

Mamen Horno Chéliz

UN CEREBRO LLENO DE PALABRAS

Descubre cómo influye tu diccionario
mental en lo que sientes y piensas



Plataforma
Actual

La neurociencia aplicada a nuestra relación con las palabras:
desde que las aprendemos hasta que la vejez
o la enfermedad las desdibujan.

Mamen Horno Chéliz

UN CEREBRO LLENO DE PALABRAS

Descubre cómo influye tu diccionario
mental en lo que sientes y piensas



Plataforma
Actual

La neurociencia aplicada a nuestra relación con las palabras:
desde que las aprendemos hasta que la vejez
o la enfermedad las desdibujan.

**Un cerebro lleno
de palabras**

Descubre cómo influye
tu diccionario mental en
lo que sientes y piensas

Mamen Horno Chéliz



**Plataforma
Editorial**

Primera edición en esta colección: febrero de 2024

© Mamen Horno Chéliz, 2024

© de la presente edición: Plataforma Editorial, 2024

Plataforma Editorial

c/ Muntaner, 269, entlo. 1ª – 08021 Barcelona

Tel.: (+34) 93 494 79 99

www.plataformaeditorial.com

info@plataformaeditorial.com

ISBN: 978-84-10079-21-2

Diseño de cubierta:

Pol Pons

Realización de cubierta y fotocomposición:

Grafime S. L.

Reservados todos los derechos. Quedan rigurosamente prohibidas, sin la

autorización escrita de los titulares del copyright, bajo las sanciones establecidas en las leyes, la reproducción total o parcial de esta obra por cualquier medio o procedimiento, comprendidos la reprografía y el tratamiento informático, y la distribución de ejemplares de ella mediante alquiler o préstamo públicos. Si necesita fotocopiar o reproducir algún fragmento de esta obra, diríjase al editor o a CEDRO (www.cedro.org).

A mis hijos, en los que todo cobra sentido.

Y a Javi, mi punto de apoyo.

Índice

Introducción

1. ¿Cómo y dónde almacenamos las palabras en el cerebro?

Redes léxicas

Invocando a las palabras en la mente

¿Cuántos lexicones conviven en un solo cerebro?

¿Dónde están las palabras?

Concluyendo

2. ¿Cómo han llegado hasta aquí? La adquisición del léxico nos ocupa toda la vida

Los bebés, las palabras y los conceptos

La adquisición del léxico cuando ya no somos bebés

¿Hay diferencias entre hombres y mujeres en el uso y la adquisición del léxico?

Concluyendo

3. La pérdida de las palabras

La anomia

Migrantes de larga duración

Mutismo selectivo

Concluyendo

4. Palabras que dañan, palabras que sanan

Las palabras que elegimos al hablar

La función de las palabras malsonantes

El valor de los nombres que denominan

Concluyendo

5. Un cerebro sin palabras

Pensamiento y lenguaje. Las palabras generan la existencia

Humanos sin lengua materna

Pensamiento prelingüístico

Concluyendo

Epílogo

Agradecimientos

Referencias citadas

Introducción

Parece claro que las lenguas humanas son algo más que un conjunto de palabras, pero no es menos obvio que no pueden existir sin ellas. De este modo, si la especie de los sapiens se caracteriza por su capacidad de aprender y usar lenguas, es necesario que cuente con un cerebro lleno de léxico. La pequeña obra que aquí comienza trata precisamente de esta maravillosa capacidad. En las siguientes páginas hablaremos (capítulo 1) de cómo y dónde se almacenan las palabras en nuestro cerebro o, lo que es lo mismo, qué neuronas y en qué condiciones procesan el léxico de las lenguas. Trataremos (capítulo 2) el asombroso hecho de que nuestros bebés aprendan ingentes cantidades de voces en sus dos primeros años y que no dejemos de adquirir nuevo léxico a lo largo de toda nuestra vida. Una vez que hayamos aclarado dónde están las palabras y cómo han llegado hasta ahí, recorreremos el final del camino (capítulo 3) y observaremos qué ocurre cuando las perdemos por culpa del deterioro cognitivo propio de la edad, por un accidente de tráfico o un ictus, como parte de un proceso de demencia o como consecuencia de un proceso de migración y pérdida de contacto con la lengua de origen. El capítulo 4 profundiza en la función que tienen las palabras en nuestra vida emocional y, ¿por qué no?, en nuestra salud mental. Y, por último, el capítulo 5 nos presentará el asombroso universo de los cerebros sin palabras.

Desde que se despierta hasta que se acuesta, el ser humano vive y convive a través de las palabras. Reflexionar sobre cómo se almacenan, se procesan, se adquieren y se pierden y sobre el poder que tienen sobre nuestro estado de ánimo es un modo extraordinario de reflexionar sobre nuestra misma naturaleza. Comencemos.

1.

¿Cómo y dónde almacenamos las palabras en el cerebro?

El objetivo inicial era definir de nuevo las palabras en todas sus acepciones, para que el lector encontrara la que necesitaba. Pero luego añadió las etimologías, y después los catálogos que relacionaban entre sí las voces del mismo campo semántico y conceptual, y finalmente las familias. Esto último, una de sus innovaciones, significaba intercalar grupos de palabras de la misma raíz dentro del orden alfabético. De tal modo que al buscar deseo en el Diccionario, se encontrara a continuación deseable, desear, desearse y deseoso. Más que romper el orden alfabético, lo interrumpía para ampliar sus posibilidades. Un mundo dentro de otro mundo

INMACULADA DE LA FUENTE,

El exilio interior. La vida de María Moliner, p. 225.

No he encontrado un lugar mejor para comenzar este libro sobre la naturaleza de las palabras que la cocina de María Moliner, la lexicógrafa más famosa de la lengua española. Sentada a la mesa y rodeada de fichas, su empeño fue conseguir una obra que recogiera el espíritu de las palabras en uso. María tenía la intuición de que las palabras estaban vivas y su objetivo era atrapar su latido. Y, de algún modo, podemos asegurar que lo consiguió.

En los diccionarios como el que ella preparó, las voces se organizan por orden alfabético y se ofrece toda la información que se considera interesante para su uso: su definición, por supuesto, pero también otros elementos como la categoría a la que pertenece (si es nombre, verbo o adjetivo...), quizá su etimología y los

contextos de uso (si es culta o vulgar, si está desfasada o es un neologismo, si la emplean sobre todo los jóvenes...). Los hablantes (tanto nativos como aprendientes de segundas lenguas) recurrimos a estos listados para aprender o recordar cómo usar las palabras con las que nos encontramos en nuestro día a día. Y lo que encontramos es información utilísima para emplearlas.

De un modo similar, podemos considerar que nuestros cerebros lingüísticos recopilan las palabras que conocemos y que gracias a este diccionario mental (si podemos llamarlo así) vamos a entender los mensajes que nos encontramos. Pero ¿cómo se organizan las palabras dentro de nuestro cerebro?

Redes léxicas

Hace más de treinta años que Jean Aitchison escribió un maravilloso ensayo en el que se afirma (y se respalda con pruebas experimentales) que ese diccionario mental al que nos referíamos antes (y al que denomina lexicón mental) no es un listado, sino un sistema complejo, una red de elementos que forma una gran tela de araña en la que una palabra te lleva a otra y esta a otra y la nueva a otra más.

El modo en el que las palabras se vinculan unas con otras es múltiple. Por una parte, las palabras se organizan a través de su significado. Así, si piensas en una palabra (gato), te vienen a la cabeza todas las palabras relacionadas semánticamente con ella: minino, felino, perro, animal, pero también (¡bendita ambigüedad!) herramienta o pinchazo (hablaremos de esto en breve). Por otra parte, las palabras se relacionan con aquellas con las que conviven: tonto con perdido, lápiz con papel o maullar con gato. Además, también las similitudes fonéticas establecen redes (las palabras que suenan igual, las que comienzan por la misma sílaba, las que riman...). Es más, incluso aspectos ajenos, en principio, a las propias palabras conllevan establecer relaciones entre ellas. Son las denominadas «relaciones libres», que se basan en la experiencia de los hablantes. Así, si escuchamos la palabra playa, muchos de nosotros, habitantes del interior, pensamos en vacaciones.

Todas estas múltiples relaciones cruzadas hacen que las palabras no se almacenen de manera aislada, sino formando redes complejas. ¿Recuerdas la última vez que olvidaste una palabra y tenías la impresión de estar a punto de encontrarla? Es el conocido «Efecto de la palabra en la punta de la lengua», y muestra de una manera muy sencilla esto que estamos diciendo: cuando tratas de recuperar la palabra en cuestión, te aparecen aquellas que se parecen, bien porque comienzan por la misma sílaba, bien porque riman con ella, son parecidas en significado, o todo al mismo tiempo.

■



Reflexiones sobre la vida cotidiana

La asignatura de Lengua hablaba de tu cerebro

¿Recuerdas todas esas clases de lengua en las que te hablaban de la sinonimia, la antonimia, la hiponimia, los campos semánticos? En realidad, aunque probablemente no te lo dijeran, te estaban explicando cómo organiza tu cerebro las palabras que almacena.

Efectivamente, ahora ya sabes que estas relaciones léxicas que se estudian en el colegio y el instituto no son algo que se hayan inventado los gramáticos, sino un modo de explicar cómo funciona tu memoria y tu diccionario mental.

-
-



Aplicaciones prácticas

Los terapeutas y las redes léxicas

Un modo muy interesante de entender qué está pasando en tu mente es provocar que formes una red léxica. Por ello, algunos psicólogos comienzan sus sesiones con juegos léxicos del tipo: «di la primera palabra que se te ocurra cuando te digo...» y preguntan por familia, pareja, trabajo, soledad. Algunas de las palabras que vienen inmediatamente a la consciencia en este sencillo juego pueden ser útiles para saber qué está pasando y por dónde orientar la terapia.

■

Para confirmar la existencia de estas redes léxicas, los psicolingüistas no nos basamos solo en nuestra intuición como hablantes, claro está. Como en todas las ciencias, es preciso el diseño de experimentos que corroboren o manifiesten la falsedad de nuestras hipótesis. En este breve ensayo haremos mención a algunas de las técnicas con las que falsamos las propuestas de cómo funciona el léxico mental. Afortunadamente, las técnicas con las que contamos son cada vez más sofisticadas y fiables.

Por comenzar por el principio, presentaré una de las primeras técnicas con las que desde hace ya medio siglo medimos la accesibilidad de las palabras: la técnica de la decisión léxica (Collins y Loftus, 1975). En ella, los informantes deben decidir lo antes posible si la sucesión de grafías que ven en la pantalla de un ordenador conforman o no una palabra de su lengua materna. Así, si ven GATO (que, efectivamente, corresponde a una palabra del español), pulsarán el botón de SÍ. Si, por el contrario, ven TAGO (que corresponde a lo que denominamos una pseudopalabra, esto es, una sucesión de grafías que no forma una palabra que pertenezca a la lengua, pero podría) pulsarán el botón de NO. El análisis posterior se centra en comparar los tiempos de reacción de cada sujeto ante distintas palabras (las pseudopalabras están incluidas en el diseño única y exclusivamente para que la tarea tenga sentido, pero no se suelen analizar posteriormente). La lógica con la que está diseñada esta prueba es la idea de que

cuanto menos tiempo necesite el informante para pulsar el botón, más accesible está la palabra en su mente.

A través de esta sencilla (y barata) tarea, se ha comprobado en múltiples ocasiones que si un informante ha estado expuesto a una palabra, el resto de voces relacionadas se reconocerán antes. Así, si el sujeto ha sido expuesto a la palabra gato, reaccionará con más rapidez a palabras como felino (relación semántica), rato (relación fonética) o incluso Félix (relación asociativa, al menos para algunos sujetos), que a palabras con las que gato no tenga ninguna relación, como paraguas. Este fenómeno, conocido como «priming», tiene un efecto duradero que excede incluso el tiempo en el que el sujeto recuerda conscientemente haber visto la primera palabra, y se vincula a todo tipo de relaciones léxicas. Todo esto, como vemos, parece ser un indicio a favor de considerar que las palabras se almacenan en el lexicón mental organizadas en redes, pues no hay otra forma de explicar esta facilitación.

Por otra parte, y de un modo más general, también se encontró que las palabras que presentan más relaciones léxicas se identifican antes, sin necesidad de que el sujeto haya estado expuesto previamente a ninguna de ellas. Así, una palabra como gato, que ya hemos visto que mantiene múltiples relaciones, se reconoce muy rápido. De manera complementaria, aquellas unidades léxicas que están más apartadas de la red (como, por ejemplo, apendicitis) requieren mayores tiempos de reacción para ser identificadas. Lo que parece indicar esto es que en nuestro procesamiento del lenguaje accedemos a unas palabras a través de otras, de tal modo que cuanto más aislada esté una voz, más difícil nos será llegar a ella.

Todo esto parece implicar que las palabras que almacenamos mentalmente van formando sistemas de múltiples relaciones a los que podemos llamar mundos pequeños (o clústeres, grupos), en los que todas las unidades (también llamadas nodos) están relacionadas entre sí de un modo u otro. La velocidad de procesamiento con la que pasamos de una palabra a otra dentro del mismo grupo es muy grande, del mismo modo que es grande la dificultad que hallamos en cambiar de grupo de forma reiterada. Para comprender esto de forma adecuada, recogemos aquí un sencillo juego con el que comenzamos muchos de nuestros cursos sobre el lexicón mental. Consiste en seguir las siguientes consignas:

■



Reflexiones sobre la vida cotidiana

Fluidez verbal

Dado que, como hemos visto, cuantas más relaciones léxicas tiene una palabra, más fácilmente acude a nuestra mente cuando la necesitamos, un lexicón más rico (con un mayor número de palabras y, por tanto, con más relaciones entre ellas), mejorará el acceso al lexicón mental en términos globales. Aumentar tu lexicón hará, por tanto, no solo que cuentes con más palabras, sino también que puedas acceder a ellas con más velocidad. Dicho de otro modo, te ayudarán a ser un mejor orador.

▪

(1)

Consignas para acceder al lexicón mental

1a.

Dime, durante los próximos veinte segundos, todos los animales que puedas.

1b.

Dime, durante los próximos veinte segundos, todas las palabras que recuerdes que comiencen por el sonido efe.

1c.

Dime, durante los próximos veinte segundos, todas las palabras relacionadas con tu despacho.

1d.

Dime, durante los próximos veinte segundos, todas las palabras que quieras, con una única salvedad: no puede haber entre ellas ningún tipo de relación (ni semántica, ni fonética, ni de experiencia vital).

Como habrás podido experimentar, si has hecho el pequeño juego que acabamos de proponerte, cualquiera de las consignas dadas es más sencilla que la 1d. Y eso, a pesar de que, obviamente, el número de palabras que cumplía esta última consigna es infinitamente mayor que las que cumplían el resto. Esta aparente contradicción (existen más posibilidades en la última tarea, pero cuesta más esfuerzo) se explica de un modo sencillo si has llegado hasta aquí en nuestra explicación sobre cómo se organiza el lexicón mental: las tres primeras tareas implicaban dar todas las palabras que se recordaran dentro de un único grupo (atendiendo a distintos tipos de vinculación), mientras que la última consiste en cambiar de grupo una y otra vez. Los sujetos que se prestan a realizar este juego manifiestan que la sensación es la misma que si hubieran tenido que ir abriendo y cerrando cajas de las que solo pueden extraer una palabra cada vez. No se podría expresar mejor.

Hasta aquí hemos visto cómo las palabras se organizan en pequeños mundos de relaciones múltiples. Desplazarse dentro de estos mundos es tan sencillo como difícil es pasar de uno a otro y, sin embargo, es evidente que cuando hablamos, pasamos de uno a otro de forma relativamente sencilla, sin un excesivo coste de procesamiento. ¿Cómo es esto posible? ¿Cómo pasamos de un grupo a otro en la conversación real?

Para responder a esta pregunta, lo primero que tenemos que tener en cuenta es que estos pequeños mundos son multidimensionales (ya lo hemos visto, se trata de establecer relaciones semánticas, pero también fonéticas, asociativas, experienciales...), de tal modo que las palabras que pertenecen a un determinado grupo siguen manteniendo conexiones (aunque sean más débiles) con otros grupos y permiten el paso de uno a otro de un modo relativamente sencillo. Dicho de otro modo, los distintos mundos tienen puentes para pasar de uno a otro.

Pero aún hay más. En su tesis doctoral sobre ambigüedad léxica, Natalia López Cortés propone que las palabras ambiguas son un pasadizo secreto que te

permite pasar de un grupo a otro con muchísima facilidad. Las palabras ambiguas, de algún modo, son ciudadanos de pleno derecho de dos o más mundos pequeños, de manera que, como dice la doctora López Cortés, al procesar una de estas palabras, estás accediendo al mismo tiempo y con el mismo coste, a todos ellos. En definitiva, el lexicón mental se organiza en nuestro cerebro organizado en grupos semindependientes que favorecen el procesamiento y que presentan puentes y puertas mágicas para poder pasar de uno a otro cuando es necesario.

Invocando a las palabras en la mente

En condiciones normales, en el curso de una conversación, las palabras acuden a nuestra mente de manera casi instantánea, sin apenas esfuerzo. Solo algunas veces nos sentimos paralizados, tratando de encontrar esa palabra exacta que delimita de manera perfecta lo que queremos expresar. Sin embargo, un análisis detenido de nuestros discursos denota que esta facilidad con la que nos expresamos implica en no pocas ocasiones que repitamos una y otra vez las mismas palabras. De hecho, somos bien conscientes de ello cuando nos expresamos por escrito y debemos pulir nuestros textos. ¿Por qué ocurre esto? La respuesta corta es que la facilidad con que las palabras acuden a nuestra mente varía. Algunas parecen estar siempre disponibles, dispuestas a acudir a nuestros labios o nuestras manos ante la más leve necesidad; otras, por el contrario, parecen reacias a acudir a la llamada. Y tenemos que esforzarnos en encontrarlas o incluso acudir a los diccionarios en algunos casos. La respuesta larga consiste en observar de qué depende esta ventaja de accesibilidad de unas palabras sobre otras.

Algo hemos contado ya. Las palabras que mantienen muchas relaciones están más accesibles que las que están más aisladas en el sistema. Además, no podemos olvidar la influencia del priming, por el que procesar una determinada palabra activa a aquellas que están más vinculadas. Pero esto no es más que la punta del iceberg. Las variables que hacen que unas palabras acudan antes o después a nuestra mente son numerosas y diversas. Veamos algunas de ellas.

Por un lado, depende de la naturaleza misma de las palabras. En nuestra mente aparecen antes las palabras más sencillas fonológicamente (es más fácil pensar en globo que en aerostático); las que cuentan con un significado más rico (las ambiguas que nombrábamos antes) son más accesibles que las que tienen un único significado y las que son más fáciles de imaginar (como casa), las reconocemos mejor que las más abstractas (como silencio). Por otro lado, también depende de nuestra propia conducta conversacional. Igual que en el dicho popular de dinero llama a dinero, las palabras que usamos más frecuentemente acuden a nuestra mente cada vez con más facilidad, por lo que

tenemos la pescadilla que se muerde la cola: si usamos poco una palabra, nos costará invocarla cuando la necesitemos. Del mismo modo, las palabras que aprendimos antes en el tiempo también tienen cierta ventaja en el acceso (quizá porque presentan más relaciones que, como hemos visto, es una variable importante en este proceso) y, como veremos más adelante, las palabras que tienen más relevancia para nuestra experiencia cognitiva o vital también están más disponibles.

Pero ¿cómo sabemos que son estas las características que influyen? Como regla general, podemos afirmar que una variable interactúa en este comportamiento si, controladas todas las demás variables, podemos demostrar que esta característica predice la velocidad de acceso de los informantes. Dicho de otro modo: se buscan palabras que compartan todas las características relevantes menos una y se comprueba que en esa variable las diferencias sean importantes. Así, si el tiempo de reacción ante ellas es significativamente distinto, será un indicio de la relevancia de esa propiedad. Se trata, como vemos, de un trabajo arduo y complejo que los psicolingüistas llevan realizando desde hace más de cincuenta años y que nos permite asegurar que todas estas variables mencionadas son relevantes.

Todos deseamos evitar ese momento incómodo en el que la palabra a la que invocas no acude a tu mente y saber las variables que influyen en que funcione la magia puede ser útil. Así, imaginemos que tienes que dar una charla y te preocupa olvidar uno de los términos más importantes de la misma. Si se trata de una palabra compleja, fonológicamente hablando, poco frecuente en el comportamiento general de los hablantes, que has aprendido hace poco tiempo, con un significado muy específico y demasiado abstracto, para que acuda con inmediatez a la llamada y no te deje un tiempo buscando entre las redes léxicas, solo tienes una solución: utilizarla mucho antes de dar la charla. Ese aumento de frecuencia de producción te ayudará a aparecer ante tu audiencia como un orador sin problemas de fluidez verbal.

Pero volvamos a la organización del lexicón que comentábamos antes y revisémosla a la luz de lo que sabemos ahora. En 2018, Stella y su equipo investigaron la navegabilidad de los mundos pequeños en cada uno de los niveles y encontraron que algunas palabras forman una red tal que todas ellas están relacionadas con cada una de las demás (directa o indirectamente) en cada uno de los niveles estudiados. A estas redes las denominan «clúster viable». De todas las redes que cumplen esta condición, eligen la red más grande, a la que

van a llamar «clúster viable más grande». Las palabras que pertenecen a este selecto grupo tienen unas características muy especiales: presentan facilidad de adquisición (se memorizan más fácilmente), son más frecuentes en uso, tienen una edad de adquisición temprana (antes de los siete años), presentan significados más concretos (de hecho, activan zonas cerebrales relacionadas con la percepción, por lo que son muy imaginables), pero también significados más vagos (en el sentido de que su significado depende enormemente del contexto), se recuperan antes y suelen ser más cortas fonológicamente. Podemos considerar que se trata del núcleo de las palabras de un diccionario mental. El resto de las unidades léxicas se unirán a este centro con relaciones más débiles y el acceso será más lento. ¿Para qué nos puede servir esta información? La aplicación práctica más evidente es la enseñanza de segundas lenguas. Claramente, las palabras que pertenecen a este grupo tan especial deberán ser las que se enseñen en primer lugar, esto es, las que engrosen el vocabulario del nivel A1. A ello volveremos en el capítulo siguiente.

Además de estos estudios generales sobre el acceso al lexicón mental, los lingüistas también han desarrollado una línea de investigación en la que se analiza el tipo de palabras que son más accesibles para un determinado grupo sociolingüístico. Este tipo de investigación se basa en que la estructura del lexicón mental está determinada, como vimos anteriormente, por las necesidades y las experiencias tanto cognitivas como vitales de los hablantes, de tal modo que las palabras que presentan un mayor número de relaciones y una mayor frecuencia de aparición depende también del tipo de hablante que estamos estudiando. El objetivo de estas investigaciones es listar el léxico disponible (esto es, el que aparece más rápido en nuestra mente al evocarlo) en los distintos grupos sociolingüísticos (los ancianos frente a los jóvenes, los estudiantes frente a los chicos de su edad que no estudian, los hombres frente a las mujeres, las personas de ciudad frente a los habitantes de la zona rural, etc.). Para ello, realizan ejercicios como el que aparecía bajo la consigna «(1a). Dime, durante los próximos veinte segundos, todos los animales que puedas». En ellos, el sujeto accede al concepto animal y a partir de ahí se activan una serie de nodos léxicos con él relacionado, de tal modo que los informantes van eligiendo entre las distintas palabras que responden a esa categoría. En esta tarea, se produce, como vemos, un proceso de competición léxica, de modo que los sujetos van a preferir unas palabras frente a otras. Esto es, algunas estarán más disponibles que otras y, por tanto, se pronunciarán antes.

Algunas de las variables que operan en esta selección, según Hernández Muñoz

y Tomé Cornejo (2017), ya son viejas conocidas nuestras (edad de adquisición, frecuencia). No obstante, dada la especificidad de esta tarea, en la que se vincula un concepto (la categoría «animales») con una serie de nodos léxicos (perro, gato, elefante, tortuga...), hay una variable adicional que aún no hemos presentado: la tipicidad. Efectivamente, en la vinculación entre los nodos léxicos y el concepto asociado, no todas las relaciones son iguales, sino que unas palabras representan de forma más prototípica al concepto en sí. La teoría de prototipos (Moure, 1994), parte de que uno o varios nodos léxicos se consideran los ejemplares más representativos de una determinada categoría. En la decisión, automática e inconsciente, influyen razones perceptivas, cognitivas y experienciales, de tal modo que hay tendencias universales y fuerzas particulares que se entrecruzan. Pongamos un ejemplo: ante la categoría «mamífero», el prototipo probablemente será aquel que presente más rasgos asociados con ese concepto básico (ser de sangre caliente, con pelo, alimentar a las crías, etc.). Sin embargo, sobre el nodo más prototípico afectará también la variable familiaridad, de tal modo que los amantes de los gatos, por ejemplo, elegirán este nodo en primer lugar.

■



Desmontando mitos con información

Sobre prototipos y el lenguaje inclusivo

En esta relación entre conceptos y palabras, el prototipo es un proceso de ida y vuelta. Cuando un concepto se vincula a muchas palabras, como hemos visto, las más prototípicas tendrán ventaja sobre el resto. Del mismo modo, cuando una palabra se relaciona con distintos conceptos o distintos referentes, será el más prototípico el que antes acuda a nuestra mente.

Esto tiene una aplicación práctica para las personas preocupadas por el uso del lenguaje inclusivo. Así, una palabra como estudiante, que es común en cuanto al género (sirve para los dos sexos), activa por lo general más rápido un referente masculino que uno femenino. Son muchas las guías que aconsejan sustituir el término alumno por el de estudiante creyendo que este último es más inclusivo, pero en realidad ambos remiten al mismo prototipo masculino. Para evitar la invisibilización de las mujeres, el único recurso seguro es usar el femenino.

■

¿Cuántos lexicones conviven en un solo cerebro?

Hasta aquí hemos tenido en cuenta la naturaleza del lexicón mental como si solo existiera una lengua en el mundo o, al menos, como si los hablantes tendieran a ser monolingües. Pero la realidad es que los seres humanos tendemos a ser políglotas. ¿Qué ocurre entonces? ¿Cuántos diccionarios mentales puede tener un cerebro humano?

Los neurocientíficos no tienen dudas al respecto: todas las palabras que conoce un hablante, con independencia de la lengua o variedad lingüística a la que pertenezcan, se relacionan en un único lexicón mental (Grosjean, 1989). Hay varias pruebas que confirman esto en el laboratorio. Así, en la técnica de decisión léxica que presentamos antes, la existencia de cognados (palabras de lenguas distintas similares en forma y significado) lleva a tiempos de reacción más rápidos. Como veíamos antes, el acceso a una palabra se beneficia de las relaciones que mantiene con el resto de unidades. Aquí parece que le beneficia la existencia de palabras parecidas en otras lenguas, por lo que es un indicio de que todas esas palabras comparten un único lexicón. Si cada lengua dispusiera de un lexicón diferente, la facilitación no sería posible.

Pero la influencia de palabras de lenguas distintas no se limita a los cognados. Los efectos de priming que veíamos antes o la interferencia que producen los vecinos ortográficos en una prueba de reconocimiento de palabras se dan con independencia de la lengua o la variedad a la que pertenezcan (Van Heuven et al., 1998). Estos efectos de facilitación o de injerencia son indicios de que todas las palabras forman un único lexicón. Además, estos efectos se dan incluso en contextos completamente monolingües, en todos los bilingües, independientemente de las lenguas que hablen (incluso en las que tienen distinta modalidad, distintos sistemas de escritura, diferencias tipológicas importantes, etc.) e independientemente del nivel de competencia en ambas lenguas. Por último, se comprueba que la influencia entre las dos lenguas (la lengua materna o L1 y la lengua segunda o L2) es bidireccional. Las palabras de lenguas segundas influyen en la lengua materna y viceversa.

-



Desmontando mitos con información

Las lenguas de signos son iguales a las lenguas orales

Desde un punto de vista superficial, las lenguas de signos parecen muy distintas a las lenguas orales, pero en realidad, las diferencias solo son aparentes. Si sustituimos sonidos por configuraciones de las manos, estas lenguas se describen del mismo modo que el resto, con su fonología, su morfología, su sintaxis y su semántica.

Durante siglos, los lingüistas las consideraron lenguas inferiores y hubo pocos intentos de investigación seria. A pesar de que los profesionales ahora no tienen dudas de que las lenguas de signos comparten lo sustancial con las orales, esta información no está llegando aún a la sociedad, que sigue viéndolas como una especie de mímica poco lingüística.

