

es ESTILOS DE VIDA	Tirada: 320.796	Sección: -	
	Difusión: 264.085	Espacio (Cm_2): 715	
Nacional Información General Semanal	Audiencia: 924.297	Ocupación (%): 100%	Imagen: Si
	31/01/2009	Valor (€): 17.410,00	
		Valor Pág. (€): 17.410,00	
		Página: 29	

Tras la lectura de un buen libro generalmente la gente coincide en sentirse de alguna manera mejor. Puede ser una apreciación subjetiva, real en cualquier caso. Pero los expertos también señalan los efectos beneficiosos de leer

TERAPIA CON LIBROS

Texto Jordi Jarque
Fotos Mauricio Salinas

60.085 nuevos libros se editaron en España en los nueve primeros meses del año pasado, a los que hay que sumar 8.228 reimpresiones de obras ya publicadas. Muchos títulos a pesar de la crisis, afortunadamente. Hay mucha gente que lee. ¿Sólo placer por la lectura? Seguramente sí, pero hay que añadir el factor terapéutico de los libros. Sí, lo han leído bien: la lectura también cura, o como mínimo ayuda, alivia el alma. Al menos eso es lo que afirman algunos expertos desde diversos ámbitos.

Danielle Thiago Ferreira, en su libro *Biblioterapia*,

una práctica para el desarrollo personal, esboza el poder curativo de los libros. El neurólogo, psiquiatra y padre de la logoterapia Viktor Frankl, superviviente de un campo de concentración de la Alemania nazi y autor del popular libro *El hombre en busca de sentido*, inauguró la Feria del Libro de Austria en 1977 con una conferencia sobre el valor terapéutico del libro. Entonces afirmó que un libro puede cambiar positivamente la vida de las personas que sufren depresiones y viven de cerca la muerte. En su libro *Psicoterapia y humanismo* asegura, en un tono un tanto melodramático, que la literatura ya no es sólo "un sín-▶

es ESTILOS DE VIDA	Tirada: 320.796 Difusión: 264.085 Audiencia: 924.297	Sección: - Espacio (Cm_2): 715 Ocupación (%): 100% Valor (€): 13.560,00 Valor Pág. (€): 13.560,00	 Imagen: Si
	Nacional Información General Semanal	31/01/2009	

BREVE SELECCIÓN

Esperanza Pérez ha aconsejado más de un libro y más de cincuenta en su trayectoria profesional. "Hay muchos libros fantásticos que si se leen en el momento oportuno influyen positivamente más de

lo que a simple vista parece", asegura. Esta psicoanalista advierte en este apartado son sólo una muestra, pero el abanico es inacabable y dependerá tanto de la edad del lector

como de la etapa vital por la que esté atravesando. También es importante conocer su personalidad, su formación, así como el objetivo perseguido cuando se aconseja dicho libro. Oído.

EL PRINCIPITO
Antoine de Saint-Exupéry.
Ed. Salamandra
Para no olvidar lo esencial de esta vida y aprender a relativizar las obsesiones

PAULA
Isabel Allende. Ed. Debolsillo
Recomienda su lectura cuando se está viviendo un proceso de duelo (aparte de los libros de la psiquiatra Elizabeth Kubler-Ross). Allende escribió este libro cuando su hija murió

EL MÉDICO
Noah Gordon. Ed. Roca
La importancia de la perseverancia cuando se quiere conseguir algo. Potencia la autoestima y la curiosidad en la interrelación con los demás

VERÓNICA DECIDE MORIR
Paulo Coelho. Ed. Proa
Ideal para las personas que tienen miedo de vivir, de sentir la vida, de tener deseos. ¿Y si hoy fuera el último día de su vida? La protagonista es una joven que lo tiene todo y decide quitarse la vida, pero no lo consigue

LA BUENA SUERTE
Álex Rovira y Fernando Trias de Bes. Ed. Empresa Activa
Para las personas demasiadas pasivas. Contra la pereza y la holgazanería. La buena suerte no cae del cielo. Es necesario esfuerzo y trabajo constante

LOS SIETE LIBROS DE HARRY POTTER
J.K. Rowling.
Ed. Salamandra
Esta serie, dirigida a los más pequeños, invita al hábito de la lectura (sólo hay que verles cómo devoran centenares de páginas de cada uno de los siete volúmenes). Aprenden sobre el poder de la imaginación y la importancia del valor y la coherencia, asumiendo las consecuencias



