

BIBLIOTERAPIA



Leer beneficia seriamente la salud

BIBLIOTERAPIA

Leer beneficia seriamente la salud



Ana Lilia Saro Ordorica

Laura Encinas Villa

AUTORAS: Ana Lilia Saro Ordorica, Laura Encinas Villa

DISEÑO DE CUBIERTA: Enrique Barona Rodríguez

MAQUETACIÓN. Alfredo Balbás Campo

Los médicos ya están allí, los libros ya están allí
y las bibliotecas también.
Solo era necesario unirlos.”
Neil Frude, psicólogo

Leyes de S.R. Ranganathan, 1931, bibliotecario:

1. Los libros están para leerse.
2. A cada lector su libro.
3. A cada libro su lector.
4. Hay que ahorrarle tiempo al lector.
5. La biblioteca es un organismo en crecimiento.

INTRODUCCIÓN

“Los libros consuelan, calman, enriquecen y redimen”

José Martí

El papel de las bibliotecarias y bibliotecarios se ha ido diversificando, sobre todo a partir de la introducción de las nuevas tecnologías en los servicios bibliotecarios. Hubo unos años en los que el foco de actuación se puso en la necesidad de un acceso en igualdad a la información para todas las personas a través del uso de internet y prestación de servicios on line.

Pero el personal bibliotecario no puede dejar de lado la parte más humanística y de servicio social de su labor, el contacto personal con las personas, el que la institución sea facilitadora de relaciones sociales. Hay que entender las bibliotecas como un organismo en crecimiento; no se trata de que tengan cada vez más libros, sino que crezcan adaptándose a las necesidades de la comunidad. ¿Cómo encajar la salud, la calidad de vida en un servicio bibliotecario?.

El objetivo principal es crear servicios de animación lectora individualizados y personalizados, que cobren importancia en un momento en el que la cultura del algoritmo está empezando a influir en lo que las personas leen.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define la salud como: "Un estado completo de bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades". Además, para la misma OMS, la calidad de vida es: "la percepción que un individuo tiene de su lugar en la existencia, en el contexto de la cultura y del sistema de valores en los que vive y en relación con sus objetivos, sus expectativas, sus normas, sus inquietudes. Se trata de un concepto muy amplio que está influido de modo complejo por la salud física del sujeto, su estado psicológico, su nivel de independencia, sus relaciones sociales, así como su relación con los elementos esenciales de su entorno (Fernández-Ballesteros, 2013, citado por Aponte, 2015).

En el trabajo diario de una biblioteca es cada día más habitual que los usuarios y usuarias nos soliciten recomendaciones de lecturas preguntando por “algo que me anime”, “algo que me ayude a comprender mejor a mis padres, ya mayores”, “un libro que me tranquilice un poquito”. De alguna manera ya creen que el libro va a tener

ciertos efectos terapéuticos, no buscan únicamente entretenimiento, valoran la capacidad de la lectura para mejorar su estado de ánimo. Históricamente la lectura ha cobrado importancia en momentos de crisis, ya sean individuales o colectivas; se trata evadirse del entorno y de las preocupaciones diarias pero, también, de sentirse acompañado, encontrar referentes en la vida, modelos de actuación ante determinadas situaciones.

HISTORIA

Aunque el término y su definición precisa se acuñaron a principios del siglo XX, existen evidencias que demuestran que los seres humanos se han acercado a la palabra escrita, al arte en general, para provocar reacciones emocionales que posibilitaran comprender el mundo que les rodeaba, un mundo que iba ganando en complejidad a medida que las civilizaciones se desarrollaban.

Edad Antigua

Hace 3.000 años, en la ciudad de Tebas, durante el mandato del Faraón Ramsés II, en el frontispicio de la biblioteca, una de las más antiguas de las que se tiene noticia, se podía leer "Medicina para el Alma". Los escritos que albergaba eran apreciados por añadir calidad a la vida a través de la comunicación, la educación, la contemplación y la terapia. También da prueba de ese valor añadido el historiador griego Diodoro de Siracusa (60-30 A.C.). El concepto de "catarsis" como limpieza emocional, aparece en las obras de Aristóteles, quien consideraba que la lectura tenía beneficios curativos y que la tragedia, como género teatral, podía provocar en el espectador esa catarsis necesaria para sacar las emociones del interior.

En Roma, en el siglo I, Aulus Cornelius Celsus, uno de los grandes médicos de la antigüedad, asoció la literatura al tratamiento médico al recomendar la lectura y la discusión de grandes obras como un recurso terapéutico como así aparece en su Tratado "De Medicina".

Edad Media

Proporcionar libros y lectura como ayuda terapéutica data, al menos, desde la última mitad de la Edad Media -época de gran crecimiento hospitalario del que se tiene constancia en Europa-. Así, en el siglo XII en El Cairo, el Califa Al Mansur manda construir un hospital en el que se empezaron a ofrecer libros, fundamentalmente religiosos entre ellos el Corán, además de cuentos para leer a los pacientes que no pudieran dormir, y música para quien quisiera escucharla. Puede esto considerarse como una primera base incipiente de una biblioteca para pacientes y con su función en el proceso curativo.

SIGLOS XVIII - XIX

En los siglos XVIII y XIX, los hospitales psiquiátricos de Inglaterra, Francia, Alemania y Escocia contaban con bibliotecas para pacientes en los hospitales ya que los médicos que trataban estas enfermedades psíquicas en estos países "recetaban" la lectura como terapia. En la segunda mitad del siglo XIX, la lectura era considerada bastante importante en centros de acogida y asilos de enfermos psíquicos en Estados Unidos que disponían de organizadas bibliotecas para pacientes. De hecho, durante este tiempo, los servicios bibliotecarios eran una parte significativa de los programas terapéuticos para enfermedades mentales.

