

The book cover features a vibrant yellow background with intricate red line art. At the top, a large tree with stylized leaves and a thick trunk dominates the scene. Below it, a person is depicted sitting on a rock, reading a book. In the middle section, a circular inset shows two birds swimming in water. At the bottom, a large, stylized face with a prominent nose and a small bird perched on its chin is visible. A central circular motif shows a person sitting and reading, enclosed within a teardrop shape. The overall design is artistic and evocative of a peaceful reading environment.

El placer de la lectura

Libros y meditación

Ella Berthoud

Ella Berthoud nos enseñará cómo aprovechar la lectura para desarrollar y potenciar nuestra inteligencia emocional; las distintas formas de leer; a leer como un niño, sin prejuicios y en lugares muy especiales; los beneficios de leer con otras personas; y a encontrarnos con nosotros mismos recordando lo que leímos.

Índice de contenido

[Cubierta](#)

[El placer de la lectura: libros y meditación](#)

[INTRODUCCIÓN](#)

[EL AMOR POR LA LECTURA](#)

[Entender el mundo a través de la lectura](#)

[CAPÍTULO 1. PERDERSE EN UN LIBRO](#)

[¿QUÉ TIPO DE LECTOR ERES?](#)

[IDENTIFICA EL TIPO DE LECTOR QUE ERES](#)

[Lectura profunda](#)

[LECTURA CONSCIENTE DE POESÍA](#)

[Apréndete el poema de memoria](#)

[CREAR UN RINCÓN DE LECTURA](#)

[CAPÍTULO 2. FORMAS DE LEER](#)

[EL PODER SANADOR DE LA LECTURA](#)

[Catarsis](#)

[LEER EN LA VIDA COTIDIANA](#)

[Haikus](#)

[CONVERTIR LA LECTURA EN UN HÁBITO DIARIO](#)

[Leer antes de dormir](#)

[ESCUCHAR AUDIOLIBROS](#)

[¿Qué audiolibros escuchar?](#)

[LEER MIENTRAS SE HACEN OTRAS COSAS](#)

[Hula hoop y lectura](#)

[Leer en un barco](#)

[CAPÍTULO 3. LEER COMO UN NIÑO](#)

[ABANDONAR EL ESCEPTICISMO](#)

[Enfrentarse a la épica](#)

[REGRESAR A LA INFANCIA](#)

[Relee](#)

[DEJARLO TODO Y LEER](#)

[LA REGLA DE LAS CINCUENTA PÁGINAS](#)

[Regresar a un estado infantil](#)

CAPÍTULO 4. COMPARTIR EL PLACER DE LA LECTURA

FORMAS DE COMPARTIR LA LECTURA

Liberar libros

CREAR UNA BIBLIOTECA CALLEJERA

Decora la biblioteca

CAPÍTULO 5. ENCONTRARSE A UNO MISMO EN UN LIBRO

RECUERDOS EN SEIS PALABRAS

LLEVAR UN DIARIO DE LECTURA

Las sensaciones

CREAR UN TESORO DE LECTURAS

Un tesoro estacional

RELEER

Repite el ejercicio

LECTURAS DE CONSUELO

Libros tranquilizadores

MEMORIZAR FRAGMENTOS Y POEMAS

Paralelismos con la literatura

CAPÍTULO 6. TERMINAR EL LIBRO

QUE NO CAIGA EN EL OLVIDO

ORDENAR LA BIBLIOTECA

Conclusión

AGRADECIMIENTOS

Sobre la autora

INTRODUCCIÓN

La lectura forma parte de las primeras actividades de nuestra vida: sentados en el regazo de algún ser querido, disfrutamos de la voz apacible de un familiar que nos explica el mundo mediante imágenes y palabras. Las series de letras de una página se convierten en sonidos, imágenes y pensamientos que activan nuestra imaginación, el lenguaje y la capacidad para comunicarnos. Lo que al principio es un batiburrillo de signos, negro sobre blanco, evoca colores, monstruos y fieras, emociones, risas y lágrimas. Con el tiempo, el proceso de transformar garabatos en palabras se convierte en algo tan natural para nosotros como respirar —e igualmente necesario—. Si sigues leyendo, descubrirás cómo se unen la mente y el espíritu cuando se sumergen en el arte de la lectura consciente.