■

Los resultados del laboratorio implican, pues, que tenemos un único lexicón en el que almacenamos todas las palabras que conocemos, con independencia de a qué lengua pertenecen. Esto puede resultar un poco antintuitivo, pues en el uso lingüístico parece que cuando hablamos no mezclamos palabras de distintas lenguas. Si estás pensando esto, tengo dos argumentos que añadir. El primero es que dentro de una misma lengua, tampoco mezclamos palabras que pertenecen a registros distintos. Piensa en tu experiencia. Seguro que hay palabras que no usarías en tu entorno laboral o si estás dando una conferencia, pero que no tienes problemas en usarlas cuando estás tranquilamente en casa, con tu familia. Lo mismo sucede al revés. Hay expresiones que no utilizas entre amigos, pero que son habituales en tus reuniones de trabajo. Hay palabras que solo usas en tu pueblo, pero que sabes que en la ciudad no se entienden. Otras que utilizas con tu pareja o tus hijos y que no usarías jamás en ningún otro contexto. La elección de las palabras, si lo piensas, siempre es sensible al contexto en el que se van a utilizar. El segundo argumento que me gustaría añadir es que, además, en los contextos en los que todos los interlocutores comparten varias lenguas, se

produce precisamente la mezcla de la que hablábamos. Son los conocidos fenómenos de code switching por los que una persona bilingüe va cambiando de lengua. Efectivamente, los seres humanos tenemos un único lexicón mental en el que las neuronas que almacenan y procesan la información de las palabras se relacionan entre sí formando redes. Cada vez que usamos el lenguaje, elegimos las palabras que vamos a emplear y, entre otros criterios, la variedad lingüística que es conforme al contexto nos ayuda a elegir bien.

¿Dónde están las palabras?

Durante mucho tiempo se consideró que el cerebro funcionaba como un todo, como los riñones, o el páncreas, sin que se pudieran delimitar zonas internas especializadas en funciones concretas. Desde luego, la aparición de la frenología (una pseudociencia que afirmaba que la forma del cráneo podía predecir características psicológicas y de personalidad de los seres humanos) no ayudó a superar esta etapa. Así es: después de reconocer el fiasco de la frenología, los intentos de considerar que existían áreas cerebrales especializadas en distintas funciones se veían con recelo. Veamos un ejemplo: En 1861, Paul Pierre Broca (1824-1880), un influyente investigador médico francés, dio una conferencia en la Sociedad Antropológica y la tituló «Pérdida del habla, ablandamiento crónico, destrucción parcial del lóbulo frontal izquierdo del cerebro». En ella propuso, ante toda la comunidad científica, que el cerebro no funcionaba de modo holístico, sino que determinadas áreas (como la que después llevaría su nombre), estaban especializadas en procesos concretos. Su propuesta se basaba en datos empíricos, pues la autopsia de sus enfermos de afasia (pacientes que tenían dañada la producción del habla) presentaban sistemáticamente una lesión en el lóbulo frontal izquierdo. No obstante, no todos sus contemporáneos le creyeron. Como decíamos, es probable que ser yerno de un conocido defensor de la frenología no ayudara.

A pesar de estas desconfianzas iniciales, las pruebas de que el cerebro se dividía en áreas funcionalmente distintas se acumulaban. Y un siglo después, las modernas técnicas de neuroimagen, por las que podemos observar el cerebro en funcionamiento, no dieron lugar a dudas: el cerebro no funciona como el resto de órganos del cuerpo. Ante la falta de sentido de una pregunta como ¿en qué partes del riñón se procesan el agua con gas y el agua mineral?, una pregunta como ¿en qué partes del cerebro se procesan los estímulos visuales y los acústicos?, parece que sí tiene sentido. Ahora bien, tenemos que explicar esto de manera adecuada, pues el cerebro tampoco presenta la división estricta que suponían los primeros científicos que apoyaron la distribución funcional por zonas. La neurobiología ha permitido entender que el cerebro funciona a través de miles de redes neuronales, de tal modo que son esas redes y no las áreas concretas del cerebro

las que explican la división funcional de las células neuronales. Usando una vieja metáfora, digamos que si las funciones cerebrales se pudieran explicar en términos de viajes aéreos, lo importante para entenderlas no serían los aeropuertos (zonas concretas), sino más bien las rutas (redes de neuronas). Una prueba de ello es la importante plasticidad cerebral que presenta el cerebro, que permite que, si existe lesión en determinadas áreas (imaginemos que un aeropuerto se tuviera que cerrar), la función se pueda rehabilitar en otra zona (esto es, se plantea un cambio de ruta en la aerolínea). A pesar de ello, la división funcional del cerebro en áreas no deja de ser una forma de presentar la realidad cerebral, del mismo modo que una foto fija de los transportes aéreos lo que nos muestra fundamentalmente es el movimiento de los principales aeropuertos.

Desde esta perspectiva de cómo funciona el cerebro, una pregunta tan ingenua como la de ¿dónde están las palabras?, se debe reformular más bien a ¿qué redes neuronales son las responsables de que procesemos las palabras? No buscamos, pues, palabras en el cerebro, sino neuronas capaces de conseguir que pensemos y nos comuniquemos con palabras.

Para contestar a esta nueva pregunta, los neurocientíficos cuentan con las técnicas de neuroimagen, que son una tecnología capaz de mostrar, en la pantalla de un ordenador, las neuronas que están en funcionamiento cuando los informantes están procesando las palabras. De entre todas ellas, vamos a destacar aquí dos: la tomografía por emisión de positrones (TEP) y la resonancia magnética funcional (RMf). Ambas son interesantes para nuestro objetivo porque registran la actividad del cerebro, pero el modo en el que lo hacen es diferente. La lógica a la que responde la primera es considerar que las neuronas que están activas en un momento determinado son aquellas que están consumiendo más glucosa, por lo que si pudiéramos observar en vivo este consumo, podríamos inferir qué neuronas están activas mientras dura la tarea. El problema es que no tenemos ningún modo de ver técnicamente este consumo. Para solucionar este contratiempo, los neurocientíficos inyectan 2-desoxiglucosa en la carótida de los sujetos, una sustancia radiactiva (que, por tanto, podemos observar a través de la pantalla del ordenador) que las neuronas ingieren al confundirla con la glucosa. ¿Te parece raro que se pueda engañar tan fácilmente a una neurona? La verdad es que no lo es tanto. Es el mismo fraude por el que los ratones en el laboratorio consumen sacarina en lugar de glucosa sin notar el cambio, hasta la muerte por inanición.

Por su parte, la lógica de la RMf es similar: las zonas activas del encéfalo requieren de una mayor cantidad de oxígeno en sangre, por lo que se puede observar el incremento de oxígeno como indicio de funcionamiento cerebral. Como vemos, la segunda técnica tiene una ventaja sustancial con respecto a la primera y es que no es invasiva. Esto significa que solo con la última técnica podríamos hacer estas tareas con población sana. Además, la resolución espacial es mejor. El mayor problema que presenta es su alto costo.

Con la ayuda de estas nuevas tecnologías, los neurolingüistas han comprobado que los circuitos neuronales que se usan para procesar las palabras no son los mismos todas las veces. Dicho de otra manera: parece que no hay una única red de procesamiento léxico. En concreto, las neuronas que se van a utilizar dependerán del significado de las palabras que estamos probando. Así, siguiendo a Valenzuela (2011), las palabras que expresan movimiento (la mayoría de los verbos, pero también nombres como carrera, salto, etc.) se procesan con las redes neuronales del córtex motor, es decir, las mismas neuronas que se ponen en funcionamiento cuando efectivamente nos estamos moviendo. De hecho, la coincidencia podría ser aún más fina, pues cada palabra de movimiento pondría en marcha a sus propias neuronas (las de los músculos de la mano en verbos como abofetear, pero los del pie en correr, por ejemplo). Y esto no solo ocurre con las neuronas motoras: las palabras que denotan percepción (ver, maloliente, etc.) se procesan con las neuronas del córtex correspondiente (visual, para el primer ejemplo; olfativo, para el segundo). Este uso lingüístico de las neuronas que utilizamos para experimentar se ha explicado desde la hipótesis de la corporeización del lenguaje humano. Según esta propuesta, el procesamiento lingüístico no sería tan simbólico como habríamos pensado los lingüistas durante siglos, sino que implica a nuestra experiencia más corporal. De algún modo, pensar en las palabras, leerlas, pronunciarlas, conlleva una experiencia física de lo que estas significan.

■



Reflexiones sobre la vida cotidiana

La glucosa, el oxígeno y los periodos de exámenes

Un cerebro en funcionamiento requiere de una gran cantidad de glucosa y de oxígeno. De ahí que resulte imprescindible estudiar en una habitación bien ventilada (o incluso al aire libre) y que no sea nada aconsejable seguir una dieta hipocalórica en periodos de exámenes.

Eso no significa, claro está, que sea aconsejable sucumbir a la propuesta de nuestro instinto y atiborrarnos de golosinas, por lo que una solución bastante inteligente consiste en recurrir a un mayor consumo de fruta en estos momentos.

▪

Y ¿qué pasaría con los términos abstractos? ¿Cómo se procesan palabras como tiempo, amor o poder? Pues según la teoría de la metáfora conceptual, también se haría a través de un proceso de corporeización. Dicho de otro modo: los seres humanos no somos capaces de pensar en abstracto, por lo que, para entender estos conceptos, recurrimos a vincularlos a experiencias más básicas, a través de un proceso metafórico. Vamos a hacer la prueba: ¿cómo te imaginas la relación que se establece entre una persona poderosa y un subordinado? Probablemente, se te ha ocurrido imaginarlos en términos espaciales (el poderoso en una posición superior, mirando desde arriba a su subalterno). No podemos detenernos mucho aquí, pero fíjate que el propio prefijo que aparece en estas palabras (sub- en subordinado, subalterno) también tiene que ver con la metáfora espacial, pues es el mismo que aparece en submarino o subterráneo.

Puedes realizar este mismo juego con las palabras abstractas que desees: si piensas en términos temporales (ayer frente a mañana, enero frente a septiembre), es muy probable que también te ayudes de relaciones espaciales del tipo que sea. Por poner un ejemplo distinto, si pensamos en algo tan intangible como el amor, es posible que acudas a las nociones más sensitivas de la temperatura (el enamorado lo imaginamos ardiendo, frente al insensible que lo

vemos como un témpano de hielo).

Y una vez más, todas estas propuestas que están basadas en intuiciones se han tratado de probar en tareas experimentales. Así, el laboratorio denominado Grounded Cognition Lab, situado en el Centro de Investigación Mente, Cerebro y Comportamiento (CIMCYC) de la Universidad de Granada, ha observado, a través de diversos experimentos, que los sujetos occidentales (con una lectoescritura de izquierda a derecha) tienden a conceptualizar el tiempo en el eje horizontal. En concreto, se observó que si les pedían que reaccionaran a una palabra en pasado, les costaba menos si esta se presentaba a la izquierda de la pantalla o tenían que usar la mano izquierda, mientras que si la palabra estaba en futuro, la ventaja la daba la zona o la mano derecha. Este efecto, denominado «Efecto de congruencia espacio-temporal», se observa al revés cuando los sujetos que participan en el experimento están alfabetizados en una lengua que se escribe de derecha a izquierda (Flumini y Santiago, 2016). Dicho de otro modo: nuestro cerebro procesa los conceptos abstractos (como el tiempo) a través de otros más perceptivos (como el espacio) y esto es un hecho biológico y universal. Ahora bien, los detalles concretos sobre la conceptualización van a depender de factores culturales como la lectoescritura. El ser humano es una perfecta hibridación de biología y cultura.

Concluyendo

El capítulo que aquí termina nos deja una moraleja interesante. Los sapiens tenemos el cerebro colonizado por miles de palabras. Las neuronas que las procesan son las mismas que utilizamos para vivir, de tal modo que, en cierto sentido, al pensar en ellas nuestras células cerebrales realizan una verdadera simulación de vida. La próxima vez que te recojas hecho un ovillo bajo una manta a leer una novela, recuerda que para tu cerebro eres el protagonista absoluto de lo que estás leyendo. Las palabras que te describan el movimiento de los personajes serán procesadas por tus propias neuronas motoras; las que te describan lo que huele, lo que ve, lo que puede disfrutar con sus pupilas gustativas serán las mismas que uses después en la percepción real del mundo. Y así con todo. Usar el lenguaje es tener un videojuego funcionando en el cerebro.

Además, recuerda que las palabras se vinculan unas a otras con múltiples relaciones. Tu pensamiento divaga de un concepto a otro también gracias a los puentes contruidos por las rimas, a los pasadizos secretos creados por las palabras polisémicas, a las puertas abiertas por las relaciones léxicas. Las palabras que pueblan tu cerebro te permiten pensar, te permiten sentir y te permiten crear. Y cuantas más palabras tengas, sean de la variedad lingüística que sean, más lejos podrás llegar.

¿Cómo han llegado hasta aquí? La adquisición del léxico nos ocupa toda la vida

Sus años finales los dedicó a añadir nuevas palabras y correcciones para la segunda edición de su gran obra. «Constantemente estoy viendo en los periódicos o en las novelas expresiones que anoto para incluirlas. Ya tengo una gran colección de adiciones. Si no me muriera, seguiría siempre haciendo adiciones al diccionario», declaró a Santiago Castelo en 1972. Así fue, solo la enfermedad y la muerte detuvieron ese extenuante compromiso con las palabras.

INMACULADA DE LA FUENTE,

El exilio interior. La vida de María Moliner, p. 26.

Volvemos de nuevo a la cocina de María Moliner. Esta lexicógrafa excepcional pensó en dedicar unos cuantos años a la aventura de su diccionario de uso, pero la realidad es que solo la muerte pudo parar la incesante actividad de añadirle palabras. Y así, exactamente así, es como somos los humanos. Durante toda nuestra vida vamos añadiendo voces a nuestro lexicón mental, tanto en nuestra lengua materna como en segundas lenguas. En el capítulo que aquí comenzamos, nos detendremos a observar cómo se produce esta anexión constante de palabras y qué consecuencias tiene para nuestra mente y para nuestra vida.

Los bebés, las palabras y los conceptos

El asunto más increíble de la adquisición del léxico por parte de los bebés es el hecho de que no solo tienen que aprender cómo se llaman las cosas, sino, sobre todo, qué cosas son las que merecen un nombre. Esta indefinición de la realidad de ahí fuera implica, en cierta medida, que las palabras que vamos aprendiendo desde el principio de nuestra existencia nos sirven de algún modo de Cicerones del mundo que nos ha tocado habitar. Es la arbitrariedad horizontal de la que hablaba Saussure, o la discreción de las lenguas de la que escribe Hockett. El mundo de ahí fuera es caótico, gradual, informe y, sin embargo, nuestro cerebro necesita entender la realidad de manera segmentada, dividida, organizada. Y en esta operación de segmentar la realidad las palabras pueden que no sean imprescindibles (como veremos en el último capítulo) pero sí son un magnífico aliado. Pongamos un ejemplo. Pensemos en los colores. Cualquier persona que haya pasado por un curso básico de física sabe que la diferencia entre unos colores y otros es gradual, pues depende (entre otros aspectos, como las propiedades de los objetos mismos) del ángulo de incidencia de la luz sobre las cosas. No hay nada en el mundo real que pueda delimitar dónde termina un color y dónde comienza el siguiente. Y, sin embargo, para nosotros, los humanos, es importante distinguir bien las fronteras y podemos dedicar horas enteras a discutir sobre si mi camiseta es azul o es verde.

Como vemos, las palabras no se limitan a dar nombre a lo que ya conocemos, sino que en cierta forma crean los conceptos que vamos a utilizar. Los bebés, por tanto, no están (solo) aprendiendo una lengua. Mientras la aprenden, están conociendo el mundo en el que habitan. Todo esto hace que aprender el léxico sea una actividad extremadamente difícil. Sobre todo porque, en el mejor de los casos, se produce a través de una definición ostensiva (el adulto dice una palabra al bebé al tiempo que señala con el dedo el referente, como cuando vemos un perro en la calle y le decimos: «Mira, cariño, un perrito») y en el peor, se tienen que incorporar directamente de un discurso del que ni siquiera el bebé es interlocutor (como cuando se aprenden las palabras usadas en una conversación entre dos adultos). Es increíble que en esas condiciones nuestros niños aprendan miles de palabras en sus seis primeros años de vida. Claro que algunas veces se

equivocan, porque han malinterpretado el gesto (y llaman pato al lago, por ejemplo), pero en la mayoría de las ocasiones lo hacen bastante bien. ¿Cómo es esto posible?

■



Charlas interesantes

La gestualidad y la prosodia también ayudan a la adquisición del lenguaje

Los bebés humanos utilizan otros elementos para conseguir aprender a hablar en tan poco tiempo. En concreto, según algunas investigaciones, parece que se fijan especialmente en la comunicación no verbal y prosódica. Pilar Prieto acudió a nuestro seminario de Zaragoza Lingüística y nos contó algunos de los experimentos que han hecho en este campo. No te pierdas esta estupenda charla.

Pietro, P. (2015). «Facilitación prosódica y gestual de la adquisición del lenguaje», en Psylex (org.), Zaragoza Lingüística a la Carta, Universidad de Zaragoza.

■

Por lo que sabemos, parece que los bebés aplican algunos principios cognitivos básicos en la adquisición del léxico. Uno de ellos es el principio del objeto completo y consiste en que cuando el niño escucha una palabra nueva para designar a un objeto supone que hace referencia al todo y no solo a una de sus partes. Este principio cognitivo es muy útil, porque permite hacer hipótesis más ajustadas. Si el adulto señala a un animal en concreto y le llama perrito, seguramente este será el nombre del animal completo y no solo de sus orejas o de su hocico.

No obstante, este principio tiene también sus problemas, porque ¿cuándo sabemos que un objeto está completo? En ocasiones, el asunto es más o menos claro, pues si alzamos un objeto, todo lo que se eleve al mismo tiempo formará parte del mismo. Un perrito, por ejemplo, tiene sus límites claros. Pero ¿qué ocurre en otros casos? Piensa, por ejemplo, en las partes del cuerpo. ¿Dónde comienza y dónde termina cada una de ellas? El asunto dista de estar claro. Según la información que aparece en wals.info sobre la investigación de Cecil H.

Brown, algunas lenguas distinguen entre el brazo y la mano (como en español), asignándole un nombre distinto a cada una de estas partes, mientras que otras lenguas tienen una única palabra para todo. Otro ejemplo claro al respecto son los colores de los que hablábamos antes. Según los trabajos de Paul Kay y Luisa Maffi que encontramos en esta misma página de wals.info, no todas las lenguas diferencian entre azul y verde. Me parece bien. Sus hablantes se ahorran una discusión poco interesante. En cualquier caso, para lo que nos interesa hoy aquí, podemos ver, por los ejemplos, que los bebés, cuando están aprendiendo las palabras, no saben de antemano si, para una realidad dada, van a tener una sola etiqueta o si, por el contrario, se dividirá en distintos tramos, con un nombre diferente para cada zona. Y ante la incertidumbre, tendrán que ingeniárselas para saber cómo categorizan la realidad los adultos que les rodean.

Un segundo principio que parece que aplican los bebés al aprender el léxico es el principio taxonómico, por el que aplicarán el mismo nombre a todos los objetos que pertenezcan a la misma clase. Esto también es muy importante y se basa en la capacidad del Homo sapiens de categorizar la realidad. Así, cuando aprende la palabra perrito no solo la aprende para ese perrito en particular, sino para cualquiera que se encuentre en el futuro. Esto es, el bebé incorpora las características del objeto y después generaliza a otros contextos. Esto es francamente eficiente, pues sería muy costoso tener un nombre distinto para cada uno de los objetos del mundo y resulta más económico que la misma palabra denomine a todos los individuos que pertenecen a la misma categoría. Ahora bien, ¿cómo entiende el niño en qué consiste la clase a la que se refiere esa palabra? Sería muy difícil hacer este proceso de generalización sin ningún tipo de información previa, por lo que los psicolingüistas creemos que el niño nace con una serie de rasgos semánticos básicos que le permiten hacer esta generalización de forma bastante adecuada. Así, ante el ejemplo del perro, el niño, de algún modo, sabe que los rasgos que tiene que generalizar son del tipo de animado, animal, mamífero, mascota, con pelo y no otros como de color marrón claro, de olor desagradable, que se mueve con velocidad media. Esto es, los niños no utilizarán nunca esa palabra ante un objeto cualquiera de color marrón claro que huelga mal y se mueva con velocidad media (por ejemplo, un camión de la basura). En términos evolutivos, es probable que los individuos que se fijaban en rasgos como «ser animado o inanimado», «animal o vegetal», «mamífero o ave» tuvieran mejor tasa de supervivencia y reproducción que los que se fijaban en rasgos menos importantes y ese puede ser el motivo por el que los cachorros de sapiens son capaces de generalizar un nombre como perrito a la clase adecuada de seres.

Los rasgos semánticos básicos son, como vemos, muy útiles, pero tampoco resuelven todos los problemas (y de ahí que se puedan equivocar al generalizar). ¿Cómo puede saber el bebé si la palabra que está aprendiendo es muy específica (como chihuahua), de especificidad media (como perro) o más bien general (como mamífero)? No tiene modo de saberlo a priori, por lo que tendrá que manejarse en la vida con la pericia de un científico experimentado: observación, generalización y puesta a prueba de la hipótesis; esto es lo que habitualmente denominamos método de ensayo-error. En principio, los niños probablemente partan de la hipótesis de que toda palabra tiene una especificidad media, porque este es el léxico que suele manejar un bebé. Sin embargo, en ocasiones se puede equivocar. Efectivamente, a veces el proceso de generalización no se hace bien, ya sea por exceso (llamar perrito a una vaca); o por defecto (llamar perrito solo a los chihuahuas). Estos errores entran dentro de lo esperable y el niño los va corrigiendo a medida que crece.

Otro asunto distinto supone, además, el propio proceso de generalización. Adquirir un concepto nuevo implica, necesariamente, reconocer en individuos diferentes una cierta identidad. Pensemos de nuevo en el ejemplo de perrito. Es innegable que las características externas de un perro a otro difieren enormemente y, sin embargo, reconocemos en todos ellos algún tipo de relación de identidad, que va más allá de los rasgos mismos, pues todo el mundo sabe que un perro con tres patas o que no ladre o que no sea fiel, seguirá siendo un perro. La identificación de los distintos individuos como pertenecientes a una misma clase o concepto es, como vemos, un proceso cognitivo complejo que pasa por desestimar las diferencias y priorizar el parecido con un posible prototipo. Y, sin embargo, y a pesar de la dificultad que conlleva, no podríamos entender el mundo como lo hacemos si no fuéramos capaces de categorizar la realidad. ¿Qué ventajas tiene clasificar la realidad en conceptos?

La principal ventaja es que esta categorización nos sirve de puerta para el conocimiento adquirido culturalmente. Puede que yo no haya visto en mi vida al animal que tengo frente a mí; puede que no sepa, por tanto, absolutamente nada sobre su comportamiento, pero en el momento en el que lo reconozco como miembro de una clase de individuos, ante mí se abre un enorme caudal de información (los denominados estereotipos culturales). En cuanto lo reconozco como un león, como un mapache o como un perro, ya puedo predecir qué es lo que puedo esperar de él, cómo se va a comportar y cómo debo, por tanto, comportarme yo.

En la vida cotidiana tenemos que tomar cientos de decisiones en tiempo real y, para ello, contamos con un grave hándicap: nuestro cerebro. Puede que te parezca difícil de creer, porque son muchas las voces que resuenan una y otra vez con la cantinela de que somos la especie más inteligente, con el cerebro más potente. Puede ser, sí, pero eso no significa que nuestro cerebro sea infalible. Para entender bien qué limitaciones presenta tenemos que partir de que la información se distribuye en nuestro cerebro, de célula a célula a través de las sinapsis neuronales. Estas redes son las responsables de que percibamos la realidad de ahí fuera, la comprendamos y reaccionemos de forma adecuada. Y, sin embargo, en gran parte de los casos, dichas sinapsis no se realizan de forma mecánica, sino bioquímica, lo que hace que todo sea infinitamente más lento. De ahí que una calculadora que podemos comprar por pocos euros sea mucho más rápida que nosotros realizando operaciones. Los humanos somos inteligentes, es verdad, pero nuestro cerebro es excesivamente lento para tomar decisiones inmediatas. En la medida en la que podemos pensar con tiempo una decisión (hablarlo con la almohada, solemos decir), nuestro pensamiento es más racional, pero para las decisiones en tiempo real se requieren atajos de pensamiento (heurísticos), ideas felices y un gran apoyo emocional. En este contexto, en el que el ser humano se ve obligado a tomar una decisión rápida ante un individuo con el que no ha tenido experiencias previas, la información que viene asociada al nombre es crucial, pues le proporciona un modo de prever qué va a ocurrir en un futuro inmediato y, por tanto, se puede preparar.

Podemos asegurar, entonces, que los estereotipos son una ayuda para la supervivencia de nuestra especie. Otro asunto es que, en ocasiones, no estén ajustados a la realidad. Puede ser que el estereotipo sea cierto para un número importante de ejemplares, pero no para el individuo concreto que tengo enfrente. Esto es lo que ocurre, por ejemplo, cuando veo un perro grande y tomo precauciones para que no me muerda, pues es algo que pueden hacer los perros desconocidos. Sin embargo, una vez que compruebo que este perro en concreto no es agresivo, no parece adecuado seguir manteniendo el estereotipo. Como vemos, los rasgos que van asociados culturalmente a los nombres no se predicen de todos los individuos que forman parte del conjunto. No son una condición obligatoria de la categoría, sino, como mucho, una propiedad frecuente. El problema de los estereotipos llega cuando olvidamos que se trata de una información útil para tomar decisiones rápidas y los consideramos verdades absolutas.

Pero aún hay un modo más grave de que los estereotipos no estén ajustados a la

realidad y es cuando son, directamente, mentira. Esto puede ocurrir porque los estereotipos no cambian con tanta rapidez como la propia realidad. Puede darse el caso, por ejemplo, de que en un pasado más o menos cercano la mayoría de los miembros de una categoría presentaran una determinada propiedad, pero en la actualidad ya no sea así. Pensemos, por ejemplo, en muchos estereotipos asociados a la relación de las mujeres con el ámbito doméstico. Puede que hace cincuenta años la inmensa mayoría de las mujeres tuvieran el hogar como su lugar de trabajo, pero la vida ha cambiado mucho desde entonces. O puede ocurrir, directamente, que un estereotipo siempre haya sido mentira; que se trate de un prejuicio cultural que carezca de base empírica.

Sea por lo que fuere, lo importante es que los estereotipos relacionados con los nombres son útiles para tomar decisiones y sobrevivir al mundo y, sin embargo, es importante que seamos conscientes de que es información que puede no adaptarse a la realidad, por uno u otro motivo. Olvidar esto y confiar plenamente en que los estereotipos son verdad es origen de muchos de los peores problemas de convivencia del mundo.

Hay un asunto que puede que te esté preocupando ahora mismo. Si, tal y como hemos visto, las palabras de nuestra lengua materna nos ayudan a crear los conceptos con los que comprendemos el mundo; si cada lengua, de hecho, tiene cierto margen de libertad en la creación de estos conceptos, de tal modo que lo que en una lengua es un solo concepto, en otra puede ser dos (como vimos en el caso de la mano y el brazo o los colores azul y verde), entonces ¿qué ocurre con los bebés que están aprendiendo dos o más lenguas a la vez? ¿No será peligroso que se vean inmersos en ambientes multilingües antes de haber fijado bien una de esas lenguas, antes de haber establecido los conceptos?

La pregunta no es baladí. A lo largo del tiempo se la han hecho muchas personas preocupadas por la educación de los más pequeños y en no pocas ocasiones consideraron que el ambiente multilingüe podría ser dañino, hasta el punto de que el niño no llegara a «hablar bien» ninguna de las lenguas e, incluso, le pudiera afectar este multilingüismo en su salud mental. Afortunadamente, la investigación ha avanzado mucho desde entonces y hoy se sabe que el ser humano tiene un cerebro multilingüe, por lo que aprender varias lenguas a la vez, no solo no es perjudicial, sino que es lo esperable (porque, en realidad, los entornos monolingües son la excepción y no la norma).

■



Charlas interesantes

Los humanos tenemos un cerebro multilingüe

En los entornos monolingües, son muchos los mitos y los miedos que provoca la experiencia del multilingüismo. Sin embargo, la ciencia concluye constantemente que nuestro cerebro está preparado para aprender y usar varias lenguas. Si te interesa el multilingüismo y todas sus implicaciones, te interesará ver una estupenda charla que nos ofreció Jon Andoni Duñabeitia en nuestro seminario Zaragoza Lingüística.

