirmos o arrepio.

Curiosamente, esses picos emocionais ocorriam especificamente em trechos dos versos, como no final das estrofes e, acima de tudo, no final da poesia. É uma descoberta muito interessante, especialmente considerando-se que 77% dos participantes que nunca tinha escutado um poema também mostraram as mesmas reações e sinais neurológicos que antecipavam os focos emocionais da leitura.

A poesia estimula a memória, facilita a introspecção e nos relaxa.

Neurocientistas da Universidade de Exeter escanearam os cérebros de um grupo de participantes enquanto liam conteúdos diferentes, desde um manual de instalação de ar-condicionado, passando por diálogos de novela, até sonetos e poemas.

Estes pesquisadores descobriram que o nosso cérebro processa a poesia de forma diferente que a prosa. É ativada uma “rede de leitura” peculiar que abraça diferentes áreas, entre elas, aquelas responsáveis pelo processamento emocional, ativadas fundamentalmente pela música.

Eles também perceberam que a poesia estimula áreas do cérebro associadas com a memória, como o córtex cingulado posterior e o lobo temporal médio, áreas que são despertadas quando estamos relaxados, ou introspectivos.

Isto demonstra que existe algo muito especial na estrutura do texto poético que gera prazer. Na verdade, a poesia é uma expressão literária muito especial que transmite sentimentos, pensamentos e

ideias, praticando síntese métrica, trabalhando rimas e aliteração.

Portanto, não faz mal inserir um poema por dia em nossa rotina.

Nossos agradecimentos a Carlos Francisco Cecconi que nos encaminhou esse texto, com o título:

### O QUE ACONTECE AO LER POESIA

*A poesia não é um gênero literário, é um idioma anterior a todas as palavras.*

*Mia Couto*

Publicado na Revista *Pensar Contemporâneo*.

Fonte do texto:

SUÁREZ, Jennifer Delgado. Los increíbles efectos de la poesía en tu cerebro. in Rincón de la Psicología

[<https://rinconpsicologia.com/poesia-efectos-en-cerebro/>]. Tradução livre e adaptada para o português na Revista *Pensar Contemporâneo*

[<https://www.pensarcontemporaneo.com/ler-poesia1/>]

Fontes citadas pela autora: Wassiliwizky, E. et. Al. (2017) The emotional power of poetry: neural circuitry, psychophysiology, compositional principles. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*; 12(8): 1229-1240.

Zeman, A. Z. et. Al. (2013) By heart. An fMRI study of brain activation by poetry and prose. *Journal of Consciousness Studies*; 20(9-10): 132-158.

## LOS INCREÍBLES EFECTOS DE LA POESÍA EN TU CEREBRO



La poesía son dardos con forma de palabras que van directo a la parte más emocional de nuestro cerebro. Hay poemas que despiertan un auténtico *tsunami* emocional y hacen que se nos pongan los pelos de punta, como la “Primera Elegía” de Rainer Maria Rilke, cuyas estrofas dicen:

*“La belleza no es nada sino el principio de lo terrible, lo que somos apenas capaces de soportar, lo que sólo admiramos porque serenamente desdeña destruirnos. Todo ángel es terrible”.*

El terror que Rilke describe es el que sentimos cuando adquirimos un conocimiento más vasto, en ese momento nos volvemos conscientes de nuestras limitaciones y la complejidad del mundo, y nos damos cuenta de todo lo que no entendemos y no llegaremos a entender. Es una posibilidad bella y seductora pero a la vez muy aterradora.

La poesía tiene la capacidad de enviar potentes mensajes emocionales y activar la reflexión, si bien es cierto que el mayor placer que se encuentra al leer un poema, como cuando disfrutamos de una obra de arte, no proviene de la reflexión profunda sino de las sensaciones que experimentamos. De hecho, Vladimir Nabokov dijo que uno no debe leer con el corazón ni con el cerebro sino con el cuerpo.

Investigadores del Instituto Max Planck de Estética Empírica se propusieron explorar más a fondo cómo influye la poesía en nuestro cerebro, y los resultados de su estudio son fascinantes.

**La poesía genera más placer a nivel cerebral que la música.**

Los investigadores pidieron a un grupo de personas, algunos de los cuales leían poesía

con frecuencia, que escucharan algunos poemas leídos en voz alta. Algunos de los poemas pertenecían a poetas alemanes conocidos como Friedrich Schiller, Theodor Fontane y Otto Ernst, aunque los participantes también pudieron escoger algunas obras, entre las cuales se encontraban autores como William Shakespeare, Johann Wolfgang von Goethe, Friedrich Nietzsche, Edgar Allan Poe, Paul Celan y Rilke.

Mientras los voluntarios escuchaban los poemas, los investigadores registraron su ritmo cardíaco, las expresiones faciales e incluso los movimientos de los vellos de la piel. Además, cuando las personas sentían un escalofrío debían indicarlo presionando un botón.