EL AMOR POR LA LECTURA

La lectura es una actividad que comparten prácticamente todas las culturas del mundo moderno. Jóvenes y ancianos, hombres y mujeres, todos leen (salvo si han sido criados por lobos), y leer es una parte esencial de la vida. Para algunos es tan solo un hábito funcional, como comer para seguir vivo. Para otros, como yo, es algo que anhelamos como un cactus anhela la luz del sol. Sin lectura nos marchitaríamos.

Cuando tenía cinco años, mis padres nos llevaron a mi hermano y a mí en un viaje de Irán a Finlandia conduciendo un Wolseley 1300. En aquellos tiempos no había cinturón de seguridad y yo iba tumbada en la bandeja del maletero, con un montón de libros ilustrados. Decidí que iba a aprender a leer y copiaba las letras de cada página, para luego enseñárselas con orgullo a mis padres al final del día. Me copié entero *El toro Ferdinando* mientras viajábamos por Turquía, *El gato Garabato* mientras atravesábamos Hungría y *Pedro Melenas* por las carreteras alemanas. Mi hermano Chris ya sabía leer y me ayudó a dominar el abecedario. Cuando llegamos a Helsinki, yo ya era una adicta total a la magia de la lectura. Nada podía separarme de un libro, ni los campos de algodón de Isfahán ni el metro de espesor del hielo del puerto de Helsinki. Al principio, mis padres estaban encantados de que me hubiera mantenido tan entretenida durante un viaje de tres semanas, tanto que no me había inmutado ni por una avalancha ni por

una ola de calor. Pero pronto empezaron a preguntarse si no iba a perderme la vida real por leer demasiado.

Mi madre fue mi primer modelo de lectora: leer era su entretenimiento por defecto, a ella nunca la veías sin un libro. Omnívora en su consumo literario, leía de todo, desde ciencia ficción y novela negra a biografías, ensayos, libros de ciencia y revistas.

Yo era la única niña de cuatro hermanos y muchas veces jugábamos a indios y vaqueros con pistolas, arcos y flechas; un caótico remolino de gritos y cuerpos pasaba a su alrededor mientras ella permanecía sentada sin darse cuenta de nada, leyendo un libro. Era capaz de desconectar de todo lo que la rodeaba y leer con absoluta concentración. En esa capacidad para desaparecer en un libro fue la primera vez que percibí el arte de leer con conciencia plena. Mi madre ponía todo su ser en el libro en ese momento y aprovechaba al máximo su tiempo de lectura. Aprendí a imitarla y pronto me perdí en mis propios libros, igual que mi omnívora progenitora. En nuestra ruidosa casa, podía desaparecer durante horas y horas, acurrucada en una silla, con mi cuerpo presente, pero mi cabeza en algún lugar lejano: en Narnia, con los cuatro hermanos que se convierten en reyes, o en las selvas de África con Tarzán, o participando en las aventuras de Tintín.

Entender el mundo a través de la lectura

Como biblioterapeuta, aprovecho la lectura y confío en ella; para mí es tan importante como la comida. Mi trabajo consiste en observar a la persona en su conjunto: su vida, sus gustos, pasiones, deseos, esperanzas, sueños y cualquier problema que pueda tener. Entonces le receto los libros ideales para ella en ese preciso momento, en función de lo que está pasando en su vida, los nuevos caminos que puede estar tomando o qué grandes acontecimientos de la

vida le estén sucediendo. Mi objetivo es dar los libros adecuados a las personas adecuadas en el momento adecuado de su vida, y por lo tanto me tomo muy en serio la lectura como pasatiempo.

Los niños aprenden la empatía, los códigos morales y las normas sociales a través de los cuentos que les leen de pequeños, después en las historias que se leen a sí mismos cuando tienen la edad suficiente, y luego en los libros que leen en la adolescencia. Nuestra comprensión del mundo está modelada a lo largo de la vida por la lectura: periódicos, novelas, biografías, no ficción, lectura *online*... Como biblioterapeuta, creo que cada novela que lees da forma a la persona que eres, pues se dirige a ti a un nivel profundo, inconsciente, y altera tu propia naturaleza con las ideas que te muestra. Con cada novela que absorbes, vives una vida que es diferente a la tuya y esto te afecta a un nivel fundamental. Leer con conciencia plena, como mostraré, puede ayudarte a reflexionar de manera significativa sobre los textos que lees, ya sean novelas, periódicos en papel u *online*, poemas o no ficción.