Uno de los primeros textos que estableció nexos entre el campo de la salud y el ámbito de los libros fue escrito por un clérigo alemán, Giorg Heinrich Gotze (1667-1728), cuyo título hace referencia al servicio: "Biblioteca de enfermos". A comienzos del siglo XIX, el médico norteamericano Benjamin Rush, recomendó la puesta en funcionamiento de bibliotecas en los hospitales con un añadido, la conveniencia de orientar la lectura de libros adecuados como parte del tratamiento para personas con trastornos mentales y/o con problemas concretos como miedos, fobias, ansiedad, etc.

El papel de la lectura como terapia hasta este momento estaba asociado a personas con enfermedades mentales y, en la mayor parte de los casos, hospitalizadas. Por ello la práctica de la biblioterapia se reducía a bibliotecas de hospitales y los ejemplos son muy concretos, se trataba de una terapia poco extendida.

SIGLO XX

En el año 1904 la biblioterapia comienza a ser considerada como una rama de la Biblioteconomía cuando una bibliotecaria asumió la dirección de la biblioteca de un hospital en Massachusetts y realizó experiencias de biblioterapia con muy buenos resultados.

El término, tal y como lo conocemos en la actualidad, fue utilizado por primera vez en 1916, en un artículo escrito por Samuel McChord Crother, "Una clínica literaria", publicado en el Atlantic Monthly y que habla de un médico, Dr. Bagster, que anunciaba sus servicios en "Bibliopathic Institute. Book Treatment by Competent Specialist". El doctor mantenía la idea de que la lectura era beneficiosa para desarrollar pensamientos positivos para pacientes de "psiquiatría" a los que, por lo general, les costaba focalizarse en estas ideas; si el pensamiento era guiado hacia aspectos positivos mediante la lectura, eso podría ser beneficioso.

Un libro puede ser un estimulante, un tranquilizante, un irritante o un soporífero. La cuestión es que debe hacerte algo y tú tienes que saber qué es. Un libro puede ser un jarabe calmante o ser una cataplasma de mostaza irritante.

La consolidación de la biblioterapia como disciplina se produce durante la primera mitad del siglo XX. El estallido de la I Guerra Mundial supuso la llegada a los hospitales de miles de soldados que sufrían graves traumas emocionales. Desde el inicio de la contienda en Gran Bretaña se pusieron en marcha programas de bibliotecas. Será pionero el iniciado por Helen Mary Gaskell (1853-1940) quien organizó un equipo de bibliotecarios y bibliotecarias de la biblioteca londinense que trabajaban como voluntarios. El programa contó con el apoyo financiero de la Orden de St. John y la Cruz Roja Británica. Estas experiencias se desarrollaban en EEUU y los servicios eran prestados por bibliotecarios de la American Library Association (ALA). El interés se incrementó en el periodo de entreguerras (1918-1939) y los informes de la época coinciden en que la biblioterapia era un tratamiento eficaz. Destaca el caso de Sadie Peterson Delaney responsable de la Biblioteca del Hospital de Veteranos en Alabama

quien, entre 1924 y 1958 fue la encargada del programa de biblioterapia del hospital. Estableció una relación entre los médicos y bibliotecarios y todo el personal del hospital y describió la biblioteca como “un laboratorio y un taller para la mejora y el desarrollo integral del ser humano”.

Desde los años 60, la biblioterapia extendió su campo de acción. En 1950 se publica la primera Tesis sobre el tema "La biblioterapia: un estudio teórico y científico-experimental", de Caroline Shrodes, que será un referente para estudios posteriores. Que la literatura puede usarse como una técnica en la que se reconocen comportamientos aparece en el libro escrito por Esther A. Hartman en 1951, “La literatura imaginativa como una técnica proyectiva: un estudio de biblioterapia”. A partir de esa década, la biblioterapia comenzó a utilizarse en residencias de ancianos, instituciones penitenciarias, personas con adicciones, hogares de niños huérfanos o abandonados, es decir, no únicamente en personas con patologías clínicas, sino en grupos de personas con necesidades especiales; de alguna manera, la lectura se utiliza para mejorar su condición. En el caso de los niños y niñas se crean los llamados “espacios en calma”, pequeñas bibliotecas donde encuentran en los libros referentes para sus modelos de comportamiento.

A partir de los años 70, y sobre todo de los 80, la biblioterapia se desinstitucionaliza, es decir, la práctica será utilizada para personas que no están dentro de alguna institución o ingresadas por algún motivo concreto. Se traslada a diversas áreas de la sociedad: medicina general, enfermería social, terapia ocupacional y bibliotecas. En este caso coincide con un momento de cambio para estas instituciones, con una modernización y aumento de los servicios que presta. Ya no son lugares que custodian los libros sino que el foco se centra en los usuarios y usuarias, las bibliotecas se abren a la sociedad y se convierten en agentes sociales, van adoptando nuevos roles, nuevos servicios centrados en las personas y la lectura.

Las últimas décadas, gracias a los adelantos en el campo de la neurociencia y al reconocimiento de la importancia de la empatía en el bienestar de las personas, la biblioterapia va cobrando más importancia, se realizan más investigaciones, se amplían los ámbitos de actuación, se reconoce la necesidad de poner en marcha

servicios de biblioterapia, sobre todo en bibliotecas de hospitales, bibliotecas de centros penitenciarios, de residencias de personas mayores y en centros de educación social. El principal objetivo que se pretende es el de generar cambios positivos, emocionales y cognitivos en las personas, a través del uso del libro como herramienta de diálogo y entendimiento personal.