Duñabeitia, J. (2021). «El monstruo bilingüe», en Psylex (org.), Zaragoza Lingüística a la Carta, Universidad de Zaragoza.

▪

Es cierto que los bebés que están expuestos a varias lenguas tienen un proceso de adquisición de las palabras de su lengua distinto a los que solo tienen una lengua alrededor, pero eso no significa que sea peor. Con la misma exposición al lenguaje, el número de palabras de cada una de las lenguas se reducirá, pero el léxico (y esto es lo verdaderamente importante, como vimos en el capítulo anterior) será igual de rico. Por otra parte, el periodo de silencio en el que no se deciden a producir enunciados es más largo, lo que suele preocupar mucho a los progenitores y otros familiares. Sin embargo, es fácil comprobar que, a pesar de que el niño o la niña no hable con la productividad de los monolingües, comprende perfectamente lo que se le dice en cualquiera de las dos lenguas. Se está produciendo la adquisición de forma adecuada, aunque sea con un ritmo diferente.

Es lógico que el denominado periodo de silencio sea más largo. Entre otras causas, porque los bebés multilingües no pueden aplicar alguno de los principios cognitivos que los monolingües sí usan. Un ejemplo de esto es el denominado

principio de exclusividad mutua. En el laboratorio se ha comprobado que si pones dos objetos (uno conocido y otro desconocido para el bebé) y utilizas una pseudopalabra para señalarlos, los niños monolingües prestarán más atención al objeto nuevo, dado que el conocido ya tiene otro nombre. De algún modo, al hacer la adscripción del nombre al objeto, pueden ir desechando todos los objetos de nombre conocido. Este comportamiento, que le ayuda a adquirir con más seguridad y rapidez el léxico, no es posible para el bebé multilingüe al que la experiencia ya le ha enseñado que un mismo objeto suele tener más de un nombre. Efectivamente, los investigadores han comprobado que los bebés multilingües dividen su atención al 50 % entre ambos objetos. Para ellos, ambos tienen la misma probabilidad de ser los receptores del nuevo nombre.

Otro asunto que suele preocupar a las familias es que, cuando los niños multilingües comienzan a hablar, en no pocas ocasiones mezclan palabras de sus diferentes lenguas, produciendo el conocido code switching. Este comportamiento llama mucho la atención, especialmente la de la sección monolingüe de la familia, pues parece indicar que está adquiriendo de forma inadecuada ambas lenguas y potencia los miedos hacia el multilingüismo. No obstante, a estas alturas creo que ya sabrás por qué se produce este fenómeno y que serás capaz de tranquilizar los recelos de los familiares. La mezcla de palabras se da porque se están almacenando en un único lexicón, de tal modo que los niños tienen que aprender a controlar el uso contextual de cada palabra y, en ocasiones, esta competencia se demora un poco. Como prueba de que se trata de una dificultad transitoria, fruto de un input poco organizado, podemos observar que aquellos bebés que tienen un input más ordenado son los que menos mezcla producen. Así, por ejemplo, cuando uno de los progenitores le habla siempre en una lengua y el otro en otra, o cuando en casa hablan una lengua y en la calle y el colegio otra, los bebés no tienen problemas por lo general, puesto que tienen muy claro con quién tienen que producir qué palabras.

En definitiva, podemos concluir que en los bebés monolingües y multilingües el ritmo es distinto, pero el proceso de adquisición es el mismo. No podemos olvidar que el cerebro del Homo sapiens es multilingüe, por lo que lo natural sería adquirir más de una lengua al mismo tiempo. Por ello, y a pesar de todas las dificultades con las que se encuentra el bebé, podemos seguir manteniendo que, a corto plazo, una infancia multilingüe es una ventaja. No en vano al final del proceso serán hablantes competentes de varias lenguas, además de otras ventajas cognitivas que iremos viendo a lo largo de este libro.

La adquisición del léxico cuando ya no somos bebés

En realidad, como decíamos al inicio del capítulo, la adquisición del léxico no se limita a la primera infancia. Por el contrario, estamos añadiendo palabras a nuestro lexicón mental a lo largo de toda nuestra vida. Y mejor así. Como dijimos en el capítulo anterior, un lexicón rico nos permite ser más precisos, entender mejor las cosas, pensar más eficientemente y comunicarnos de forma más efectiva. Con él, somos mejores oradores y escritores. Como veremos en el próximo capítulo, es bueno incluso para luchar contra el deterioro cognitivo y, como se verá a continuación, nos ayuda también a aprender mejor segundas lenguas.

Otro asunto es cómo conseguir este lexicón lleno de palabras que nos traerá tantas ventajas. En condiciones normales, tenemos que decir que los adultos adquirimos léxico de nuestra propia lengua materna del mismo modo que los bebés: de forma incidental (dicho de otro modo, aprendemos las nuevas palabras mientras hacemos otras cosas). El proceso es el siguiente: estamos inmersos en la lectura de un libro, escuchando un pódcast mientras caminamos hacia casa o manteniendo una conversación con un colega de trabajo y de pronto nos topamos con una palabra nueva, que no conocemos en absoluto o que no estamos del todo seguros de cómo se usa y qué significado tiene. En este momento, actuaremos de forma similar a como vimos que lo hacían los bebés: a través de lo que entendemos que significa esa palabra en este contexto concreto, haremos una hipótesis por la que trataremos de generalizar su significado y es ese valor más general el que almacenaremos en nuestro lexicón mental.

Ante este proceso, es importante añadir dos reflexiones. La primera es que, tal y como lo hemos presentado, parece claro que la adquisición de nuevo léxico en nuestra lengua materna se produce a través del uso. Por eso es tan importante que los adultos, al igual que los niños, se expongan a un input rico, que les aporte nuevas palabras. Fomentar la lectura, la escucha de audiolibros o pódcast, la asistencia a conferencias o la popularización de documentales, por poner solo algunos ejemplos, es crucial para cuidar el lexicón. Cuanta más cultura esté accesible a la población, más léxico adquirirá y, como decíamos, más capacidad

de pensamiento crítico y de expresión tendrá. Por ello, una sociedad que se basa en los fundamentos de la democracia debe cuidar con mimo la cantidad de input lingüístico de calidad a la que acceden sus ciudadanos.

La otra reflexión que quería hacer aquí tiene que ver con la falibilidad de estos procesos de adquisición. El proceso de generalizar desde un significado específico no siempre se realiza de forma exitosa. Este es el origen de algunas falsas definiciones (como creer que cuestionar es sinónimo de preguntar). El peligro aumenta, claro está, cuando el input es oral, porque entonces podemos equivocarnos incluso en su forma. Esta es la causa principal de las confusiones por paronimia (confundir embestir por invertir, por ejemplo) que todos, sin excepción, cometemos alguna vez. Debemos estar muy pendientes, para no confundir una palabra por otra. Pero debemos ser empáticos con la confusión de los demás. Haber almacenado una palabra de una forma equivocada no dice nada de la inteligencia de esa persona, ni de su cultura, ni de su capacidad profesional. Incluso la persona más cuidadosa y culta puede cometer alguna confusión de ese tipo. Se advierte, se modifica y se acepta que todos somos falibles.

Además, es importante recordar que no todos los usos anómalos de las palabras son errores del hablante. En ocasiones, un determinado grupo social usa una palabra en un sentido que el resto de los hablantes no reconocen. Si hay un grupo comunicativo que la utiliza de ese modo, no podemos decir que estemos ante un error, sino, más bien, ante un sistema complejo, en el que las palabras cambian de significado cuando viajan.

En cualquier caso, tampoco debemos olvidar que los adultos por lo general tenemos una herramienta con la que no cuentan los bebés: podemos usar diccionarios, como el de María Moliner, para asegurarnos de que estamos diseñando nuestro lexicón en consonancia con el de los demás. Pero ¡cuidado! No podemos olvidar que el hecho de que una acepción no esté en el diccionario tampoco significa que no exista. Los diccionarios los realizan personas que recogen en las voces la información que conocen. Si una palabra o una acepción de una palabra no aparecen en el diccionario, puede que se trate, simplemente, de una ausencia que hay que solventar. Por eso es tan importante el trabajo de campo y de corpus. Si una palabra tiene un valor muy extendido entre la población, pero no se ha recogido en el diccionario, el problema lo tiene el lexicógrafo y no la sociedad.

Hasta ahora estábamos hablando de la(s) lengua(s) materna(s). Pero ¿qué ocurre

con las segundas lenguas, aquellas que aprendemos cuando ya tenemos asentada la primera y que aprenderlas nos lleva años de estudio (y, en no pocas ocasiones, de sufrimiento)? Según el modelo parasitario (Ecke y Hall, 2014), la forma en la que vamos a aprender las palabras de una lengua no es la misma si somos principiantes (un nivel A1-A2-B1 del Marco de Referencia para las lenguas) o si somos avanzados (nivel B1+, B2, C1 o incluso C2). Por tanto, la respuesta a la pregunta anterior debe distinguir entre estos dos niveles.

Los aprendientes iniciales tienen como objetivo principal, en lo que al léxico se refiere, aprender cuantas más palabras mejor en el menor tiempo posible. Esto es así porque no se puede hablar una lengua si careces de palabras. Estas son como los ladrillos para una construcción: imprescindibles. En concreto, en los primeros niveles de aprendizaje de una lengua es importante adquirir aquellas palabras que forman un clúster viable (véase el capítulo anterior). Son palabras sencillas, morfológica y fonológicamente hablando, muy relacionadas con el resto, que los nativos aprenden de niños y que presentan mucha frecuencia de uso en la población general. Solo una vez que hayamos dominado estas palabras (que no suelen ser más de un millar de voces), deberíamos ampliar el vocabulario a voces más específicas e infrecuentes.

Y tal y como decíamos en el capítulo anterior, cada nueva palabra que adquirimos se incorpora al (único) lexicón mental con el que contamos. Esto es, se va a unir al resto de palabras que tenemos, sean de las lenguas que sean. En concreto, según el modelo parasitario, cuando adquirimos una palabra nueva, se van a activar todas las que tienen cierta relación con ella, pues será con las que se va a memorizar. De todas estas, siempre habrá una que se activará con más fuerza y que va a servir de «anfitrión». Esta palabra será la más parecida a la incorporada, tanto en significado como en significante. Así, por ejemplo, si un estudiante está aprendiendo español y sabe inglés (con independencia de que sea su lengua materna o una segunda lengua), al aprender un verbo como abusar lo añadirá al lexicón junto con to abuse, pues es una palabra muy similar, tanto en lo que significa como en cómo suena. Obviamente, si no hay ninguna palabra demasiado parecida, se unirá a la que más se parezca desde el punto de vista del significado, de tal modo que un estudiante de inglés que sepa hablar español, enlazará el verbo to put a poner. En realidad, en este primer momento, aprender léxico consiste prácticamente en realizar este emparejamiento, pues la palabra nueva se incorpora, de momento, con el significado, la sintaxis y las restricciones de uso de su anfitrión. De ahí que cuanto más se parezcan las dos palabras en forma, más sencillo será el aprendizaje en estas primeras fases. Por

eso, aprender italiano nos resulta a los españoles mucho más rápido y sencillo en estos primeros niveles, que aprender chino o coreano.

-



Aplicaciones prácticas

La lengua materna en el aula de segundas lenguas

Seguramente habrás oído decir que es mejor no usar la lengua materna en el aula de segundas lenguas, para que no interfiera en el aprendizaje. Sin embargo, como estamos viendo, es imposible conseguir que no interfiera, puesto que las palabras de la lengua nueva se van a retener junto a las del resto de lenguas conocidas.

En estos primeros niveles de adquisición, las lenguas conocidas por el aprendiente, lejos de molestar al aprendizaje, son fundamentales para que este se dé de modo óptimo. No tengas miedo, por tanto, de que entren en tu aula (Galindo, 2012).

■

Con independencia de lo que trate de hacer tanto el aprendiente como su profesor/a (si lo tiene), nuestro cerebro multilingüe se va a servir de este atajo cognitivo, porque es efectivo. Así, por mucho que nos empeñemos en usar diccionarios monolingües o en recurrir a dibujos y mimos, nuestro cerebro lo que busca es la palabra en su lengua materna (o en la segunda lengua conocida más cercana) para poder hacer el emparejamiento. Es más efectivo, por tanto, ayudar en este proceso y utilizar directamente un diccionario bilingüe.

■



Aplicaciones prácticas

El vocabulario en el entorno EICLE

Son muchos los centros escolares en España que han optado por el modelo EICLE y dan una asignatura de contenido en una lengua extranjera, con el objetivo de que los niños aprendan la lengua al mismo tiempo que la asignatura.

Este proyecto no debería suponer, en ningún caso, una adquisición ingente de léxico específico (los nombres de los huesos del cuerpo, por ejemplo), antes de haber aprendido el léxico básico de la lengua. Por un lado, porque es ineficaz para la competencia lingüística (las palabras poco relacionadas no consiguen crear un lexicón rico); por otro, porque no es eficaz para el aprendizaje del contenido y, en cualquier caso, porque es innecesario. Como sabemos, el aprendizaje del léxico se puede realizar a lo largo de toda la vida del hablante.

Por tanto, en los entornos EICLE, es muy importante que la lengua vehicular y la lengua materna convivan en el aula y que el uso de la lengua segunda esté planificado y limitado a los principios de aprendizaje de segundas lenguas.

■

El objetivo, pues, de estos primeros pasos en nuestro aprendizaje de una lengua extranjera, en cuanto al léxico se refiere, es aprender el mayor número de palabras que sea posible. La memorización específica de listas de palabras es un recurso muy eficiente, aunque no de cualquier modo. Si tienes ya una edad, habrás vivido la experiencia de estudiar listas de palabras que lo único que tenían en común era haber salido en el mismo texto o unidad del libro. No obstante, ya sabemos cómo se almacenan las palabras en el lexicón vinculadas unas a otras. La memorización se beneficiará, por tanto, de un aprendizaje ordenado de palabras. Podemos aprender un campo semántico (las frutas), un conjunto de merónimos (las partes de la casa o del cuerpo) o palabras que riman, si utilizamos poesías y canciones. Cualquiera de estas relaciones nos ayudará a pasar la información de la memoria a corto plazo (la que usamos para

memorizar) a la memoria a largo plazo (esto es, a almacenarla de forma estable). Ahora que ya conoces cómo organiza tu cerebro sus palabras, ayúdale organizando el material que quieres incorporar.

El paso a la memoria a largo plazo está basado en dos principios básicos, reconocidos desde los modelos conductistas y avalados por la moderna neurociencia. Para que las palabras que se adquieren se mantengan en el tiempo es fundamental la repetición (mejor en uso, pero no solo) y el repaso (esto es, dejar periodos de tiempo entre ejercicio y ejercicio de memorización y recurrir a los procesos de recuperación para reforzar lo aprendido). De este modo, si necesitas adquirir mucho vocabulario, no te limites a estudiar un día. Recuerda que tan importante como el tiempo en el que estás memorizando es el que dedicas a recordar lo que memorizaste hace unos días. Trata de volver a traer a la memoria palabras que incorporaste hace tres, cinco o siete días. El objetivo es reforzar los vínculos que te unen a esa unidad léxica. Y cuanto más la trates de recuperar, más fuerte será la conexión. Ya lo verás. Poco a poco, estos repasos ayudarán a fijar la información y a que puedas disponer de ese vocabulario en el futuro.

En todo este proceso, el enemigo número uno es, claro está, el aburrimiento, que provoca un descenso en la motivación y, por tanto, en la constancia y en el propio aprendizaje. Todos hemos experimentado el sopor que produce aprender listas enormes de vocabulario en estos niveles iniciales, pero sin ese esfuerzo no podemos comunicarnos ni avanzar en nuestra competencia en esa lengua. ¿Tenemos algún antídoto contra este aburrimiento? Claramente sí. En la actualidad en la red encontramos una gran cantidad de aplicaciones que nos permiten realizar las suficientes repeticiones para adquirir las palabras sin morir de aburrimiento. Y una vez adquiridas, lo mejor es practicar: tratar de usar en su contexto las palabras aprendidas.

■



Aplicaciones prácticas

Herramientas de gamificación. El aprendizaje del léxico puede ser entretenido

Son muchas las plataformas que ayudan a que el aprendizaje del léxico sea un poco más divertido y no pretendemos ser exhaustivos. A continuación os ponemos algunos enlaces con los que podéis jugar mientras memorizáis vocabulario de forma individual: Cerebriti, Educaplay, Classtools, Learning Apps o Quizlet. Y si estáis aprendiendo en grupo, quizá podríais utilizar plataformas que fomentan la competición, como Kahoot o Socative.

<https://cerebriti.com>, <https://es.educaplay.com/>, <https://classtools.net/>, <https://learningapps.org/> y <https://quizlet.com/latest>. <https://kahoot.com/schools-u/> y <https://www.socrative.com/>

■

Relacionar las palabras que estamos aprendiendo con las de nuestra lengua materna es, como hemos visto, un atajo en los estadios iniciales. Es efectivo, en el sentido de que supone un modo de conseguir un acervo léxico suficiente lo antes posible, pero no deja de ser un modo de simplificar la realidad y, por lo tanto, de falsearla. Evidentemente, por mucho que se parezcan la palabra aprendida y su anfitrión, las diferencias entre ambas palabras siempre serán importantes. Por ello, el objetivo, una vez que nos convertimos en aprendientes avanzados, es conseguir distanciar el léxico de la segunda lengua de las palabras con las que se incorporaron al lexicón. Dicho de otro modo: debemos desfosilizar los errores que provienen de su relación con la lengua materna (o una lengua segunda más cercana a la lengua meta). Hay que comprobar que el significado no coincide exactamente entre las dos palabras (así, to abuse significa ‘maltratar, usar mal’, pero abusar no tiene ese significado, por lo que no es correcto en español decir «No abuses del teclado» con el significado de «no

maltrates el teclado»). Del mismo modo, se puede observar que en muchas ocasiones la sintaxis de ambas palabras tampoco es la misma (así, el verbo en inglés es transitivo, mientras que en español tiene un complemento preposicional, por lo que no es abusar algo, sino abusar de algo). En este momento, sí debemos recurrir especialmente al diccionario monolingüe, en el que aparecen todas las acepciones que tiene la palabra en la lengua meta. Otra buena costumbre es utilizar corpus reales en los que observar el uso efectivo de las palabras que estamos estudiando. Así, si buscamos en un corpus como el CORPES XXI y ponemos en el lema abusar, obtendremos un conjunto de concordancias, de donde el aprendiente puede extraer los significados mejor que en el propio diccionario.



Concordancias | Coapariciones | Configuración | Ayuda | Estadística | Modo de cita | Sugerencias | Preguntas frecuentes

Lema Forma Clase de palabra Grafía original



Concordancia

Estadística

Nueva consulta

REF. (Clasificación, país)	CONCORDANCIA	Ordenar por:	Año ascendente	sin criterio
<input type="checkbox"/> 1 2001 Méx.	traiciona la oscuridad. En esa hora verás maravillas. Solamente una cosa, ponte abusado			cuando atraviesen el cielo las criaturas de la noche. A más de una podrá antojarse
<input type="checkbox"/> 2 2001 Méx.	-Mi padre fue el hijastro de un general de división, quien abusó			sexualmente de él cuando era niño. Por eso es así.
<input type="checkbox"/> 3 2001 Chile	Raquel. Gracias, pero no quiero abusar			, el problema es que no tengo gas para hacerme el té...
<input type="checkbox"/> 4 2001 Col.	Debo ser comprensiva con Herminio pero que no abuse			el viejo ese, el don Roberto, con tanta llamadera a mi marido, pensaba cuando éste
<input type="checkbox"/> 5 2001 Chile	que lo puso en un acto de confianza la confianza que se perdió porque el asesor abusó			de la relacionadora pública y amante del rey a petición de la relacionadora pública
<input type="checkbox"/> 6 2001 Arg.	-No conviene abusar			de los sinónimos, ni de los equivalentes, ni parecidos o semejantes.
<input type="checkbox"/> 7 2001 Arg.	palabras, decía que la diferencia entre la cultura y los sindicatos era que estos abusaban			del orden para imponer el caos, mientras que el arte y los espectáculos usan el
<input type="checkbox"/> 8 2001 Arg.	la reiterada corrección que había acometido con su libro. Consideraba que había abusado			de los colores marrones y azules en la representación del ambiente de su novela
<input type="checkbox"/> 9 2001 Ur.	habieras dicho ella. Son las palabras de una mujer adulta, no son de ella. Está abusando			de su libertad.
<input type="checkbox"/> 10 2001 Chile	-Entonces intentó abusar			de mí nuevamente. Grñó, Cristine. Grñó con todas mis fuerzas aún sabiendo que
<input type="checkbox"/> 11 2001 Chile	soledades. Era la primera vez que alguien la elegía por amor, alguien que no quería abusar			de su fragilidad, sino al contrario, brindarle aquella fortaleza que tanto había
<input type="checkbox"/> 12 2001 Hond.	les preguntó cóctico, inquiriéndolos con la mirada- sino para que los usen y los abusen			, y me traigan todas las malditas plumas que existen en los confines de la tierra
<input type="checkbox"/> 13 2001 Hond.	signo igual y la carta de corchetes podía leerse en vulgarismos: [K/Q]=, o sea: "Rey abusando			a la reina igual a", y entonces se cuantificaba como Príncipe, o "J", o número
<input type="checkbox"/> 14 2001 Méx.	Joel, con la misma música, improvise versos vacilándose a alguien. Vas a ver qué abusado			mocoso: las agarra al vuelo. Los niños del coro le hacen reboten el juego. Muy
<input type="checkbox"/> 15 2001 Méx.	Inventé el nombre y origen para despistar, ya sabes cómo se las gasta el viejo. Es muy abusado			y siempre me hallaba en mis derrapadas, hasta que se me ocurrió Progreso. Yo no
<input type="checkbox"/> 16 2001 Col.	este medicamento ha probado su eficiencia no sólo en los casos de pacientes que abusan			de alimentos flatogenos, sino en aquellos que, como tú, no incurrían en tales excesos
<input type="checkbox"/> 17 2001 Col.	confuso y, además, los funcionarios que tenían encomendada la adición de días y meses abusaron			de su autoridad para prolongar sus cargos o para adelantar o retrasar las elecciones
<input type="checkbox"/> 18 2001 El Salv.	-Nunca dejes que abusen			de vos o de los tuyos, ¿me oís, Damiánco? -le dijo-. ¡Nunca!
<input type="checkbox"/> 19 2001 El Salv.	-Sin embargo, Geber, me parece que abusa			usted de la razón, para concluir desestimando a la misma razón. ¿No sería la fe
<input type="checkbox"/> 20 2001 Méx.	LUCÍA: Vamos madre, no debéis abusar			del tiempo de holgorio de las señoritas Vilafañá, si bien sabéis que es muy preciado

(<https://apps2.rae.es/CORPES/view/inicioExterno.view>)

Por otra parte, además de diferenciar adecuadamente cada unidad léxica de su anfitrión, también debemos establecer las relaciones léxicas dentro de la segunda lengua, para crear unas conexiones entre ellas lo más sólidas posible. De este modo, es muy útil realizar diagramas, en los que las distintas palabras, con sus diferentes acepciones, se relacionen con sus sinónimos (abusar-extralimitarse), antónimos (abusar-contenerse) y relaciones semánticas en general (tratar mal-abusar). Organiza en el papel lo que tu cerebro almacena organizado.

En esta fase avanzada del aprendizaje de lenguas seguimos incorporando palabras al lexicón, claro está. En especial, léxico menos frecuente y más especializado. No obstante, ya no se suele emplear únicamente el método directo (y aburrido) de la memorización explícita. Por el contrario, en estos niveles se suele recurrir al método que emplean los hablantes nativos, y del que hablamos antes: el aprendizaje incidental, que consiste en aprender palabras nuevas mientras se realizan actividades mucho más divertidas e interesantes, como ver series, escuchar pódcast o leer libros. Salvo que tengamos una necesidad imperiosa de adquirir un léxico concreto, todas estas actividades serán suficientes para tener un lexicón en forma.

¿Hay diferencias entre hombres y mujeres en el uso y la adquisición del léxico?

Seguro que has oído alguna vez decir que las niñas y las mujeres tenemos cierta ventaja para las actividades lingüísticas con respecto a nuestros pares varones. Autoras como Eleanor Maccoby y Carol Jacklin (1978) en su libro *Psychology of sex differences* afirmaban que nosotras, por lo general, somos más verbales: aprendemos a hablar antes, nos gusta más charlar y se nos dan mejor la lectoescritura y los idiomas. Según cuenta Rippon (2019), ocho años después, Holloway y DeLacoste-Utansing dijeron encontrar diferencias de tamaño en la parte más posterior del cuerpo calloso (más ancha en mujeres). Esto, se dijo, podría explicar este mejor desempeño lingüístico en el sexo femenino, en el sentido de que tendríamos los dos hemisferios cerebrales más relacionados y, por tanto, serían cerebros más aptos para la compleja capacidad lingüística, en la que ambos hemisferios intervienen a la vez. Pero quizás el libro que acabó de identificar todos los elementos en esta relación entre sexo y capacidad para el lenguaje fue el de Louann Brizendine de 2006 (*The Female Brain*). En él, la autora asegura que las mujeres usan de media unas 20 000 palabras al día, frente a sus pares masculinos, que no usarían más de 7000. Una diferencia francamente importante que estaría basada en diferencias en el cerebro de ambos sexos.

A pesar de todas estas referencias, el asunto dista de estar claro. Autoras como Gina Rippon, en *The Gendered Brain*, consideran que este tipo de afirmaciones se basa más en estereotipos de género asumidos por los investigadores que en un verdadero análisis objetivo de los datos. En este libro, se analizan los resultados de las investigaciones recogidas en la bibliografía y se afirma que no son concluyentes. Esto es, saber si una persona es hombre o mujer no es un buen método para predecir su puntuación en una prueba lingüística.

Gina Rippon analizó el estudio que antes mencionamos de Holloway y DeLacoste-Utansing y encontró los siguientes problemas: en primer lugar, la diferencia que encontraron no era lo suficientemente grande como para que fuera estadísticamente significativa y, además, el estudio estaba basado en un número muy pequeño de individuos. Esto significa que no podemos asegurar que si se

volvieran a analizar los cuerpos callosos de individuos semejantes se encontrarán de nuevo estas diferencias. Es posible que lo que encontraran se debiera sencillamente al azar y, por tanto, los resultados de esta investigación no se pueden generalizar. En segundo lugar, el cuerpo calloso es una zona especialmente difícil de medir y en el estudio no explican cómo lo hicieron, por lo que no se puede replicar la investigación. Como tampoco explicaron en qué sentido decían que eran más grandes (obviamente, no lo serían en términos absolutos, puesto que los hombres tienen, por lo general, cuerpos y cerebros más grandes). Al no especificar en qué sentido se ha calculado el tamaño relativo, es difícil manejar estos datos de forma adecuada. Además, aun en el caso de que las mujeres tuvieran un cuerpo calloso más grande que los hombres (signifique esto lo que signifique) no está claro en qué sentido podría considerarse esto una evidencia directa de que las mujeres fuéramos más verbales que ellos. El salto argumental es demasiado grande.

Pero no es este asunto del cuerpo calloso el único que tiene problemas metodológicos. En 2010, la profesora Elsa Jiménez ya advertía de que los estudios que señalan una ventaja en la adquisición del lenguaje por parte de las niñas tenían problemas metodológicos. Según Rippon, unos años antes (en 2006) el profesor Mark Liberman, interesado en saber cómo se había hecho esta investigación, aseguraba que no había conseguido encontrar cuál era el estudio que servía de base para afirmar que las mujeres usaban un número extraordinariamente mayor de palabras que los hombres. Como consecuencia, realizó su propio estudio y el resultado fue mucho menos significativo. Encontró que las mujeres usaban de media unas 9000 palabras al día, frente a las 6000 de sus compañeros varones, un resultado sensiblemente distinto al que defendía el conocido libro de Brizendine. En esta misma línea, se puede acceder al libro de Cordelia Fine titulado *Desilusions of Gender*, en el que se desmienten una a una las afirmaciones de Brizendine.

Parece evidente que en nuestra especie existe cierto dimorfismo sexual que afecta al cerebro de hombres y mujeres. También parece probado (Jiménez Díaz, 2010) que la asignación social de género implica que la experiencia vital de las personas sea distinta (porque se les trata de manera diferencial, en virtud del género) y que, por tanto, esto también afecta a nuestro cerebro, dada su plasticidad. No obstante, en este caso concreto del uso del lexicón mental, todo parece indicar que los estereotipos de género han pesado más en las conclusiones de algunos autores que los propios datos. En este ámbito, la variedad individual es especialmente importante y la variable sociolingüística y la sociocultural de

los sujetos son mucho más predictoras que la variable sexo o la variable género.