► toma más de las neurosis de masas de hoy en día. Puede contribuir también a la terapéutica". ¿Cómo? Según el psiquiatra, "los escritores que han atravesado el infierno de la desesperación, que han experimentado la aparente carencia de sentido de la vida, pueden ofrecer su sufrimiento como un sacrificio en el altar del género humano. Sus revelaciones ayudarán al lector que sufra idéntico estado a superar este último (...) Si el escritor no es capaz de inmunizar al lector contra la desesperación, ha de evitar al menos inocu-lársela". Lo dicho, un tanto melodramático; pero no le falta razón. Sólo hay que hacer un repaso a algunos autores de éxito cuyos lectores compran sus libros con la intención de que su vida mejore o adquiera un sentido que no encuentran. El brasileño Paulo Coelho estuvo internado varias veces en un centro psiquiátrico y él mismo explica como superó su adicción a las drogas y el culto al satanismo. La escritora norteamericana Louise

Hay, ahora del popular *Usted puede sanar su vida*, venció un cáncer vaginal y tuvo que superar una violación cuando tan solo tenía cinco años, y los abusos sexuales de su padrastro. El alemán Eckhart Tolle, conocido sobre todo por el libro *El poder del ahora*, sufrió crisis depresivas hasta los 29 años. Más excéntrico e igual de influyente es Alejandro Jodorowsky, un artista controvertido que ejerce de escritor, cineasta, psicoterapeuta, filósofo y tantas otras cosas. Hay lectores que han encontrado consuelo en sus libros.

Si para algunos Jodorowsky resulta un personaje un tanto extravagante (siendo jovencillo llamó por teléfono a André Breton cuando llegó a París bien entrada la noche y le dijo que quería salvar el surrealismo -es un ejemplo de tantos-), pueden prescindir de su obra, o de los anteriores autores mencionados y sus libros encuadrados bajo el concepto de autoayuda, y aun así la biblioterapia

continuará siendo una realidad. Al menos así es para los pacientes de algunos hospitales que se benefician del programa "Leer es salud" que está desarrollando la Asociación de Educación para la Salud (Adeps) al poner en marcha una red de bibliotecas para pacientes en varios centros hospitalarios en la Comunidad de Madrid. Incluso el Ministerio de Cultura envió hace poco más de un mes cuatro mil libros a doce hospitales madrileños bajo el marco de este programa. "La biblioteca para pacientes es un servicio que prestan los centros hospitalarios a los pacientes ingresados y a sus familiares, a los que reciben asistencia domiciliaria y al propio personal sanitario", explican desde la asociación. Muy completito. Es una idea válida no sólo para hospitales. También para centros penitenciarios, de tercera edad o en las propias escuelas donde ya existen bibliotecas.

Este tipo de iniciativa no sólo se da en España.

es ESTILOS DE VIDA	Tirada: 320.796 Difusión: 264.085 Audiencia: 924.297	Sección: - Espacio (Cm_2): 715 Ocupación (%): 100% Valor (€): 17.410,00 Valor Pág. (€): 17.410,00	 Imagen: Si
	Nacional Información General Semanal	31/01/2009	

LA PASIÓN INDIA
Javier Moro. Ed. Seix Barral
Ideal para aprender a darnos y amar a los demás con todas las consecuencias. Es la historia de una cupletista que se casó con un rajá

SIDDHARTA
Hermann Hesse. Ed. Debolsillo
Antídoto para las personas inseguras, demasiado dependientes o que idealizan a maestros espirituales. Cada uno tiene su camino y es importante fomentar el propio criterio, con sus aciertos y sus errores. Una buena herramienta para ir madurando

EL CLAN DEL OSO CAVERNARIO
Jean M. Auel. Ed. Maeva
Primera novela de *Los hijos de la Tierra*. Dirigida a adolescentes demasiado apegados a los padres. Les estimula a que descubran el mundo más allá de sus progenitores

LOS TRES MOSQUETEROS
Alejandro Dumas padre. Ed. Galera
Todo un clásico para los adolescentes. Ideal para los más jóvenes y su aprendizaje sobre el sentido de la amistad, incluso en las situaciones más adversas

LA SOMBRA DEL VIENTO
Carlos Ruiz Zafón. Ed. Planeta
Con este libro se puede empezar a aprender a vivir desde la incertidumbre y entusiasmarse por las nuevas realidades que surgen a través de los libros. Se puede aconsejar para adolescentes mayores desorientados