En 2005, The North Inner Partnership en atención primaria, en colaboración con las bibliotecas públicas de la ciudad de Dublín, puso a prueba el primer programa de prescripción de libros en Irlanda, dirigido por Elaine Martin y Neil Frude, psicólogos del servicio. Dos años después, el Consejo bibliotecario de Irlanda y el Servicio de Salud pusieron en funcionamiento el programa “The Power of Words”, una lista de 30 libros para apoyar y ayudar a la persona a comprender y tratar su estado emocional. Desde 2013, ese listado se amplió hasta los casi 100 títulos. Ese mismo año, el esquema se extendió a Inglaterra a través de “Reading Well Books on Prescription”. Los libros son recomendados por médicos de atención primaria y cualquier otro profesional de la salud o pueden llevarse en préstamo, sin derivación, en cualquier biblioteca pública.

“The Well Book Programme” es una iniciativa de colaboración entre la Biblioteca Pública del Estado de Victoria, Melbourne, y la Red de Bibliotecas Públicas. Se puso en funcionamiento en marzo de 2010. Se centran en grupos de personas vulnerables debido a las situaciones que atraviesan: parados de larga duración, personas de la tercera edad con escasos recursos, migrantes recién llegados, personas con algún tipo de problema de salud mental, entre otros.

En España, ya desde los años 90, el Hospital Universitario Clínico La Fe de Valencia apostó por una Biblioteca de Usuarios. Desde el año 2011 comenzó a trabajar en un programa de biblioterapia para los pacientes ingresados en el hospital, así como los familiares o cuidadores que pasaban tiempo con ellos.

Desde el año 2017 el Hospital Virgen de las Nieves de Granada desarrolla un programa denominado “Carrito de Cultura” en colaboración con la Junta de Andalucía y la Asociación de Artistas Plásticos y Visuales.

El Centro de Salud Saja y la Biblioteca Municipal “Conde de San Diego”, en Cabezón de la Sal, mantiene desde 2017 un programa de biblioterapia en el que los profesionales

de la salud de dicho centro “recetan libros” a sus pacientes de entre un listado de títulos previamente seleccionados. Las personas vienen a la biblioteca con su receta y se llevan el libro en préstamo.

En Galicia, desde 2018, existe el programa “Lecturas saludables”, promovido por la Agencia del Conocimiento Sanitario y Consejería de Salud de la Xunta de Galicia, en colaboración con la Red de Bibliotecas Públicas de Galicia.

DEFINICIONES DE BIBLIOTERAPIA

Etimológicamente: "curar a través de la lectura" ya que, en sus orígenes, estaba directamente relacionado con el alivio emocional.

- Caroline Shores (1949) "Proceso dinámico que se da entre la personalidad de un lector y un texto de ficción, movilizando emociones y utilizándolas para un uso consciente" (base para estudios posteriores).

- Asociación Americana de Bibliotecas (ALA) "La utilización de libros [...] en un programa de lectura dirigida, prescrita como terapia auxiliar en el tratamiento de desórdenes mentales y emocionales, así como desajustes sociales".

- Katherine Gómez (2011) "Método terapéutico interdisciplinar que se vale de la psicología para entender la conducta y los procesos mentales de sus participantes, de la psiquiatría para evaluar y rehabilitar trastornos y aflicciones, y de la biblioteconomía para la evaluación y selección del material bibliográfico [...] para su posterior aplicación a través de la lectura dirigida con los participantes".

- Antonio Martín Román en una primera aproximación dice que "Consiste en brindar apoyo emocional a un individuo a través de la lectura y de los libros". Ampliando el concepto añade: "Proceso de interacción con los libros y, por extensión, con otros textos que encierren un contenido convocante, que le permita a una persona recrear y encontrar en ellos contenidos que den sentido a su vida o que funcionen como mecanismos para sanar aspectos psíquicos".

FUNDAMENTOS: ¿en qué se basa la biblioterapia?

Cómo se comporta nuestro cerebro (perspectiva fisiológica)

Cómo funciona y se organiza nuestro cerebro

Nuestro cerebro es plástico, está sujeto a cambios constantes, dado que toda acción repercute sobre su estructura y conectividad.

Contrariamente a lo que se ha pensado durante mucho tiempo, no son los genes que heredamos los que determinan nuestra salud, capacidades intelectuales o sociales. La genética sólo tiene un pequeño papel; lo que hace de nosotros lo que somos es, principalmente, el alimento físico y psíquico que asimilamos: la gente que frecuentamos, las palabras que oímos, las experiencias que vivimos, la calidad del aire o del alimento que tomamos y las lecturas que realizamos.

Gracias a su plasticidad el cerebro es capaz de establecer nuevas conexiones neuronales a modo de rutas por las cuales se transmite la información en forma de impulsos eléctricos. Estas rutas en sus primeros estadios son como senderos que a medida que vamos recorriendo una y otra vez mediante la práctica repetida, se van convirtiendo en caminos, carreteras y autopistas, facilitando la comunicación entre las neuronas consiguiendo mayor eficiencia.

Así, para conseguir y mantener las mayores cotas de desarrollo posibles nuestro cerebro necesita ser estimulado con actividades como el estudio, el aprendizaje de nuevos idiomas, el canto o, por supuesto, la lectura.

