

Régine Detambel

LOS LIBROS NOS CUIDAN

Por una biblioterapia creativa



Título original en francés:
Les livres prennent soin de nous
© Actes Sud, 2015

© De la traducción: Christopher Morales

Cubierta: Juan Pablo Venditti
Corrección: Marta Beltrán Bahón

Derechos reservados para todas las ediciones en castellano

© Ned ediciones, 2019

Preimpresión: Moelmo SCP
www.moelmo.com

ISBN: 978-84-16737-74-1
Depósito Legal: B.18035-2019

Impreso en Service Point
Printed in Spain

La reproducción total o parcial de esta obra sin el consentimiento expreso de los titulares del *copyright* está prohibida al amparo de la legislación vigente.

Ned Ediciones
www.nedediciones.com

*Estamos condenados a inventarnos,
estamos condenados a innovar o morir...*

RABINO NAJMAN DE BRESLAV

*Las personas que creen vivir en lo real
son las más ignorantes, y esta ignorancia
puede llegar a ser mortífera.*

NANCY HUSTON

ÍNDICE

Prólogo	11
Equiparse para la vida	15
Afectar el cuerpo	27
Una vida nueva	35
Poética del <i>pathos</i>	39
Poesía-terapia	45
Escuchar a Sherezade	57
Leer: una escultura de sí	65
Hacer deporte encima de una página	75
Leer es una arteterapia	85
El exilio en el lenguaje	93
La página como cura	97
La acción transformadora de la ficción	109
El niño y los libros	119
Envejecer y leer	131
Bibliotecas de lo íntimo	139
Mis libros de aventura de Bob Morane	153
Bibliografía	165

PRÓLOGO

Siempre he soñado con escribir un libro que trate sobre los libros, sobre su poder, sobre su misión, sobre los cambios psíquicos, e incluso físicos, que producen o provocan en nosotros.

Con este fin, he reunido durante años citas, títulos, observaciones e historias sacadas de mis lecturas. En especial, testimonios de escritores que dicen haberse «salvado» por los libros, expresión para nada exagerada.

Todos conocemos el maravilloso libro *Una historia de la lectura* de Alberto Manguel, publicado en Actes Sud hace ya algún tiempo, y que ha sido pionero entre los libros que hablan de literatura en forma de novela y con un estilo fácilmente accesible para el gran público.

Igualmente conocida es la obra de Marc-Alain Ouaknin *Biblioterapia. Leer es curarse*, que coloca a la lectura en la cima de los momentos fundadores de la espiritualidad.

Menos conocido es el ensayo de André Spire, titulado *Placer poético y placer muscular*, que sitúa desde el

principio a la escritura y la lectura en el mundo de la dinámica y del movimiento, cuando se creía que la literatura era más bien intelectual y estática.

Desde hace quince años, académicos de renombre se dedican a investigar sobre el poder de los libros. Danielle Sallenave se pregunta para qué sirve la literatura; Michel Picard, del Centro de investigación sobre la lectura literaria de Reims, ha publicado las actas de un coloquio titulado *¿Cómo actúa la literatura?*; Louise L. Lambrichs se ha propuesto saber qué males cura la literatura; Marielle Macé ha abordado las maneras en las que la literatura impregna nuestra vida y, literalmente, nuestro estilo de vida. Pero, sobre todo, Michèle Petit, antropólogo de la lectura, quien publicó en 2002 un ilustrativo *Elogio de la lectura. La construcción de sí*, y más tarde en 2008 *El arte de leer o cómo resistir a la adversidad*, obras pioneras por sus revelaciones sobre los poderes terapéuticos del libro. Estas obras ya fueron aclamadas en el momento de su publicación, pero me ha parecido esencial dedicarles una mención especial, teniendo en cuenta la riqueza y la pertinencia de los ejemplos citados. Por lo tanto, en el presente ensayo se encontrarán numerosas citas tomadas de esas dos obras que serán como balizas que iluminarán mis palabras.

La modesta ambición de mi ensayo es hacer accesible al gran público esas investigaciones académicas de

Prólogo

una riqueza sin igual, que han alimentado mi reflexión y me han llevado a teorizar y crear un método para una formación básica en biblioterapia creativa (o bibliocreatividad) para bibliotecarios, libreros o personal sanitario. Mi experiencia híbrida como escritora y auxiliar sanitario me ha permitido enriquecer y completar, dentro de la perspectiva del cuidado, los planteamientos y las intuiciones de estos autores.

Pero *Los libros nos cuidan* es, en primer lugar, una antología de los mejores planteamientos terapéuticos de la literatura y un gran reconocimiento a todos aquellos que defienden la más que necesaria presencia del libro.

RÉGINE DETAMBEL