Concluyendo

En este segundo capítulo hemos visto que la adquisición del léxico, tanto de la(s) lengua(s) materna(s) como de las segundas, dura toda la vida y no parece estar limitada por variables como el género, por mucho que nos hayan tratado de convencer de lo contrario. Tener un lexicón rico depende fundamentalmente de lo que hagas con tu tiempo. Lee mucho, escucha pódcast y audiolibros mientras realizas actividades mecánicas, disfruta de documentales sobre tu tema favorito. La adquisición incidental del léxico se produce de forma silenciosa y continua cuando le proporcionamos el input adecuado. Y, ante la duda, usa el diccionario. Afortunadamente, ahora lo tenemos constantemente en el bolsillo, en el teléfono móvil. Un lexicón rico te permite ser mejor orador, manteniendo conversaciones más fluidas y te proporciona herramientas para un pensamiento más sutil y profundo. No renuncies a la mejor versión de ti.

3.

La pérdida de las palabras

En ocasiones Michka se detenía en mitad del salón, desorientada, como si ya no supiera por dónde tirar, como si hubiera olvidado de pronto aquel ritual tan repetido. Otras veces se detenía en mitad de una frase, tropezando literalmente con algo invisible. Buscaba una palabra y encontraba otra. O no encontraba nada, tan solo el vacío, una trampa que debía sortear.

DELPHINE DE VIGAN,

Las gratitudes, p. 13.

Este tercer capítulo lo comenzamos en el piso de Michka, la protagonista del libro de Delphine De Vigan titulado *Las gratitudes*. Ella, como todas las personas de las que vamos a hablar a continuación, se encuentra con la experiencia de que ha disminuido su fluidez en el acceso al léxico. Y es que, en ocasiones, podemos perder la capacidad mágica de hacer aparecer en nuestra mente todas las palabras que necesitamos. Los motivos pueden ser variados. En ocasiones es un accidente (una colisión de tráfico, un ictus, un tumor cerebral que presiona una parte de nuestro cerebro), otras veces es una enfermedad degenerativa, un problema de ansiedad o la simple falta de uso. Sea como fuere, este fallo del sistema de recuperación del léxico nos deja indefensos, sin poder comunicar lo que queremos decir o, en los casos más difíciles, sin poder siquiera pensar bien en ello. La confusión y la niebla se apoderan de nuestra mente. En las páginas que siguen analizaremos con calma qué está pasando y qué se puede hacer para mejorar o, al menos, para no empeorar más.

La anomia

Todos hemos sentido la impotencia de no acceder a esa palabra perfecta que necesitamos para decir exactamente lo que queremos. Tenemos la sensación de que la palabra está ahí, en la punta de la lengua, como solemos decir, pero que el mecanismo por el que recuperamos el léxico sin dificultad no funciona como debiera. En esos momentos de confusión, utilizamos todas las estrategias que tenemos a mano. En ocasiones, nos parece que intuimos parte de su fonología: la sílaba (o al menos algunos de los sonidos) con los que comienza la palabra deseada o la intuición de que es una palabra larga o corta, por ejemplo. Y desde luego sabemos el significado que tiene o el uso que le damos. Tanto es así que solemos pedir ayuda a nuestros interlocutores: ¿cómo se dice cuando...? En nuestra mente van apareciendo algunas posibilidades que vamos desechando con cierta frustración. Y cuando finalmente aparece (por éxito propio o porque alguien la nombra), la sensación de satisfacción es total. Acabamos de colocar la pieza correcta en el puzle de nuestro discurso.

Esta sensación que acabo de describir es completamente normal y forma parte de la propia naturaleza del proceso de recuperación del léxico. Porque recuperar las palabras que tenemos en el lexicón no implica, en realidad, sacarlas de una caja fuerte donde las tenemos guardadas. De hecho, nuestro cerebro no almacena palabras (del mismo modo que no almacena realmente ningún recuerdo). Lo que guarda nuestra memoria a largo plazo es la competencia de recrear la información conocida. Así, cuando procesamos una palabra (tanto al escucharla o leerla como al producirla), lo que hacemos es recuperar el circuito neuronal que la produce y dicha revitalización, por tanto, puede fallar en ocasiones sin que consideremos que, por ello, estamos ante un problema de ningún tipo.

Es cierto, además, que a medida que vamos cumpliendo años los episodios como los que acabo de relatar se producen con más frecuencia. El deterioro cognitivo leve propio de la edad se manifiesta, entre otras muchas cosas, en un aumento de la dificultad de utilizar de forma adecuada nuestro lexicón mental, con especial incidencia en los nombres propios. Esto resulta muy interesante, pues los nombres propios mantienen una relación muy directa con el referente

extralingüístico, mientras que presentan muy pocas relaciones léxicas con otras palabras de la lengua. Esta falta de vinculación con otros elementos del lexicón mental puede explicar, como vimos en el capítulo primero, que sean elementos muy inestables del sistema y se vean afectados antes que el resto de palabras.

Estos problemas de acceso léxico son muy molestos y en ocasiones causan cierta inquietud, pero no tienen por qué ser un síntoma de algo más preocupante. De hecho, en ninguno de estos escenarios (ni siquiera en el segundo) hablamos, en realidad, de una verdadera anomia. Para que esta se produzca, es necesario que el problema sea sistémico. Para diferenciar entre el simple deterioro cognitivo o algo más, lo mejor es ponerse en manos de un especialista (el propio médico de cabecera en muchos casos) que realizará una prueba de cribado. Este análisis diferencial establecerá si es necesario que el sujeto realice pruebas más específicas (para detectar un posible inicio de demencia, por ejemplo) o no.

Y es que uno de los motivos por los que un hablante puede sufrir anomia es, precisamente, una demencia. El otro es una afectación de la capacidad del lenguaje debida a un accidente, esto es, una afasia. La diferencia fundamental entre una y otra etiología es que en este último caso la pérdida se produce de manera más o menos repentina tras haber tenido un episodio traumático (un traumatismo craneoencefálico producido, habitualmente, por un accidente de tráfico, un ictus o un tumor cerebral que presiona sobre una determinada zona). Por el contrario, en los procesos de demencia la pérdida es progresiva, de modo que lo que pudiera parecer en un principio una dificultad propia de la edad se convierte poco a poco en un problema más serio. Además de esta diferencia en el origen abrupto o gradual de la anomia, también les separa el pronóstico diferencial. En las afasias el objetivo de la rehabilitación es volver al estado inicial y que el enfermo recupere el control de su lexicón. Por el contrario, en los procesos de demencia dicha recuperación no es posible. En estos casos, el objetivo de la rehabilitación es enlentecer lo más posible el proceso. Para ello, un diagnóstico temprano es el mejor de los aliados.

■



Reflexiones sobre la vida cotidiana

Otros casos de problemas transitorios de acceso léxico

El acceso al lexicón mental puede verse interrumpido o afectado momentáneamente por distintas causas sin que impliquen un diagnóstico de anomia. Así, por ejemplo, se han registrado problemas de acceso léxico como síntoma de migraña que cursa con áurea. También se encuentran casos en la bibliografía de anomia transitoria en epilepsia en lóbulo temporal. Si de pronto tienes problemas graves de acceso léxico, con especial afección a los nombres propios, acude al médico, pero no te pongas en lo peor. No siempre es síntoma de algo grave.

■

Las palabras concretas que dan más problemas a los enfermos de demencia van a depender de la enfermedad que esté cursando. Así, los enfermos de Parkinson tienen especial dificultad en el acceso léxico a palabras que denotan movimiento. Esto es así porque las neuronas encargadas de procesar estas palabras, las neuronas motoras, son las más afectadas por esta enfermedad. Por su parte, los pacientes que cursan la enfermedad de Alzheimer (en adelante, EA) tienden a conservar las palabras que adquirieron en su primera infancia (antes de los siete años) y presentan dificultades con el léxico que llegó después. En este caso, dos son los factores que pueden estar ejerciendo influencia: por un lado, la amnesia de estos pacientes tiende a centrarse en los recuerdos más recientes, conservando los anteriores; por otro lado, las palabras que se adquieren en los primeros años son las que más relaciones léxicas presentan y, por tanto, esta especial riqueza de relaciones, en cierta medida al menos, las protegen. Este es un nuevo dato que avala la necesidad de contar con un lexicón rico, en el que se establezcan muchas relaciones entre las distintas palabras, pues esta riqueza sistémica será importante para ralentizar los síntomas de la EA.

■



Lecturas recomendadas

Un estudio controlado en un convento de clausura

Con el objetivo de entender mejor la EA, Snowden realizó un experimento controlado en el interior de un convento de clausura. Durante años, las religiosas realizaron las tareas que el neurocientífico les solicitaba, de tal modo que pudo recoger suficientes datos que después correlacionaría con el desarrollo o no de los síntomas de la enfermedad y con la constancia empírica de la EA en la posterior autopsia.

A partir de este estudio, se llegó a conclusiones muy interesantes sobre esta enfermedad: se observó que, con independencia de tener o no la enfermedad, todas las participantes del estudio sufrieron un paulatino descenso en las calificaciones obtenidas en las pruebas, por lo que se incide en el deterioro cognitivo propio de la edad y ajeno a la enfermedad; también se vio que las religiosas que desarrollaron la enfermedad habían obtenido calificaciones más bajas desde el inicio del estudio (por lo que las pruebas de cribado funcionan), y, por último, se constató que los síntomas de la EA no solo dependían del desarrollo de la enfermedad (observada posteriormente en la autopsia) sino, sobre todo, de la vida mental activa de la religiosa. De este modo, la lectura, las operaciones matemáticas, la realización de tareas de organización, etc., protegen de los peores síntomas de la EA, entre los que se incluye una anomia incapacitante.

¿Quieres protegerte de los síntomas más difíciles de sobrellevar de la EA?
Mantenerse mentalmente activo puede ser el mejor de los consejos.

■

Pese a estas diferencias en la etiología, el inicio y el pronóstico, no se hallan diferencias entre estos dos grupos de pacientes en el resto de la caracterización y tratamiento de la anomia. Con independencia de que sea una afasia o una demencia lo que ocasionara el problema, una vez diagnosticado lo interesante es

saber el tipo de anomia del que se trata. Tres son los tipos de anomia fundamentales, aunque rara vez los pacientes presentan solo uno de ellos: anomia fonológica, anomia léxica (también denominada anomia pura) y anomia conceptual. Cada tipo de anomia se vincula a la ruta de acceso léxico que se encuentra afectada, tanto desde el punto de vista de la comprensión como de la producción.

En la producción, los pacientes con anomia fonológica presentan dificultades con la pronunciación de determinados sonidos, de tal modo que, a pesar de que tienen muy claro el concepto que quieren comunicar y saben qué palabra quieren pronunciar, en la vía motora por la que se manda la instrucción al aparato fonador, encuentran problemas. En la comprensión, estos pacientes pueden tener problemas en el reconocimiento de fonemas, de tal modo que les puede resultar difícil entender que dos palabras como paro o palo sean dos unidades léxicas distintas (con distinto significado). Por su parte, los pacientes con anomia pura tienen claro el concepto que quieren comunicar y, una vez que encuentran la palabra adecuada, no hallan dificultades para pronunciar los sonidos. En este caso, la sensación es similar, pues, al fenómeno ya mencionado de tener la palabra en la punta de la lengua. Desgraciadamente, a diferencia de esos casos, aquí se trata de una sensación muy frecuente, que pocas veces termina en éxito y que provoca problemas en la vida cotidiana del paciente. Por último, los pacientes con anomia cognitiva tienen problemas con el propio concepto, que resulta confuso o incluso no existe. Este tipo de anomia es la menos compatible con una vida autónoma, puesto que los pacientes se enfrentan con frecuencia a vacíos cognitivos complicados de llenar.

Como decíamos antes, en muchas ocasiones los pacientes presentan una anomia mixta, en la que las distintas rutas de acceso se encuentran comprometidas en mayor o menor medida. Lo importante para ayudar a los pacientes afásicos en su recuperación y a los que sufren una demencia en la ralentización de su proceso anómico, es entender bien cuáles son las dificultades específicas que presenta cada paciente. Para ello, es esencial que exista un equipo multidisciplinar en el que no pueden faltar lingüistas clínicos.

Otro asunto muy interesante en el trabajo de rehabilitación es comprobar cuáles son las estrategias que, de forma instintiva, utilizan los pacientes para superar sus problemas comunicativos. La investigación sobre el corpus de personas anómicas ha demostrado que, en ocasiones, estas estrategias son tan efectivas que sus propios cuidadores no son conscientes de los graves problemas de

acceso léxico que tienen. De este modo, un análisis detenido de dichas estrategias (en el que se sistematicen de forma adecuada) es muy beneficioso para que en el trabajo de rehabilitación los pacientes aprendan a usarlas de forma consciente y controlada y se generalicen a más contextos.

¿De qué estrategias estamos hablando? Quizá la más sencilla es la propia ralentización del habla. Los pacientes que tienen dificultades en su acceso léxico tienden a hablar de manera más pausada, para tener tiempo con el que aplicar el resto de las estrategias. Del mismo modo, algunos investigadores (Ivanova, 2020) han encontrado un mayor uso de marcadores del discurso (bueno, claro, pues), que les proporciona tiempo para tratar de superar los problemas. Y más allá de esta tendencia general, podemos distinguir entre dos tipos de tácticas: las que proporcionan herramientas para acceder a la palabra problemática y las que renuncian a este acceso y dedican los esfuerzos a cambiar la palabra que produce dificultad por otra unidad léxica alternativa o por una paráfrasis que evite tener que utilizar el término.

Un ejemplo de estrategias del primer tipo son todos aquellos intentos de utilizar los datos que conoce de la palabra en cuestión para acceder a ella. Así, por ejemplo, algunos pacientes comunican a su interlocutor todas las pistas con las que cuentan y le solicitan su ayuda (como en: «¿Cómo se decía esto... es una enfermedad, que comienza por es... esga, esca... que la lengua se pone roja y con bultitos... que la tuvo Teresa de niña...?»). Otras veces, el paciente reconoce que la palabra se encuentra almacenada en el interior de una serie determinada, de tal modo que inicia la misma desde el principio, con la esperanza de llegar a la palabra deseada («¿Que qué día es hoy? Sí, hombre, hoy es... lunes, martes, miércoles, jueves. ¡Jueves! Hoy es jueves»).

En cuanto al segundo tipo de estrategias, se pueden ejemplificar con la tendencia a sustituir las palabras específicas por palabras de significado más vago, que presentan una mayor frecuencia de uso (del tipo de cosa, cacharro, algo, chisme, etc.). Así mismo, los hablantes con mayor conciencia morfológica pueden echar mano de su competencia para crear palabras que, aunque no sean normativas ni socialmente aceptadas, puedan ser eficientes de algún modo para la comunicación. Un ejemplo es usar la palabra escritor para pedir un bolígrafo. Los hablantes con mayor acervo léxico, pueden sustituir las palabras, claro está, por otras relacionadas que, aunque pierdan especificidad y matices, comuniquen en cierto sentido lo que se quiere comunicar (sinónimos, pero también hiperónimos, como decir que has ido a «ese edificio» en lugar de especificar si

era el ayuntamiento o el centro de salud). De nuevo podemos ver, como decíamos en el capítulo primero, que un lexicón muy rico puede compensar las deficiencias de acceso léxico hasta cierto punto. Del mismo modo, añadimos aquí cómo una competencia metalingüística rica ayuda también a lidiar con estos problemas.

Todas las conductas analizadas hasta aquí implican, al mismo tiempo, que comienza a haber un problema en el uso del lexicón y que la comunicación todavía no se ha visto seriamente afectada. Se trataría, por tanto, de pacientes con una afectación de la anomia de grado leve (o, en el caso de que se trate de una demencia, de un estado inicial de la enfermedad). Una afectación mayor supone, por otra parte, determinadas estrategias menos efectivas, como sustituir un término por otro diferente, aunque relacionado (llamar perro al gato). La mayor afectación, como ya estarás temiendo, provoca que el paciente no sea capaz de usar ninguna estrategia compensatoria y, simplemente, se quede en silencio o reconozca abiertamente que no sabe continuar.

El objetivo de las técnicas de rehabilitación (o ralentización) del proceso anómico es proporcionar a los pacientes las estrategias adecuadas para poder ser eficientes comunicativamente, a pesar de los problemas de acceso léxico. Por ello, es muy importante conocer tanto el tipo de problemas a los que se enfrenta el paciente, como el tipo de estrategias que de forma instintiva emplea. Los ejercicios de discriminación fonológica primero (para ayudar a distinguir entre pelo y perro, por ejemplo) y los logopédicos después (para ayudar a pronunciar adecuadamente) son fundamentales en las anomias fonético-fonológicas. Para las anomias puras se propiciarán las estrategias semánticas y morfológicas que hemos presentado anteriormente. Más complejo resulta rehabilitar a los que sufren una anomia cognitiva. En estos casos, es posible que terapias novedosas (como usar vías alternativas de acceso) sean el futuro. Un ejemplo de este tipo son las que se benefician de las vías perceptivas que nos llevan al referente y, desde ahí, al concepto y a la palabra: hacer que el paciente huela café para conseguir que acceda a la palabra. Ojalá podamos decir pronto que este tipo de propuestas terapéuticas dan buen resultado.

Migrantes de larga duración

Otro contexto en el que se producen problemas de acceso léxico es el de los migrantes de larga duración. Incluso aquellos que migraron de adultos, cuando la L1 estaba bien adquirida, pueden, con el paso del tiempo, tener problemas. Y no solo con el léxico. Es habitual encontrar transferencias de la L2 en la sintaxis de la lengua materna, una menor fluidez general o un ostensible acento extranjero. No obstante, de todos los problemas que una persona puede tener por haber migrado y vivir durante décadas sin hablar su L1, la pérdida del léxico creo que constituye la más traumática de todas. No en vano, como vimos en un capítulo anterior, la lengua materna utiliza el léxico como un cicerone en el conocimiento del mundo. Además, no podemos obviar que gran parte de nuestros recuerdos de infancia aparecen ligados a las palabras en lengua materna. Perderla, por tanto, afecta a nuestro ámbito más íntimo. Quizás, incluso, a nuestra propia identidad.

Perder competencia en la lengua materna es un problema, pues, de envergadura. En el trabajo de Petra Prescher (2007) se entrevistó a veinte migrantes alemanes (diez hombres y diez mujeres) que llegaron a Holanda con más de dieciocho años y que llevaban, como mínimo, diez años en el país de acogida. Todos los sujetos entrevistados eran conscientes de la erosión de su lengua materna y lo peor es que lo vivían como una pérdida, pues carecían de sentimiento de pertenencia a la comunidad de origen y a la de destino. Y este sentimiento no es algo específico de este grupo de hablantes. En general, la migración de larga duración puede provocar un conflicto de identidad basado, no solo en sus propios sentimientos (pues no pueden decidirse entre las dos culturas, sin sentir que están siendo infieles a la otra), sino también en el feedback que reciben de los demás. Y es que los migrantes de larga duración habitualmente son sentidos como extranjeros tanto en la comunidad de origen como en la de destino. En la sociedad en la que viven, les recuerdan constantemente su procedencia, pero cuando vuelven a la de origen, les suelen subrayar las diferencias que se han creado con el tiempo. Todo esto provoca una sensación de alteridad en ambas culturas que conlleva soledad y aislamiento. El problema fundamental que se está produciendo aquí, claro está, es que estos juicios se basan en una falsa disyuntiva, como si uno debiera elegir si pertenece a la comunidad de origen o a

la de acogida. Más adelante profundizaremos en lo falaz y dañino que es esto.

Volviendo a la pérdida de acceso léxico, un primer asunto que interesa mucho (tanto a los afectados como a los investigadores) es la naturaleza de la pérdida. Efectivamente, la experiencia de los migrantes podría esconder dos fenómenos distintos. En términos clásicos chomskianos, podría ser que el conocimiento se conservara inalterado, pero se estuviera produciendo un daño en el acceso a dicho conocimiento (un problema, por tanto, de actuación) o podría ser que el propio conocimiento léxico de la L1 se estuviera viendo alterado (un problema, en ese caso, de competencia). Para decidir en cuál de los dos supuestos nos hallamos, Paradis (2004) analizó distintos contextos en los que determinados migrantes de larga duración recuperaron el léxico en lengua materna de forma repentina (sin posibilidad de haber mediado un nuevo aprendizaje), como resultado de distintos estados alterados, como la hipnosis, una fiebre muy alta o el efecto de un tumor cerebral. La conclusión es clara: si el acceso se recupera es porque la palabra no había desaparecido. Una prueba adicional de que la lengua materna no se pierde del todo es que es posible revertir el proceso mediante un aumento en la exposición de L1.

Otro asunto importante es saber a qué se debe que los migrantes de larga duración tengan problemas de acceso léxico. Y, ante esta pregunta, surgen dos respuestas principales: puede ser por una falta de input (los migrantes que pierden su acceso léxico son los que no están en contacto con la comunidad de origen y, por tanto, no suelen usar la lengua materna) o por influjo de la L2 (transferencia negativa), que se ha convertido para el migrante en la lengua predominante. Obviamente, estas dos hipótesis no son contradictorias y puede que estén ejerciendo influencia ambas causas al mismo tiempo.

La falta de input en lengua materna puede deberse a falta de oportunidad (personas que carecen de contactos con la comunidad de origen) o a falta de motivación (considerar que estos contactos pueden ser negativos para su integración o la de los suyos en la sociedad meta). Sea como fuere, el léxico es muy sensible a la falta de input. En especial en los procesos de producción (no tanto en los de comprensión), el umbral de activación de las palabras en lengua materna aumenta, lo que significa que para poder producir una palabra el esfuerzo cognitivo va a ser mayor.

El influjo de la L2 sobre el uso de la lengua materna, por su parte, también explica muy bien los fenómenos de erosión. De hecho, el mero hecho de ser

bilingüe, sin necesidad de dejar de hablar la lengua materna, ya tiene repercusiones en el procesamiento del léxico. Así, los bilingües presentan, por el hecho de serlo, un mayor número de pausas silenciosas, de repeticiones y de reparaciones. Dicho de otro modo, el mero hecho de que convivan dos lenguas en el mismo cerebro, sobre todo si estas son lenguas cercanas, ya implica la existencia de determinados procesos de fricción que lleva a la erosión. Sobran los motivos: la ambigüedad de los falsos amigos, que provocan extensiones semánticas, los calcos léxicos y calcos de uso o los préstamos, por poner algunos ejemplos de transferencia, suponen un uso diferencial de la lengua materna, que es fruto del contacto con la L2.

Como se puede ver, todos los fenómenos que estamos acostumbrados a encontrar en la actuación de los aprendientes de una L2 como resultado de la transferencia de su lengua materna, los vemos aquí. La L1 recibe la misma influencia de la L2 que la que ejerce sobre ella, por lo que se produce una influencia de ida y vuelta. Podemos decir, por consiguiente, que la adquisición y la erosión son dos caras de la misma moneda. Los mismos errores que cometen los aprendientes de L2 los cometen los migrantes con su L1.

Para entender por qué se dan estos procesos de transferencia bidireccional en el léxico de los bilingües, debemos volver a la naturaleza del lexicón mental. Como decíamos en un capítulo anterior, en este se almacenan todas las palabras que constituyen el acervo léxico de un hablante, con independencia de la lengua o variedad a la que pertenezcan. Y, por tanto, como buen sistema, cuando se introduce una nueva entrada (cuando se adquiere un nuevo ítem léxico), todas las palabras, sean de la variedad que sean, se reajustan. Esto explica por qué la adquisición del léxico en una L2 influye en el léxico de la L1. Pero también sabemos ya a estas alturas que no todas las entradas léxicas tienen el mismo nivel de vulnerabilidad. Por el contrario, cuanto más marginal es una palabra, más inestable se muestra y, por tanto, más sensible es a los reajustes que se puedan producir en el sistema.

■



Aplicaciones prácticas

La atrición del léxico en los profesores de segundas lenguas migrantes de larga duración

Un colectivo especialmente afectado por estos procesos son los profesores de segundas lenguas, que son, a su vez, migrantes de larga duración. En estos casos, además de los problemas generales de identidad que comparten con el resto de compatriotas, se añade un problema profesional, puesto que pierden competencia en la lengua que enseñan.

Nótese, además, que, tal y como hemos señalado, los problemas concretos asociados a la atrición son los mismos que presentan los estudiantes, por lo que sus problemas se verán reforzados en su labor docente.

Es muy importante, por ello, que los profesores de segundas lenguas, migrantes de larga duración, tengan la posibilidad de volver de forma regular a su lugar de origen.

■

De este modo, creo que ya estamos en condiciones de entender por qué se produce atrición en el léxico de las personas migrantes de larga duración. En primer lugar, dado que reciben menos input que antes de su lengua materna, las palabras de esta lengua presentan un aumento en su nivel de activación, de tal modo que se convierten en menos frecuentes y, por tanto, en menos estables que antes. Al mismo tiempo, distintas palabras de la L2 están incorporándose en el lexicón mental, produciendo un reajuste del sistema. La consecuencia es que las palabras más frecuentes de la L2 comienzan a sustituir a las de la lengua materna, provocando todo tipo de síntomas de atrición. La erosión de la lengua materna es, pues, un proceso gradual que se presenta simétrico al proceso de adquisición de la segunda lengua. Y es que, según el modelo dinámico del multilingüismo, dos sistemas lingüísticos no pueden coexistir sin influirse mutuamente. La lengua materna se erosiona en esos casos como fruto de la

interacción lingüística. Nuestro lexicón mental tiende a la estabilidad y llega a ella erosionando la lengua materna.

Podemos decir, por tanto, que, a pesar de que los procesos de erosión de la primera lengua son traumáticos y disfuncionales para la persona que los sufre, son adaptativos y funcionales para la estabilidad del lexicón y, en consecuencia, si queremos evitarlos, ralentizarlos o incluso revertirlos, tendremos que estabilizar el sistema aumentando el input de la lengua materna. En cualquier caso, se debe entender que el proceso de erosión de la L1 no es, en absoluto, un proceso de pérdida, sino de cambio lingüístico, por el que el lexicón de la persona bilingüe trata de ser lo más eficiente posible. No se debe interpretar que los cambios que se producen en el migrante implican una pérdida de la cultura de origen. Antes, al contrario, el migrante conserva su identidad, al tiempo que la trasciende y la supera gracias a la influencia de nuevas culturas.

Para entender de forma adecuada el proceso de transformación que está sufriendo el migrante de larga duración tenemos que entender que el concepto de cultura y de identidad cultural no es un elemento de naturaleza homogénea y estable. No existe ninguna cultura en el mundo que responda a estas características. Por el contrario, las culturas son conjuntos de rasgos, a veces contradictorios, que conviven y evolucionan en un sistema dinámico. Y en él, como un miembro especialmente interesante, el migrante de larga duración coexiste con el resto de individuos, aumentando la diversidad y, por tanto, la riqueza tanto de la cultura de origen como la de la cultura meta. No es que no pertenezca a ningún sitio, es que ha creado un conjunto intersección en el que se permite que personas de culturas diferentes se encuentren y se entiendan. Los migrantes de larga duración son, por todo ello, un verdadero tesoro. Un regalo para las sociedades multiculturales en las que vivimos.

Mutismo selectivo

Cuando alguien nos sorprende mucho solemos decir que «nos ha dejado sin palabras». Durante años entendí esta expresión como el reflejo de que hay veces que nuestro pensamiento excede de algún modo a lo que podemos expresar con palabras. Creía que se refería a los desajustes que se producen en ocasiones entre nuestro pensamiento preléxico (lo que sentimos que necesitamos comunicar) y las palabras que conocemos. Sobre todo esto hablaremos en el último capítulo de este libro y es un asunto más que interesante, pero no explica del todo lo que nos pasa cuando «nos dejan sin palabras». Y es que, en ocasiones, lo que ocurre no es que las palabras se nos queden cortas, sino que la emoción nos sobrepasa y nos impide activar los circuitos neuronales del lexicón mental. No es que no haya palabras adecuadas para lo que sentimos, sino que nuestro cerebro está sumido en una profunda sensación que nos bloquea la capacidad lingüística.

