

Leer para sanar

Hernández Soto, María José

2021-04-30

<https://hdl.handle.net/20.500.11777/5018>

<http://repositorio.iberopuebla.mx/licencia.pdf>

Leer para sanar

María José Hernández Soto

Publicado en “Síntesis”, el 30 de abril de 2021. Disponible en:

<https://web.mediasolutions.mx/Notas/?id=202104300406449367>

El dolor es una sensación desagradable y real que todo ser humano transita eventualmente a lo largo de su vida. Ocurre por un daño auténtico que de acuerdo con la International Association for the Study of Pain, es subjetivo y solo existe cuando una persona expresa que algo le duele. Existen distintos niveles de dolor, pueden ser leves o intensos, físicos o emocionales. Lo cierto es que la mayoría de las personas rechaza el dolor físico y al no soportar ese malestar, recurren a la analgesia farmacológica. ¿Qué sucede con el dolor emocional? Cuando las personas no lo soportan recurren a la anestesia emocional que más que ayudar, adormece los sentimientos, rechaza la realidad y provoca más sufrimiento.

El sufrimiento genera más dolor, y sufrir detiene el proceso de curación emocional, por el contrario, cuando el dolor se camina, se abraza y se transforma, la persona sana. Comprendo que la gente rechace el dolor (a mí también me sucede), pues cree que si lo acepta, estaría consintiendo la realidad que ha

provocado esa aflicción y eso significaría estar de acuerdo con la infidelidad, el engaño, o la muerte.

Sin embargo, el aceptar el dolor es decir sí a ser responsable de la curación emocional y personal. Es dar el sí a la angustia, a la ansiedad, el duelo, la tristeza, la frustración. Es admitir que el dolor es parte de la vida, porque se puede disfrutar el camino mientras se está triste, porque las situaciones dolorosas no son hechos aislados, suceden por y para algo, y reconocer el dolor implica asumir la vida.

Es por esto que, para comenzar la curación emocional, existe un tratamiento terapéutico que utiliza los libros como herramientas sanadoras del alma y el espíritu. Este tratamiento es denominado biblioterapia, que emplea ciertas lecturas que orientan la solución de problemas personales y promocionan la recuperación emocional y mental de las personas.

La biblioterapia se convierte en una auto-terapia que rehabilita a un individuo que atraviesa por el dolor y que desea salir del sufrimiento. Considerando que la lectura es una práctica que, si bien puede darse en ambientes colectivos, también en su mayoría sucede de forma individual. Como dice Elisabeth y Ulrich Beck-Gernsheim, la biblioterapia paradójicamente se convierte en una praxis aislada, para concluir con una experiencia sanadora comunal, pues al momento en que el dolor comienza a desaparecer, una persona empieza a mejorar sus relaciones interpersonales.

La biblioterapia no radica en consejos preventivos para lidiar con situaciones de adversidad, infelicidad, desgracia o calamidad. En cambio, atenúa los efectos que provocan las crisis e impulsa la autotransformación. La biblioterapia es un método sanador para personas que padecen daños emocionales, que tienen afecciones en el alma y adolescencias subjetivas.

Explorando la historia de la humanidad, se encontrará que en Egipto, las bibliotecas eran denominadas como “casas de vida”, donde cualquier persona podía encontrar no solo información, conocimiento o aclaración de dudas, también podía hallar claves para vivir su espiritualidad. Así mismo, en Grecia, las bibliotecas eran llamadas “medicinas del alma”, pues eran consideradas como los mejores tratamientos médicos. Finalmente, en Roma, el leer y discutir las obras de los grandes pensadores resultaba un recurso terapéutico para las masas.

La biblioterapia implica la lectura de libros o materiales de autoayuda, que abordan temáticas desde tanatología, creatividad, duelo, manejo de emociones, hasta aceptación radical, entre otros temas. Estos elementos cumplen la función de apoyo y aliento, minimizando las situaciones crudas de la vida. Es un tratamiento interdisciplinar, pero autogestivo, que no solo sana anímicamente, sino que conduce a la felicidad y la plenitud de la persona. Si quieres sanar y vivir en plenitud, recuerda que las bibliotecas y la biblioterapia pueden ser tu camino a la autotransformación.