

LA LECTURA COMO RECURSO TERAPÉUTICO.

Lic. Silvia Saura

"La lectura no puede curar al mundo de sus violencias, pero puede ser un camino privilegiado para descubrirse, construirse, reconstruir una representación de sí a veces magullada en lo más profundo de uno mismo y de ese modo limitar un poco, quizás, esos terribles fenómenos de repetición, o de identificación con el agresor, en los que se le inflinge a otro lo que uno mismo ha pasado, reproduciendo con frecuencia, de una generación a la siguiente, las mismas tragedias"

Michele Petit

PALABRAS CLAVE:

Lectura; Efecto terapéutico; Biblioterapia; Profesional de la Información.

RESUMEN:

En este artículo, se exponen las innumerables ventajas de la lectura para el desarrollo de las personas, enfocándola desde su función terapéutica.

Se concluye que el compromiso del profesional de la información, residirá en congrega todas sus habilidades, para el trabajo multidisciplinar y la elección del material adecuado. Realizando contribuciones desde la bibliotecología, y reconociendo a la lectura como recurso trascendental, para la biblioterapia.

KEY WORDS:

Reading; Therapeutic Effect; Bibliotherapy; Information Professional.

ABSTRACT

This article highlights the many benefits of reading for the development of people, approaching from its therapeutic function.

We conclude that the commitment of information professionals, will reside in assembling all his skills, for multidisciplinary work and the choice of appropriate materials, making contributions from the library, reading and recognizing the vital resource for bibliotherapy.

Introducción

El concepto biblioterapéutico se ha desarrollado con el tiempo. En la Antigüedad, se relacionaban los libros con la medicina y el alma. Ya en Edad Media la biblioterapia se usaba como medio para curar las enfermedades.

Sus orígenes como práctica bibliotecaria en EE.UU., se remontan al año 1930. Durante la Segunda Guerra mundial, en concreto se aplicó en el cuidado médico de aquellos soldados que tenían largos períodos de internación y rehabilitación. Estos experimentaron que la lectura resultaba muy beneficiosa en momentos de extrema tristeza y dolor. En su práctica básica, la biblioterapia consiste en la minuciosa selección de material de lectura relevante para determinada situación crucial de una persona o grupo.

Aunque son innumerables las ventajas de la lectura para el desarrollo de las personas, el enfoque que se dará aquí es desde su función terapéutica, que se refiere al efecto curativo o reparador; como también al preventivo, profiláctico.

La biblioterapia ha sido definida como el "arte de curar las enfermedades de los niños por medio de la lectura" (Buonocuore 1976: 174)

Otra opinión desde la perspectiva de Gutiérrez (2002), es que si bien la biblioterapia alienta el cambio en la conducta del individuo, su uso no se limita a los momentos en que una crisis se presenta. Sin embargo no es una cura para todas las dificultades de raíces psicológicas profundas. Estas tendrán que ser tratadas mediante intervenciones terapéuticas más específicas.

Para Casino (2003) la biblioterapia, o la lectura con fines curativos, es vista como un acontecimiento de intercambio, resultado de una sucesión de valores y acciones; ésta tiene su origen en la Antigüedad, incluyéndose entre los preceptos de la dietética, para llevar una vida saludable.

De acuerdo a los aspectos psicológicos como manifestara Caldin (2001) en su ponencia, la literatura y psiquis humana tienen una relación que no es nueva, que está fundada en las observaciones analíticas de Freud.

Asimismo, Ochoa Vásquez (1996) afirma que el objetivo primordial de la lectura y su efecto terapéutico es transformar situaciones conflictivas, elevar la autoestima, transmitir valores, respeto por otros y por sí mismo, solidaridad, tolerancia, estimular la elaboración de proyectos desarrollando la creatividad. Esto se logra, instituyendo al uso de la lectura como un instrumento valioso desde el punto de vista terapéutico para ser utilizado en espacios no convencionales, por ejemplo centros hospitalarios.

Arias (2000) plantea que la principal responsabilidad del profesional es ordenar los recursos y medios terapéuticos no sólo pensando en el cuadro clínico sino estimulando y promoviendo la voluntad de sanarse del individuo, se comprende entonces que son muchos los medios a los que se les puede asignar temáticas terapéuticas. Dentro de esto se plantea al libro como uno de los recursos válidos.