LA CATEDRAL DEL MAR
Idelfonso Falcones. Ed. Grijalbo
Más allá de su valor histórico y costumbrista, aporta herramientas para aprender a aceptar las dificultades de la vida y dejarse ayudar por los demás, con la mente abierta. Todo es posible

EN INGLATERRA SE HA USADO EN MILES DE PACIENTES CON DEPRESIÓN

Hace unos pocos años el National Institute for Clinical Excellence, una agencia de salud inglesa, aprobó los programas llamados biblioterapia o autoayuda guiada para los pacientes con ansiedad o depresión. Neil Frude, psicólogo clínico de la Universidad de Cardiff (Reino Unido), asegura que la biblioterapia ya se ha empleado en miles de pacientes con resultados positivos. Y en mayo del 2007, la revista médica *Behaviour Research and Therapy* publicó dos estudios con resultados alentadores en la aplicación de la biblioterapia en pacientes con depresión y otros trastornos del estado de ánimo. Kevin Helliker recoge en *The Wall Street Journal* que muchas pruebas clínicas "han mostrado que *The feeling good*, un libro de 1980 del psiquiatra David Burns, de la Universidad de Stanford, reduce los síntomas depresivos en gran número de lectores", con el beneficio añadido de una menor ingestión de antidepresivos.

La psicóloga y antropóloga Fabiana Porracin también ha constatado un cambio positivo de actitudes cuando ha recetado libros como *Los límites del amor*, de Walter Riso; *Adiós ansiedad*, de David Burns, o *Akido. El desafío del conflicto*, de Masafumi Sakanashi. Y en Cuba, la psiquiatra infantil Vivian Ravelo también constata mejoras concretas en los niños que han seguido un programa de biblioterapia. "Los grupos que se atendieron en el periodo 2000-2005 tuvieron una buena evolución en el 80% de los casos incorporados a la biblioterapia. En el grupo de niñas tímidas se observó una evolución buena. Es de destacar que cuatro presentaban evidentes manifestaciones de fobia escolar y la superaron. Las niñas hiperactivas evolucionaron de igual forma, así como también las que presentaron trastornos transitorios y conducta egocéntrica". En Uruguay la experiencia se ha trasladado a pacientes con consumo de sustancias psicoactivas, y según la psicóloga Cristina Deberti

el resultado también ha sido positivo combinado con herramientas psicoanalíticas. En ese caso se usó libros como *¿Quién se ha llevado mi queso?* de Spencer Johnson, *El caballero de la armadura oxidada* de J. Fisher y algunos poemas de amor de Mario Benedetti. Es cuestión de imaginación y que el terapeuta conozca tanto la idiosincrasia de las personas que tratar como manejar los relatos que aportan los libros. La experiencia de leer tiene una dimensión individual y social. Permite dar sentido a lo que nos pasa, ofrece la oportunidad de compartir experiencias y amplía el camino de la simbolización.

Además, es un recurso barato. "Todo tipo de biblioteca dispone de material susceptible de convertirse en un recurso de biblioterapia", tal como señala Neida M. Soliván, directora del programa de bibliotecas escolares de Puerto Rico y profesora de bibliotecología. La biblioterapia es ▶



es ESTILOS DE VIDA	Tirada: 320.796 Difusión: 264.085 Audiencia: 924.297	Sección: - Espacio (Cm_2): 715 Ocupación (%): 100% Valor (€): 13.560,00 Valor Pág. (€): 13.560,00	 Imagen: Si
	Nacional Información General Semanal	31/01/2009	

LA BIBLIOTERAPIA FUE RECONOCIDA POR PRIMERA VEZ EN 1904 EN EE.UU.

ES-
31 DE ENERO DEL 2009

32

INTIMIDADES MASCULINAS

Walter Riso. Ed. Norma

Dirigido a las mujeres. Para entender la psicología del hombre

IRON JOHN

Robert Bly. Ed. Gaia

Dirigido a los hombres y la reconstrucción de su masculinidad. Ideal para trabajarlo en grupos de hombres

EL BUDA Y EL TERRORISTA

Satish Kumar. Ediciones i

Un relato casi poético para aprender a gestionar la violencia interna y el miedo proyectados en los demás

LAS DIOSAS DE CADA MUJER

J. Shinoda Bolen. Ed. Kairós

Dirigido a las mujeres. Da claves a las mujeres para identificar qué momento de la vida están pasando y cómo sacar el mejor provecho de sí mismas