¿Cómo repercute la lectura en nuestro cerebro?

Actualmente sabemos que diferentes áreas cerebrales albergan diversas habilidades o capacidades.

En el caso concreto de la lectura, habilidad recién estrenada evolutivamente hablando, el cerebro humano ha realizado una sorprendente transformación para posibilitar uno de los aprendizajes más complejos que realizamos los seres humanos y que implica la interacción coordinada de sistemas visuales, auditivos, motores, cognitivos, emocionales y de lenguaje.

De forma diferente al lenguaje oral, que se aprende de forma espontánea en los primeros años de vida, la lectura se consigue mediante la instrucción explícita a una edad más avanzada dado que es una tarea extremadamente exigente que implica la correcta percepción y discriminación de formas y sonidos; la asociación de estos con la

aparición física de las letras y de las palabras con su significado concreto; funciones ejecutivas como la planificación, el control de la atención y la memoria; además de la perfecta coordinación de todos estos procesos conectando además el mensaje leído con nuestro centro emocional.

La capacidad lectora modifica el cerebro: hay más materia gris y más neuronas en los cerebros que leen (Dehaene). Así, neurólogos y psicólogos recomendamos la lectura como método preventivo de enfermedades neurodegenerativas puesto que, dada la plasticidad del cerebro, la práctica continuada de la lectura mantendrá al cerebro lo suficientemente ágil y flexible como para poder compensar el deterioro, contribuyendo a la creación de un reserva cognitiva (la cantidad y calidad de nuestro mobiliario intelectual, según el neurólogo David Ezpeleta) que actuará como factor de prevención y compensación en caso de deterioro cognitivo.

Procesos cognitivos que se producen (perspectiva cognitiva) ¿Cómo repercute la lectura en nuestros pensamientos?

Sabemos que la lectura contribuye a enriquecer el vocabulario y a mejorar la sintaxis, lo cual aporta beneficios a varios niveles, dado que el lenguaje es herramienta de pensamiento y de comunicación. Seguramente en alguna ocasión habrás experimentado cómo influye sobre el resultado el hecho de utilizar un instrumento mediocre frente a uno de calidad; pues lo mismo ocurre con el lenguaje.

El lenguaje humano consiste en una serie de símbolos que son articulados entre sí: las palabras son símbolos que sustituyen una cosa por otra. De esta manera al manejar el lenguaje jugamos con los conceptos, formamos ideas, aprendemos y decidimos. El lenguaje es un instrumento que nos permite razonar y que al mismo tiempo limita nuestro razonamiento puesto que nunca seremos capaces de entender algo que no podamos explicar mediante el lenguaje. El lenguaje es un sistema lógico con el que se someten a análisis los elementos observables, se relacionan, se comparan y se comprenden. No obstante, todo aquello que no podemos explicar lingüísticamente quedará excluido de nuestra percepción de la realidad. Por tal razón, Wittgenstein dijo que: "los límites del lenguaje son los límites de mi mundo". Baste como ejemplo el hecho de que el finés contiene 40 términos diferentes para designar a la nieve frente a las palabras que manejamos en castellano para referirnos a ella.

Además, si bien la capacidad de comunicación no es algo exclusivo del género humano, sí lo es el uso del lenguaje para cumplir esta importantísima función social a través de la cual podemos interactuar no solo en un plano físico, sino también intelectual, y no sólo a título individual, sino también de forma compartida. Es una herramienta flexible, que permite ser utilizada de forma creativa.

Y aunque los seres humanos han sido una especie que ha empleado el lenguaje hablado para la comunicación durante decenas de miles de años, la escritura es un fenómeno relativamente reciente que ha transformado a la especie humana al proporcionarnos un medio objetivo para considerar nuestra propia lengua y pensamiento, así como para conectarnos con otros mundos de conocimiento, a través del tiempo y del espacio.

Por otro lado, el poder de la mente es tan fuerte que recrea lo imaginado, activando las mismas áreas cerebrales que se accionarían si se ejecutara la acción en la realidad. Los lectores simulan mentalmente cada nueva situación que se encuentran en una narración y los detalles de las acciones descritas en el texto leído se integran en nuestra memoria, junto con el conocimiento acumulado gracias a las experiencias pasadas (Nicole K. Spear).

Y es que la imaginación es tan poderosa que con solo leer un verbo que implique una acción, también se activan regiones encargadas del movimiento, tal y como demuestran muchas resonancias magnéticas funcionales de algunos estudios. *Esto implica que hay una conexión entre las zonas de la interpretación de los símbolos y otras, como la del movimiento, que hasta ahora desconocíamos. Una de las mayores riquezas de la lectura es poder imaginar lo que estás leyendo a través de imágenes. Además, es una actividad que conecta con todo el resto de aprendizajes que poseemos*, explica el psicólogo García Ribas.

¿Por qué defender que la lectura tiene un valor terapéutico? Procesos emocionales

Encontramos también aquí varias razones, la primera nos presenta a la lectura como fuente de disfrute; la segunda, como motor de desarrollo personal.

“Cuando encuentras un libro que te gusta, tu mente entra en un estado de atención plena. Al requerir un gran nivel de concentración, **nos relajamos, abstraemos la mente y dejamos atrás otros pensamientos o problemas que nos preocupan**. De ahí que muchos lean un libro antes de dormir”, afirma García Ribas.

“La lectura en realidad tiene muchos beneficios terapéuticos. Tu cerebro entra en un estado meditativo, un proceso físico que ralentiza los latidos del corazón, te calma y reduce la ansiedad”, afirma la biblioterapeuta Ella Berthoud.