El profesional de la información entonces, brindaría los recursos según pautas y necesidades establecidas por los terapeutas dándole un papel relevante al bibliotecario, como intermediario entre el psicólogo y el paciente.

La biblioterapia se utiliza sola o como parte de un conjunto de técnicas (Cobos y Gavino, 2006); puede realizarse de forma individualizada o de forma grupal y es

un método cada vez más utilizado en los tratamientos de depresión, relaciones de pareja, autoestima, duelo, prevención y tratamiento del *"burnout"* (Gold, 2008). Cabe aclarar, que este se trata de un Síndrome clínico descrito en 1974 por el Dr. Freudenberg, psiquiatra, que trabajaba en una clínica para toxicómanos en Nueva York. Observó que al año de trabajar, la mayoría de los voluntarios sufría una progresiva pérdida de energía, hasta llegar al agotamiento, síntomas de ansiedad y de depresión, así como desmotivación en su trabajo y agresividad con los pacientes. Se lo describió como "un síndrome de agotamiento emocional, despersonalización y baja realización personal que puede ocurrir entre individuos que trabajan con personas".

Latorre Zacarés (1998), en su ponencia contribuye con algo más al respecto, al afirmar que el bibliotecario no debe descuidar la faceta de "doctor" y que los profesionales de la información deben extremar su sensibilidad para transmitirles a los pacientes los recursos, personalizando su atención e incrementando sus conocimientos con la consulta a los profesionales especializados, haciendo un máximo esfuerzo para que el paciente, sienta que la lectura es una fuente terapéutica de relevancia.

García Pintos (2010) nos señala que se rescata a la "palabra escrita" como un recurso terapéutico formidable. No debemos pensar en escritos realizados específicamente a tal fin, sino incluso en obras que nunca fueron intencionalmente destinadas a tal efecto. Por otro lado, su valor terapéutico está ordenado según la distinción precedente entre curar y sanar y según la característica de cada caso y situación.

Biblioterapia: experiencias en otros países

Desde Colombia, Ochoa Vázquez (1996), estudió el desarrollo del efecto terapéutico de la lectura, a partir de su experiencia como pediatra y concluyó que la lectura puede ayudar a los niños hospitalizados.

Durante la hospitalización de un niño la lectura tiene un efecto coadyuvante del tratamiento médico, por lo tanto crea un espacio privado para el niño. No puede decidir sobre su tratamiento pero si puede elegir que leer o que le lean. Con los libros y los cuentos vuelven a ser protagonistas, se vuelven dueños de la situación. Los alegra y los hace ser más fuertes para enfrentar las circunstancias difíciles que les toca vivir.

Cadenas (1999) en su proyecto realizado en una zona periférica de Venezuela, desarrolló la experiencia "Leer para vivir", y con este ayudó a brindarle a personas que lo habían perdido todo la posibilidad de establecer una relación humana y sensible con los libros.

Este plan en el marco de la biblioterapia, ayudó a miles de niños. Desde este punto se creyó firmemente en el poder sanador de la lectura. Sin embargo es pertinente aclarar que no se siguió con la Biblioterapia Clínica, sino que se hizo un uso de la Biblioterapia Indirecta, la cual se basa en la elección de un buen cuento, una leyenda, o un libro de información. Simplemente funciona la biblioterapia cuando la persona se involucra suficientemente con esta. Más allá de todo, siempre provoca alivio espiritual.

Sánchez Alfonso (2004) pone de manifiesto desde España, que la utilización de la biblioterapia, es válida y se recurre a ella para reducir y valorar los efectos del dolor y ansiedad de las largas internaciones en los niños, a través de los cuentos infantiles.

Blanco (2004), desde el programa "Invitemos a leer" impulsado por la Sociedad de Pediatría de Argentina propone que los niños en etapas iniciales establezcan

un vínculo desde el afecto, la curiosidad, y el encuentro compartido con la lectura.

Deberti Martins, (2006) por su parte, y su experiencia desde Uruguay, asevera que, se logra una suerte de amalgama entre la biblioterapia clásica, con los aportes del psicoanálisis en particular y de las ciencias sociales en general. A través del trabajo multidisciplinario, la biblioterapia se aplicó a pacientes con consumo problemático de sustancias psicoactivas en "El Portal Amarillo".

