

ISSN electrónico: 1885-5210

DOI: <https://doi.org/10.14201/rmc.31274>

## SI LOS LIBROS CURARAN... PRESCRIBIR LIBROS COMO TERAPIA COMPLEMENTARIA, UNA PRÁCTICA POTENCIALMENTE ÚTIL Y ECONÓMICA

*If Books Could Heal... Prescribing Books as Complementary Therapy, a Potentially Useful and Inexpensive Practice*

Agustín HIDALGO-BALSERA  (†); María GONZÁLEZ-GARCÍA 

Área de Farmacología (Departamento de Medicina). Facultad de Medicina y Ciencias de la Salud. Universidad de Oviedo (España). Instituto Universitario de Oncología del Principado de Asturias (IUOPA). Fundación Bancaria Caja de Ahorros de Asturias. Instituto de Investigación Sanitaria de Asturias (ISPA) (España).

Correos electrónicos: [hidalgo@uniovi.es](mailto:hidalgo@uniovi.es), [maguig87@hotmail.com](mailto:maguig87@hotmail.com)

«Leo, luego existo»<sup>1</sup>

Los libros y el acto de leer están indefectiblemente asociado a la enfermedad que aporta soledad y miedos acompañantes a los problemas físicos de cada uno. Por eso, la compañía de un libro cobra tanto valor que se sustenta en las muchas facetas de la lectura. Así, se dice que leer es una bonita manera de evadirse, aprender, cultivarnos, marginar la soledad, que aporta perspectiva y sentido de continuidad histórica<sup>2</sup>, que es buscar y encontrarse, una forma de interiorización<sup>3</sup>, que leer es sobrevivir a una explosión de energía cósmica, sobrevivir en medio del diluvio<sup>1</sup>, que leer hace al libro porque es imposible leer sin identificarse<sup>1</sup>, que, en fin, la lectura consigue exiliarnos de nosotros mismos<sup>4</sup>.

Se indica también que «La lectura, como la escritura, produce el efecto terapéutico de ayudar

a comprender la enfermedad, de conocer experiencias de otros pacientes que pueden resultar útiles para el acompañamiento, superación y/o toma de decisiones»<sup>3</sup>, y que ambas actividades regalan consolación, consuelo, algo de agradecer dado que la enfermedad nos vuelve más sensibles y trunca nuestra emotividad. Tal vez de todo esto deriva el auge de la Biblioterapia.

Alusiones a la Biblioterapia se encuentran de la mano del teólogo alemán Georg Heinrich Gotze (1667-1728) a través de su «Biblioteca de enfermos». Su vigencia se ha mantenido a través de los tiempos porque el hombre ha sabido siempre que la palabra es un buen bálsamo para las heridas del cuerpo y del espíritu, y no faltan autores que consideran que el ser humano es más *Homo narrans* que *Homo sapiens*<sup>5</sup>.

Posiblemente el mayor impulso del concepto de Biblioterapia como lectura con fines curativos se produjo en 1930 cuando en EEUU se aplicó al cuidado médico de aquellos soldados que tenían largos períodos de internación y rehabilitación. Éstos experimentaron que la lectura resultaba muy beneficiosa en momentos de extrema tristeza y dolor<sup>6</sup> por lo que hoy «se recomienda en los tratamientos de depresión, ansiedad, autoestima, duelo, prevención y tratamiento del *burnout*» y tantos otros, gozando de popularidad como libros de autoayuda que han llenado los estantes de las librerías. Pero su acción balsámica se ha usado durante siglos durante cualquier situación que acompaña al curso de la enfermedad y durante la convalecencia.

Sobre la eficacia de la biblioterapia hay opiniones encontradas, como no podía ser menos. Algunos autores, como Gonzalo Casino, consideran que «leer, como escribir, es una experiencia curativa»<sup>6</sup>, en sentido análogo a lo escrito por Gracia Armendáriz: «Créanme, la buena literatura cura».<sup>7</sup> Sin embargo, Juan Domingo Arguelles, considera que «si bien las palabras de un buen libro son terapéuticas, ningún libro cura»<sup>8</sup>. Se toma aquí el término terapéutico como ayuda y no como curación. El mismo sentido tiene el escrito de Roberto Bolaño *Literatura + enfermedad = enfermedad*. La literatura, obviamente, no influye en el curso evolutivo de la enfermedad, pero el consuelo y el alivio que procura al menos ayuda a que ésta sea más llevadera.

Por otra parte, y de la misma forma que otros tratamientos, en la producción del efecto beneficioso,

A veces lo que funciona es el argumento de la novela; otras veces es el ritmo de la prosa lo que tiene un efecto calmante o estimulante sobre el alma. En ocasiones es una idea o una actitud sugerida por un personaje que se encuentra en un dilema o un aprieto parecido. Sea como sea, las novelas

tienen la capacidad de transportarte a otra vida y hacerte ver el mundo desde otra perspectiva. Cuando estás enfrascado en una novela, incapaz de despegar la mirada de sus páginas, estás viviendo lo que ve un personaje, tocando lo que toca, aprendiendo lo que aprende<sup>9</sup>.

