

Lo que ocurre cuando leemos un libro (y su efecto en nuestra vida)

What happens when we read a book (and its effect on our life)

Elena GUARDIOLA, Josep-E BAÑOS

Departamento de Ciencias Experimentales y de la Salud. Universitat Pompeu Fabra. Barcelona (España).

Autor para correspondencia: Josep E Baños. Correo electrónico: josepeladi.banos@upf.edu

Recibido el 27 de enero de 2018; aceptado el 29 de enero de 2018.

Como citar este artículo: Guardiola E, Baños JE. Lo que ocurre cuando leemos un libro (y su efecto en nuestra vida). Rev Med Cine [Internet] 2018;14(1):1-3.

Hace unos meses reflexionábamos desde aquí sobre la influencia que la lectura puede tener sobre nuestra salud¹ y, poco después, un interesante artículo de Hidalgo y Cantabrana profundizaba en los efectos terapéuticos de la lectura². Aprovechamos esta ocasión para adentrarnos, de nuevo pero desde otros ángulos, en lo que ocurre –lo que nos ocurre– cuando leemos un libro y el efecto que el hecho de leer puede tener en nuestra vida.

La Biblioteca de la Universidad de Virginia publicaba hace poco más de dos años en su página web una infografía³ en la que se intentaba responder a una ambiciosa pregunta: ¿qué sucede después de abrir un libro? Y consideraba 6 períodos después del primer contacto y de haber empezado a leer: los primeros 10, 30 y 60 minutos, cuando ya ha pasado una hora, tras horas, días o semanas y, finalmente, con el paso de los años. Los aficionados, y los adictos, a la lectura seguro que en muchas ocasiones han sentido lo que refiere. Las primeras sensaciones, dice (durante los primeros 10 minutos), van ligadas a los sentidos: tacto, vista, olfato (¡el olor de los libros! ¡Cómo se echa en falta cuando el soporte no es el papel!). Sentimos que aquella experiencia nos va a transportar; es una especie de excitación, pero también de desorientación, de resistencia a las nuevas ideas. Se produce, cómo no, un incremento de la actividad neuronal. Estos efectos van aumentando durante los primeros 30 minutos; pueden aparecer “alucinaciones”: una voz se mete en nuestra cabeza, vemos fantásticas visiones,

de forma muy clara en muchas ocasiones, y nos sentimos “transportados” a otro tiempo y a otro lugar. Algunos no pueden reprimir entonces sus impulsos, que les llevan a tomar notas, a subrayar palabras o a resaltar frases en distintos colores. Cuando llevamos una hora leyendo, la inmersión es ya total, y tanto podemos estar riendo a mandíbula batiente como estar sumidos en un profundo dolor; psicológicamente podemos haber conectado profundamente con los personajes y las situaciones, como si fueran reales. La lectura es ya más tranquila; los hechos y las ideas se van interiorizando, es una etapa de “aprendizaje”. A partir de entonces, y si seguimos en nuestro empeño, el libro nos acapara y no queremos separarnos de él, no podemos dejarlo (y si lo hacemos, estaremos irritables cuando no distraídos), quizás nos olvidemos de comer o de dormir. Pero llega un momento en el que se acaba el libro y, dependiendo de cada uno, cuando han pasado horas, días o semanas quizás sintamos una intensa melancolía, que puede llevarnos, con el tiempo, a volver a leerlo para poder recuperar los sentimientos que hemos experimentado la primera vez; algunos lectores incluso desearían poder volver a la vida que tenían antes de esa lectura, que se les antoja que era menos complicada. Paradójicamente, estos lectores no pueden parar y buscan más libros después de un breve período de recuperación. Al cabo de los años, todavía podemos “sentir” el libro que leímos. Después de haber vivido una experiencia como esta, seguramente nos habremos convertido en ávidos lectores, habremos ampliado notablemente nuestros conocimientos y estaremos atrapados en un

círculo en el que constantemente queremos aprender más y nuestra curiosidad intelectual será enorme. Y seguiremos leyendo...