Ravelo (2007) especialista en psiquiatría infantil y en el marco del programa de biblioterapia, de la biblioteca Provincial de Camagüey, Cuba. Afirma que la lectura con fines terapéuticos, posibilita cambios en la comunicación con los demás, la expresión adecuada de sentimientos positivos y negativos, mejora la estima y seguridad en sí mismo, ampliando el modelo que se tiene del mundo y encontrando alternativas a la solución de los problemas.

González (2008) en el contexto del Hospital Tornú, y en el ejercicio de la biblioterapia asevera que el principal objetivo es tomar la función reparadora de la lectura cómo ayuda a construir un espacio de intimidad, aunque se esté compartiendo un espacio público donde uno está literalmente desnudo y perforado por tubos.

Tomaino (2010) y el grupo de extensión de la Universidad Nacional de Mar del Plata, PAANET, utiliza la Biblioterapia como recurso para mejorar la calidad de vida de niños y adolescentes con cáncer. Por medio de la lectura, narración y teatralización de textos literarios se busca el bienestar, por lo tanto la biblioterapia es una estrategia de intervención, un medio para facilitar que los pacientes, en este caso adolescentes y niños, salgan por un momento de la realidad que viven y embeberlos, en elementos sanos, tratándolos, en definitiva, como niños que son.

Fundamentación teórica

La historia y la experiencia demuestran con toda su fuerza cómo la lectura y el relato acompañan al hombre en todas sus etapas; le ayudan a enfrentar las dificultades cotidianas y las grandes tragedias, los conflictos comunes en el normal transcurrir de su desarrollo, también los traumas y acontecimientos inesperados.

Por lo antedicho, resulta entonces, difícil y complejo, que esta perspectiva terapéutica casi sin costo y con muchos beneficios, tenga un índice mínimo de ejecución, relacionado con la prioridad casi exclusiva, suministrada a tratamientos medicamentosos por parte de la comunidad de profesionales.

Es decir, el mundo científico es partidario a implementar tratamientos tradicionales basados en medicamentos y descarta de sus pacientes, la posibilidad de terapias alternativas pero de eficacia, aún de modo complementario. Esto sin dudas, es fuertemente hegemónico.

Según la teoría Gramsciana, la hegemonía se utiliza para describir cómo la dominación de una clase sobre otras se obtiene por una combinación de medios políticos e ideológicos.

Como "sociólogo del conocimiento" ha insistido en la necesidad de analizar el contexto social de las ideas. Para él, la sociología del conocimiento se transforma en una forma de conciencia crítica. Su validez reside en su función ideológica de organizar intelectualmente la experiencia de las clases.

En esa misma línea de pensamiento, no se limitaría a comprender el sentido común, sino transformarlo haciendo que coexista teoría y praxis.

La filosofía de la praxis es simplemente sentido común renovado, la concepción del mundo de las clases que aspiran a lograr una preeminencia política y cultural. Esta hegemonía, sería sin dudas, una transformación de la conciencia de los agentes sociales.

En base a lo expuesto, siguiendo la perspectiva del autor, para que se instauren nuevas políticas, en cuanto a la implementación de las técnicas de la biblioterapia, como una hegemonía alternativa, debe haber un profundo análisis desde todos los sectores que se encuentran comprometidos e imbuidos en esta materia a fin de considerar, de lograr una filosofía de la praxis. Asimismo, como ninguna hegemonía es absoluta, será a partir de las fracturas de la misma la posible incidencia de una hegemonía alternativa. En tal caso la práctica de la biblioterapia no es que procuraría imponerse como alternativa única, sino modificar las condiciones de producción de significados en una cultura, que en su mayoría, considera que el único modo efectivo de curar o aliviar a sus pacientes, es mediante medicamentos producidos por laboratorios.

CONCLUSIÓN

Debemos plantear que el valor ante todo está en el ser; del ser humano, por lo tanto con las técnicas de la biblioterapia se intenta recobrar el valor principal, o sea propiciar el desarrollo del hombre o niño conectándolo a través de los cuentos o relatos con su dolor, para producir efectos curativos ante las padecimientos del alma.

La biblioterapia se constituye entonces, en una actividad interdisciplinar pudiendo ser un puente efectivo cuyo provecho sea la transformación de la realidad en aquellos individuos que pasan por una situación adversa.