Y como la mejor de las terapias medicamentosas,

Algunos tratamientos te curarán por completo. Otros simplemente te ofrecerán consuelo, mostrándote que no estás solo. Todos ellos calmarán temporalmente tus síntomas, debido al poder de la literatura para distraernos y transportarnos. Como con cualquier medicamento, para obtener los mejores resultados es recomendable seguir el tratamiento hasta el final<sup>9</sup>.

Dentro de las posibles fuentes de libros útiles para biblioterapia pueden citarse algunas más allá de los «prescriptores de libros y de los biblioterapeutas que circulan por doquier». Entre ellas están los clubes de lectura, como el que describe Will Schwalbe en *El Club de lectura del final de tu vida*<sup>10</sup> en el que narra la experiencia de lectura compartida durante la enfermedad de su madre, ambos lectores asiduos. Intercambiaban libros que leían, comentaban y discutían, lo que les permitía mantener un vínculo emocional materno filial y sobrellevar la quimioterapia y los períodos de recuperación entre los ciclos de quimioterapia. Los libros, dice Schwalbe, «la ayudaban a centrarse, la tranquilizaban, le permitían ausentarse de sí misma». Dado el número y diversidad temática de los textos aludidos, no parece que pueda decirse que hay una literatura recomendable en la enfermedad; más bien el texto útil es muy dependiente del enfermo.

Recientemente, se ha editado *La pequeña farmacia literaria*<sup>11</sup>, una novela de Elena Molini,

propietaria de una librería florentina del mismo nombre que da título a la novela. La librería tiene la singularidad de poner etiquetas en cada libro para aconsejarlos a los clientes como si fueran medicamentos. A modo de prospecto, la ficha de cada libro incluye nombre del medicamento (del libro, debe entenderse) y del *fabricante* (el autor), la categoría farmacológica (léase grupo terapéutico), indicaciones terapéuticas, efectos secundarios, interacciones (relaciona los libros con los que puede *administrarse* la obra seleccionada), posología, modo y tiempo de administración.

Sostiene que leer libros estimula la esfera cognitiva y afectiva de un individuo y que «la tesis principal de la biblioterapia es que leer novelas genera empatía. La lectura de una palabra, por ejemplo, un verbo, activa en el cerebro los mismos estados mentales que se activarían si de verdad se realizara esa acción»<sup>11</sup>. Así mismo, estima que los libros a incluir en esta *farmacia* deben ser adecuados para «Aumentar la autoestima, la asertividad, mejorar la capacidad de comunicación, potenciar la capacidad de adaptación a las situaciones, y el enriquecimiento cultural del lector»<sup>11</sup>. Los libros recomendados se refieren a males relacionados con problemas psicosociales, con la emoción y la vida e incluye *categorías farmacológicas* como Antiabandono y antitristeza, antisoledad, antidepresivo y ansiolítico, antimelancolía y antiañoranza, catalizador de amistad y deseos, analgésicos o vitamínicos para amores sin fin, entre otros. No se trata tanto de curar enfermedades sino de enjugar desamores y reveses de la vida.

Un texto más ambicioso y también más próximo a la enfermedad es el de Ella Berthud y Susan Elderkin<sup>9</sup>, al que han puesto, en castellano, el modesto título de *Manual de remedios literarios* y el soberbio subtítulo de «*Cómo curarnos con libros*». Pasa en dos líneas del impreciso y modesto «remedios» al absoluto «curar» («*restituir a alguien la salud que había perdido*», según el diccionario de la Real Academia Española

de la Lengua). El libro es ambicioso porque, además de ocuparse de afecciones emocionales y de problemas sociales, incluye patologías como limitaciones físicas asociadas a carencias de algún miembro o enfermedades graves como el cáncer. Como en el caso anterior, ofrece libros alternativos que pueden aportar alguna ayuda en las afecciones comentadas a lo largo de las 400 páginas del libro.

Posiblemente conscientes de la utilidad de la Biblioterapia, algunas CCAA han puesto en marcha proyectos e iniciativas orientadas a la misma. Entre ellas se encuentran Galicia, Madrid, Cataluña o el País Vasco a través de sus bibliotecas hospitalarias, centros de día y otros espacios sanitarios o mediante la participación de bibliotecas públicas y centros educativos asociados a la iniciativa.