Hay muchas situaciones en el día a día que nos pueden dejar sin palabras por la propia emoción que estamos sintiendo. Una fiesta sorpresa, un premio inesperado o encontrar a un ser querido que hace tiempo que no ves son ejemplos de circunstancias en las que la sorpresa y la alegría no te permiten hablar con fluidez y, con la voz temblorosa, pedimos perdón ante los que nos miran («me he quedado sin palabras», «de verdad que no sé ni qué decir, no lo esperaba»). Peor aún es ante un suceso traumático, como un accidente o una agresión, donde la víctima en ocasiones no es capaz de explicar verbalmente lo que ha ocurrido, como si para acceder al lexicón mental primero fuera necesario reponerse emocionalmente de la experiencia vivida.

Todos estos ejemplos remiten a circunstancias en las que los sujetos que no son capaces de expresar lo que piensan o sienten no requieren, necesariamente, ayuda profesional. Se trata de una alteración transitoria, completamente normal ante un hecho que nos supera emocionalmente. Estamos ante un asunto distinto cuando la incapacidad se mantiene en el tiempo, como ocurre en el denominado mutismo selectivo (a partir de ahora, MS). En estos casos, un niño o una niña que hasta ese momento presentaba un desarrollo del lenguaje típico, deja de hablar en determinados contextos. Habitualmente, ocurre cuando comienza a

acudir al aula escolar, entre los dos y los cinco años.

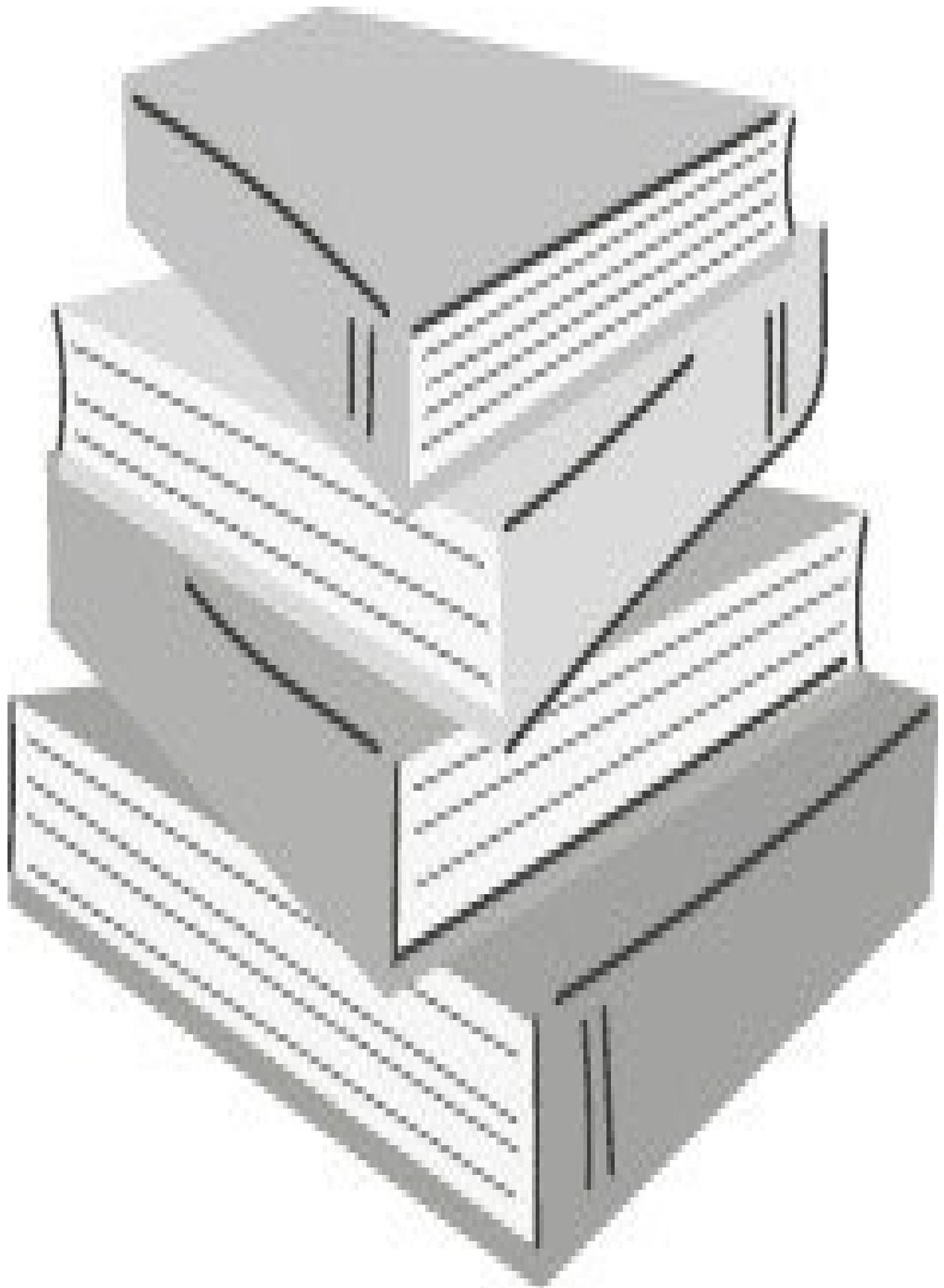
Al inicio el silencio se atribuye a un tipo de personalidad. Se considera que el niño es tímido, que tiene vergüenza, aunque en el entorno familiar sea una criatura desinhibida y parlanchina. Se suele considerar que lo mejor es no actuar, dejar que pase el tiempo y lo ponga todo en su sitio. La profesora tiende a utilizar distintas estrategias contradictorias para luchar contra el silencio: hacer como si no pasara nada, animarle a hablar, darle cariño, dejarle espacio... Todo por conseguir que antes o después vuelva a utilizar su voz como herramienta de comunicación. Desgraciadamente, sin embargo, ninguno de estos intentos es exitoso. Y el niño o la niña no solo no vuelven a hablar en el colegio, sino que empiezan a estar callados en otros contextos: en el parque, en la casa de sus amigos, en la casa de familiares (incluidos los abuelos), hasta el momento en el que callan incluso en su propia casa, con sus padres.

Dejar pasar el tiempo no es la solución, como tampoco lo es utilizar el método de ensayo error sin un criterio claro (ahora le permito estar callado, ahora le animo a que me hable). Y no lo es porque el problema de fondo no es la timidez o la vergüenza. A pesar de que es cierto que el MS correlaciona con estos rasgos de personalidad, los estudios clínicos han llegado a la conclusión de que el MS es un trastorno de ansiedad y que, por tanto, hay que tratarlo con la relevancia que tiene. Y es que lo verdaderamente importante no es el silencio del niño o de la niña, ni el objetivo más urgente es que vuelva a hablar. Por el contrario, el centro de la atención terapéutica ha de ser su ansiedad y, de ahí que el profesional al que se ha de recurrir es un psicólogo especializado en ansiedad infantil. La familia y el colegio han de ponerse en sus manos y seguir sus indicaciones. Cuanto antes se realice el diagnóstico, menos complejo será el proceso y más probabilidades de éxito tendrá la intervención.

¿Por qué es tan importante que se trate el mutismo selectivo? Ahora que sabemos que se trata de un síntoma de un problema de ansiedad, seguramente estarás de acuerdo conmigo en que no es sensato dejar al niño a solas con ello. La ansiedad es un problema grave de salud mental que no es conveniente dejar que avance y menos en una persona de tan corta edad. Además, el propio síntoma de no hablar tiene consecuencias: el niño tendrá probablemente problemas de adaptación social, de desarrollo educativo y de autoestima. Las razones por las que es importante intervenir con rapidez son, por tanto, evidentes. Por ello, cuando un niño o una niña deja de hablar en un contexto concreto (especialmente el aula) y el síntoma persiste durante más de un mes, es

importante que se acuda a un especialista en ansiedad infantil que use una terapia cognitivo conductual específica para MS. Los profesores y las familias son imprescindibles, claro está, para que el tratamiento sea eficaz.

■



Lecturas recomendadas

Autistas preverbales

Algunas personas dentro del espectro autista no utilizan el lenguaje oral, no porque carezcan de capacidad lingüística, sino por sus problemas de interacción. Si te interesa conocer cómo piensa una persona autista que no usa el lenguaje verbal para comunicarse oralmente con los demás, quizá te interese leer el libro *La razón por la que salto*. Su autor (Naoki Higashida), un chico de trece años en el momento de escribirlo, cuenta su experiencia como autista no verbal que usa una tablilla construida por su madre para el día a día.

■

Algunos lectores estaréis pensando que es muy raro que un niño tan pequeño presente un problema de ansiedad. No son pocos los adultos que conservan en la memoria un recuerdo de su infancia como una época sin preocupaciones ni sobresaltos y, por tanto, consideren inusual que se dé un problema que ellos relacionan con la responsabilidad y la incertidumbre de la vida adulta. La respuesta no es sencilla. Por lo que parece, hay un componente genético, puesto que los pequeños que tienen MS tienen en un alto porcentaje un progenitor que ha tenido problemas de ansiedad en la infancia. Tener motivos no es una condición para tener problemas de ansiedad, ni en la infancia, ni en la edad adulta. No obstante, está claro que esa imagen idílica de la infancia no se corresponde con la realidad en todos los casos y que si existen circunstancias difíciles, esto puede conllevar problemas de salud mental. Así, los pequeños que tienen contextos más complejos (niños y niñas migrantes, con apegos menos seguros, con trastornos del desarrollo o con conciencia de tener bajas habilidades sociales, por ejemplo) son más propensos a desarrollar MS.

Afortunadamente, el pronóstico de este trastorno es bueno. La mayor parte del MS desaparece gradualmente o de forma abrupta en la adolescencia o primera juventud. No obstante, las personas que han sufrido MS de niños tienden a tener problemas de ansiedad en la edad adulta, por lo que es importante que se reciba

un tratamiento y un seguimiento adecuado. En estudios clínicos longitudinales, se ha comprobado que los niños que presentan MS en su propio hogar son los que peor pronóstico presentan, incluida la no remisión total en la edad adulta. De ahí, una vez más, que sea tan importante intervenir a tiempo, aunque sin olvidar que existe un componente genético que complica en ocasiones el cuadro clínico. Lamentablemente, no siempre está todo en manos del terapeuta.

Concluyendo

En este tercer capítulo hemos atendido los casos en los que existen problemas de acceso al léxico. En ocasiones se trata de un síntoma de un daño neurológico, como ocurre en las anomias derivadas de demencia, procesos tumorales o episodios de ictus. Otras veces el acceso léxico se ve dificultado por falta de input y por influjo de una segunda lengua que se ha convertido en la lengua más frecuente, como ocurre con los migrantes de larga duración. Por último, también existe la posibilidad de que la dificultad con las palabras sea una consecuencia de un problema de ansiedad o de un problema de comunicación social mayor. En estos casos, es importante no centrarse en el propio mutismo y enfocar la terapia a la ansiedad, que es el trastorno primario.

Sea por lo que fuere, la dificultad de acceso al léxico tiene consecuencias graves en el día a día del que lo padece, por lo que merece la pena poner medidas para ayudar a solucionarlo. Las personas con anomia o con mutismo selectivo deberían poder acceder a terapias específicas lo antes posible y los migrantes de larga duración tendrían que poder, si así lo desean, viajar a su lugar de origen de manera periódica para no perder la lengua que les hizo ser quienes son. Tal y como hemos visto en estas páginas, no afrontar el problema supone, en todos los casos, que este se complique y se intensifique. No hay mejor medida que una intervención temprana.

Palabras que dañan, palabras que sanan

Cuando algo acontece, lo único que está en tu mano es la actitud que tomas al respecto; tanto puedes aceptarlo como tomarlo a mal.

Lo que en verdad nos espanta y desalienta no son los acontecimientos exteriores por sí mismos, sino la manera en que pensamos acerca de ellos. No son las cosas lo que nos trastorna, sino nuestra interpretación de su significado.

¡Deja de asustarte a ti mismo con ideas impetuosas, con tus impresiones sobre el modo en que las cosas son!

EPICTETO.

Un manual de vida: una nueva interpretación,

por SHARON LEBELL.

Los pequeños libros de la sabiduría, p. 17

¿Para qué sirven las palabras? Lejos de lo que se suele decir, la función comunicativa es la menos interesante de todas. Tanto por frecuencia (muy pocas veces hablamos con la única intención de transmitir información) como por importancia. En este capítulo veremos cómo las palabras que usamos explican cómo entendemos el mundo que nos rodea, influyen en nuestra salud mental, mediatizan nuestras relaciones sociales y son variables interesantes de los éxitos y fracasos que cosechamos. De ahí que hayamos comenzado con unas palabras de Epicteto, un filósofo estoico del siglo I que entendía muy bien la importancia de las palabras que elegimos para interpretar la realidad. Es importante que

seamos conscientes de ello cuando nos hablamos a nosotros mismos y cuando conversamos con los demás. Porque, como se suele decir, somos dueños de nuestro silencio, pero esclavos de nuestras palabras.

Las palabras que elegimos al hablar

La mayoría de las personas contamos con una voz interior con la que dialogamos durante gran parte del día. Con ella, organizamos las tareas que vamos a acometer, reflexionamos sobre los peligros a los que nos vamos a enfrentar, repasamos nuestras acciones pasadas, evaluamos cómo nos van las cosas y juzgamos si debemos cambiar de estrategia. Esta conversación parece ser más o menos intensa según las personas, desde los que prácticamente no la utilizan, porque su pensamiento se organiza mayoritariamente en imágenes, hasta aquellos que no dejan de conversar internamente ni de día ni de noche. En cualquier caso, parece que podemos decir que se trata de una actividad lo bastante intensa y primordial como para merecer un apartado entero en este capítulo. La que escribe, desde luego, pertenece al grupo de los que la tienen encendida de día y de noche.

Hace casi setenta años que Albert Ellis fundó la terapia racional emotivo-conductual (TREC) que consiste, entre otras cosas, en controlar el modo en el que nos hablamos a nosotros mismos para de este modo mediar en los pensamientos, las sensaciones y los juicios que tenemos sobre la realidad. Utilizar de un modo consciente las palabras en esa conversación interior que mantenemos con nosotros mismos es un modo de asegurarnos la salud mental, algo tan importante y tan infrecuente en nuestros días.

Como toda terapia cognitivo conductual, la TREC parte de que es el propio individuo el responsable último de las reacciones conductuales a los distintos estímulos y que, por tanto, con la instrucción adecuada, puede controlar cómo se comporta ante las distintas situaciones de la vida. En concreto, la TREC focaliza la atención en los pensamientos del individuo, que, dado que suelen expresarse de modo lingüístico, no son, en definitiva, sino palabras. Pongamos un ejemplo: vamos a consulta porque nos ha dado una crisis de ansiedad muy grande en el trabajo. Esta crisis es una conducta que deseamos eliminar, pues no resulta adaptativa. Para ello, lo primero que tenemos que saber es el tipo de estímulo que la ha provocado. Este puede ser externo (una discusión con un compañero) o interno (el recuerdo de una discusión con el jefe), pero en cualquier caso está

irremediablemente mediado por algún pensamiento que es el responsable, en última instancia, de la conducta observada (la crisis de ansiedad). En el ejemplo, pensamientos mediadores podrían ser «Todos me odian en la oficina», «Nunca hago nada bien», etc. La TREC propone (además de tratar de mejorar las condiciones vitales del paciente para que los estímulos disruptores disminuyan) controlar estos pensamientos y rebatirlos racionalmente.

No vamos a entrar aquí en detalle sobre todas las estrategias que ofrece la terapia desarrollada por Ellis para mejorar la salud mental, aunque por si te interesa este asunto te dejaré en la bibliografía un par de manuales al respecto. Lo que sí que nos interesa aquí es comprobar cómo influye la elección de las palabras en el estado de ánimo de la gente. Efectivamente, uno de los aspectos en los que insiste la TREC es en que pongamos especial cuidado con las denominadas palabras absolutas. Ejemplo de este tipo de palabras son, entre otras, nunca, siempre, todos, nadie, odiar, etc. Lo que tienen en común todas estas palabras es que representan el mayor grado de incidencia en la escala en la que aparecen y, por lo tanto, existen pocas probabilidades de que describan de forma adecuada la realidad. Ellis aconseja detectarlas en nuestro diálogo interno y sustituirlas por otras más realistas.

Seguramente no sea cierto que todos me odien en la oficina. Probablemente, a lo sumo será cierto que a muchos les caigo mal. Y no creo que nunca en absoluto haya hecho nada bien. Quizá, como mucho, habitualmente me equivoque. Una situación en la que todos me odian en la oficina y nunca he hecho nada bien en absoluto, es justificable que me provoque una crisis de ansiedad, puesto que no hay mucho espacio para encontrar una solución o una mejora, salvo dejar el trabajo (lo que, probablemente, me da mucho miedo). Sin embargo, si lo que ocurre en realidad es que a muchos les caigo mal porque habitualmente me equivoco, la situación no es tan mala. Todavía hay gente a la que no caigo mal y momentos en los que hago bien las cosas. Probablemente, me sienta triste y, desde luego, me gustaría poder tener más amigos y ser más hábil en mi trabajo, pero no creo que tenga una crisis de ansiedad. La tristeza, la preocupación o los deseos de que las circunstancias fueran distintas son emociones y pensamientos adaptativos que no interfieren con la salud mental.

El tiempo ha dado la razón a Albert Ellis en que las palabras absolutas correlacionan con problemas de salud mental como ansiedad o depresión. En un trabajo de 2018, Al-Mosaiwi & Johnstone buscaron en 63 foros de Internet (en los que participaban 6400 personas) estas palabras absolutas para comprobar si

en los foros que trataban sobre ansiedad, depresión e ideación suicida se hallaban más palabras de este tipo que en el resto de foros. Y hallaron que, efectivamente, las personas que interaccionaban en estos foros (incluidos aquellos que decían haberse recuperado) utilizaban las palabras absolutas estadísticamente con más frecuencia que el resto (incluidos los foros de otros problemas de salud mental, como la esquizofrenia). Y entre todos los usuarios, las personas que más palabras absolutas utilizaban fueron aquellas que interactuaban en los foros de ideación suicida. Encontrar este tipo de palabras en el discurso de alguien puede ser un indicio, por tanto, de un problema de salud mental de depresión o ansiedad que hay que revisar como un modo de prevenir el suicidio. A continuación añadimos una lista de palabras absolutas, parcialmente tomada del artículo de Al-Mosaiwi y Johnstone (2018):

(1)

Absolutamente, todos, siempre, absoluto, completamente, constante, constantemente, definitivamente, enteramente, jamás, todo el mundo, lleno, nunca, nada, totalmente, entero, nadie.

Pero, más allá de las palabras absolutas sobre las que habla Ellis, podemos considerar que hay un procedimiento más general que hay que controlar tanto al hablar con uno mismo, como al dialogar con los demás. Para presentarlo adecuadamente, lo primero que debemos tener en cuenta es que prácticamente todo lo que nos rodea lo podemos interpretar como formando parte de una escala en la que las distintas palabras se ordenan en virtud de su valor cuantitativo. Quizás el ejemplo más claro lo tenemos en los adjetivos escalares (alto, sucio, simpático, etc.), que son aquellos que admiten cuantificación y flexión de grado (muy alto, más sucio que aquel, simpatiquísimo). Si lo pensamos, estamos hablando de la inmensa mayoría de los adjetivos, pues son muy pocos los que no admiten aparecer cuantificados o en grado comparativo o superlativo (tenemos que recurrir a ejemplos como cuadrado, español, embarazada y podemos comprobar que, incluso en estos casos con el contexto adecuado podemos convertirlos en graduales: «una mente demasiado cuadrada», «un comportamiento muy español», «una mujer superembarazada»). En definitiva, cuando hablamos de adjetivos es muy sencillo crear escalas de mayor a menor.

Pues bien: la tendencia que hemos visto antes a usar palabras absolutas se relaciona con otra más general que nos lleva a elegir los adjetivos que se sitúan en los extremos de la escala. Así, tendemos a decir que «algo es lo peor que nos podía pasar», que nuestro problema es «el más grave», nuestro dolor «el más profundo», etc. De nuevo, aquí merece la pena que seamos conscientes de que esta interpretación de los hechos no suele ser realista ni adecuada para nuestra salud mental. En este caso, más que sustituir unas palabras por otras, bastará que regulemos la posición en la escala. Y, para ello, tendremos que seguir un proceso de evaluación de la situación que probablemente nos ayudará a entender todo en su contexto. Pero para ello necesito contaros que existen dos tipos de adjetivos.

A algunos adjetivos los lingüistas los denominados adjetivos de individuo porque denotan características que se presentan como esenciales (como alto, difícil, doloroso, etc.). En español siempre aceptan la cópula ser, por lo que tienen un estándar de comparación externo. Esto significa que para saber si realmente un niño se puede considerar «alto», lo que hacemos es compararlo con otros niños de su edad (el conocido percentil que lleva locos a los padres y las madres durante los primeros años de vida). De este modo, para saber si nuestro problema es grave, muy grave o incluso el más grave del mundo, tendremos que compararlo con otros problemas y tratar de crear en nuestra mente un percentil de los problemas del mundo, si se me permite la expresión. Si nos acostumbramos a que utilizar adjetivos de individuo implica comparar unas entidades con otras, aprenderemos a juzgar la realidad desde una perspectiva más objetiva, más realista y también más sana. Así, cuando nos demos cuenta de que estamos utilizando los extremos de una escala (con el uso de superlativos o de comparativos superlativos), deberemos dar un paso atrás en nuestro juicio y comprobar si, al comparar el asunto que nos preocupa con el resto de asuntos que existen, podemos conservar el grado superlativo o no.

Existen otros adjetivos, los denominados adjetivos de estado, que expresan propiedades que cambian de un momento a otro (como sucio, cansado, solo, etc.). Estos adjetivos aceptan siempre la cópula estar, en español, por lo que presentan lo que se denomina un estándar de comparación interno. Esto es, en este caso, para poder asegurar que un objeto está «sucio» lo tenemos que comparar con otros estados del mismo objeto en el que no estaba sucio. Del mismo modo, si descubrimos que estamos diciendo que nos sentimos completamente exhaustos, preocupados, solos, etc., podremos dar un paso atrás y comprobar si no hemos pasado en otras ocasiones por situaciones similares o incluso más graves o si no podemos imaginar una situación que fuera algo más

grave que la actual. Regular de forma adecuada las características de lo que nos ocurre es el primer paso para recobrar la fuerza para sobrellevarlas. Esto no significa que aceptemos la situación. Al contrario: vivir una situación relativamente negativa no es adecuado y haremos todo lo posible por salir de ahí y evitarla. No obstante, exagerar la gravedad no nos hará más libres, sino al contrario.

Como decíamos antes, casi todo puede conceptualizarse como formando parte de una gradación. No solo los adjetivos. Pensemos ahora en los verbos. En virtud de su significado, podemos organizarlos en campos semánticos (verbos de movimiento, de obligación, etc.). Y en muchos de estos campos semánticos podríamos organizar los distintos verbos de forma gradual. Un ejemplo son los verbos de creencia: intuir, suponer, pensar, creer, saber, tener la certeza. Como vemos, en este caso podemos observar una escala en virtud de la menor a mayor seguridad con la que el sujeto tiene cierta información, de tal modo que un extremo de la escala (intuir) supone una seguridad muy limitada, mientras que el otro (tener la certeza) implica una seguridad máxima. Así, antes de utilizar uno de los verbos de la escala, se debe calcular el grado de certidumbre que se tiene. En este sentido, no deberíamos decir que «sabemos que pasa algo», cuando únicamente «lo suponemos» o «lo creemos». Otro ejemplo similar lo constituyen los verbos que expresan obligación (podría, puedo, debería, debo, tengo que), los verbos que expresan desagrado (no me gusta, me desagrada, me disgusta, lo odio), etc.

Controlar el modo en el que nos hablamos a nosotros mismos, aunque solo sea en la elección de las palabras que usamos para describir la realidad que nos rodea o para hablar de cómo somos, es fundamental. Gran parte de nuestra salud mental depende directamente de nuestra capacidad para respetarnos a nosotros mismos y eso pasa, entre otras muchas cosas, por hablarnos de forma menos tóxica.

Y de un modo semejante, podemos considerar que controlar las palabras que usamos cuando hablamos con los demás también resultará decisivo para mantener relaciones sanas. Esto es especialmente relevante en el entorno de las discusiones, en las que la intensidad de las emociones conlleva en muchos casos que elevemos también el nivel en las distintas escalas que regulan las palabras. Efectivamente, una discusión en la que los interlocutores moderan sus intervenciones y dicen cosas como «Muchas veces siento que no te implicas del todo en el trabajo» fomenta un clima mucho más relajado que su variante «Es

que nunca haces nada en el trabajo». Y además, a pesar de que, llevados por la emoción, lo que queramos decir sea esto último, un análisis objetivo seguro que dictamina que la primera oración es más adecuada. Si lo que nos interesa es entender lo que estamos sintiendo nosotros y nuestro interlocutor y tratar de llegar a un acuerdo para una mejor convivencia, es importante que nuestras palabras describan de manera adecuada y verídica los hechos. El modo en el que conducimos las discusiones a menudo, por el contrario, es más un ejercicio de desahogo personal que separa más que reconcilia.

■



Reflexiones sobre la vida cotidiana

Gradúa las palabras que usas: controlarás tus emociones y serás más eficiente en tus conversaciones

¿Tienes pensamientos irracionales que te generan malestar? Escríbelos en un cuaderno. ¿Tienes discusiones que no os llevan a soluciones? Prueba a escribir en una carta lo que sientes. En ambos casos, analiza las palabras que estás usando y reflexiona sobre el concepto de escala que hemos presentado. ¿Están ajustadas las palabras que has elegido a la realidad? ¿Podrías mejorar el ajuste? Prueba a hacerlo. Cuanto más se acerque tu discurso al problema real al que te enfrentas, más posibilidades habrá de que lo puedas solucionar.

■

Un asunto especialmente interesante para el tema que aquí nos ocupa es el modo en el que hablamos de los conceptos abstractos o complejos como los problemas, la violencia, las enfermedades, las relaciones humanas, el paso del tiempo, etc. Para poder pensar en estos temas, los seres humanos tendemos a utilizar metáforas que los acercan a otros asuntos más fáciles de entender, en el sentido de que son perceptibles por los sentidos (Lakoff y Johnson, 1980). Cuando hablamos del paso del tiempo, tendemos a utilizar las mismas expresiones que usamos para hablar del espacio, de modo que esta cuarta dimensión se conceptualiza a través de la experiencia de las otras tres (Lakoff, 1993). De ahí expresiones como el camino de la vida, cuando llegue el verano, deja atrás el pasado, etc. De un modo similar, al pensar en las relaciones humanas a lo largo de la vida, las conceptualizamos a través de imágenes espaciales (caminos) y de ahí que hablemos de tener una meta común, estar en una encrucijada o nuestros caminos se bifurcan. Para los efectos del tema que aquí nos ocupa, este uso de metáforas concretas para hablar de asuntos complejos y abstractos es muy interesante porque tiene consecuencias sobre el modo en el que pensamos en ellos y, por tanto, sobre las emociones que generaremos.

Pero ¿en qué consiste exactamente este proceso? ¿Se trata, simplemente, de ser

más expresivos y recurrir a imágenes potentes para explicar lo que, de otro modo, sería difícil de comunicar? Desde el trabajo de los años ochenta de Lakoff y Johnson que os mencionaba antes, sabemos que se trata de algo mucho más que eso. Porque va más allá de ser una herramienta de comunicación, para ser un marco conceptual en el que pensar y entender el nuevo concepto. Cuando usamos la metáfora del viaje para referirnos a las relaciones humanas, estamos dando un soporte físico para entender lo que está ocurriendo en nuestra realidad. Somos capaces de asimilar mejor nuestra vida en común cuando la vemos como un camino físico que recorremos de la mano; entendemos más profundamente las crisis de pareja si nos imaginamos en un cruce de caminos donde cada uno de nosotros quiere elegir una salida distinta a la rotonda; afrontamos mejor las rupturas cuando entendemos que el camino común ha terminado y en este momento cada uno ha tomado una dirección distinta para continuar caminando. Todos los elementos que asociamos a los viajes nos sirven para entender mejor la relación vital. Los días de tiempo inclemente y cuestas empinadas nos servirán de marco para las épocas difíciles, del mismo modo que el camino llano y el clima templado nos explica los momentos más dulces. Qué difícil resultaría reflexionar sobre nuestra vida si no pudiéramos recurrir a este esquema.