Por otro lado, la lectura ayuda a mejorar algunas habilidades sociales, como la empatía, que es la capacidad que tenemos las personas de “ponernos en la piel del otro”. A través de la lectura aprendemos a identificarnos con los personajes de las historias que leemos, reconociendo en esos seres humanos emociones que también nosotros experimentamos. Meternos en la piel del protagonista nos hace sentir lo que esa persona

siente sin necesidad de hacerlo nosotros también. La lectura genera sentimientos y emociones de forma vicaria al identificarnos con el protagonista.

Así, podemos también hablar de beneficios que aporta la lectura a nuestro desarrollo personal. Algunos de ellos, entre otros, serán:

- Proporcionar al lector información objetiva acerca de los problemas que está experimentando o puede experimentar en el futuro.
- Leer sobre personajes con dificultades similares a las que experimenta la persona que lee puede aportar una nueva visión acerca de sus propios problemas permitiendo desarrollar nuevas actitudes y valores.
- Disminuir los sentimientos de aislamiento en lectores afectados por problemas, mostrándoles que hay otras personas que experimentan situaciones y sentimientos similares.
- La lectura de un libro en grupo puede dar lugar a discusiones entre las personas, lo que puede llevar a encontrar soluciones terapéuticas al estimular la reflexión y la puesta en común de diferentes ideas, lo que crea una retroalimentación que permite sanar y ampliar puntos de vista.

Beneficios:

Del hábito lector en general

Como hemos visto, la práctica sistemática de la lectura contribuye a:

- ✓ mejorar la actividad cerebral, contribuyendo a compensar el deterioro cognitivo.
- ✓ enriquecer nuestro lenguaje e incrementa nuestro conocimiento del mundo, por ende, nuestra capacidad de razonamiento y de comunicación se benefician de la práctica lectora.
- ✓ pero además, leer historias humanas nos hace mejores personas al contribuir al desarrollo de la empatía y al crecimiento personal, alimentando nuestra inteligencia emocional y facilitando un mayor entendimiento sobre la condición humana.

Como alivio emocional

A lo largo de la historia los seres humanos se han aproximado al arte y la literatura para provocar reacciones emocionales, para mitigar el malestar de enfermedades físicas o mentales. Ejemplo paradigmático es el concepto aristotélico de “catarsis”, esto es, la purga o limpieza simbólica que la tragedia dramática debe provocar en los espectadores.

Así, Machado (1967) y Caldin (2001) nos presentan una serie de componentes biblioterapéuticos que contribuirían a ese “alivio emocional”. Veamos cuáles son y en qué consisten:

- Identificación e introyección: son dos procesos estrechamente unidos, imbricados entre sí y que permiten a la persona asimilar un aspecto, una propiedad, un atributo de otro y transformarse, total o parcialmente, según el modelo de ese otro.
- Proyección: es la transferencia a otros de nuestros sentimientos, pensamientos, intenciones, expectativas y deseos.
- Introspección: es la capacidad de observar y analizar la propia experiencia personal desde la consciencia de uno mismo. Al favorecer la introspección la lectura conlleva la reflexión sobre los propios sentimientos, pensamientos, etc., y esto es terapéutico, dado que la consciencia de uno mismo es condición indispensable para el cambio.
- Catarsis: ¿Cuántas veces te ha aliviado el saber que lo que te pasa le ocurre a más personas? ¿Cuántas veces saber que lo que te pasa es normal ha supuesto una liberación? A eso nos referimos al hablar de catarsis, entendiéndola como la pacificación y el alivio de las emociones. Se da cuando el personaje con el cual nos hemos identificado proporciona al lector una oportunidad para clarificar y justificar sus emociones, relajando de esta manera sus tensiones emocionales.

Todos estos procesos, aquí presentados de forma fragmentada para facilitar su comprensión, en realidad son inseparables y se dan formando un todo que podríamos explicar de forma más sencilla de la siguiente manera:

Durante la lectura nos damos cuenta de que tenemos aspectos en común con un personaje, ahí nos *identificamos* con esa persona gracias a ese fenómeno de *proyección* a través del cual soy capaz de imaginar en otra persona algunas de mis cualidades.

Avanzando en el relato esa persona nos dará la oportunidad de validar lo que nosotros sentimos -*catarsis*- y de entendernos a nosotros mismos activando la *introspección*, el conocimiento de uno mismo, condición *sine qua non* para el cambio.

A medida que nuestro protagonista vaya descubriéndose formas alternativas o más adaptativas de pensar, de sentir y de actuar podremos hacerlas nuestras gracias a ese

proceso de *introyección* en el que aprehendemos e integramos esos pensamientos, sentimientos y conductas alternativos que pueden posibilitar una respuesta más adaptativa por mi parte en un futuro.

El acompañamiento por los libros es posible porque la literatura puede informar, orientar y contar historias; permite adquirir conocimiento, conocer experiencias ajenas, obtener consuelo, o únicamente entretener el paso del tiempo.

¿Qué proporciona la lectura?

"La biblioterapia ayuda a reescribir nuestras propias historias. En realidad, el sumergirse en la literatura, en el cuento de otras personas, es un ejercicio de nuestra imaginación, sentimientos y lenguaje. La lectura de cuentos nos ofrece un alivio necesario en la lucha diaria de la vida: nos alivia del caos".

