

A stylized illustration in shades of gray. In the upper left, a person sits on a rock reading a book, with a bag beside them. A rope hangs from above, leading to a hammock in the lower left where another person is reading. To the right, a large bird is perched on a branch, and below it, a circular pond contains two ducks. The background is filled with various tree and foliage motifs.

El placer
de la lectura





El placer de la lectura

Libros y meditación

Ella Berthoud

Traducción del inglés de
Ana Doblado Castro

Siruela

Tiempo de Mirar

Todos los derechos reservados.

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley.

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, www.cedro.org) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

Título original:

The Art of Mindful Reading.

Embracing the Wisdom of Words

Text © Ella Berthoud

Design and Layout © Quarto Publishing Plc,

for its Imprint The Ivy Press Limited, 2019

© De la traducción, Ana Doblado Castro

This translation of *The Art of Mindful Reading* originally published in English in 2019 is published by arrangement with Quarto Publishing Plc, for its Imprint The Ivy Press

Diseño gráfico de la colección: Gloria Gauger

© Ediciones Siruela, S. A., 2021

c/ Almagro 25, ppal. dcha.

28010 Madrid. Tel.: + 34 91 355 57 20

Fax: + 34 91 355 22 01

www.siruela.com

ISBN: 978-84-18245-63-3

Depósito legal: M-5.586-2021

Impreso en Anzos

Printed and made in Spain

Papel 100% procedente de bosques bien gestionados
de acuerdo con criterios de sostenibilidad

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN 7

CAPÍTULO 1

PERDERSE EN UN LIBRO 13

CAPÍTULO 2

FORMAS DE LEER 29

CAPÍTULO 3

LEER COMO UN NIÑO 63

CAPÍTULO 4

COMPARTIR EL PLACER DE LA LECTURA 79

CAPÍTULO 5

ENCONTRARSE A UNO MISMO EN UN LIBRO 93

CAPÍTULO 6

TERMINAR EL LIBRO 129

AGRADECIMIENTOS 141







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.

Con cada novela que absorbes, vives una vida que es diferente a la tuya y esto te afecta a un nivel fundamental.



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 cardiaco 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.