Otros autores han elaborado documentos similares referidos a otros aspectos relacionados con la lectura. Así, por ejemplo, Richards publicaba también en 2015 "¿Qué sucede una hora después de visitar una biblioteca? (y más tarde...)"⁴. Cuando entramos en una biblioteca, las sensaciones llenan los primeros diez minutos, dice: lo que vemos, los sonidos y sí, los olores, unidos a la abundancia de conocimiento, una gran cantidad de información, historias, sueños, planes, recuerdos. Colores, crujidos, calidez, espacio. Un laberinto de preguntas ¿dónde? ¿qué? ¿a quién te encontrarás? Buscas algo pero no sabes qué escoger. Encuentras más de lo que esperabas. No encuentras lo que estás buscando. ¿Qué es esto? Puedes sentir ansiedad; tú eliges, pero la elección no es fácil. Cuando ya han transcurrido 30 minutos, quizás ya has descubierto o te has transportado a un mundo nuevo, tienes más información de la que puedes absorber, tu cerebro está trabajando y tu mente está dispuesta para explorar. Coges elementos que te prometen respuestas, te presentan esperanzas y nuevos planes. Aunque no hayas encontrado lo que querías, seguro que has hallado tesoros que pueden contener las claves de las respuestas y, seguramente, más preguntas. Y una hora después, tienes, o no, lo que buscabas. No puedes esperar más. Es hora de huir y fijarte en lo que has encontrado. Los tesoros que has pedido prestados son prometedores. Puede ser un libro. Tal vez un montón de libros, unos DVD, algunos CD de música, periódicos... Tienes ahora unos días para sumergirte en tus hallazgos y realizar descubrimientos. Estarás informado y entretenido. Tras unos días, unas semanas, has encontrado nuevos mundos, nuevas ideas, más preguntas. Es posible que hayas regresado a la biblioteca. Puedes haberlo compartido con amigos: inspiración, asombro, entusiasmo, emoción, perplejidad, recuerdos, esperanzas, expectativas. Y todo creado a partir de sabiduría prestada. Ese lugar, tu biblioteca y las personas que conoces allí están vivas. Los personajes e ideas que encontraste en tus descubrimientos también están vivos; nacen a través de tus visitas. Después de años, lo que hemos visto, los sonidos y los olores persisten. El conocimiento, las historias y los recuerdos perduran. Tus viajes, las personas que conociste en el camino, las personas con las que compartiste tus descubrimientos permanecen. Y algunos de estos descubrimientos han moldeado tu vida, han dado forma a tus puntos de vista, han dado color a tus ratos de ocio y han contribuido a las decisiones que has tomado y que te han llevado a donde estás. Y el lugar donde estás posiblemente no esté lejos de otro libro nuevo, de una vieja canción o de otro tesoro sin abrir.

La relación con los libros a lo largo de nuestra vida, sin duda, irá variando. Grant Snider lo ilustró hace

unos meses⁵; según él, son nueve etapas, que pueden o no darse en todas las personas y que no siempre se producen a la misma edad⁶. Cada uno de nosotros tiene sus mejores y peores momentos con los libros. Dependen de nosotros, no de ellos. Nuestra relación tiene, como todas, altibajos. A veces nos sirven excusas como la falta de tiempo, tener otras cosas que hacer (sobre todo, en grupo), no encontrar el libro adecuado... Pero, si les queremos, nuestra relación con ellos siempre vuelve. Estas etapas van desde que uno es pequeño y descubre el mundo de los libros hasta que se hace (muy) mayor y los pasa a una nueva generación. En una primera etapa, durante la niñez, se produce, casi por obligación, el descubrimiento de los libros: por un lado entretienen, por otro son imprescindibles para aprender. Le sigue la fase de enamoramiento; el libro nos acompaña a todas partes, leemos en cualquier momento, en cualquier lugar, en cualquier posición. En otra etapa, los libros forman parte de nuestra identidad, es la época de máxima penetración. También puede presentarse una etapa en la que los libros sustituyen la interacción con otras personas: leemos tanto que no tenemos tiempo para relacionarnos. Pero puede ocurrir que, habiendo leído mucho, los libros se conviertan en una frustración insostenible: después de tanto leer queremos escribir nuestro propio libro, pero no es fácil, hacemos intentos y nos cuesta reconocer que aunque todos podemos ser lectores es muy difícil llegar a ser (buenos) escritores. Pero tener muchos libros y leer mucho puede producir cansancio y puede presentarse una etapa (¿de rebote?) "sin libros", en la que buscamos otros entretenimientos que los sustituyan y, quizás, también nos satisfagan. Tras esa etapa sin libros es probable que llegue otra de redescubrimiento de la lectura, quizás por un sentimiento de añoranza de los tiempos pasados con ellos, y volveremos a leer libros asidua y vorazmente. Y entonces los acumularemos, crecerán y no cabrán en nuestras bibliotecas, hasta que, finalmente, llegará el momento en el que nos daremos cuenta de que ya es tiempo de pasar estos tesoros nuestros a los más jóvenes para que ellos sigan y experimenten sus propias nueve etapas^{5,6}.