ALVIN MAKER

Orson Scott Card. Ediciones B

Es una serie de varios libros. Ideal para adentrarse en el mundo más allá de lo que se ve a simple vista. El poder de la fortaleza interior no siempre se sabe usar bien. Además, la serie nos introduce en la historia de Norteamérica cuando estaba en vías de independizarse

EL CABALLERO DE LA ARMADURA OXIDADA

Robert Fisher. Ed. Obelisco

Ideal para los hombres que están parapetados emocionalmente, tienen algún temor a conectarse con sus sentimientos y todo su potencial más profundo



► una orientación, una ayuda que puede desembocar en un proceso de desarrollo personal o en un proceso clínico de cura. "Se constituye en una actividad interdisciplinar, pudiendo ser desarrollada en asociación con la biblioteconomía, la literatura, la educación, la medicina, la psicología y la enfermería".

¿Por qué se produce este proceso de mejora? Porque el paciente no se siente amenazado, asegura Esperanza Pérez, psicóloga clínica y psicoanalista en Phoenix, Espai Terapèutic. "Cuando las personas leen una novela, pueden ver sus propios problemas reflejados en los personajes. Y es más fácil verlo en los otros que en uno mismo. La evolución del propio personaje da pautas al paciente. Evidentemente después hay que hablarlo y tratarlo". En ese sentido, Bernardo Ortín, doctor en Filosofía y Ciencias de la Educación, y Trinidad Ballester, médica y artista, ambos autores del libro *Cuentos que curan*, recuerdan que el efecto beneficioso de los relatos reside muchas veces en su lenguaje metafórico, pues "las historias no implican una amenaza para el sistema de creencias, pueden ser utilizadas para eludir la natural resistencia al cambio y fomentan la independencia del individuo, quien al tener que conferir sentido al mensaje, extrae sus propias conclusiones o emprende acciones por propia iniciativa".

Además, todas las historias y relatos reflejan de alguna manera procesos psicológicos profundos, que son comunes a todos, según ha ido mostrando la psicoanalista Marie Louise von Franz. En la antigüedad también ya se sabía todo eso. La lectura con fines curativos se remonta a cientos o incluso miles de años atrás. En el antiguo Egipto, ya en la época del faraón Ramsés II, las bibliotecas eran conocidas como "casas de vida", donde se guardaba el "tesoro de los remedios para el alma". Neida M. Soliván asegura que también los griegos "consideraban los libros como una forma de tratamiento médico y espiritual. Y en la edad media, la lectura de textos sagrados en el transcurso de una operación era algo habitual. El objeto de dichas lecturas no tenía, como se puede pensar, fines religiosos sino biblioterapéuticos", pues eran usadas para aliviar el dolor y amortiguar la angustia.

Entre el siglo XVII y el XVIII, el teólogo luterano Georg Heinrich Götz se dedicó a estudiar la fuerza curativa de la literatura y escribió *Biblioteca de enfermos*, uno de los primeros libros sobre este tema, aunque la biblioterapia no fue reconocida hasta 1904 en el McLean Hospitals, en Massachusetts. Y en 1941 aparece una definición del término

no en el diccionario *Dorland's Illustred Medical*: "El empleo de libros y de lectura de estos en el tratamiento de enfermedades nerviosas". En fin. Cada vez hay más profesionales de la salud que recomiendan la lectura de un libro convencidos de que ejerce un efecto beneficioso sobre el estado de ánimo o de que ayuda en la situación vital por la que está pasando una persona. Además, ¿quién no ha aconsejado alguna vez la lectura de un libro con el convencimiento de que algo bueno aportará?

Y ahora viene lo más difícil: elegir. Si cada 30 segundos se está publicando un libro nuevo, esto quiere decir que se necesitarían unas 163 vidas para ver todos los libros que se pueden adquirir, por ejemplo, a través de la compañía de comercio electrónico Amazon, según señala la iniciativa inglesa "Escuela de vida", que ofrece un servicio de biblioterapia en grupo. No se hable más. Sólo cabe recordar que quien lee tiene sus derechos. Los sintetizó el escritor francés Daniel Pennac en un decálogo a finales del siglo pasado: el lector tiene derecho 1) a no leer; 2) a saltarse las páginas; 3) a no terminar un libro; 4) a releer; 5) a leer cualquier cosa; 6) al bovarismo (enfermedad de transmisión textual); 7) a leer en cualquier sitio; 8) a hojear; 9) a leer en voz alta, y 10) a callarse. Así claro que un libro cura. ■