La gran importancia social del uso de las metáforas para entender la realidad se puso de manifiesto en la pasada pandemia de la COVID-19 de una manera muy visible. Tanto los medios de comunicación de masas como los propios gabinetes de comunicación de los distintos gobiernos gestionaron la información sobre el virus usando toda una serie de metáforas relacionadas con la guerra (Cuenca, 2020). No se trataba, en cualquier caso, de una estrategia nueva. Es, de hecho, el modo habitual de comunicar información acerca de enfermedades especialmente graves, como puede ser el cáncer. La diferencia estaba, claro, en la cantidad de mensajes emitidos. Encerrados en nuestras viviendas, gran parte de la información recibida por los medios de comunicación se centraba en la gestión de la pandemia. Y todos esos mensajes usaban, como regla general, el léxico vinculado a las guerras (el virus como enemigo, los sanitarios como soldados, etc.).

La consecuencia de usar un determinado tipo de metáforas para hablar de un asunto como una enfermedad o, en este caso, una pandemia, es que la población termina conceptualizando la realidad desde ese esquema mental. Eso probablemente tiene una parte positiva, puesto que puede hacer, por ejemplo, que la sociedad se sienta más motivada a acatar las medidas propuestas por el Gobierno. Tanto es así que es muy posible que la adopción de este tipo de

metáfora tuviera este objetivo: generar cierta emoción de miedo, que conllevara que se aceptara el confinamiento, el uso de mascarillas, la distancia social, etc. No obstante, esta sensación de miedo y precaución no es la única emoción que genera conceptualizar tu realidad como una guerra. Junto a ella, podría aparecer la sensación de indefensión o de falta de control personal, por poner un ejemplo. Conscientes de este problema, algunos lingüistas cognitivos alzaron la voz en redes sociales con el hashtag #ReframeCovid y con alternativas como las metáforas de eventos cooperativos, como el deporte o los conciertos (Olza et al., 2021).

Esto que hemos visto en la interpretación de la pandemia se puede aplicar a cualquier otro asunto relevante para la sociedad. El modo en el que se conceptualizan en los medios de comunicación asuntos como la inmigración, los desahucios, la crisis económica o la Unión Europea, por poner solo algunos ejemplos, mediará de forma decisiva en la valoración que hagamos de todas estas realidades. Un análisis crítico, por tanto, de las metáforas con las que se nos presentan las noticias es imprescindible para no dejarse manipular y poder tener libertad de pensamiento.

■



Reflexiones sobre la vida cotidiana

Controla las metáforas que usas para referirte a los problemas que te preocupan

Recupera lo que has escrito en el ejercicio anterior o escribe de nuevo en un papel en blanco una explicación argumentada de lo que te preocupa ahora mismo. Utiliza imágenes claras que expresen lo que sientes sobre ese asunto.

Una vez escrito, vuelve a leerlo e identifica las metáforas que has utilizado para explicar tu problema. ¿Te atreves a buscar nuevas formas de entender lo que te está pasando?

■

Pero, como hemos visto antes, la fuerza de las metáforas reside en su poder sobre el pensamiento, por lo que también se puede aplicar al contexto más inmediato. ¿Qué metáforas utilizas para hablar de los asuntos que te preocupan como tus relaciones, tu trabajo o tus proyectos? El modo en el que conceptualizamos lo que estamos viviendo condiciona la forma en la que resolvemos los problemas. De ahí que los terapeutas puedan tratar determinados problemas de salud mental a través de la reconceptualización de los mismos con metáforas distintas (Mathieson et al., 2015).

La función de las palabras malsonantes

Si hablamos del poder emocional de las palabras, parece claro que en algún momento teníamos que tratar el tema de las palabras tabú o malsonantes (palabrotas, juramentos, blasfemias, maldiciones y demás groserías). Son expresiones altamente formulaicas y, por tanto, no literales, que, en condiciones normales, se consideran inadecuadas y se suelen relacionar con la falta de educación. No obstante, al mismo tiempo (o quizá precisamente por ello), ejercen una importante atracción y, en determinadas circunstancias, uno siente la necesidad imperiosa de utilizarlas y aprenderlas. Esta fascinación se ve claramente tanto en los niños en proceso de adquisición (con su famosa etapa de introducir palabrotas en su discurso), como en los estudiantes extranjeros, que piden con insistencia que se incluyan en el aula. Tenemos que admitir que esta relación emocional con las palabrotas nos dura, de un modo u otro, toda la vida. No en vano son las únicas que podemos emitir cuando nos hacemos daño, cuando la sorpresa es mayúscula o cuando la felicidad nos embarga. Y nuestra relación con ellas es tan íntima, que incluso en contextos de pérdida de lexicón (anomias derivadas de un accidente cardiovascular, un traumatismo craneoencefálico, un tumor cerebral o una demencia) las palabrotas se mantienen accesibles. Personas que en su vida anterior no solían recurrir a estas palabras comienzan a utilizarlas de forma habitual en estos contextos de déficit léxico. Pero ¿qué magia tienen esas palabras que nos afectan tanto y de tantas maneras contradictorias?

Lo primero que llama la atención de estas palabras prohibidas es su naturaleza. Como muy acertadamente señala Valenzuela (2018), su inconveniencia no está centrada ni en los propios sonidos que las conforman, ni en el significado que presentan. Prueba de lo primero es que esos mismos sonidos que aparecen en una palabra tabú pueden conformar palabras perfectamente normales (pauta, puja, cabirón). En cuanto a lo segundo, es cierto que las palabras tabú suelen estar relacionadas con aspectos delicados, como el sexo, la enfermedad o la muerte, pero podemos asegurar que el problema no reside totalmente en el significado, dado que existen palabras adecuadas para expresar el mismo contenido (meretriz, canalla). Que el problema esté en la unión del significado y

el significante nos acerca al carácter mágico de las palabras malsonantes. En realidad, no hay ningún motivo verdaderamente racional para que una expresión forme parte de ese conjunto de palabras inadecuadas y otras no. De hecho, podemos comprobar que el conjunto va cambiando con el tiempo, hasta el punto de que, en ocasiones, lo que surgió como eufemismo (esto es, como un sustituto aceptable), acabó siendo palabra tabú con los años. En un sentido similar, podemos comprobar que las palabras malsonantes difieren según la variedad geográfica. Lo que es perfectamente adecuado en España, pongamos por caso, no lo es en algunos países de Hispanoamérica. Seguro que muchos de los lectores tienen ejemplos de esto en su cabeza.

La relación de las palabras tabú con la salud mental es múltiple y contradictoria. Por un lado, tienen un efecto nocivo, ya que la utilización de las denominadas palabras tabú causa incomodidad entre los interlocutores. De hecho, podemos decir que este efecto es el que define a este tipo de palabras, hasta el punto de que si en un contexto determinado deja de presentar este efecto (considérese, por ejemplo, un contexto juvenil y de familiaridad en español peninsular), dejan de considerarse palabras tabú y pasan a ser otra cosa (palabras expresivas, marcas de pertenencia a un grupo determinado, etc.). Las palabras tabú, por tanto, crean un mal ambiente y son dañinas para los que las escuchan. Por otro lado, sin embargo, tienen un efecto benéfico para el que las emite. Y es que resulta que el emisor de estas palabras inapropiadas puede sentir una cierta sensación de alivio al pronunciarlas, pues se ha demostrado que tienen efecto analgésico y reducen el estrés. Y esto se aplica tanto en contextos de dolor físico (provocados por un accidente o una enfermedad), como en situaciones de dolor social o emocional (acoso laboral o familiar, maltrato psicológico, ostracismo), pues, como se sabe hace tiempo, las conexiones neuronales que procesan el dolor son las mismas en ambos casos.

Como hemos visto, las palabras malsonantes tienen efectos negativos y efectos positivos. En cualquier caso, los efectos son de algún modo emocionales. Y cuanto más emotiva y sorprendente sea una circunstancia, más dados seremos a utilizar palabras tabú. Emma Byrne, en su libro de 2017 titulado *Swearing is good for you* (que podríamos traducir como *Decir palabrotas te sienta bien*), incide en esta naturaleza emocional de las palabras malsonantes. Hasta el punto de que podemos considerarlos verdaderos índices emocionales, en el sentido de que nos dicen cómo se encuentra el emisor (Ljung, 2011). Algunas están especialmente relacionadas con las emociones negativas (como *shit* en inglés o *mierda* en español), pero otras se emplean indistintamente (como *fuck* en inglés

o joder en español peninsular, que se pueden encontrar como expresión de alegría o de desagrado).

No es de extrañar que utilicemos estas palabras en los contextos emocionales, especialmente en los más negativos, porque su efecto es inmediato. Nada más emitirlas, el corazón bombea más fuerte y el efecto analgésico no se hace esperar. Como se observó en el experimento de Stephens et al. (2009), los sujetos que pronuncian palabrotas reducen significativamente su experiencia de dolor. Sin duda, este efecto reincide en la idea que tratamos de transmitir en el apartado anterior: que nuestras emociones están mediadas por nuestros pensamientos y por las palabras que usamos. Además, decir palabras malsonantes también tiene consecuencias positivas para el entorno. Y es que, si bien nuestros pensamientos son más agresivos por decir palabrotas, sin embargo, esta conducta lingüística previene conductas violentas. Desde luego, es mucho mejor tener a alguien haciéndonos sentir incómodos por las palabras que pronuncia que enfrentarnos a un agresor físico.

Es posible que el lector/a se esté preguntando en este momento cómo es posible que una misma acción (decir una palabra inadecuada socialmente) tenga consecuencias tan diversas en nuestro cerebro: en contextos negativos, nos proporciona más pensamientos negativos, pero reduce nuestro estrés, calma el dolor y previene la conducta agresiva física. Para explicar todos estos efectos superficialmente contradictorios, Stephens realizó una serie de experimentos que le llevaron a la conclusión de que las palabras tabú incrementan el nivel de agresividad en los humanos que las emiten. Este aumento de sensación de hostilidad explica todos los efectos descritos hasta el momento: la cantidad de pensamientos negativos (producto directo del aumento de agresividad), la disminución de la agresividad física (pues el sujeto ha encontrado una alternativa para manifestar su hostilidad) y la disminución del dolor (dado que en contextos de agresión nuestro cerebro es menos sensible a los estímulos dolorosos).

¿Son todas las palabras malsonantes igual de efectivas? Pues parece que no. En esta capacidad de generar agresividad en el hablante, existe una escala de eficiencia. Cuanto más disruptiva sea la expresión, más efecto tendrá en el emisor. Así, las palabras que reducen deliberadamente el componente tabú (como en ostras, córcholis, miércoles, etc.), tienen escaso efecto en el hablante. Del mismo modo, una palabrota en una segunda lengua tiene también mucho menor efecto, lo que incide en el valor de la lengua materna que ya hemos señalado en otros apartados de este libro.

Así como hay una escala de expresiones malsonantes, también existe una escala de contextos en torno a la variable de flexibilidad ante el tabú, de tal modo que en ciertas circunstancias existe una gran cantidad de palabras inapropiadas, mientras que en otras prácticamente no tiene importancia ese concepto. A este respecto hay diversidad tanto intralingüística (en una misma lengua hay zonas en las que estas palabras son más usuales que en otras), como interlingüística (hay lenguas con más unidades malsonantes y otras con menos). Para ejemplificar el primer aspecto y sin salir de nuestro ámbito hispánico, es fácil reconocer que los peninsulares nos llevamos la medalla de oro en el uso de palabras malsonantes. En cuanto al segundo, Bergen en 2016 escribió un libro sobre las diferencias entre lenguas con respecto a este tipo de palabras. Y encontró una enorme variedad en distintos criterios: desde el tipo de contenidos que tienen palabras tabú (el ámbito religioso, el sexual, el excretor y los insultos), la cantidad de unidades léxicas que conforman este corpus específico, el tipo de sonidos que se usan, su consistencia fonológica (en algunas lenguas tienden a ser palabras más cortas, pero no en todas), etc.

En el mismo sentido, también hay diferencias individuales importantes en el uso de las palabras malsonantes, puesto que hay personas que muy rara vez las usan, frente a otros a los que denominamos habitualmente malhablados porque las utilizan con cierta regularidad. Algunos investigadores han estudiado las variables que soportan estas diferencias y se han encontrado con que la brecha que había tradicionalmente en género en las sociedades occidentales ya no es lo que fue. En España, por ejemplo, los últimos treinta años han variado mucho las diferencias entre hombres y mujeres a este respecto y las mujeres nos acostumbramos a usar palabras malsonantes al mismo ritmo que encendíamos cigarrillos. En cuanto al nivel cultural de los usuarios de palabras tabú, la investigación más actual ha desmentido viejos supuestos. Frente al mito de que las palabras malsonantes denotan una escasez de recursos lingüísticos, investigaciones como las de Jay y Jay (2015) señalan que la pobreza lingüística no tiene nada que ver con este fenómeno emocional del uso del lenguaje. Es más, algunos estudios parecen correlacionar el CI de una persona con el uso de este lenguaje, de tal modo que cuanta más inteligencia, peor hablado es.

■



Reflexiones sobre la vida cotidiana

Palabras malsonantes, género, edad y enfermedad

Los estudios de laboratorio indican que utilizar palabrotas y juramentos puede tener un efecto beneficioso para la experiencia del dolor en los enfermos crónicos, de tal modo que utilizar este tipo de lenguaje puede ser un comportamiento adaptativo en este contexto.

Lamentablemente, se ha encontrado así mismo que en determinados sectores de la población, utilizar palabras tabú puede conllevar aislamiento social. En concreto, Robins et al. (2011) encontraron que las mujeres enfermas de cáncer de cincuenta años o más que decían palabrotas tenían un riesgo real de quedarse solas. Afortunadamente, este sesgo parece estar cambiando con las generaciones más jóvenes.

Si en tu entorno cercano tienes un enfermo o una enferma de larga duración, no lo olvides: para ellos, utilizar palabras tabú puede ser tan efectivo como tomar un analgésico. No le juzgues por ello.

■

El valor de los nombres que denominan

Hasta aquí hemos visto como algunas palabras (las que denotan conceptos extremos, las palabras absolutas, las metáforas con las que entendemos el mundo o las palabras tabú) intervienen en nuestras emociones, para bien o para mal. Pero en este apartado daremos un paso más y veremos que el hecho de nombrar puede ser importante para la salud mental. Pero para entender esto bien, debemos comenzar por el principio. Como decíamos en un capítulo anterior, las palabras, de algún modo, nos ayudan a entender el mundo que nos rodea. Gracias a que tenemos una palabra concreta, nos fijamos en esa realidad, atendemos a sus características y recordamos que existe. En mi juventud, me gustaba salir a pasear por la montaña con amigos y os puedo decir que donde yo simplemente veía piedras (de distinto tamaño, color, textura), mi amiga la geóloga, era capaz de ver infinidad de cosas distintas. El hecho de contar con el vocabulario adecuado, era, sin duda, crucial para distinguir realidades que a mí me pasaban desapercibidas.

Tener un vocabulario rico nos permite ser más precisos. Así, por ejemplo, una de las primeras cosas que hacen los psicólogos cuando vamos a terapia es mostrarnos la rueda de las emociones para que aprendamos a distinguir exactamente lo que sentimos. Porque ponerle nombre a una emoción es el primer paso para enfrentarte a ella y aprender cómo manejarla. Los nombres, no hay duda en ello, son una puerta hacia el conocimiento.

Gráfico 1. Rueda de las emociones.

Un ámbito especialmente relevante a este respecto es el de los diagnósticos clínicos. Cuando una persona siente que hay algo que no marcha bien, por el motivo que sea (no se encuentra bien, tiene dolor, no consigue los objetivos que se propone, etc.), comienza un largo y complejo camino de búsqueda de respuestas, que finaliza el momento en el que recibe un diagnóstico adecuado. Saber qué pasa es en sí mismo liberador y sana. Primero, porque desde el momento en el que se recibe el diagnóstico, el individuo pasa a formar parte de una comunidad. Ya hablamos de esto hace un par de capítulos: la categorización supone observar como iguales a individuos que son diferentes. Así, como vimos, al reconocer que el animal que tengo ante mí (al que no había visto antes) es un perro, de algún modo comienzo a comprender a ese individuo en concreto como miembro de un conjunto de individuos (el conjunto de los perros). Del mismo modo, cuando una persona recibe un diagnóstico del tipo que sea (pensemos en una neurodivergencia como el trastorno de déficit de atención, con o sin hiperactividad (TDA(H)) o el autismo, o incluso en una enfermedad más o menos grave, como la fibromialgia o la diabetes), está recibiendo la confirmación de que lo que le pasa no es algo idiosincrásico, que existe una comunidad de personas que están en su misma situación y que, por tanto, no está solo/a. La certeza de que eres parte de algo alivia de un modo físico al que recibe el diagnóstico. Pero es que además, tal y como decíamos hace un momento, los nombres son la puerta hacia el conocimiento. De ahí que recibir un diagnóstico suponga, para los implicados, la única forma de entender realmente qué es lo que ocurre y de poder saber cómo mejorar su calidad de vida. Un diagnóstico es una hoja de ruta.

Y a pesar de todas las ventajas que implica recibir un diagnóstico, son muchas las voces que lo ponen en entredicho. En términos generales, los que desconfían de los diagnósticos alegan que puede llevar a la persona a sentirse más limitada de lo que estaba antes de recibir su etiqueta. De alguna manera, estamos aquí retomando algunos de los asuntos que ya vimos en el capítulo segundo. Siempre que se categoriza (y el diagnóstico no deja de ser una categorización), obtenemos un conjunto de datos que provienen de generalizar la descripción de un prototipo. Esta información es muy útil, pero también es peligrosa si olvidamos que se trata de una generalización y que, por tanto, son propiedades

habituales, pero no necesarias, de los miembros de la clase. Así, del mismo modo que es útil saber que los perros a veces muerden, sin olvidar que no todos los perros son peligrosos por ello, es útil conocer los principales rasgos o síntomas asociados al diagnóstico que hemos recibido, sin creer, por ello, que no es posible superarlos. La información siempre es liberadora y sus efectos más perversos, como vemos, se superan con más información. Nunca con menos.

Un asunto distinto supone decidir el nombre con el que denominamos a los demás. En la actualidad, es controvertido cómo llamamos a determinados grupos de personas, en especial si se trata de minorías que han sido menospreciadas de algún modo socialmente. Herederos de un mundo en el que no preocupaba especialmente el trato que se dispensaba a determinados grupos, muchos de los nombres con los que los hemos denominado tradicionalmente están visiblemente manchados con prejuicios y estereotipos. En este contexto, una solución bastante habitual es renunciar a la vieja denominación y recurrir a nuevas formas eufemísticas que estén libres de connotaciones negativas. De ahí que las personas que presentan una discapacidad se dejaran de denominar disminuidos y se comenzaran a llamar discapacitados, por ejemplo. No obstante, las palabras con las que sustituimos no siempre acaban de cumplir bien su función. En este caso concreto, por ejemplo, son muchas las voces que animan a cambiar discapacidad por diversidad funcional, para no incidir en el aspecto que les falta, sino en la variabilidad humana. El paso de palabra eufemística a palabra tabú es, por tanto, constante y conlleva en no pocas ocasiones a una inseguridad por parte de los hablantes que ya no saben cómo denominar la realidad. Con frecuencia, los hablantes se quejan de esta necesidad de ser políticamente correctos que les impide hablar con normalidad y les hace estar siempre preocupados por si podrían herir la susceptibilidad de un colectivo o, simplemente, por empeorar su propia imagen social al parecer poco preocupados por las cuestiones sociales.

Y mientras tanto, las personas afectadas, ¿qué opinan? Pues existe mucha diversidad al respecto. Hay colectivos que no se sienten identificados con las denominaciones antiguas y que valoran el cambio de denominación. Esto es lo que ocurrió, en general, con el cambio de disminuido a discapacitado. Sin embargo, en otras ocasiones, sucede justo al contrario. A veces, el colectivo decide quedarse con la palabra supuestamente tabú, bien porque no consideren que sea algo negativo (como los autistas, que en general prefieren ser llamados así que con el eufemismo de persona con autismo), o bien porque crean que es importante visibilizar sus carencias y no blanquearlas (como las personas discapacitadas, a las que no les suele agradar el término de diversidad funcional,

pues temen perder, con el cambio de nombre, los apoyos que necesitan). Algo similar ocurre con los nombres de profesiones. Algunas mujeres no acaban de sentirse bien con el nombre de su profesión feminizado y prefieren que se les denomine la poeta, la médico o la juez mejor que la poetisa, la médica o la jueza. En ocasiones, esto es así porque la palabra feminizada tiene connotaciones negativas muy difíciles de quitar (como ocurre con el caso de poetisa, pues los poetisas refieren a los «malos poetas»). En otras ocasiones, el rechazo es más superable, como ocurre con médica. En un principio se rechazaba porque había sido utilizado como «mujer del médico» (otro tanto pasó con alcaldesa). Hasta que no se perdió esta acepción, las mujeres profesionales del sector no se sintieron a gusto con la denominación en femenino. Tiene sentido. No querían que hubiera dudas de que ellas no eran las esposas de los profesionales, sino las profesionales. En definitiva, podemos decir que es difícil generalizar sobre qué se debe hacer y qué términos se deben utilizar para denominar a los grupos. En cualquier caso, la respuesta es mucho más sencilla de lo que parece. Consiste, simplemente, en preguntarles a los colectivos cómo quieren que se les denomine. La experiencia me dice que ellos suelen tenerlo siempre bastante claro.

Concluyendo

En este capítulo hemos atendido al valor emocional y social que tienen las palabras. En ocasiones, elegir bien las palabras que usamos puede suponer un cambio efectivo en nuestro estado de ánimo. Tanto es así, que hay terapias psicológicas, como la terapia racional emotivo-conductual (TREC), que se basan en un control del modo en el que nos hablamos a nosotros mismos. En concreto, promueven sustituir palabras poco ajustadas a la realidad (por ser extremas) por otras más adecuadas. Así mismo, hemos comprobado que el relato que nos contamos a nosotros mismos sobre nuestra realidad (a través de símiles, comparaciones y metáforas) ejerce una importante influencia en cómo nos sentimos y en cómo nos comportamos ante ella. Por último, hemos comprobado también que las palabras tabú, que tan poco adecuadas son en determinados contextos, pueden ayudar a afrontar el dolor, tanto físico como psíquico, pues actúan como verdaderos analgésicos. Las palabras, en definitiva, son herramientas valiosísimas para nuestra salud.

En otro orden de cosas, este capítulo ha recuperado la importancia de los nombres para conceptualizar la realidad, tal y como explicamos en el segundo capítulo de este libro. Siguiendo esta misma idea de que categorizar implica abrir una puerta al conocimiento, hemos reivindicado la importancia de recibir un diagnóstico que te permita entenderte y el derecho de los grupos minoritarios a que se les pregunte cómo quieren ser denominados. Las palabras que usamos nos acercan o nos alejan de los demás. Nos infligen daño o nos permiten sanar. No lo olvides y cuida de tus palabras para poder cuidar de ti mismo y de los demás. La violencia verbal es violencia.

Un cerebro sin palabras

¿No ves que el objetivo final de la nueva lengua es reducir el alcance del pensamiento? Al final conseguiremos que el crimen del pensamiento sea literalmente imposible, porque no habrá palabras con las que expresarlo. Todos los conceptos necesarios se expresarán exactamente con una palabra cuyo significado estará rígidamente definido y cuyos significados subsidiarios se habrán borrado y olvidado. En la undécima edición ya casi lo hemos conseguido [...] La Revolución se habrá completado cuando el lenguaje sea perfecto.

GEORGE ORWELL,

1984, p. 61.

Estamos llegando al final del viaje, pero un libro que habla de las palabras que habitan nuestro cerebro no podía obviar el apasionante tema de la relación que existe entre el lenguaje humano y el pensamiento. ¿Hasta qué punto nuestras palabras limitan el modo en el que pensamos? ¿Existe el pensamiento preléxico? ¿Cómo pensaríamos si no hubiéramos aprendido ninguna lengua nunca? ¿Cómo piensan los animales? En este capítulo, trataremos de dar respuesta a todas esas preguntas y, para ello, transitaremos entre los filósofos del lenguaje, los etólogos y los neurocientíficos que se las han planteado. De momento, comenzamos en la distopía que creó George Orwell, en la que la nueva lengua elimina palabras del vocabulario de la gente para poder así controlar su pensamiento. ¿Podríamos pensar en la necesidad de ser libres si nos faltaran las palabras que aluden a la libertad?

Pensamiento y lenguaje. Las palabras generan la existencia

La idea de Orwell de que la lengua que hablamos determina lo que podemos pensar o incluso imaginar no era original del autor de ficción. Antes, al contrario, entroncaba con una propuesta teórica en boga en aquel momento: el denominado determinismo lingüístico, también conocido como hipótesis de Sapir-Whorf.

A Edward Sapir (1884-1939), discípulo del antropólogo Franz Boas (1858-1942), le impactó enormemente su investigación de las lenguas y culturas amerindias. Tanto la forma de pensar y vivir de los pueblos indígenas americanos como las propias estructuras lingüísticas de sus lenguas nativas diferían enormemente de las culturas y lenguas del viejo mundo, lo que le llevó a considerar que el pensamiento y la cultura de los pueblos estuvieran influidos por la lengua que hablaban. Su discípulo, Benjamin Lee Whorf (1897-1941), visiblemente influido por estas investigaciones, llegó a la formulación del determinismo lingüístico: las estructuras gramaticales delimitan lo que los hablantes pueden llegar a pensar, hasta el punto de que no pueden concebir algo que no esté lexicalizado en la lengua que habla.

Hoy en día, esta formulación fuerte del determinismo lingüístico ya no tiene prácticamente defensores. Son muchos los indicios o incluso las pruebas de que no es verdad (Lyons, 1981): por un lado, porque el pensamiento prelingüístico existe, como veremos a lo largo de este capítulo, por lo que animales y humanos sin lengua materna son capaces, a pesar de todo, de pensar. Si las lenguas determinaran el pensamiento, la ausencia de lengua supondría ausencia de pensamiento. Otra prueba de que la lengua no determina el pensamiento es que personas con la misma variedad lingüística pueden diferir en su modo de pensar, mientras que personas que hablan lenguas distintas pueden pensar lo mismo. Además, el mismo hecho de que la traducción o el bilingüismo sean posibles ya es indicio en sí mismo de que la hipótesis determinista no se sostiene. ¿Cómo traducir de una lengua a otra si el pensamiento depende de forma indisoluble de la lengua en la que se ha creado? ¿Y qué tipo de trastorno psiquiátrico supondría ser competente en más de una lengua a la vez? Como ya hemos dicho en

capítulos precedentes, el lenguaje humano es una excelente herramienta para el pensamiento, pero la mente no es en absoluto tan maleable como esta propuesta determinista daba a entender. Todas las lenguas humanas son la externalización de una misma función cognitiva humana y, por tanto, todas ellas pueden expresar cualquier pensamiento. En ocasiones, a una lengua puede faltarle vocabulario específico para una determinada idea, pero este problema se soluciona rápidamente, bien creando nuevas palabras por analogía con otras existentes, bien introduciendo préstamos. En otras ocasiones, como nos recuerda Pilar Pérez Ocón en un artículo delicioso publicado en la revista divulgativa *The Conversation*, las lenguas presentan palabras intraducibles, que dan problemas al traductor más avezado, pero eso no implica que la realidad que denotan no la puedan percibir los hablantes de otras lenguas. Es el caso de la expresión *vergüenza ajena* del español, que puede que no encuentre una traducción directa en otros idiomas, pero que todos los seres humanos podemos sentir en algún momento de nuestra vida.

Una vez que hemos rechazado la propuesta dura del determinismo, tenemos que advertir que tampoco es cierto que las lenguas no afecten en absoluto el modo que tenemos de pensar. En concreto, podemos afirmar que las lenguas condicionan tanto los sistemas atencionales (en qué nos fijamos los hablantes y en qué no) como la memoria a largo plazo (qué información retenemos y cuál no). Esta formulación más acertada se concibe como un relativismo lingüístico (frente al determinismo lingüístico mencionado antes) y entronca con el «pensar para hablar» del psicolingüista Dan Slobin. Pongamos un ejemplo cercano, muy repetido en la bibliografía: es un hecho que los verbos de movimiento en inglés tienden a ser verbos de «manera de moverse» (del tipo de *to wobble* ‘cojear’, *to snake* ‘moverse como una serpiente’, *to waddle* ‘andar como un pato’, etc.), frente a lenguas como el español que no tiene tantos verbos de este tipo y, si los tiene (tipo *serpentear*), no son de uso frecuente. Pues bien, distintos estudios han demostrado que los hablantes de inglés tienden a fijarse más y a recordar mejor la manera en la que se ha producido un movimiento. El tipo de léxico con el que cuenta la lengua, como vemos, condiciona nuestra atención y nuestra memoria, pero no limita nuestro pensamiento.

