



UNACAR
Universidad Autónoma del Carmen
"Por la Grandeza de México"

Acalán Revista de la Universidad Autónoma del Carmen

Mayo - Junio
2016

Número 101

LA BIBLIOTERAPIA

Juan Ángel Vázquez Martínez*

Para Jaed

Comúnmente cuando nos encontramos ante situaciones que nos afectan por las diversas vicisitudes de la vida recurrimos a un conocido, los amigos o familiares para que nos den una opinión o consejo, si algo que se hizo esta bien o mal y, los problemas que tenemos influyen determinadamente en nuestra vida cotidiana. Es una actitud mental; sin embargo nos olvidamos de recurrir a unos amigos que nos pueden ayudar a mitigar un poco las penas que nos afectan: los libros. Ellos nos dotan de un contenido que nos pueden ayudar encontrar solución y mitigar penas que en ocasiones no hemos podido enfrentar.

La Biblioterapia es una manera de llegar a entender la esencia humana, propiamente el significado es el tratamiento a través de los libros. Esta forma aparentemente novedosa se a utilizado en hospitales como una forma de afrontar las enfermedades que tenemos y por el largo tiempo de espera mientras sanamos, un libro que podría apoyarnos en estas circunstancias es “El hombre en busca de sentido”, de Víktor Frankl, este libro nos provee de como el ser humano debe de salir adelante de los problemas a los que se enfrenta y nos provee de una técnica basado en la logoterapia, esto es, el paciente escucha al terapeuta palabras que no le gustaría escuchar.

Otro libro lo es “La conquista de la felicidad” de Bernard Russell en este libro el autor nos proporciona elementos sustanciales para entender el proceso de que es la existencia y como en uno de sus capítulos nos dice que todas las personas pensamos que somos los únicos que sufrimos, pero el sufrimiento es una parte que nos afecta de diversas formas a cada uno de nosotros y que solamente a través del reconocimiento de las causas pode-

mos saber hacia dónde dirigimos. Otro libro nos ejemplifica Erich Fromm en su libro “Tener, o Ser”, en él nos explica el autor como las personas nos posesionamos de los objetos y de los sujetos haciéndolos ver como una propiedad intrínseca a cada uno de nosotros y que nos lleva al aspecto de Tener olvidando una línea importante que es el fortalecimiento del Ser.

Otro libro del mismo autor denominado “Anatomía de la destructividad humana” este libro nos plantea desde el enfoque de la psicología elementos que nos hacen revisar como el ser humano es proclive a destruir basado en un instinto encontrado en lo mas recóndito de la especie animal y nos hace destruir y ocasionar sufrimientos a otras personas.

* Director General de Bibliotecas Universidad Autónoma del Carmen.

Otro libro que nos haría reflexionar sobre el sentir del mexicano lo hace el autor Santiago Ramirez en su libro “El mexicano psicología de sus motivaciones” en él se plantea como el mexicano tiene tendencias radicadas en un machismo y que no acepta razones ya que ejerce un poder individual por sobre encima de lo colectivo, destaca su reflejo hacia la pintura ejemplificada en un fatalismo, el dolor y sufrimiento. Asimismo, un autor que nos arroja una luz sobre aspectos basados a trasluz de la historia y que a través de la palabra nos los da Octavio Paz en su libro “El laberinto de la soledad” en este libro Paz nos plantea cual es el origen de lo inherente al mexicano como por ejemplo ser unos hijos de la chingada, recuerdo de aquel hecho radicado en la Malinche. Es ella la chingada y nosotros sus hijos. Paz nos lleva por el devenir histórico social y cultural de México.

Podría decirse que la biblioterapia debe de verse como una lectura dirigida, puede ser estos títulos u otros a cada lector su libro a cada libro su lector. En el cual puede darse a través de médicos y enfermeras o un bibliotecario o dirigida existencialmente ya que radica fundamentalmente en asimilar los contenidos de los libros para esgrimir sentimientos, miedos, angustias y ansiedades y compartir experiencias como una especie de catarsis que nos remiten necesariamente a lo escenificado como una obra teatral propiamente a través del teatro griego que nos aporta la tragedia y la comedia. Tal vez el destino es el causante de los males. Y conocernos a nosotros mismos es una forma el cómo venimos a vivir. Es el conocimiento de la transitoriedad humana.

No podemos dejar de mencionar la Biblia como uno de los textos básicos para enfrentar las problemáticas. Su lectura nos lleva dar por ejemplo a un paciente la resignación y dar salida a los remordimientos. El antiguo testamento nos da ejemplos claros sobre nuestra consolación ante hechos inescrutables. El nuevo testamento nos provee de un sentir hacia la vida nueva. Como parte de una resurrección. Aunque también es pertinente mencionar lo especificado en el Budismo que nos lleva a un proceso de reencarnación.

Es necesario apuntar que no es que haya lectores específicos sobre estos textos. También se puede dar por lecturas en voz alta de terceras personas. Todo depende en las circunstancias en que nos encontremos.

Lo importante es ver el contenido de los libros como un calidoscopio y que cada uno de nosotros podemos ver las figuras que se forman para subsanar las penas que nos afligen. La lectura entonces se convierte en un vehículo que nos permite conectar al lector con la lectura, para poder asimilar y afrontar las problemáticas que nos afectan como seres humanos y afrontarlas día con día. Los libros y su contenido nos pueden ayudar a entender un poco a la existencia humana. Y, por lo tanto a nosotros mismos.

Isla del Carmen, Cam. a 12 de julio de 2015.