Y todas estas etapas irán acompañadas de una serie de beneficios, no solo para la salud^{1,2}. La lectura es clave en el desarrollo educacional, personal y emocional de las personas. Además también es clave para la felicidad y el éxito personal (incluso la lectura es más importante para ello que el nivel socioeconómico de la familia)⁷. Entre los beneficios más citados de la lectura hallamos que ayuda a la comprensión de textos, mejora la gramática, el vocabulario y la escritura. También ayuda a aumentar la curiosidad y el conocimiento sobre distintos temas; asimismo, estimula el razonamiento y la capacidad memorística a la vez que favorece la concentración, el pensamiento crítico y la confianza a la hora de hablar. Por otro lado, es un buen pasatiempo y un

remedio contra el aburrimiento, que puede ayudar a prevenir el estrés y mejorar la imaginación, al tiempo que puede hacer que no nos sintamos solos y puede ayudarnos, también, a crear vínculos con otros lectores⁷.

Probablemente muchos sintamos todo (o una buena parte de todo) esto. Nos asalta entonces quizás una duda: pero ¿cuántos libros leeré a lo largo de mi vida? ¿Cuántas veces experimentaré todas estas sensaciones? La respuesta nos la da un estudio reciente, realizado en Estados Unidos, que ha hecho estos cálculos⁸. Su autora ha tenido en cuenta la edad y la esperanza de vida así como los hábitos lectores (lector medio –hasta 12 libros/año–, lector voraz –hasta 50 libros/año– o superlector –hasta 80 libros/año⁹). Las mujeres, que tienen una mayor esperanza de vida, son las que más libros leerán según este estudio. Una mujer que ahora tenga 25 años, si es una superlectora leerá hasta 4.880 libros (sí, ¡casi 5.000!), pero “sólo” 732 si es una lectora media. Si ahora tiene 50 años, todavía le quedan por leer 2.840 libros en el primer caso y 426 en el segundo y, si se jubila ahora (tiene 65 años), todavía podrá dedicarse a leer 1.760 libros si es una superlectora, pero si compagina la lectura con hacer todo aquello que no pudo hacer mientras trabajaba... serán 264. Datos curiosos que, seguramente, sólo si somos unos grandes aficionados a la lectura no nos asustarán... y quizás pensemos no en todos los libros que leeremos, sino en los que, desafortunadamente, se quedarán en el estante sin que con ellos hayamos podido emprender, una vez más, uno de esos fantásticos viajes...

Referencias

1. Guardiola E, Baños JE. La lectura ¿influye en nuestra salud? *Rev Med Cine.* 2017;13(1):1-2.
2. Hidalgo A, Cantabrana B. Efectos terapéuticos de la lectura. *Rev Med Cine.* 2017;13(2):75-88.

3. Hill J. What happens after opening a book? University of Virginia Library [Internet]. 29 de septiembre de 2015.
4. Richards J. What happens one hour after you visit a library? (and onwards ...). Jules Richards wordpress [Internet]. 25 de agosto de 2015.
5. Sneader G. Stages of the reader. Incidental Comics [Internet]. 6 de mayo de 2017.
6. Comunidad Baratz. Las 9 etapas por las que todo lector de libros pasa a lo largo de su vida. [Internet]. 23 de junio de 2017.
7. Comunidad Baratz. 9 beneficios que la lectura puede llegar a aportar en tu vida. [Internet]. 28 de septiembre de 2015.
8. Temple E. How many books will you read before you die? Literary Hub [Internet]. 22 de marzo de 2017.
9. Perrin A. Book Reading 2016. Pew Research Center [Internet]. Septiembre 2016.



Elena Guardiola es doctora en Medicina. Investigadora asociada en la Facultad de Ciencias de la Salud y de la Vida de la UPF desde 2007, se ha especializado en información, documentación y redacción científica, áreas en las que ha impartido numerosos cursos. Su interés por la relación entre la medicina y la literatura se ha plasmado en la participación en varios proyectos así como en la publicación de diversos trabajos.



Josep-E Baños es doctor en Medicina y profesor de Farmacología en la Facultad de Ciencias de la Salud y de la Vida de la UPF desde el año 2002. Ha sido vicerrector de Docencia y Ordenación Académica desde 2005 a 2013. Fue miembro del grupo que recibió una distinción de calidad a la innovación docente de la Generalitat de Catalunya por el empleo de películas comerciales en la docencia de la licenciatura de Biología en 2009.