Joseph Gold, psicólogo y profesor de literatura

Claves

Para encontrar respuestas que no nos da la vida. Como dijo Víctor Frankl: "la vida tiene sentido aún en las peores circunstancias". Preguntas del tipo más general: ¿Qué sentido tiene la vida? o más personal, ¿qué pasa si fracaso? son cuestiones que los seres humanos se plantean en algún momento y la respuesta no es universal. Estas respuestas pueden encontrarse entre las páginas de una buena novela o, al menos, ayudar a ordenar los pensamientos porque sitúan al individuo en una perspectiva diferente a la suya.

Herramientas

Con la lectura se pueden desarrollar herramientas eficaces para el autorreconocimiento en el sentido de que los personajes pueden reflejar modelos de comportamiento o servir de puntos de referencia y así, llegar a analizar tus comportamientos y/o una reconciliación con tus actos. Aquello que nos inspira en situaciones complicadas "espacios en crisis":

"Cada sujeto es, en algún momento de su vida, un espacio en crisis." (Michèle Petit)

La soledad de cierta toma de decisiones puede llevar a las personas a pensar que lo hicieron mal, que se confundieron, que podían haberlo hecho mejor. Un libro puede reflejar estas situaciones, personajes en los que nos sentimos reflejados y, a través de sus vivencias recordamos las nuestras, echamos la vista atrás y pensamos que no nos confundimos.

Mecanismos

Mecanismos que tienden a nutrir el pensamiento y la vida emocional. Permite generar recursos psíquicos positivos capaces de sostener situaciones emocionales vividas con tristeza, angustia, frustración. De esta manera el cerebro se alimenta de emociones con pensamientos positivos y/o de comprensión de lo que nos está sucediendo. La lectura conecta a las personas con sus problemas. A veces la ocultación del mismo, la negativa **a afrontarlo** puede ser más duro que el problema en sí (*Tenemos que hablar de Kevin*, Lionel Shriver. Culpabilidad de la madre por el comportamiento del hijo y la negación de un hecho por parte de un padre que no quiere admitirlo).

Al escritor sueco Henning Mankel durante los años que estuvo enfermo de cáncer, su médico le recetaba, además de las pastillas inevitables leer libros : *lea Tucídides y ya me dirá* . Y es que la lectura permite reorientar las expectativas vitales, ya sean a largo o a corto plazo, para afrontar las situaciones de la manera más conveniente para el bienestar de los individuos. Promueve encontrar actitudes ante situaciones y/o conductas a lo largo de un proceso.

Así, la lectura no solo debe considerarse como una vía de escape de tensiones, frustraciones, ansiedades o miedos sino, además, como una maravillosa herramienta para la recreación del mundo interior psicológico, afectivo e imaginativo. La lectura permite repensar actitudes y conductas a lo largo de la vida.

BIBLIOTERAPIA EN BIBLIOTECAS PÚBLICAS

La biblioteca pública puede participar de forma activa en la salud y en el bienestar de los ciudadanos y de la comunidad a la que presta servicio con la oferta de un servicio de biblioterapia, es decir, dar un "sentido curativo" a la lectura. Es así como nuestras

bibliotecas pueden convertirse en ese “tercer espacio”, en un espacio comunitario no sanitario de acogida, un lugar para la socialización que facilita la comunicación entre personas.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS PARA BIBLIOTECAS

- Crear servicios en los que el libro sea visto como un activo de salud.
- Contribuir a un desarrollo más pleno de las personas fomentando el hábito lector como activo de salud.
- Fomentar la participación en actividades de grupo que mitiguen el aislamiento personal.
- Fomentar relaciones satisfactorias y afectivas con las personas que participan en clubes de lectura.

CÓMO DESARROLLAR UN PROGRAMA DE BIBLIOTERAPIA

En el caso de que exista la posibilidad de desarrollar un programa específico que forme parte del servicio de biblioterapia más completo, habrá que tener en cuenta los siguientes aspectos:

- Asegurar que el programa de biblioterapia se encuentre dirigido hacia propósitos claros, en bibliotecas públicas será más bien grupo de discusión.
- Formar grupos homogéneos, por el valor terapéutico que tiene el grupo en sí.

Para formar estos "grupos de discusión" se pueden tener en cuenta las siguientes variables:

- Edad de los participantes.
- Interés sobre los temas a tratar (especificamos más adelante en el apartado categorías).
- Nivel de complejidad de las lecturas, pudiéndose establecer diferentes categorías.

- Seleccionar títulos que reflejen las situaciones, pensamientos, sentimientos y comportamientos sobre las categorías seleccionadas y sobre las que girará la discusión.

¿POR QUÉ LIBROS DE FICCIÓN?

Por el carácter convocante que debe tener un texto, han de ser, preferiblemente, textos ricos, que estimulen la imaginación, que puedan presentar situaciones significativas para el lector en las que pueda hallar, también, otros puntos de vista; es decir, que permitan que el lector se apropie del contenido o que lo confronte con su situación. Ello no quiere decir que se trate de textos complejos, sino de libros que permitan que los lectores y lectoras logren sentirse transportados al mundo de la historia, que logren establecer un vínculo con lo narrado.

En resumen, la lectura de un libro contiene valores que, al proyectarse en cada individuo, pueden hacer resurgir sentimientos que esperaban su oportunidad para liberarse porque la experiencia de leer brinda una sensación de libertad y la posibilidad de habitar otros mundos diferentes, en este sentido, se produce un enriquecimiento de la propia vida. Además le permite al lector una nueva construcción de la realidad.

El libro te ofrece nuevos modelos y otros esquemas de respuestas posibles ante situaciones similares con las que el lector se puede sentir identificado.