Los beneficios de la lectura pueden verse no solo en términos de lo que aprendes, sino también en su impacto sobre tu salud mental; e incluso afecta a tu salud física. Un estudio reciente ha mostrado que los lectores de ficción viven de media dos años más. ¡En serio! Es verdad. La lectura te hace vivir más tiempo. Cuando lees, tu ritmo cardíaco disminuye, los ojos hacen movimientos sacádicos a través de la página, adelante y atrás; se trata de un movimiento que genera en el cerebro un estado meditativo que reduce el estrés. Los estudios han demostrado que el estado del cerebro cuando está leyendo es muy similar al que alcanza cuando se practica la meditación. Se podría decir que la lectura efectiva es la pura representación de la conciencia plena. En este libro te mostraré varios ejercicios que he desarrollado y que te ayudarán a conseguir que tu lectura sea más consciente.

Si la lectura es para ti el pan de cada día, ¿cuál es la mejor manera de consumirlo? ¿Cómo se lee siendo plenamente consciente? ¿Por qué leer así te ayuda a leer mejor? Eso es lo que vamos a explorar en este libro.



CAPÍTULO 1



PERDERSE EN UN LIBRO

En este capítulo hablaré del placer de la lectura y de cómo recuperar esa sensación de olvidarse de uno mismo con un libro. Investigaremos juntos por qué leer es emocionalmente positivo para ti y cómo puedes usar la lectura consciente para desarrollar tu inteligencia emocional.



¿QUÉ TIPO DE LECTOR ERES?

¿Lees en voz alta en tu cabeza? ¿Visualizas imágenes mientras lees? ¿Escuchas las palabras o las pronuncias en silencio, o incluso de forma audible? ¿Quizá sientes la necesidad de representar en tu mente los acontecimientos del libro?

Piensa lo que ocurre cuando lees un libro. ¿Escuchas cada palabra en tu mente cuando la lees? ¿Utilizas distintos acentos para los personajes de una novela? ¿Pronuncias cada palabra en tu mente o las conviertes en un flujo y solo oyes algunas de ellas? ¿Mueves los labios mientras lees, en sincronía con las palabras en tu mente? ¿O tu forma de leer es más bien una fiesta visual? ¿Imaginas vívidamente la escena descrita, visualizando cada hoja, copo de nieve o brizna de hierba? ¿Ves la escena en color o en blanco y negro? ¿Está tu visión basada en imágenes que has visto antes, relacionadas con este libro (como las de la portada, las ilustraciones o una versión cinematográfica de la historia), o las inventas tú en el momento? Por último, ¿desearías encontrarte literalmente en la escena? Cuando lees que se sirve una taza de té, ¿te encuentras con que tu mano se mueve involuntariamente? ¿Das pataditas si lees sobre alguien que corre o juega al fútbol? ¿O tienes algo con lo que juegues mientras lees, como una pelota antiestrés?

Si eres el primer tipo de lector, el que pone voz internamente a cada palabra, eres más del tipo auditivo. Esto significa que podría convenirte escuchar más audiolibros y hacerles hueco en tu vida. Puede que te volvieras un poco

más lento como lector, pero quizá descubrieras que recuerdas mejor los libros. Si escuchas audiolibros, te acordarás de la voz del narrador y para ti el libro quedará para siempre asociado a esa voz. Si en cambio tiendes a leer en lugar de escuchar, la que recuerdes será tu propia voz interior.

Si eres el segundo tipo de lector, pensarás en todo lo que tiene que ver con el libro en términos de imágenes. El libro entero se te mostrará en technicolor y puede que lo recuerdes más como una película. Esto significa que tienes una fuerte imaginación visual y es probable que recuerdes los aspectos visuales del libro que estás leyendo: paisajes, colores, descripciones físicas de personas y demás.

