

La lectura bastaría para mejorar los síntomas de la depresión.

Por Juan Luis García Hernández agosto 11, 2015

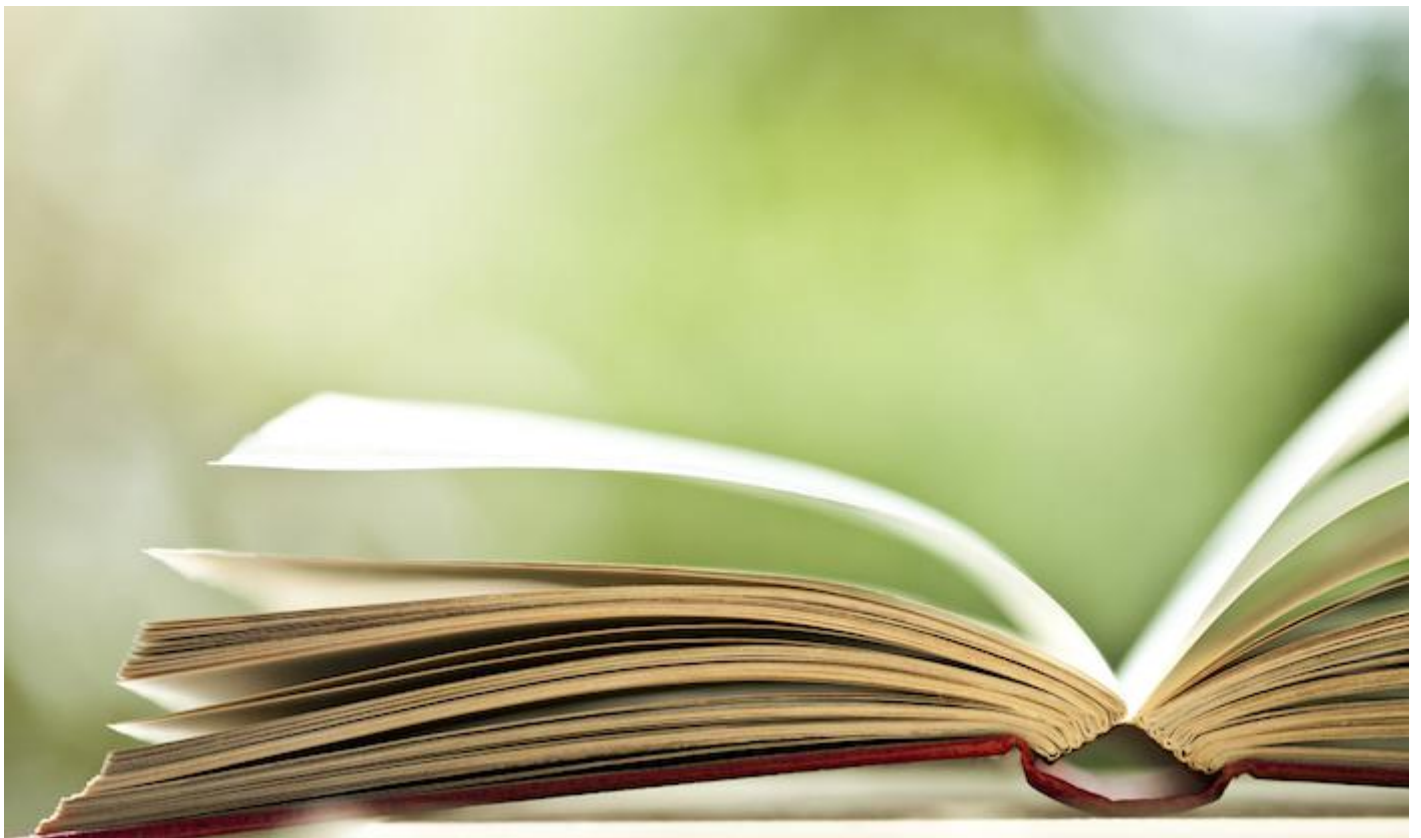


Foto: Shutterstock

Ciudad de México, 11 de agosto (SinEmbargo).- El hábito de la lectura podría traer otros beneficios como mejorar las relaciones interpersonales y paliar los síntomas de la depresión.

De acuerdo con un reporte de la Agencia de Lectura, una organización del Reino Unido, que evaluó diversos grupos de adultos y niños, leer ayudaría a combatir la depresión y a generar empatía entre las personas, como podrían ser las relaciones de padres e hijos, o la convivencia que se desarrolla en grupos de lectura.

La conclusión de esta agencia se basó en la revisión de 51 estudios publicados en los últimos 10 años, de los cuales muchos tenían por meta comprobar que la lectura podría servir para la mejoría de las calificaciones académicas, pero estos trabajos también dejaron registrado otros aspectos asociados a dicho hábito.

Leer por placer, en los tiempos de ocio recreativo, ayudaba reducir algunos síntomas que pueden derivar en depresión, como la ansiedad, el estrés o la intolerancia. Estas condiciones explicarían también por qué la lectura ayuda a reducir el riesgo de demencia.

A pesar de que todas las lecturas ayudan a aminorar el peligro de dicha degeneración cognitiva, fueron las novelas de ficción y literarias las más útiles para este propósito.

El hábito de leer empieza a ser una terapia. La Escuela de la Vida, de Londres, incluye la biblioterapia como una herramienta para que personas puedan incorporar libros a su vida de temas que les pueden resultar, especialmente, significativos en las circunstancias que atraviesan.

El fundador la escuela, Alain De Botton, es el autor de un libro titulado *Cómo Proust puede cambiar tu vida*, que vincula la ficción y la autoayuda. “Los académicos nunca me van a poder perdonarme por haber hecho de Proust accesible”, dijo, en su momento, al *HuffingtonPost*.

De Botton sostiene que los libros son más que piezas de arte para ser admiradas, sino que deben tener una función sanadora, a pesar de que la sociedad de hoy se empeña en que la cultura y la literatura son algo restringido para los días domingos durante una visita a algún museo.

Por otro lado, hay posiciones más moderadas. Wayne Gooderham quien escribe de cultura, expresó en su blog del periódico británico *The Guardian* que no creía que la lectura por sí misma pueda curar la depresión.

Pero por el contrario, dijo, “sí creo que la literatura puede ayudarle a uno a lidiar con esta debilitante enfermedad. Por lo menos, después de un período en el que incluso la idea de leer se mira como un concepto alienígena, encontrarse a uno mismo leyendo un libro otra vez puede ser un inmenso alivio, una indicación de que uno está empezando a emerger desde atrás de una nube oscura que parecía no tener fin”.

Especialistas opinan que este tipo de métodos podrían tomar un revuelo en la actualidad, sin embargo, no son nada nuevos.

Una de las leyendas inscritas en la antigua biblioteca de Tebas era “lugar de curación para el alma”, percepción que fue una constante a lo largo de la historia, por ejemplo, Inglaterra utilizó biblioterapias para sanar traumas psicológicos durante la primera guerra mundial.

FUENTE: <http://www.sinembargo.mx/11-08-2015/1445137>