Curiosamente, todas las personas, incluso quienes no leían poesía, reportaron escalofríos en algún momento durante la lectura y al 40% se les puso la piel de gallina varias veces. Estas respuestas son similares a las que experimentamos cuando escuchamos música o vemos alguna escena de una película que genera una gran resonancia emocional.

Sin embargo, las respuestas neurológicas ante la poesía eran únicas. Los datos mostraron que al escuchar los poemas se activaban partes del cerebro que permanecen “apagadas” cuando escuchamos música o vemos películas.

Los neurocientíficos descubrieron que la poesía genera un estado que llamaron “pre-chill”; es decir, provoca una reacción de placer que se va construyendo lentamente a medida que se escuchan las estrofas. En práctica, en vez de emocionarnos repentinamente, como cuando escuchamos una canción, la poesía genera un *in crescendo* emocional que comienza hasta 4,5 segundos antes de que percibimos el escalofrío.

Curiosamente, esos picos emocionales ocurrían principalmente en determinadas posiciones dentro de los poemas, como al final de las estrofas y, sobre todo, al final del poema. Es un descubrimiento muy interesante, sobre todo teniendo en cuenta que el 77% de los participantes que nunca habían escuchado un poema también mostraron esas mismas reacciones y signos neurológicos que anticipaban los puntos emocionales álgidos de la lectura.

**La poesía estimula la memoria, facilita la introspección y nos relaja.**

Neurocientíficos de la Universidad de Exeter escanearon el cerebro de un grupo de participantes mientras leían diferentes contenidos, desde un manual de instalación de la calefacción hasta pasajes evocadores de novelas, sonetos rimados y su poema favorito.

Estos investigadores descubrieron que nuestro cerebro procesa la poesía de manera diferente a cómo procesamos la prosa. Se activa una “red de lectura” peculiar que comprende diferentes zonas, entre ellas aquellas relacionadas con el procesamiento emocional, que se activan fundamentalmente con la música.

También apreciaron que la poesía estimula las zonas del cerebro vinculadas con la memoria y partes del cerebro como la corteza cingulada posterior y los lóbulos temporales mediales, unas zonas que se activan fundamentalmente cuando estamos relajados o ensimismados en nosotros mismos.

Esto demuestra que existe algo muy especial en la forma poética que genera placer. De hecho, la poesía es una expresión literaria muy especial que transmite sentimientos, pensamientos e ideas acentuando las restricciones métricas, la rima y la aliteración.

Por tanto, no está de más insertar un poema al día en nuestra rutina.

Fuentes:

Wassiliwizky, E. et. Al. (2017) The emotional power of poetry: neural circuitry, psychophysiology, compositional principles. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*; 12(8): 1229-1240.

Zeman, A. Z. et. Al. (2013) By heart. An fMRI study of brain activation by poetry and prose. *Journal of Consciousness Studies*; 20(9-10): 132-158.

## JENNIFER DELGADO SUÁREZ

Soy psicóloga, no solo por profesión sino por pasión. Durante varios años he estado investigando, enseñando y escribiendo artículos para revistas científicas especializadas en Salud y Psicología. No las recopilaré en un currículum larguísimo porque, además de aburrido, pueden hallarlo en sitios como este.

Entre el vocabulario científico y el estilo rígido que imponen los editores y las universidades, fui acumulando el deseo irresistible de escribir libremente. ¿Por qué limitar la Psicología a unos pocos entendidos cuando puede llegar a muchas personas y ayudarles a cambiar su vida?

Así, en 2009 nació el «Rincón de la Psicología», un espacio plural donde intento aplicar los estudios psicológicos a la vida cotidiana, donde intento explicar de manera sencilla cómo somos, por qué nos comportamos de cierta manera y, sobre todo, qué podemos hacer para crecer. Todo con un lenguaje comprensible, o al menos eso creo.

Este blog pretende convertirse en un refugio para la reflexión conjunta. Intenta hacer un alto en la vertiginosidad de la vida cotidiana y trata, cual psicoterapeuta, de crear momentos de introspección personalizados.

No hallarás consejos que pueden ser perfectamente ineficaces sino que descubrirás un camino para pensar y decidir de forma autónoma.

No prometo un viaje sencillo ni varitas mágicas sino que ofrezco una serie de temas que nos permitirán reconstruirnos y enfrentar los retos de la vida cotidiana desde una perspectiva diferente, más positiva y, sobre todo, más consciente. *Rincón de la Psicología* es un sitio pensado para comunicar porque creo firmemente que no es suficiente hablar, es necesario ser escuchado, y ni siquiera basta con ser escuchado, es imprescindible ser comprendido y aceptado.

Un saludo a todos los nuevos lectores, que espero pasen a formar parte de esta comunidad y un agradecimiento especial a todos aquellos que me siguen desde hace años, son un aliciente para continuar escribiendo. También podéis leerme en Yahoo España, donde colaboro sistemáticamente, y en Etapa Infantil.