Si eres el tercer tipo de lector, eres cinestésico. Deseas interactuar físicamente con lo que estás leyendo: puede que te guste subrayar pasajes con colores diferentes, garabatear en el margen o levantarte y caminar mientras lees. Si suena música durante tu lectura, eso te ayudará a recordar lo que has leído, y si hay olores cerca, quedarán integrados en tu experiencia lectora.

**EJERCICIO DE ATENCIÓN PLENA
DESCUBRIR UNA NUEVA CONCIENCIA EN LA LECTURA**

Lee este pasaje con atención, considerando conscientemente qué tipo de lector eres tú.

La mesa estaba puesta delante de la casa, bajo un árbol, y la Liebre de Marzo y el Sombrero tomaban el té. Entre ellos había un Lirón profundamente dormido, sobre el cual apoyaban los codos, a modo de cojín, y hablaban por encima de su cabeza. «Muy incómodo para el Lirón —pensó Alicia—;

claro que, como está dormido, probablemente ni se entera».

Aunque la mesa era grande, los tres se apretujaban en uno de los extremos.

—¡No hay sitio! ¡No hay sitio! —exclamaron al ver llegar a Alicia.

—¡Hay sitio de sobra! —dijo Alicia indignada, y se sentó en un gran sillón, en un extremo de la mesa.

—Sírvese algo de vino —la invitó la Liebre de Marzo.

Alicia, por más que buscó, no vio en toda la mesa otra cosa más que té.

—No veo ningún vino —observó.

—No lo hay —dijo la Liebre de Marzo.

—Pues entonces, tal ofrecimiento es una descortesía de su parte —dijo indignada Alicia.

—También lo es de tu parte sentarte sin ser invitada —dijo la Liebre de Marzo.

—No sabía que la mesa fuera de su propiedad —dijo Alicia—: está servida para más de tres personas.

—Tú necesitas un buen corte de pelo —dijo el Sombrero. Había estado mirando un rato a Alicia con gran curiosidad, y esta fue su primera intervención.

—Y usted debería aprender a no hacer comentarios personales —dijo Alicia, con severidad—: resulta muy grosero.

El Sombrero, al oír esto, abrió de par en par los ojos, pero se limitó a decir:

—¿En qué se parece un cuervo a un escritorio?

«¡Vaya, parece que nos vamos a divertir un poco ahora! —pensó Alicia—.

Me gusta que propongan acertijos...».

Y añadió en voz alta:

—Creo que lo sé.

—¿Quieres decir que crees saber la solución? —dijo la Liebre de Marzo.

—Exacto.

—Entonces, deberías decir lo que piensas —prosiguió la Liebre de Marzo.

—Ya lo hago —se apresuró a contestar Alicia—. Al menos..., al menos pienso lo que digo..., que es lo mismo, ¿no?

—¡De ningún modo! —dijo el Sombrero—. ¡Así también podrías decir que «veo lo que como» es lo mismo que «como lo que veo»!

—¡Así también podrías decir —añadió la Liebre de Marzo— que «me gusta lo que tengo» es lo mismo que «tengo lo que me gusta»!

—¡Así también podrías decir —concluyó el Lirón, que parecía hablar en sueños— que «respiro cuando duermo» es lo mismo que «duermo cuando respiro»!

—En tu caso es igual —sentenció el Sombrero, y aquí cesó la conversación. El grupo permaneció un rato callado, mientras Alicia pasaba revista a todo cuanto podía recordar sobre cuervos y escritorios, que no era gran cosa.

De Alicia en el País de las Maravillas,
de Lewis Carroll

¿Utilizas internamente voces distintas para el Sombrero Loco, Alicia y la Liebre de Marzo?
¿Te imaginas vívidamente la larga mesa con su variado grupo en un extremo —el Sombrero,

el Lirón, la Liebre y, por supuesto, Alicia—, todos sentados en torno a un juego de té? ¿Visualizas la escena en color o en blanco y negro? ¿Se basa la imagen en las ilustraciones que has visto en tu propia edición del libro o te las acabas de inventar? Cuando lees que se sirve una taza de té, ¿te encuentras haciendo el gesto con la mano involuntariamente? ¿Te pones a patear en el suelo como puede que lo haga Alicia mientras busca sin éxito el vino? ¿Sientes el impulso de ir a tocar al Lirón mientras duerme?