

¿Y si te receto un libro?

Por Alejandra Larrea
(ale.larrea1@gmail.com)



¿Quién diría que un conjunto de letras podrían generar tanto placer en nuestras cabezas y alimentar nuestra imaginación! La lectura es mágica, sanadora y terapéutica. Aquella persona que dice que no le gusta leer, probablemente todavía no ha encontrado su libro ideal.

La lectura nos brinda múltiples beneficios, como favorecer la empatía hacia los demás y estimular nuestra imaginación. Además, es un excelente ejercicio cognitivo y de concentración. Pero, ¿puede la lectura convertirse en un aliado de la salud mental?

Nuestro deber como lectores es generar un pacto de credibilidad con el autor del texto, novela, poema. El autor nos propone un escenario y nosotros decidimos creérmolo o no.

Somos nosotros, nuestras vivencias, nuestro bagaje de vida y experiencias quienes llenamos todos los espacios, le damos vida a los personajes y los ponemos en acción en nuestras cabezas. De alguna manera, una parte de no-

sotros se proyecta en cada escenario imaginario. Decidimos vivir lo que los personajes sienten, experimentan y nos acompañan en nuestra rutina. Por eso, no es de extrañar que una persona que ha vivido un duelo recientemente busque consuelo en historias en las que pueda reflejar sus emociones.

Queremos sentirnos comprendidos, queremos que las historias se vuelvan nuestras. Todo este proceso se convierte en algo íntimo y creamos conexiones con personajes que pueden acabar dándonos pistas acerca de cómo solucionar nuestros problemas o, simplemente, darnos alivio o alguna reafirmación acerca de nuestras emociones.

Los libros pueden recetarse, tal y como te recetaría un médico un

paracetamol para un dolor de cabeza. Tanto es así, que, en efecto, esto ya ha sucedido. “Yo voy a muchos colegios y me dicen que les diga a los alumnos que lean. Es absurdo. Ellos leerán cuando quieran leer y cuando necesiten palabras de otros para curarse”. Estas son las palabras de Albert Espinosa, autor de *Un mundo amarillo*, un libro que recetó un médico a su paciente como parte de su terapia.

En este pequeño libro encontrarás el significado de las personas amarillas, que son aquellos con los que te cruzas en un momento aleatorio de tu vida y te la cambian para siempre. Completos desconocidos, pero amarillos. Y como diría John Keating, personaje de la película *La sociedad de los poetas muertos*: “No importa lo que te diga la gente: las palabras y las ideas pueden cambiar el mundo.”

Recurso audiovisual recomendado: *Descubre el libro que cambiará tu vida*. Albert Espinosa, escritor. (<https://www.youtube.com/watch?v=bTHPTeb-Wel>)

El autor nos propone un escenario y nosotros decidimos creérmolo o no. Somos nosotros, nuestras vivencias, nuestro bagaje de vida y experiencias quienes llenamos todos los espacios.