PAUTAS PARA DESARROLLAR UNA SESIÓN DE BIBLIOTERAPIA

- Se puede comenzar con unos sencillos ejercicios de relajación para concentrarse en el momento.

- Si la lectura es en voz alta, el lector/a debe tener una buena dicción y saber leer aportando las oportunas entonaciones.

- Revisar las situaciones, frases, reflexiones y hechos. que puedan ayudar a las personas participantes a implicarse con el texto, entresacar los fragmentos que puedan acercarse a su problema, situación, estado de ánimo o necesidad de apoyo.
- Dirigir la discusión pero permitiendo que sean los/las participantes quienes más hablen. Habrá que intentar que no se salgan de los objetivos marcados en la sesión, que no se produzca dispersión de ideas.
- Tener en cuenta las interpretaciones de las personas participantes. Precisamente es el momento en el que saldrán a la luz sus proyecciones personales.
- Aislar las ideas más importantes y/o realizar un resumen final.
- Terminar la sesión con una conclusión de la misma, procurando que sea lo más positiva posible.

CATEGORÍAS

- Abandono
- Aburrimiento / rutina/ apatía/ desencanto
- Agotamiento
- Alcoholismo
- Alimentación, trastornos / anorexia/ bulimia
- Alzheimer
- Amistad, ruptura

- Aprovechar el momento (*carpe diem*)

- Autoestima

- Desarrollo personal: búsqueda de la felicidad/ egoísmo/ envidia/ rivalidad entre hermanos/ confianza en uno mismo/incapacidad para tomar decisiones/ miedo al compromiso/sentirse diferente/ falta de empatía/ timidez/ falta de humildad/ hipocresía/ rencor

- Cáncer

- Celos

- Cambio, resistencia al

- Crisis de las diferentes etapas de la vida: adolescencia/ cuarentena/ cincuenta/ sesenta/jubilación/ maternidad/ crisis identidad/ angustia existencial/ percepción de finitud, transitoriedad (sobre todo, en la 3ª edad)

- Culpa, sentimiento de

- Depresión/Levantar el ánimo/ Tristeza/ Melancolía

- Duelo/Viudedad

- Fracaso, sensación de

- Humor, falta de sentido

- Relaciones de pareja: Matrimonio/ Problemas de comunicación/Ruptura sentimental/ Infidelidad/ Divorcio/ Violencia de género
- Soledad
- Superación personal

SELECCIÓN DE LECTURAS

Esta selección está realizada siguiendo los criterios mencionados anteriormente. No se trata de una selección cerrada, se pretende que cada biblioteca vaya elaborando su listado de lecturas, que se establezca comunicación entre las bibliotecas, que la

experiencia de una se nutra con la de otras por ello no nos hemos extendido en la misma

- "Un mes en el campo" J.L. Carr. Tusquets, 2019 (Desarrollo personal: búsqueda de la felicidad)

- "Y llovieron pájaros" Jocelyn Saucier. Minúscula. Colección Tour de force, 2018 (Crisis etapas de la vida: percepción de finitud, soledad)

- "La librería ambulante" Christopher Morley. Periférica, 2012. (Cambio en la vida, sensación de fracaso)

- "La elegancia del erizo" Muriel Barbery. Seix Barrall, 2007 (Aprovechar el momento)

- "La hija de Robert Poste" Stella Gibbons. Impedimenta, 2010 (Levantar el ánimo. Dificultad toma de decisiones).

- "El Mayor Pettigrew se enamora" Helena Simonson. Salamandra. Colección Narrativa, 2011 (Levantar el ánimo)

- "Nosotros en la noche" Kent Haruf. Literatura Ramdon House, 2016 (Crisis etapas de la vida: soledad en la edad adulta)

- "La piedra de moler" Margaret Drabble. Alba Editorial. Colección Rara Avis, 2013 (Crisis etapas de la vida: maternidad)

- "Sostiene Pereira" Antonio Tabuchi. Anagrama, 2012 (Crisis etapas de la vida: angustia existencial)

- "El proyecto esposa" Graeme Simsion. Salamandra. Colección Narrativa, 2013 (Desarrollo personal: incapacidad para tomar decisiones)

- "Brooklyn Follies" Paul Auster. Anagrama, 2006(Levantar el ánimo)

- "Un amor" Alejandro Palomas. Destino. Colección Áncora& Delfín, 2018 (Autoestima)

- "Un caballero en Moscú" Amor Towles. Salamandra, 2018 (Superación personal)

- "*Una educación*" Tara Westover. Lumen,2018 (Superación personal)

- "Bajo el árbol de los Toraya" Philippe Claudel. Salamandra, 2017 (Duelo)

- "El libro del verano" Tove Jansson. Minúscula. Colección Tour de force, 2021 (Crisis etapas de la vida: percepción de finitud)

- "El año del pensamiento mágico" Joan Didion. Literatura Random House. Colección Mondadori, 2021 (Duelo)

- "Un matrimonio feliz" Rafael Yglesias. Libros del Asteroide, 2011 (Relaciones de pareja)

- "La mujer del médico" Brian Moore. Contraseña, 2012 (Infidelidad)

- "Al mal tiempo, mejor cara" Barbara Constantine. Seix Barral. Biblioteca Formentor, 2013 (Levantar el ánimo)

- "Pequeños fuegos por todas partes" Celeste Ng. Alba Editorial, 2017 (Crisis diferentes etapas de la vida: maternidad)

- "Diario de un ama de casa desquiciada" Sue Kaufman. Libros del Asteroide, 2010
(Desarrollo personal: angustia, apatía)