Pero ¿están los médicos preparados para prescribir libros terapéuticos a los enfermos, para orientarlos en la lectura terapéutica... o lo dejamos en manos de «prescriptores» de libros y de «biblioterapéutas» sin instrucción sanitaria? Sin duda alguna, esta práctica es muy variable en función de las especialidades médicas, estando consolidada en los servicios de Pediatría, en los que la biblioterapia tiene un papel esencial. A estos se van incorporando paulatinamente los de Psiquiatría, Oncología y más tímidamente algunos de Medicina Interna. Y es de esperar que vayan generalizándose y alcance el nivel del sistema de salud británico donde goza de una amplia extensión. Pero para que ello sea posible, debemos analizar la potencialidad de la literatura en los estudios médicos de Grado, poco frecuentes hasta ahora, que pueden aportar a los futuros médicos competencias transversales tales como el enriquecimiento de la comprensión del fenómeno de enfermar más allá de la dimensión biológica. Esto puede completar la información en la mayoría de las asignaturas de la titulación si consideramos los textos literarios dentro de diseños formativos para la presentación de cuestiones complejas (p.e. de ética médica) de la medicina

difíciles de transmitir en una clase teórica<sup>12, 13</sup>. Como se ha planteado en repetidas ocasiones, la literatura es un complemento ideal para la formación de los estudiantes que puede ocupar un papel relevante entre otras iniciativas orientadas al fomento de las competencias humanísticas del alumno y su aproximación a la clínica mediante diferentes formatos metodológicos<sup>13-15</sup>.

En resumen, hemos de aceptar la posibilidad de usar el poder los libros como transmisores de ideas y pensamientos a través de la lectura para sanar a las personas si bien su eficacia debe entenderse limitada y muy dependiente de las características del enfermo... Aun así, debemos entender que hay libros que se pueden recetar como medicamentos, que sus indicaciones más frecuentes se relacionan con afecciones psicosociales o, si se prefiere, con los males del alma, que su prescripción es más económica que buena parte de las intervenciones terapéuticas y que, como en toda intervención curativa, no debemos olvidar la importante contribución del efecto placebo de la misma.

### Referencias

1. Beltrán R. Efectos Secundarios. Madrid: 451 Editores; 2011.
2. Osler W. Los libros y los hombres. En «Un estilo de vida» y otros discursos, con comentarios y anotaciones. Madrid: Fundación Lilly. Unión editorial; 2007. P 269-280
3. Hidalgo A, Cantabrana B. Efectos terapéuticos de la lectura. *Rev. Med. Cine.* 2017; 13 (2): 75-78.
4. Lledó E. El silencio de la lectura. Barcelona: Espasa (Colección Austral); 2011.
5. Mankell H. Arenas movedizas. Barcelona: Tusquets; 2015.
6. Casino G. Biblioterapia. Sobre el poder curativo de los libros y su prescripción. *JANO*, 1 de febrero de 2009.
7. Gracia Armendáriz J. Terapéutica literaria. *El País. Babelia*. 15 de noviembre de 2008.
8. Argüelles JD. Escritura y melancolía. Madrid: Fórcola; 2011.
9. Berthoud E, Elderkin S. Manual de remedios literarios. Cómo curarnos con libros. Madrid: Siruela; 2017.
10. Schwalbe W. El club de lectura del final de tu vida. Barcelona; RBA: 2012.
11. Molini E. La pequeña farmacia literaria. Madrid: MAEVA Ediciones; 2021.
12. Baños JE, Guardiola E. El cuándo, dónde y cómo de la literatura en los estudios de medicina: algo más que jugar con los adverbios. *Rev. Med. Cine.* 2015; 11(2): 63-65.
13. Baños J-E; Guardiola E. Sobre lo que los estudiantes de medicina pueden aprender en la literatura. *Rev. Med. Cine.* 2016; 12 (2): 75-77.
14. Bordallo J, Canabrana B, Hidalgo A. Papel de la literatura en la formación del médico. Una experiencia en el segundo curso del grado en Medicina en la Universidad de Oviedo. *FEM Fundación Educación Médica* 2016; 19: 301-310.
15. González Blasco P, De Benedetto MAC, Moreto C, Levites MR. Medical Education Online: opportunities, threats and reflections. The smell of the Sistine Chape. *Rev. Med. (São Paulo).* 2021;100(4):i-iv.

SI LOS LIBROS CURARAN... PRESCRIBIR LIBROS COMO TERAPIA COMPLEMENTARIA, UNA PRÁCTICA  
POTENCIALMENTE ÚTIL Y ECONÓMICA  
AGUSTÍN HIDALGO-BALSERA; MARÍA GONZÁLEZ-GARCÍA



Agustín Hidalgo Balsera era Licenciado y Doctor en Medicina por la Universidad Complutense de Madrid y Profesor de Farmacología de la Universidad de Oviedo. Entre sus áreas de interés se encontraban la repercusión social de los medicamentos y la representación social de la medicina y la enfermedad a través de las manifestaciones artísticas y los medios de divulgación científica y comunicación social.



María González García es Diplomada en Enfermería y Fisioterapia. Máster en Enfermería de Urgencias y Cuidados Críticos. Desarrolla su labor asistencial como enfermera de cuidados intensivos. Colaboradora en un proyecto de innovación docente en Grado de Enfermería de la Universidad de Oviedo. Recientemente ha presentado su Tesis Doctoral bajo el título «*Ciencia, enfermedad y medicamentos en la prensa diaria de ámbito nacional*».