■



Lecturas recomendadas

Palabras intraducibles

¿Te ha gustado la idea de que haya palabras que no se puedan traducir fácilmente a otras lenguas? Te recomiendo el trabajo *Lost in Translation*, un precioso libro de Ella Francés Sanders, en el que cada página es una ilustración basada en una palabra intraducible, la lengua en la que la encontramos, su categoría gramatical y una explicación de lo que significa.

■

Entender cómo influyen las palabras en nuestro sistema atencional es muy relevante para comprender de forma adecuada la importancia (ya sugerida en varias ocasiones en este libro) de los nombres. Efectivamente, en el capítulo segundo observamos cómo los bebés adquieren los conceptos a través de las palabras que aprenden. Salvo algunas excepciones, de las que hablaremos más adelante, todos los conceptos pueden adquirirse sin necesidad de lengua materna, pero adquirir una lengua es, sin lugar a dudas, el modo más sencillo de consolidar los conceptos. En un sentido similar, en el capítulo anterior expusimos que, cuando utilizamos un nombre para denominar una realidad, lo que conseguimos es que nuestros interlocutores centren la atención en que dicha realidad existe. Esto era importante para descubrir las maravillas de la geología, para poder entender nuestras emociones, pero también para visibilizar a los grupos sociales que en alguno de los parámetros se separan de lo que consideramos normal o normativo. Ponerle un nombre, hablar de ello, visibilizar la realidad diversa que nos rodea es un paso necesario para poder reconocer las dificultades que afrontan y poder acompañarles mejor.

Pero el poder de las palabras va más allá. No solo visibiliza lo que existe, sino que puede llegar a crear realidades. Esta especial vinculación entre el acto de nombrar y la creación aparece ya en el libro por excelencia de nuestra civilización. Efectivamente, un repaso al inicio del Génesis muestra cómo el acto de la creación se haya irremediamente ligado en nuestra cultura al acto de

nombrar. No en vano una de las decisiones más complicadas que tienen que tomar los futuros padres y madres es, precisamente, el nombre que le darán a su bebé. Y no solo ellos. Pensemos en la cantidad de horas que invertimos en darle el nombre perfecto al libro que acabamos de escribir, la película o el documental que vamos a grabar, la canción que hemos compuesto o el proyecto cuya financiación vamos a pedir a la administración. Nombrar es un asunto muy serio.

■



Reflexiones sobre la vida cotidiana

La función mágica de las palabras

Todos los ritos de todas las culturas humanas cuentan con una serie de palabras que deben emitirse de un modo determinado. Hasta tal punto son parte del ritual que, en ocasiones, no necesitan ni siquiera ser significativas para la audiencia. De ahí que en muchas tradiciones, las palabras que se utilizan en los ritos pertenecen a lenguas que ya no se comprenden. Habitualmente lenguas antiguas, relacionadas con los ancestros y lo sagrado. Nuestra tradición cultural y literaria lo tiene claro: las palabras son capaces de abrir puertas escondidas (Ábrete, sésamo), evocar la presencia de seres temidos (recordemos, por ejemplo, el innombrable, de Harry Potter) o ayudar a realizar magia (abracadabra). En los ritos religiosos, las palabras permiten entrar en la comunidad, purificar a los pecadores o permitirles el tránsito a la otra vida, tras la muerte. Y esta función mágica de las palabras está presente, así mismo, en nuestras relaciones sociales. De hecho, si tecleáis en un buscador de internet «palabras mágicas», las primeras referencias que obtendréis son gracias, por favor o perdón. Y es que, en nuestro día a día, estas palabras son también salvoconductos para una convivencia tranquila.

■

Es tan serio que incluso se ha convertido en uno de los objetivos de las empresas. Los expertos en marketing se han dado cuenta de que en muchas ocasiones el éxito de un producto determinado o incluso el de una empresa en concreto pasa por acertar con el nombre. De ahí que se invierta cada vez más presupuesto en lo que se denomina el naming empresarial, que convierte el acto de nombrar en una actividad más que rentable.

■



Charlas interesantes

Fernando Beltrán, nombrador

Hablar de los nombres de las empresas en España pasa, irremediablemente, por hablar de Fernando Beltrán, un poeta que se ha pasado la vida poniendo nombres a las cosas. Entre otros ejemplos, él fue el creador de nombres como Amena, Opencor, Faunia, Rastreator.

Todo un ejemplo de cómo las humanidades en general y la filología en particular son disciplinas imprescindibles también en términos mercantiles. Escúchale en esta magnífica ponencia:

https://www.youtube.com/watch?v=_W0gjrXAQVw

■

Otro asunto relacionado con esta capacidad creativa de las palabras es la tendencia actual a formar nuevos términos para presentar la realidad desde otros puntos de vista. Este fenómeno, que no es nuevo, es especialmente interesante en nuestros días, en el sentido de que son muchos los que tratan de usar esta práctica para blanquear determinada realidad social. Entre otros ejemplos, podemos leer en los medios términos como las trabacaciones, que consiste en trabajar en el tiempo de descanso laboral; el friganismo, que considera una elección personal buscar la comida en la basura; el nesting, que consiste en no salir de casa el fin de semana; el coliving que no es otra cosa que compartir piso, etc. No nos engañemos, la realidad que denominan estas nuevas palabras no es nueva, ni existe por haberlas creado, pero sí es diferente el modo en el que se presentan a la sociedad. Aquí lo que se crea es una interpretación distinta de lo que ya existía de siempre, una manera de romantizar la pobreza extrema que te despoja de derechos fundamentales como el derecho al descanso, a la intimidad, al ocio o incluso a una alimentación saludable. Las palabras no deberían servir

para esto.

Demos la vuelta a nuestra argumentación. Lo que quiero plantear ahora es que, si, como hemos visto, nombrar una realidad se relaciona con el acto de la creación, dejar de nombrar se vincula a obviar su existencia. Esto podría explicar que, cuando la realidad es excesivamente dura, prefiramos no nombrarla. ¿Cuántas veces nos cuesta poner nombre a lo que ya es una realidad innegable? Cómo nos cuesta hablar de ruptura, de ruina, de divorcio, de enfermedad, de muerte... Hasta que no se pronuncian esas palabras tan temidas, la realidad existe, pero podemos vivir como si no existiera, como si no nos diéramos cuenta.

En este mismo contexto podemos incluir también el lenguaje inclusivo. La justificación de los movimientos que abogan por incluir a las mujeres de forma explícita en el discurso no debería ser que el masculino genérico no nos incluye. Es obvio que sí nos incluye. La verdadera razón es que no nos visibiliza. Así, del mismo modo que denominar los distintos tipos de rocas, de emociones o de grupos sociales hace que podamos identificarlos y, por tanto, obrar en consecuencia, hablar en femenino permite recordar que las mujeres estamos ahora en aquellos contextos en los que no solíamos estar. Nombrar a las mujeres que trabajan en la medicina, en la judicatura, en el gobierno o en la universidad conseguirá cambiar los estereotipos ligados a esas profesiones que, sin lugar a dudas, todavía son masculinos. Dicho de otro modo, hablar con masculino genérico no creo que sea machista, pero no se puede ser feminista si no visibilizas la presencia de las mujeres en el mundo y en especial en el mundo laboral que hace tan poco tiempo que hemos conquistado.

Lo relevante es, en cualquier caso, conseguir la visibilización de las mujeres, por lo que tan efectivo es usar el nombre con un artículo en femenino (la juez) como feminizarlo. Del mismo modo, los recursos que no sirven para visibilizar a las mujeres no son, propiamente, herramientas feministas de primer orden. Tan invisible soy cuando usas la expresión los profesores como cuando usas el profesorado. En ambos casos la expresión me incluye, pero en ambos se me invisibiliza, pues el prototipo sigue siendo masculino (algo similar dijimos en un capítulo anterior sobre la palabra estudiante). Solo utilizando una forma femenina (el femenino genérico: las profesoras o el desdoble: los/as profesoras/as) o rompiendo el sistema (con el uso de una nueva terminación en -e les profesores), se visibiliza que las mujeres hemos recuperado una profesión de la que se nos apartó durante décadas.

Humanos sin lengua materna

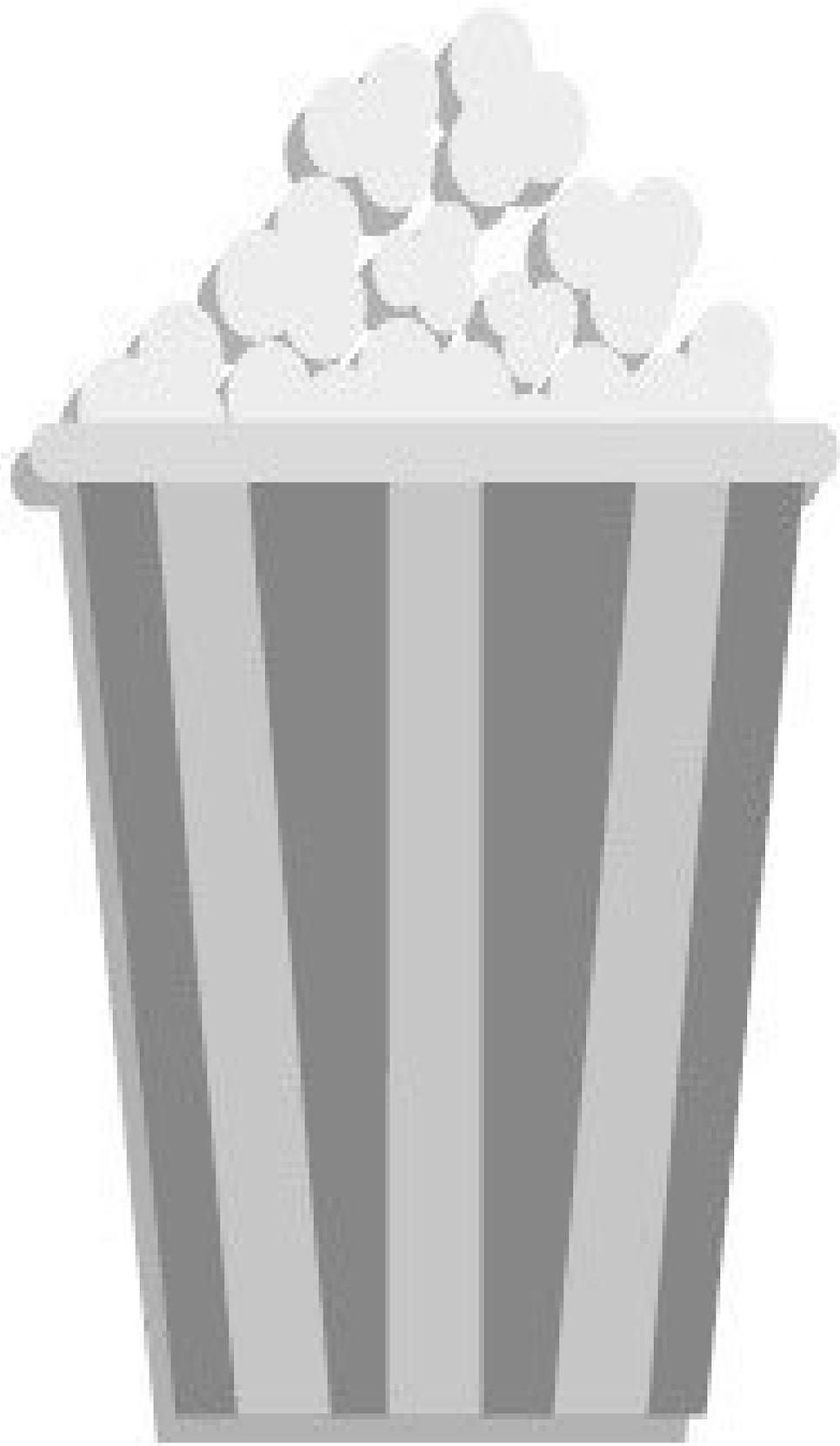
Hasta aquí hemos comprobado la enorme influencia que tienen las palabras en nuestro pensamiento, en nuestra atención, en nuestra salud emocional o en nuestra memoria. Pero ¿qué pasaría si un ser humano no adquiriera nunca una lengua natural? ¿En qué sentido sería diferente a nosotros/as? En este segundo apartado del capítulo hablaremos de personas que, por una u otra razón, no tuvieron ninguna lengua materna y reflexionaremos hasta qué punto su cognición difiere sustancialmente de la que pudieran haber tenido.

Para que una persona se encuentre sin palabras solo se tiene que dar una condición: que no haya sido expuesta a personas hablando. Efectivamente, los seres humanos somos los animales más dependientes de la transmisión cultural, hasta el punto de que si nos criamos en aislamiento no hablaremos ninguna lengua. Si habéis criado alguna vez a un pájaro en aislamiento, habréis observado que la versión de canto que desarrolla es anómala, claramente distinta a la de otros miembros de su especie criados en comunidad. Y, sin embargo, el canto se preserva. Durante siglos, los intelectuales, concedores de lo que sucedía con otros animales en cautividad, discutieron sobre cuál sería esa versión anómala de lengua natural que desarrollaría un humano en aislamiento. La versión más romántica consistía en pensar que un niño sin contacto social hablaría la lengua de los dioses. De hecho, hubo grandes discusiones en torno a cuál sería esa lengua (¿el sánscrito?, ¿el hebreo?). La realidad fue mucho más prosaica. Si un humano crece socialmente aislado, no habla.

Cuando un niño/a crece sin contacto social y llega a la adolescencia sin haber adquirido una lengua materna, lo solemos denominar niño salvaje. Ejemplos bien conocidos son Genie o Kaspar Hauser, que crecieron encerrados en una habitación, o los niños salvajes de Aveyron o de Burundi, que se criaron en la naturaleza, entre animales. La característica común de estos niños es que habían superado la pubertad sin contacto con la sociedad. No es solo que no supieran hablar ninguna lengua, es que carecían de cualquier conocimiento cultural que les permitiera entender al resto de los seres humanos. Su experiencia vital no tenía nada que ver con la de ninguno de los adultos que los rescató y trató de

ayudarlos. Además, probablemente por su propia infancia disfuncional, todos presentaban distintos grados de discapacidad sensorial, mental o motora. Tratar de inferir, a partir de la existencia de estos niños, el tipo de influencia que tiene la lengua sobre el cerebro humano es imposible. Eran tantos los condicionantes que separaban sus vidas de las del resto de los mortales, que difícilmente podría deducirse de ahí cuáles de sus secuelas eran debidas a la ausencia de lengua materna.

■



Películas interesantes

L'enfant sauvage (1970)

La vida del pequeño de Aveyron inspiró la película francesa de 1970 titulada *L'enfant sauvage* y dirigida por François Truffaut. Grabada a modo de documental, refleja la importancia del contacto con otros seres humanos para el desarrollo adecuado del niño. Además, con un planteamiento muy roussonian, contrapone la bondad de la naturaleza original del niño salvaje frente a la hipocresía de los adultos civilizados que lo rescatan.

■

Frente a esos pobres niños, abandonados a su suerte o abusados por sus adultos de referencia, otro tipo de humanos que han superado la pubertad sin haber adquirido una lengua materna son algunos individuos que pertenecen a la población sorda. En ocasiones, las personas con discapacidad auditiva no son expuestas a lenguas de signos y, por tanto, a pesar de vivir en sociedad, la falta de input lingüístico no les permite contar con una lengua materna.

Crecer sin lengua materna tiene, desde luego, consecuencias inmediatas en la socialización del niño. A lo largo de la historia, muchos individuos han logrado vivir en sociedad en estas condiciones, pero obviamente su experiencia de la vida es radicalmente diferente a la que tendrían con una lengua natural, a la que tienen el resto de individuos de la sociedad de la que forman parte. A pesar de que muchos de ellos son capaces de vivir funcionalmente, incluso llevar adelante un trabajo remunerado, el muro que les separa es consistente. ¿Cómo interpretar asuntos tan cotidianos como la Navidad o un cumpleaños sin el conocimiento que te da conocer una lengua natural? Y la incompreensión es bidireccional. Las personas que llegan a la edad adulta sin una lengua materna son vistas por los demás como menos inteligentes de lo que son en realidad. No en vano, el lenguaje humano articulado tiende a ser el vehículo habitual de expresión de nuestra inteligencia y a los que no lo dominan nos resulta difícil verlos como adultos de pleno derecho (nótese que la palabra infante significa,

etimológicamente, ‘el que no habla’). Es difícil, en estas circunstancias, no sentirse solo y aislado del mundo que a uno lo rodea.

Un asunto interesante en este caso es observar hasta qué punto el pensamiento de estas personas difiere de las que adquirimos una lengua materna en nuestra primera infancia. A diferencia de los denominados niños salvajes, los sordos que no acceden a lenguas de signos a edad temprana no tienen por qué presentar otro tipo de deficiencias ni de falta de información. Se trata, por tanto, del colectivo más adecuado para reconocer cuál es la influencia de una lengua materna en nuestras capacidades cognitivas.

Efectivamente, como he dicho antes, estamos ante individuos que, en muchos casos, han conseguido desarrollar una vida autónoma y funcional en sociedad. Como resultado, podemos asegurar que el cerebro humano es capaz de desarrollarse y funcionar en ausencia de lengua materna. Ahora bien, eso no significa que presente el mismo tipo de pensamiento. Como muy bien entendió Wittgenstein, pensar sin hablar es muy distinto a pensar con lenguaje. ¿Cómo se puede entender un concepto tan básico como el paso del tiempo sin contar con la ayuda de una lengua materna? Y sin este anclaje, ¿cómo se puede pensar en conceptos como el futuro o el pasado? Las palabras conceden profundidad y complejidad al pensamiento. De alguna manera, ayudan a que se desarrolle de un modo radicalmente distinto al pensamiento preléxico.

Para contestar a algunas de estas preguntas, os recomiendo la lectura de un libro muy especial, escrito en 1993 por Susan Schaller y titulado *Un hombre sin palabras*. En él se relata la experiencia de la autora (una profesora de lengua de signos americana) con un alumno veinteañero que carecía de lengua materna. A lo largo de las páginas de este pequeño ensayo, vamos descubriendo la deuda tan importante que tiene nuestro pensamiento hacia el lenguaje humano que desarrollamos en la niñez. Ildefonso, el joven protagonista, no solo no tenía una lengua materna propia con la que expresarse. Es que ni siquiera sabía que existieran las lenguas naturales. Desde siempre tenía la sensación de que había algo que no comprendía, que le separaba del resto de seres humanos. Pero no sabía qué era. Quizás el momento más emocionante del libro sea, precisamente, ese instante en el que el joven de pronto comprende lo que aquella maestra risueña está intentando enseñarle. Llevaban horas de incomunicación. Ella señalaba un objeto y decía su nombre y él se volvía loco intentando saber qué esperaba que hiciera. Lo cogía, se lo daba, lo guardaba... Ese instante lúcido en el que de pronto entiende que no tiene que hacer nada, que simplemente ese

objeto se llama de ese modo, es, creedme, un momento mágico. De algún modo sientes, como lector, que la esencia del ser humano está ahí. Porque al cruzar esa puerta, todo un mundo cognitivo se abrió para Ildefonso. Imagina lo que tiene que ser, después de más de veinte años sobreviviendo en un entorno confuso, que todo comience a tener sentido.

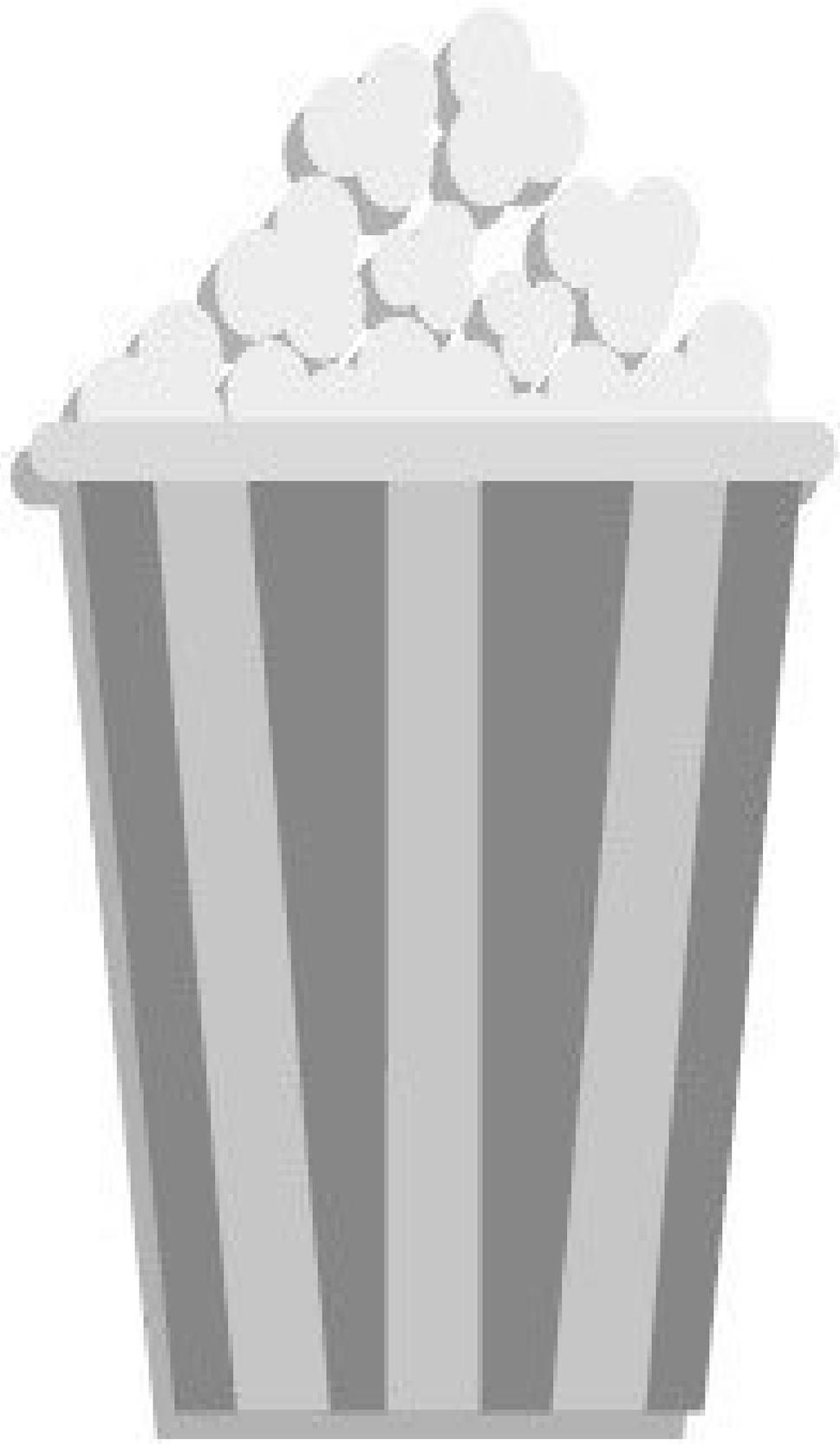
Un aspecto muy interesante en este terreno de los humanos sin lengua materna es hasta qué punto es duradero el efecto de haber crecido sin desarrollar de forma natural el lenguaje. Por un lado, está la duda de si un joven como Ildefonso, que ya ha pasado la adolescencia, será capaz de aprender a hablar una lengua como si la hubiera aprendido de niño. Hay cierta evidencia que lleva a considerar que existe un periodo crítico para aprender una primera lengua que coincide con la poda neuronal que se produce entre la pubertad y la adolescencia. Una vez pasado este periodo, las neuronas con las que se va a adquirir la lengua materna no son las mismas, lo que conlleva que se adquiera de un modo diferente. Así, por ejemplo, los adultos que adquieren su primera lengua materna cometen errores habituales en hablantes extranjeros, errores que nunca comete un bebé en su periodo de adquisición típico, como por ejemplo, la asignación de género en los sustantivos o la elección de la preposición regida. De alguna manera, la privación del input lingüístico en los primeros años de vida de un ser humano parece impedirle para siempre contar con una verdadera lengua materna, con todo lo que ello significa para una persona.

Pero no solo se trata de un problema lingüístico. En realidad, la privación de input lingüístico durante la primera década de un humano implica, según la investigación al respecto, una serie de consecuencias concretas en su desarrollo que comprometen tanto su capacidad cognitiva, como sus habilidades socio-emocionales. Todo parece indicar, de hecho, que la privación de input lingüístico tiene consecuencias neuroanatómicas, de tal modo que el cerebro de una persona que se ha desarrollado sin acceso a una lengua materna no es el mismo que el de los demás.

Afortunadamente, la incidencia de niños salvajes a los que las circunstancias o sus adultos de referencia les someten a un aislamiento social tal que no adquieren una lengua materna es escasa. Y, sin embargo, el número de niños sordos que no adquieren una lengua materna en sus primeros años de vida es insoportablemente alto. Esto es así porque, lamentablemente, existe un gran desconocimiento sobre las consecuencias de no adquirir una lengua materna de forma temprana, al mismo tiempo que existe un gran conjunto de mitos en torno

a la naturaleza de las lenguas de signos. El sector biomédico desconoce tanto el impacto que tiene en los niños no tener input lingüístico, como la naturaleza de las lenguas de signos, que son exactamente iguales a las lenguas orales. Como consecuencia de este desconocimiento, tienden a aconsejar a las familias que esperen a que el implante funcione y sus hijos puedan adquirir lenguas orales. Este es uno de esos ejemplos en los que la mala formación de los médicos en aspectos ajenos a lo estrictamente biomédico puede tener consecuencias terribles para la vida de sus pacientes.

■



Películas interesantes

Helen Keller: una vida de película

Helen Keller fue una mujer estadounidense que, a pesar de ser sordociega, se licenció en la Universidad y dedicó su vida a escribir y a influir en la vida política de su país. La película titulada *The Miracle Worker*, de 1962 (traducida al español como *Un milagro para Helen*), cuenta el periodo más importante de su infancia, cuando una institutriz le enseñó a hablar y le concedió así la posibilidad de ser una persona autónoma.

La película muestra una visión sesgada y falsa de lo que son las lenguas de signos (las presenta como si en vez de ser lenguas naturales fueran simples deletreos), pero teniendo esto en cuenta, merece la pena verse. Describe de un modo muy emotivo la importancia de asegurarse de que todos los seres humanos, con independencia de sus posibles discapacidades perceptuales, puedan contar con una lengua materna.

Se encuentra accesible online en esta dirección:

<https://www.youtube.com/watch?v=ZPM9lcnIhxg&feature=youtu.be>

■

Otro asunto que influye en la lamentable decisión de las familias de privar a sus hijos sordos de una lengua de signos tiene que ver con el miedo que ocasiona el bilingüismo en algunas poblaciones monolingües. En este caso concreto, existe el miedo irracional a que el acceso de lenguas de signos dificulte la adquisición posterior de la lengua oral. Sin embargo, como ya vimos en el capítulo segundo, nuestro cerebro está perfectamente preparado para ser multilingüe. Lejos de ser un problema, los bebés que cuenten con una lengua materna visoespacial tendrán mejores recursos para adquirir otras lenguas orales en el futuro.

En definitiva, es importante que la población sepa que todos los niños requieren acceder a las lenguas naturales lo antes posible. Ante las primeras señales de que un bebé no oye bien es fundamental, por tanto, que tenga acceso a hablantes de lenguas de signos en su entorno. No necesita nada más. Del mismo modo que no requiere de profesor particular para aprender la lengua oral de sus mayores, tampoco requiere un profesor específico para adquirir una signada. De manera natural, el bebé comenzará a balbucear con sus manos y en unos meses comenzará a dar señales de entender y producirá enunciados lingüísticos. Adquirir una lengua de signos confiere a los pequeños las mismas ventajas cognitivas y lingüísticas que adquirir cualquier otra lengua, por lo que en el caso de que el implante llegue y sea un éxito, la adquisición de la lengua oral será mucho más sencilla. Si tienes un bebé con discapacidad auditiva cerca, por favor, transmite este mensaje tan importante a los tutores del pequeño/a. Todos los seres humanos, sin excepción, necesitamos alimentar nuestro cerebro con palabras. No permitamos que a ningún bebé se le prive de este derecho por desconocimiento por parte del entorno de las evidencias científicas.

Pensamiento prelingüístico

Para terminar este capítulo, me gustaría considerar hasta qué punto las palabras son necesarias para que haya pensamiento. Dicho de otro modo, ¿existe el pensamiento prelingüístico? Y, en el caso de que la respuesta sea afirmativa, ¿hasta qué punto es distinto al pensamiento lingüístico? ¿Tienen palabras los cerebros no humanos? ¿Existe una diferencia sustancial entre los cerebros lingüísticos y los no lingüísticos?

