

## LA LECTURA CON EFECTOS TERAPÉUTICOS

Por Silvia García Esteban

En primer lugar, quería dar las gracias a los organizadores de estas Jornadas y a la AEN Sección Hospitales de día por contar conmigo y con mi voz en este encuentro.

También quería expresar mi gratitud a todo el Equipo del Hospital de Día del Instituto José Germán de Leganes, por su apuesta y acogida hacia la actividad que realizo en su institución. Gracias por permitirme trabajar con vosotros dando un lugar a esta mirada particular que es la experiencia en primera persona.

Desde hace más o menos un año llevo realizando un club de lectura con libros ilustrados para los pacientes de su Hospital de Día, una actividad que desarrollo con una periodicidad quincenal en este encuadre.

Voy a dividir mi exposición en dos partes, una primera parte en la que voy a explicar en qué consiste mi proyecto de llevar la literatura a las personas con problemas de salud mental, proyecto ya consolidado que llevo cinco años acercando a diferentes dispositivos de la Red Pública en la Comunidad de Madrid.

Y una segunda parte en la que hablaré de las particularidades del club de lectura que llevo en el hospital de Día, los efectos que he ido percibiendo en el grupo y las nuevas necesidades que ha provocado al ser un enfoque que incluye mi propia experiencia, muy elaborada, de sufrimiento psíquico.

Abordaré esta primera parte dando respuesta a diferentes preguntas que seguramente os hayan ido surgiendo al escuchar estos dos significantes unidos: lectura y sufrimiento psíquico.

La primera pregunta que me gustaría responder es

### **¿Por qué llevar la literatura a contextos de salud mental?**

Creo que la lectura y el sufrimiento psíquico son dos experiencias que están unidas por los mismos hilos, están atravesadas por lo humano, hablan el mismo idioma.

En una ocasión en la que organicé un encuentro en el Centro de Salud Mental de Hortaleza con el escritor y premio Nacional de Literatura Gustavo Martín Garzo, él me dijo: “Porque la literatura en el fondo no tiene mucho que ver con lo que piensan y con lo que les pasa a las personas que llamamos "normales", la literatura siempre habla de la parte escondida, habla de nuestros sueños, habla de nuestros anhelos, habla de todo lo que deseamos tener y no tenemos. Y también tiene un poco que ver con la extrañeza respecto al mundo en el que nos encontramos. La literatura siempre surge de una herida, y aquellas personas que me estaban escuchando eran personas llenas de problemas, personas donde había una herida, una herida que tenía que ver con la propia condición humana. Entonces en ese sentido hablar de un relato de Kafka, hablar de un cuento de los Hermanos Grimm, hablar de la obra de autores tan queridos como William Faulkner o como Henry James era algo que se daba en el espacio más natural que era aquel. Precisamente por eso, porque todo aquello de lo que hablan los libros es en el fondo de lo que es diferente pero a la vez de lo que es nuestro, hablan del conflicto, hablan de los problemas que tenemos para vivir, hablan de nuestros anhelos, de nuestras insatisfacciones. Hablan del corazón humano con todas sus contradicciones, con todos sus conflictos, con toda su búsqueda de la belleza y de la búsqueda del amor”.

Creo que Gustavo le pone muy bellas palabras a lo que comentaba al principio, el dolor es propio de la condición humana y si algo somos las personas con problemas de salud mental es personas heridas, no somos ni enfermos, ni locos sino sujetos heridos por la vida como me dijo una vez un compañero. Por esto mismo la literatura me parece una gran compañía para ofrecer a personas con problemas de salud mental.

Mi adorada Alejandra Pizarnik también nos dice: "Se ha dicho que el poeta es el gran terapeuta. En este sentido, el quehacer poético implicaría exorcizar, conjurar y, además, reparar. Escribir un poema es reparar la herida fundamental, la desgarradura. Porque todos estamos heridos".

Creo que con este recorrido podemos encontrar el profundo sentido de unir estos dos significantes.

Para mí se trata de llevar la luz de las palabras a los lugares donde más falta hace, alumbrar en lo oscuro para que el tránsito sea más liviano.

He encontrado en la obra de Michele Petit el sustento teórico para construir esta trinchera que es mi trabajo.

Michèle Petit es antropóloga, con estudios en Sociología, lenguas orientales y Psicoanálisis.

Ella nos dice que leemos por tres razones: para apropiarnos del lenguaje, para apropiarnos del conocimiento y para apoyar la construcción de nuestra propia subjetividad.

Ésta última razón es el motor de mi proyecto, intentar apoyar la construcción de la subjetividad de las personas con las que trabajo. Porque en la medida en que estamos en acuerdo o desacuerdo con un autor sabemos algo más de nosotros mismos, y de esta forma afianzamos nuestra propia identidad y nuestra propia subjetividad. Este sería el fin de mi actividad.

Michele Petit en su libro «Leer el mundo» nos dice:

“Leer también sirve para encontrar una fuerza, una intensidad que calme, algo inesperado que relanza la actividad psíquica, el pensamiento, la narración interior”.