Pero para ello es fundamental la investigación, propiciar un aprendizaje autónomo ligado a la experiencia, promover la actualización objetiva y constante, más allá de afirmaciones personales o situaciones particulares. Alcanzar una relación de intimidad que se establece entre lector y lectura, logrando un efecto de catarsis que puede ser muy movilizador tanto para el equipo multidisciplinario como para el sujeto que recibe el tratamiento de biblioterapia.

Como profesionales de la información, nuestro compromiso residirá en congregar nuestras destrezas a través del trabajo en equipo y la elección del

material adecuado comprendiendo que la lectura es un recurso trascendental, como valor transformador, funcionando como un puente mágico que acorta distancias.

BIBLIOGRAFÍA

Alfaro, Salvador Orlando. (2006) *Gramsci y la sociología del conocimiento: Un análisis de la concepción del mundo de las clases subalternas*. [En línea].

[Consultado: 14 de agosto de 2010. Disponible en <http://www.uca.edu.sv/facultad/chn/c1170/alfaro1.html>

Arias, Maria Luisa, Miguez, Liliana; Molfino, Elida; Rega, Liliana. (2000) *Biblioterapia*. En Información, Cultura y Sociedad. N° 2 p. 83-85

Blanco, Osvaldo. *"Invitemos a leer"*. (2010) [en línea] Disponible en <<http://www.sap.org.ar>

Buonocuore, Domingo. (1974) *Diccionario de Biblioteconomía: términos relativos a la bibliología, bibliografía, bibliofilia, biblioteconomía, archivología, documentología, tipografía y materias afines*. 1° ed. Buenos Aires: Marymar, 452 p, 1976.

Cádenas, Paula. (2000) *Leer para vivir* [en línea]. [Consultado 8 de Septiembre 2010]. Disponible en <<http://www.bancodellibro.org.ve./AAO/calle/libcalle1/libcalle1/.html>

Caldin, Clarice Fortkamp. (2001) A leitura como função terapêutica: biblioterapia. *Encontros Bibli* [en línea]. Dez. 2001, n°12 [Consultado: 8 de mayo 2010]. Disponible en: http://www.encontros-bibli.ufsc.br/Edicao_12/caldin.html

Casino, Gonzalo. *Biblioterapia* [en línea]. [Consultado: 18 de septiembre 2010]. Disponible en <<http://www.elmundosalud.com.es>>

Deberti Martins, Cristina. La biblioterapia aplicada a pacientes con Consumo problemático de sustancias psicoactivas: experiencia en "El Portal Amarillo". Año 3, N° 7 (Mayo 2007). [en línea][Consultado: 18 de septiembre 2010].

Ferreira, Danielle Thiago. Biblioterapia: uma prática para o desenvolvimento pessoal. *Educação Temática Digital*. Jun. 2003, vol. 4, N° 2, p. 35-47.

García Pintos, Claudio (1996) *La logoterapia en cuentos: el libro como recurso terapéutico*. San Pablo. Buenos Aires

Montells Mendoza, Zaida L. Biblioterapia: experiencias de la Sala Infantil de la Biblioteca Provincial "Julio Antonio Mella". Camagüey, Cuba. (2007) [en línea] [consultado: 18 de agosto 2010]. Disponible en <http://www.ifla.org/IV/ifla73/papers/118-Mendoza-es.pdf>

Ochoa Vazquez, Luis Carlos. (2004) *Efecto Terapéutico de la lectura*. [En línea]. [Consultado: 8 de septiembre 2010] Disponible en http://www.sanantonio.gov.library/web/enlaces_referencias.asp?res=1024&ver=tru

Petit, Michèle (1999) *Nuevos acercamientos a los jóvenes y la lectura*. Fondo de Cultura Económica. México

Sanchez Alfonso, L. M. (2004) *La Evolución de las necesidades de información: la biblioterapia como novedad terapéutica*. En Congreso Internacional de información. Vol.5 p. 22.

Tomaino, V. (2010) Biblioterapia: promoción de la lectura y calidad de vida [en línea]. [Consultado: 8 de septiembre 2010] Disponible en <http://www.premiovivalectura.org.ar/docs/10Tomaino.pdf>

Williams, Raymond. (1980) *Marxismo y literatura*. Península, Barcelona