Para contestar a todas estas preguntas, aunque sea mínimamente, tenemos que comenzar aclarando qué queremos decir cuando hablamos de «pensar» y de «pensamiento». No es este el lugar de presentar un análisis completo al respecto, pero podríamos hacer la siguiente reflexión: todo ser vivo con sistema nervioso es capaz de sentir (por ejemplo, dolor). Ahora bien, para considerar que existe pensamiento, parece necesaria una cierta consciencia de este sentimiento. Para afirmar que un ser piensa, por tanto, no solo es importante que sienta dolor, sino que debe saber que está sintiendo dolor. La pregunta es, entonces, ¿somos los humanos los únicos capaces de sufrir? ¿Para ser conscientes del dolor que sentimos necesitamos palabras? Pues todo parece indicar que no. Los animales no humanos presentan un aumento de hormonas del estrés (cortisol, adrenalina y noradrenalina) ante situaciones y estímulos que atentan contra su supervivencia, lo que parece indicar que padecen. Del mismo modo, la depresión que sufren algunos animales al ser abandonados, que puede llevarlos incluso a la muerte, también es un indicio de existencia de sufrimiento psicológico sin necesidad de lenguaje humano articulado. Si el sufrimiento es índice de la capacidad de pensar, tenemos que reconocer que existe el pensamiento no lingüístico.

Lo mismo podemos decir de la capacidad de sentir amor hacia otros seres. Poner la vida del otro por delante de las propias necesidades e incluso de la propia supervivencia parece ser fruto evidente de la capacidad de pensar y tomar decisiones. Y también aquí tenemos datos de que el lenguaje articulado no es necesario. Cualquiera que tenga contacto con animales, especialmente si se trata de un miembro más de la familia, habrá tenido la experiencia personal de lo que estoy diciendo. Pero también en su entorno natural los animales salvajes lo

demuestran. El maravilloso libro de Pablo Herreros Ubalde está lleno de anécdotas de animales que ralentizan su marcha por cuidar a un compañero herido, por salvar a otro animal de una muerte segura o incluso por honrar a uno que ha fallecido. Es evidente que no necesitan tener pensamiento lingüístico para esto.

Pero quizás alguno esté pensando que el significado principal de pensamiento no es este, sino la capacidad de dar respuesta a problemas a los que anteriormente no se había enfrentado y para los que no tiene una solución estereotipada por instinto. Esta capacidad, que es muy compleja, tiene mucha relación con la creatividad, que es el producto por excelencia del pensamiento y la inteligencia. ¿Son los animales no humanos seres creativos? Son muchas las evidencias de que los animales son capaces de enfrentarse a nuevos retos en los que necesitan crear conceptos y representaciones mentales. Ejemplos claros son su capacidad de crear mapas mentales que les permiten recordar el camino a seguir, su capacidad de aprender signos en el laboratorio o de interpretar adecuadamente una maqueta y extrapolar lo aprendido a la vida real. Pero es más. El comportamiento neuronal de los animales no humanos podría ser mucho más semejante al nuestro de lo que creíamos. Por poner un ejemplo, el equipo liderado por Berns encontró evidencias científicas en el laboratorio de que los perros forman imágenes mentales, pues se activan las mismas áreas cerebrales que en los seres humanos.

La investigadora Joëlle Proust atestigua, además, la capacidad de algunos animales no humanos de reflexionar sobre los propios conocimientos, es decir, de tener metacognición, sin necesidad de tener lenguaje humano articulado para ello. Efectivamente, los cerebros sin palabras de los primates no humanos (e incluso de otros animales más lejanos a nosotros en la evolución) son capaces de realizar tareas de monitoreo y evaluación de manera similar a como las hacemos nosotros mismos.

En definitiva, frente a una tradición que se empeñaba en considerar que los seres humanos éramos seres excepcionales, con cualidades y capacidades absolutamente diferentes al resto de especies; frente a la visión de los animales no humanos como poco más que máquinas que reaccionan a estímulos; frente a la postura creacionista que considera que nuestra especie no tiene relación con el resto, la investigación científica tiene evidencias consistentes de que la mayor parte de nuestras capacidades y cualidades están, de un modo u otro, en otras especies. Los animales no humanos sienten dolor, sufren, aman, son empáticos,

entienden las intenciones de los demás, toman decisiones, monitorean sus capacidades y las evalúan. No son tan distintos a nosotros mismos. Quizás el problema está en asumir las consecuencias morales de esta verdad científica.

¿Qué implica entonces tener un cerebro lleno de palabras para las capacidades cognitivas de una especie? Más allá de las ventajas y desventajas que supone tener sintaxis (asunto en el que no entraremos aquí), ¿qué supone para el pensamiento poder pensar con unidades léxicas en vez de pensar con imágenes?

Tal y como vimos en el capítulo segundo, las palabras nos ayudan a segmentar la realidad caótica en la que vivimos en conceptos aislados que podemos comprender. Obviamente, los animales no humanos también manejan conceptos para sobrevivir (de algún modo deben discernir entre objetos y animales, entre animales peligrosos y no peligrosos, etc.), pero la transmisión cultural a través de las etiquetas que son las palabras es una ayuda incomparable en este proceso. Además, como vimos, cuantas más palabras tenemos, más ajustado es nuestro pensamiento, de tal modo que contar con un cerebro lingüístico nos permite pensar mejor, de modo más profundo. Por otra parte, también existen ciertas desventajas de tener palabras en el cerebro. Tal y como vimos en el capítulo segundo, conocer el mundo que nos rodea a través del léxico implica reconocer la realidad a través de los estereotipos culturales ligados a las palabras. Esto, que en principio supone una ventaja (nos permite conocer de manera más profunda la realidad, sin necesidad de experiencia previa), puede implicar cierta desventaja en aquellos casos en los que los estereotipos son falsos o no se ajustan a los individuos a los que estamos juzgando. El poder que otorgan las palabras implica la responsabilidad de manejar con espíritu crítico la información que transmiten. Saber que los estereotipos pueden no ajustarse a la realidad puede ser un buen comienzo para protegernos de ellos.

Del mismo modo, gracias a las palabras y su función metafórica, los humanos podemos pensar de un modo más confortable sobre conceptos poco imaginables o abstractos. Esta es una ventaja enorme para poder entender el mundo de un modo mucho más profundo y para poder adaptarse a una realidad compleja, como es la humana. Ahora bien, esta capacidad metafórica puede ser dañina en el caso de que no seamos conscientes de cómo funciona. En el capítulo cuarto vimos cómo determinadas metáforas pueden tener consecuencias para la salud mental de los hablantes.

Las palabras no solo nos ayudan a entender el mundo que nos rodea, sino que

también regulan nuestro estado de ánimo. En el capítulo anterior vimos cómo las utilizamos para hablarnos a nosotros mismos. Esa voz interior con la que conversamos más o menos continuamente moldea nuestras emociones y es una herramienta básica de control de nuestra salud mental. Tal y como vimos entonces, la tendencia a utilizar palabras absolutas y a centrarnos en los aspectos más negativos afecta claramente al modo en el que enfermamos las personas. Efectivamente, a pesar de que hemos visto que los animales no humanos son capaces de deprimirse en determinadas circunstancias (por ejemplo, ante el abandono), es evidente que a nosotros la depresión nos afecta más. No obstante, del mismo modo que las palabras son responsables en muchos casos de nuestros problemas, también podemos utilizarlas como herramienta de salud. Cambiar el modo en el que nos hablamos a nosotros mismos es el primer paso de la recuperación.

En definitiva, tener un cerebro lleno de palabras supone tener una herramienta poderosísima para mejorar las capacidades cognitivas que ya encontramos en otras especies. Eso sí, para evitar los riesgos que conlleva su uso, es imprescindible que seamos conscientes de lo que implica pensar con palabras y aprendamos a controlarlas bien.

Concluyendo

En este capítulo hemos profundizado en la relación que se establece entre el pensamiento y el lenguaje en nuestra especie. Claramente, el pensamiento preléxico existe, tanto en los humanos que no han accedido a una lengua materna, como en los animales no humanos que, sin contar con palabras, tienen un cerebro pensante, amante y sufriente. No obstante, por mucho que el pensamiento pueda existir sin palabras, estas no dejan de ser una herramienta poderosísima que hace que todo cambie. El pensamiento con palabras es más profundo, como también lo es el modo en el que podemos dañarnos a nosotros mismos y a los demás.

Por otro lado, también hemos visto en este capítulo que la lengua que hablamos no determina lo que pensamos, entre otros motivos, porque nuestra mente no es tan maleable como parecía sugerir la propuesta determinista. No obstante, es cierto que nuestra cognición (la percepción, la atención, la memoria incluso) es muy sensible a las palabras que usamos. Tanto, que podemos hablar de cierta función mágica de las palabras.

Epílogo

Nuestro camino termina aquí. A lo largo de las páginas que ocupa este pequeño libro hemos ido viendo cómo nuestro cerebro está poblado por palabras que se agrupan, formando redes; hemos visto cómo las adquirimos, cómo las perdemos y cómo nos afectan a la salud mental. Hemos visto, incluso, lo que ocurre con los cerebros que no cuentan con palabras, que es el modo más interesante de entender lo que aportan a nuestro pensamiento. Hemos tratado muchos y muy variados temas y, sin embargo, algunos de vosotros estaréis pensando que no hemos entrado en ningún momento a definir qué es una palabra. La razón de que no lo hayamos tratado hasta aquí no es que la respuesta sea obvia. Antes, al contrario, tengo que admitir que los especialistas no se ponen de acuerdo en su definición, ni en sus límites. Tanto es así que algunos investigadores bien formados llegan a dudar de que existan realmente como unidades lingüísticas.

La razón por la que no he mencionado este asunto hasta ahora es que necesitaba llegar hasta aquí para abordar este tema, que es complejo. Solo después de entender cómo se adquieren, cómo se almacenan, cómo se procesan, cómo se pierden, cómo afectan a nuestra salud mental e incluso cómo sería nuestra vida sin ellas, soy capaz de hablar de qué son las palabras. Y, aun así, comenzaré dando un rodeo. Si me permitís, comenzaré hablando de lo que no son.

Quizá la intuición más generalizada es que las palabras son unidades que se escriben de forma aislada. Puede que a algunos especialistas les pueda servir esta definición, pero si habéis llegado hasta aquí ya sabréis que, desde la perspectiva psicolingüística, la ortografía no puede ser un criterio para definir una realidad cognitiva que existe más allá de las restricciones que impone tener un sistema de escritura. Sobre todo porque la inmensa mayoría de las personas que tuvieron a lo largo de la historia palabras en su cerebro no sabían leer ni escribir. Y porque los que inventaron los distintos sistemas de escritura no eran psicolingüistas especializados en el cerebro lingüístico. Para nosotros, una palabra es una unidad lingüística que se aprende y se almacena de forma autónoma (aunque pueda almacenarse y aprenderse también como parte de una unidad mayor). Algunos, para evitar malentendidos, las llaman unidades léxicas, en lugar de palabras, pero no creo que sea necesario cambiarles el nombre. Así, una expresión como

contestador automático sería una palabra, sin menoscabo de que tanto contestador como automático lo sean también.

Por otra parte, para muchas personas, una palabra podría definirse como una entidad lingüística con significado y significante. Obviamente, para ser palabra es necesario que tenga estos dos componentes, porque toda palabra es un signo y, por tanto, debe expresar algo a través de un conjunto de sonidos (si es de lengua oral) o de movimientos (si es de lengua signada). No obstante, si solo tiene significado y significante, no estamos ante una palabra, sino ante otra cosa. Por ejemplo, el color rojo del semáforo tiene significado (sería algo así como «usted no tiene prioridad») y un significante (el propio color) y, sin embargo, estaremos de acuerdo en que no es una palabra.

¿Qué le falta al color rojo del semáforo para convertirse en una palabra de esas que pueblan nuestro cerebro humano? Lo que le falta es información gramatical. O dicho de otro modo, información específicamente lingüística que hace que la utilicemos de forma adecuada en la cadena hablada. Ejemplo de este tipo de información es, sin irnos más lejos, la categoría gramatical a la que pertenece. Cuando procesamos una palabra, sabemos a qué categoría pertenece y esa información es necesaria tanto para producir una oración gramatical como para entenderla. Pongamos un ejemplo: Pensemos en la palabra extrema en español. Bueno, he hecho trampa, porque no se trata de una palabra, sino de dos (es un ejemplo de homonimia): una de ellas es un verbo en presente de indicativo que tenemos almacenada junto al resto de formas del verbo extremar y que me permite hacer y comprender oraciones en las que aparece como núcleo del predicado («extrema las precauciones»); la otra es un adjetivo calificativo, en femenino singular, que se puede combinar con sustantivos femeninos singulares («una calle extrema»). Para comprender los enunciados que leemos o escuchamos, nuestro cerebro tiene que reconocer las palabras, con su categoría asociada. Así, veamos un ejemplo como el siguiente, tuiteado por el Ayuntamiento de Logroño el 2 de enero de 2021:

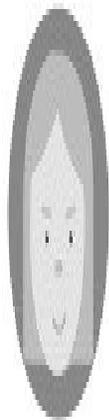
❄️🧊 | Tras una intensa noche nevando, #Logroño amanece cubierta por un manto blanco.

⚠️ Quitanieves y esparcidos de sal trabajan desde hace horas, pero si sales a la calle extrema las precauciones.



En la oración «Si sales a la calle extrema las precauciones», es fundamental procesar la palabra extrema almacenada como verbo y no la que se almacena como adjetivo. En caso contrario, habríamos llegado a lo que los lingüistas llamamos un camino de vía muerta, pues nos faltaría un verbo para terminar la frase.

Pero hay más. En ocasiones, cada una de las posibilidades genera una interpretación distinta del enunciado. En esos casos, los humanos podemos ser conscientes de la ambigüedad producida, como en el tuit siguiente, en el que frío puede ser una palabra almacenada como presente del verbo freír o como adjetivo masculino singular. Vemos las dos posibilidades. Y en esa ambigüedad, nuestro pensamiento gana en profundidad. Esa capacidad es única y exclusivamente humana.



Sandra Rodríguez

@sandrarodrii1

Paradójico que cuanto más frío un filete, más caliente está.

8:36 p. m. · 22 abr. 2020

47 Retweets 3 Tweets citados 216 Me gusta

Esta información gramatical de las palabras es la que explica por qué los hablantes, incluso los que no tienen más de tres o cuatro años de edad, saben producir oraciones gramaticales e incluso saben reconocer aquellas que no lo son. Si las palabras únicamente tuvieran significado y significante, si fueran exactamente lo mismo que el color rojo del semáforo, sería muy difícil explicar el conocimiento que todo hablante tiene de cómo se usan en contexto.

Dicho esto, quiero terminar este libro sobre las palabras advirtiéndole que, hasta donde sabemos, solo los humanos tienen cerebros poblados de palabras. Es, por tanto, una característica de nuestra especie, que no nos hace ni mejores ni peores, pero que nos hace distintos al resto (del mismo modo que los murciélagos, las ratas de campo, los elefantes o los caballitos de mar no son mejores ni peores, pero son distintos también, cada especie con sus características).

¿Y qué pasa con los animales no humanos que han conseguido en laboratorio aprender una buena cantidad de palabras? Si uno teclea en un buscador de Internet «animales que aprenden palabras» encontrará cientos de casos. Y, sin embargo, ninguno de estos animales es capaz de usar lo aprendido de forma gramatical (en sus producciones no hay concordancias, ni uso de preposiciones, ni información flexionada, etc.). Lo que ocurre en estos casos es que muchos animales son capaces de interpretar nuestras palabras como signos planos, en los que (ahora sí) solo hay significado y significante. Convierten las palabras, si me permitís, en el color rojo del semáforo. Esta capacidad de utilizar símbolos la compartimos con muchos animales no humanos, por lo que no resulta demasiado llamativo que puedan aprender más en un entorno controlado y humanizado.

Sin entrar en los problemas éticos que puedan suponer los estudios en los que animales no humanos aprenden signos humanos, los resultados de estas investigaciones nos ofrecen una buena síntesis de lo que somos. Las palabras que pueblan nuestro cerebro son signos, es cierto, similares a los que usan otras especies no humanas, hasta el punto de que estas los pueden aprender, los pueden usar e incluso pueden crear otros nuevos. Pero, al mismo tiempo, son algo más que signos planos de significado y significante. Son unidades gramaticales que configuran un cerebro lingüístico. Y en eso los humanos somos distintos a todas las demás especies. Hacedme caso en esto. Disfrutad de vuestro cerebro y llenadlo de más y más palabras.

Agradecimientos

Un libro como este aúna dos de mis pasiones: la investigación y la divulgación.

Por una parte, es el resultado de más de veinte años de investigación sobre el lexicón mental. Por ello, este libro no habría sido posible sin el apoyo, la dirección y el ejemplo de mi admirado Pepe Val Álvaro, que dirigió mis primeros pasos y me permitió convertirme en lingüista. Años más tarde, mi compañero José Manuel Igoa me introdujo en el mundo de la investigación en Psicolingüística. Con él aprendí a diseñar experimentos y analizar los resultados. A ambos les debo todo lo que sé y todo lo que soy como investigadora. En cuanto a las generaciones más jóvenes, les debo la enorme suerte de no haber perdido la ilusión y las ganas de aprender y hacerme preguntas. Todos mis estudiantes de grado y máster, los que acuden a mis charlas o cursos de verano y los que hacen sus trabajos de investigación conmigo me permiten mantener la ilusión de los inicios. En especial, tengo que nombrar a Natalia López y a Sara Rodríguez, que comparten conmigo la pasión por investigar el lexicón mental y la necesidad de saber cómo funciona, en la salud y en la enfermedad.

Pero, como decía, este libro responde también a mi amor por la divulgación. Un amor que comparto con mis compañeros del grupo de investigación Psylex desde hace 15 años. No obstante, en 2019 hubo un punto de inflexión en este afán mío por divulgar. En primer lugar, tengo que agradecer a Daniel Gascón que ese agosto confiara en mí y me propusiera escribir una columna mensual en la versión digital de Letras Libres. Este ejercicio cotidiano de traducir lo que conocemos los investigadores a la población general ha sido decisivo para mí. Poco después, en enero de 2020, recibí una llamada de Arsenio Escolar. A él y a toda la familia de Archiletras, les agradezco la confianza que siempre depositan en mí. Además, ese mismo mes, pasé a pertenecer al grupo de divulgadores científicos de mi universidad. Entrar a formar parte de los RISArchers ha supuesto una revolución en mi vida y el descubrimiento de una verdadera vocación. Desde aquí les transmito mi admiración y mi gratitud a todos mis compañeros y en especial, por supuesto, a Carmina Puyod, que lo hace todo posible y a nuestra profesora Encarni Corrales, que nos da las herramientas y el valor. Gracias también a todos los lectores y a todo el público que nos acompaña.

Sin vuestro entusiasmo, yo no seguiría en esto.

Escribir un libro de divulgación como este es, además, un pequeño capricho que una decide permitirse, robándole horas a otras cosas. Quiero agradecer desde aquí el apoyo incondicional de mis amigos y de mi familia. Gracias en especial a Elsa, a Pablo y a Javi por creer en mí. Tengo la suerte de que verme feliz les hace felices.

Para terminar, y centrándome ya en el libro físico, le agradezco a Plataforma Editorial que contactara conmigo el verano pasado. Sin vuestra iniciativa, probablemente este libro seguiría siendo un proyecto en mi imaginación. Gracias a Mercedes Castro por todo el apoyo que me ha brindado y al resto del equipo por hacerlo todo tan fácil. Gracias a José Luis Mendivil, que lleva más de dos décadas ejerciendo de hermano mayor y leyó el borrador de este libro de manera concienzuda. Y dejo para el final mi gratitud a todos los posibles lectores de este libro. Ojalá haya sido capaz de transmitir mi amor por el lexicón mental.

Referencias citadas

1. ¿Cómo y dónde almacenamos las palabras en el cerebro?

AITCHISON, J. (1987). *Words in the mind. An introduction to the mental lexicon.* Oxford, Blackwell.

COLLINS, A. M., & LOFTUS, E. F. (1975). A spreading-activation theory of semantic processing. *Psychological Review*, 82, pp. 407-428.

DELA FUENTE, I. (2011). *El exilio interior. La vida de María Moliner.* Madrid, Turner.

FLUMINI, A., & SANTIAGO, J. (2016). Capítulo 10 Metáforas y conceptos abstractos: las contribuciones del Grounded Cognition Lab de la Universidad de Granada. En Horno-Chéliz, María del Carmen, Ibarretxe Antuñaño, Iraide y Mendivil Giró, José Luís (ed.) (2016). *Panorama actual de la ciencia del lenguaje. Primer sexenio de Zaragoza Lingüística*, 5, 215.

GROSJEAN, F. (1989). Neurolinguist, beware! The bilingual is not two monolinguals in one person, *Brain and Language*, 36 (1), pp. 3-15.

HERNÁNDEZ MUÑOZ, N. & C. TOMÉ CORNEJO (2017). Léxico disponible en primera y segunda lengua: bases cognitivas, en F. del Barrio de la Rosa (ed.) *Palabras, Vocabulario, Léxico. La lexicología aplicada a la didáctica y a la diacronía*, Venezia, Ca' Foscari: 99-122.

LÓPEZ CORTÉS, N. (2021). *La ambigüedad léxica.* Tesis doctoral. Universidad de Zaragoza.

MOURE, T. (1994). La teoría de prototipos y su aplicación en gramática. *Contextos*, (23), 167-220.

STELLA, M., N. M. BECKAGE, M. BREDE, y M. DE DOMENICO (2018).

Multiplex model of mental lexicon reveals explosive learning in humans. *Scientific reports*, 8(1), 1-11.

VALENZUELA MANZANARES, J. (2011). Sobre la interacción lengua-mente-cerebro: la metáfora como simulación corporeizada. *Revista de investigación lingüística*, 14, 109-126.

VAN HEUVEN, W. J., DIJKSTRA, T., & GRAINGER, J. (1998). Orthographic neighborhood effects in bilingual word recognition. *Journal of memory and language*, 39(3), 458-483.

2. ¿Cómo han llegado hasta aquí? La adquisición del léxico nos ocupa toda la vida

BRIZENDINE, L. (2006). *The female brain*. Broadway Books.

DELA FUENTE, I. (2011). *El exilio interior. La vida de María Moliner*. Madrid, Turner.

DE SAUSSURE, F. (1916). *Curso de Lingüística General*, Buenos Aires, Losada, 1945.

ECKE, P., & HALL, C. J. (2014). «The Parasitic Model of L2 and L3 vocabulary acquisition: evidence from naturalistic and experimental studies», *Fórum Lingüístico*, 11(3), 360-372.

FINE, C. (2010). *Delusions of gender: How our minds, society, and neurosexism create difference*. WW Norton & Company.

HOCKETT, C.F. (1960). «The origin of Speech». *Scientific American*, 203, pp. 89-96.

JIMÉNEZ DÍAZ, E. J. (2010). «El factor género en el proceso de adquisición de lenguas: revisión crítica de los estudios interdisciplinarios». *Linred: lingüística en la Red*, (8), 2.

MACCOBY, E. E., & JACKLIN, C. N. (1978). *The Psychology of Sex Differences:—Vol. II: Annotated Bibliography (Vol. 2)*. Stanford University Press.

RIPPON, G. (2019). *The Gendered Brain: The new neuroscience that shatters the myth of the female brain*. Random House.

3. La pérdida de las palabras

DELPHINE DE VIGAN (2021), *Las gratitudes*, Anagrama.

IVANOVA, O. (2020). La marcación del discurso oral en la demencia tipo Alzheimer, en O. Ivanova, C. V. Alvarez-Rosa y M. Nevot (ed.) *Pragmática y discurso oral*, Salamanca, Ediciones Universidad. 259-277.

PARADIS, M. (2004). *A neurolinguistic theory of bilingualism (Vol. 18)*. John Benjamins Publishing.

PRESCHER, P. (2007). «Identity, immigration and first language attrition», en Köpke et al. (eds.) *Language attrition. Theoretical perspectives*, Amsterdam/Philadelphia: John Benjamins, pp. 189-204.

SNOWDON, D. (2003). «Seicientos setenta y ocho monjas y un científico», *Psicothema*, 15(3), 500.

4. Palabras que dañan, palabras que sanan

AL-MOSAIWI, M., & JOHNSTONE, T. (2018). «In an absolute state: Elevated use of absolutist words is a marker specific to anxiety, depression, and suicidal ideation», *Clinical Psychological Science*, 6(4), 529-542.

BERGEN, B. K. (2016). *What the F: What swearing reveals about our language*,

our brains, and ourselves. Hachette UK.

BYRNE, E. (2017). Swearing is good for you: The amazing science of bad language. Profile Books.

CUENCA, M.^a J. (2020). «¿Cómo es el coronavirus? Metáforas y símiles para una pandemia», *The Conversation*: <https://theconversation.com/como-es-el-coronavirus-metaforas-y-similes-para-una-pandemia-136533>.

ELLIS, A. (2000). *Usted puede ser feliz*. Paidós.

ELLIS, A., & TAFRATE, R. C. (2013). *Controle su ira antes de que ella le controle a usted: cómo dominar las emociones destructivas*. Grupo Planeta (GBS).

JAY, K. L., & JAY, T. B. (2015). «Taboo word fluency and knowledge of slurs and general pejoratives: Deconstructing the poverty-of-vocabulary myth». *Language Sciences*, 52, 251-259.

LAKOFF, G. (1993). The contemporary theory of metaphor. In A. Ortony. (ed), *Metaphor and Thought* (2nd ed.). Cambridge, Cambridge University Press, 202-251.

LAKOFF, G. & JOHNSON (1980). *Metaphors we live by*. U. Press of Chicago.

LJUNG, M. (2010). *Swearing: A cross-cultural linguistic study*. Springer.

MATHIESON, F., JORDAN, J., CARTER, J. D., & STUBBE, M. (2015). The metaphoric dance: co-construction of metaphor in cognitive behaviour therapy. *The Cognitive Behaviour Therapist*, 8, 1-12.

OLZA, I., KOLLER, V., IBARRETXE-ANTUÑANO, I., PÉREZ-SOBRINO, P., & SEMINO, E. (2021). The #ReframeCovid initiative: From Twitter to society via metaphor. *Metaphor and the Social World*, 11(1), 98-120.

ROBBINS, M. L., FOCCELLA, E. S., KASLE, S., LÓPEZ, A. M., WEIHS, K. L., & MEHL, M. R. (2011). Naturalistically observed swearing, emotional support, and depressive symptoms in women coping with illness. *Health Psychology*, 30(6), 789.

STEPHENS, R., ATKINS, J., & KINGSTON, A. (2009). Swearing as a response to pain. *Neuroreport*, 20(12), 1056-1060.

VALENZUELA, J. (2018). Palabrotas, tacos y juramentos: la ciencia del lenguaje tabú. *Ciencia Cognitiva*, 12(3), 51-53.

5. Un cerebro sin palabras

BERNS, G., A. BROOKS, M. SPIVAK (2012). Functional MRI in Awake Unrestrained Dogs, *SSRN Electronic Journal*.

HERREROS UBALDE, PABLO (2018). *La inteligencia emocional de los animales*, Barcelona, Planeta.

LYONS, J. (1981). *Language and linguistics*. Cambridge University Press.

ORWELL, G. (1949). 1984 [versión española, DeBolsillo, 2013]

PÉREZ OCÓN, P. (2021). El encanto de las palabras intraducibles. *The Conversation* <https://theconversation.com/el-encanto-de-las-palabras-intraducibles-155093>.

PROUST, J. (2017). «Non-human Metacognition», En C. Andrews; J. Beck. *Handbook of Philosophy of Animal Minds*, Routledge, pp.142-153.

SANDERS, E. F. (2014). *Lost in translation: an illustrated compendium of untranslatable words from around the world*. Ten Speed Press.

SCHALLER, S. (1993). *Un hombre sin palabras*. Madrid, Anaya y Mario Muchnik.

SLOBIN, D. I. (1996). From «thought and language» to «thinking for speaking», en J. J. Gumperz y S. C. Levinson (eds.) *Rethinking Linguistic Relativity*, Cambridge University Press, pp. 70-96.

WITTGENSTEIN, L. (1999). *Investigaciones filosóficas*, Barcelona, Ediciones

Altaya.

Su opinión es importante.

En futuras ediciones, estaremos encantados
de recoger sus comentarios sobre este libro.

Por favor, háganoslos llegar a través de nuestra web:

www.plataformaeditorial.com

Para adquirir nuestros títulos,
consulte con su librero habitual.

«I cannot live without books.»

«No puedo vivir sin libros.»

THOMAS JEFFERSON

Desde 2013, Plataforma Editorial planta un árbol

por cada título publicado.