- "Chesil Beach" Ian McEwan. Anagrama. Colección Panorama narrativas, 2008
(Relaciones de pareja)

- "La hora violeta" Sergio del Molino. Literatura RandomHouse. Colección literatura Mondadori, 2018 (Duelo- hijos)

- "Antes de que se enfríe el café" Toshikazu Kawaguchi. Plaza & Janés, 2021
(Aprovechar el momento)

- "Sobre el duelo" Chimamanda Ngozi Adichie. Literatura Random House. Colección Random House

- "Las vencedoras" Laetitia Colombani. Salamadra, 2020 (Desarrollo personal, levantar el ánimo, aprovechar el presente, amistad)

- "Unas vacaciones en invierno" Bernard MacLaverty. Libros del Asteroide, 2019
(Alcoholismo)

- "La solitaria pasión de Judith Hearne" Brian Moore. Impedimenta, 2015
(Alcoholismo)

- "El corzo" Magda Szabo. Minúscula. Colección Tour de force, 2018 (Desarrollo personal: envidia, rencor)

- "Historia de mi ansia" Daria Bignardi. DuomoNefelibata, 2018 (Cáncer)

- "Brilla todo lo que puedas" Sara Rattaro. DuomoNefelibata, 2017 (Violencia de género)
- "El corazón de los hombres" Nickolas Butler. Libros del Asteroide, 2017 (Amistad)

BIBLIOGRAFÍA

- Castro Viguera, Y. (2017). La biblioterapia y la selección de fuentes de información: un ámbito de actuación para los profesionales de la Bibliotecología y la Ciencia de la Información. *Bibliotecas. Anales de Investigación*; 13(1), 82-95.
- López Ortega, M^a de los Ángeles (2011). Biblioterapia para promover la resiliencia. Boletín ANABAD . LXI, NÚM. 3. Julio-Septiembre.
- Losada, A.V. (2020). La biblioterapia como recurso terapéutico interdisciplinario. *Revista de Psicología*, 19(1), 210-221.
- Gómez Mújica, Katherine L. La biblioterapia como práctica profesional del bibliotecólogo. Editorial Académica Española, 2012.
- Panella, Nancy Mary (coord.) Pautas para bibliotecas al Servicio de Pacientes de Hospital, Ancianos y Discapacitados en Centros de larga duración. IFLA (International Federation of Library Associations and Institutions)
- Bruce-Porter, Bruce. "The need for libraries in hospitals a a part of the scheme of curative medicine." *The Journal of State Medicine (1912-1937)*, vol. 38, no. 12, Oxford University Press, 1930, pp. 710-15, <http://www.jstor.org/stable/45207947>.
- <https://www.eumed.net/rev/caribe/2018/05/bibliotecario-hospital.html>

- CASTRO SANTANA, Anaclara y ALTAMIRANO BUSTAMANTE, Nelly. ¿Leer para estar bien?: prácticas actuales y perspectivas sobre la biblioterapia como estrategia educativo-terapéutica. *Investig. bibl* [online]. 2018, vol.32, n.74 [citado 2022-01-24], pp.171-192. Disponible en: <http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0187-358X2018000100171&lng=es&nrm=iso>. ISSN 2448-8321. <https://doi.org/10.22201/iibi.24488321xe.2018.74.57918>.

- Deberti Martins, C. (2009). Una biblioterapia posible, o «Juana, la del billete de mil». *Información, Cultura Y Sociedad*, (20), 83-90. <https://doi.org/10.34096/ics.i20.807>

- Hidalgo A, Cantabrana B. Efectos terapéuticos de la lectura. *Rev Med Cine*[internet]2017;13(2): 75-88.

- CASTRO SANTANA, Anaclara; ALTAMIRANO BUSTAMANTE, Nelly. ¿Leer para estar bien?: prácticas actuales y perspectivas sobre la biblioterapia como estrategia educativo-terapéutica. **Investigación Bibliotecológica: archivonomía, bibliotecología e información**, [S.l.], v. 32, n. 74, p. 171-192, feb. 2018. ISSN 2448-8321. Disponible en: <<http://rev-ib.unam.mx/ib/index.php/ib/article/view/57918>>. Fecha de acceso: 01 feb. 2022
doi:<http://dx.doi.org/10.22201/iibi.24488321xe.2018.74.57918>.

-[Morrison, Blake](#). 2008. 'The Reading Cure'. *Guardian Review*, [Article]

- HSE Website: www.hse.ie/powerofwords

- <https://fundaciongsr.org/wp-content/uploads/2018/03/Neurociencia-y-lectura.pdf>

- Una mirada a la sociología de la lectura: Martine Poulain. *Perfiles Educativos* [en línea]. 2011, XXXIII(132), 195-204[fecha de Consulta 12 de Febrero de 2022]. ISSN: 0185-2698. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=13218510012>

- ALONSO-AREVALO, Julio; FERNANDEZ-MARTIN, Celia Luz; MIRON CANELO, José Antonio y ALONSO-VAZQUEZ, Antía. La lectura y su relación con la salud y el bienestar de las personas. *Rev. cuba. inf. cienc. salud* [online]. 2018, vol.29, n.4 [citado 2022-02-18], pp.1-12. Disponible en: <http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2307-21132018000400004&lng=es&nrm=iso>. ISSN 2307-2113.

- "Manual de remedios literarios: como curarnos con libros" Ella Berthoud, Susan Elderkin. Siruela. Colección El Ojo del Tiempo. Madrid, 2017