“Leer, pero también mirar una ilustración, un cuadro[...] eso sirve para interponer entre lo real y cada uno un tejido de palabras, de conocimientos, de historias, de fantasías, sin el cual el mundo sería inhabitable. Sirve para dar a lo que nos rodea un color, un espesor simbólico, imaginario, legendario, poético, una profundidad a partir de la cual soñar, desviarse, asociar. Esto permite constituir una especie de reserva poética y salvaje en la que siempre se podrá abreviar para dar formas a lugares donde vivir, a habitaciones propias donde pensar”.

“Leer sirve para encontrar fuera de sí palabras a la altura de la propia experiencia, figuraciones que permiten poner en escena, de manera distanciada o directa, lo que se ha vivido, en particular los capítulos difíciles de

cada historia. Para desencadenar súbitas tomas de conciencia de una verdad interior, que se acompañan de una sensación de placer y de la liberación de una energía atascada. Leer sirve para descubrir, no por el razonamiento, sino por un desciframiento inconsciente, que lo que nos atormenta, que lo que nos asusta, nos pertenece a todos”.

Una forma de afianzar esa construcción de la subjetividad es ofrecer el lenguaje. Wittgenstein nos dice: “Los límites de mi mundo son los límites de mi lenguaje”. Nuestro pensamiento y lo que somos está hecho de lenguaje, somos aquello que podemos poner en palabras.

Ampliar su mundo, ampliando su lenguaje, las palabras nos sirven también para protegernos, para reclamar nuestros derechos, el lenguaje no deja de ser poder.

Ivone Bordelois, autora argentina, formada con Chomsky y gran amiga de Pizarnik nos dice que “La calidad de nuestra vida depende de la calidad de nuestro lenguaje”, ni más ni menos.

Entonces ofrecer el lenguaje, a personas que muchas veces vienen con una capacidad simbólica muy empobrecida debido a las pocas oportunidades que han tenido, se convierte en una cuestión de justicia social. Como nos dice la maravillosa poeta valenciana Mar Benegas: llenar el zurrón de las palabras para que lo tengan lleno para el viaje de la vida.

Resumiendo, ofrecemos la literatura para enriquecer su lenguaje, para afianzar su subjetividad y su identidad, para que a través de la ventana de los libros puedan nombrar sus heridas, para que puedan nombrarse y en la medida en que se nombran tengan un lugar simbólico donde habitar. Para que se puedan refugiar de las inclemencias de sus vidas y que los libros sean refugio frente a la intemperie.

La siguiente pregunta que responder es **¿Cómo ofrecer la literatura en estos grupos?**

Mi experiencia me ha enseñado que el libro álbum o libro ilustrado es un género que se adecúa muy bien a nuestro colectivo.

Son libros con poderosas imágenes y con una intertextualidad entre imágenes y palabras, donde hay una doble narrativa. Debido a los tratamientos

farmacológicos que afectan mucho a la capacidad de memoria y de concentración me parece un formato muy adecuado. De esta forma siguiendo las imágenes no se pierden y nadie se queda atrás, pudiendo todos seguir la lectura.

La imagen aparece como un factor de inclusión, es la función democratizadora del libro álbum.

También estos libros nos permiten llevar la experiencia de la belleza en todas sus dimensiones. Me ha ocurrido que algunas personas me han dicho que nunca habían tenido un libro tan hermoso entre sus manos. Sabemos que la experiencia de la belleza, es una experiencia transformadora y que nunca es sin consecuencias.

Estos clubs de lectura priorizan dos cosas: el deseo de los participantes y aceptar a cada uno de ellos en su singularidad. Por eso son grupos flexibles, donde pueden entrar y salir siempre que lo necesitan, pueden entrar en medio de la sesión y son ellos los que eligen los libros de cada día entre una preselección que yo he preparado para ellos.

Se llega a acuerdos y un vez elegido, hago una lectura armoniosa y preparada, llevándoles un momento de placer y de calma que siempre valoran tanto. Recuerdo una persona que siempre me decía que sentía que mientras yo estuviera leyendo nada malo podía pasar, por eso a veces se dormía porque pese a su tormenta interior, la lectura le daba la calma que tanto necesitaba.

La meta y el fin de la actividad vendrá en el último paso que es el debate que surge a partir de la lectura del libro. En realidad, es el momento para el que toda la actividad está pensado, el momento en que toman la voz.

Hemos de detenernos al hablar de esto en un punto muy importante, para que todo esto se produzca de la buena manera debemos crear un clima protegido, un entorno seguro, de libertad, donde todas las voces sean escuchadas, donde se puedan expresar sin temor. Un lugar donde no haya jerarquías, donde la actividad se desarrolle desde la máxima horizontalidad, donde la palabra de todos cuente por igual. Debemos admitir la discrepancia y el cuestionamiento, de hecho, debemos tomarlo como un signo de recuperación.

Un club de lectura es un espacio de libertad, no de psicoeducación ni de adoctrinamiento.

Por eso descartaremos en nuestra selección bibliográfica cualquier libro que nos intente moralizar o cualquier libro que se acerque a algo parecido a la autoayuda que como dicen Marta Carmona y Javier Padilla en su libro “Malestamos” : NO HAY NADA QUE SEPA MÁS A CORCHO QUE UN LIBRO DE AUTOAYUDA.

Necesitamos literatura, libros que nos inviten a pensar a reflexionar, libros con los que discutir, con los que disentir.

Recuerdo en uno de mis grupos a un paciente que pronunció una reflexión muy reveladora leyendo un libro: “Rosa Caramelo”. La autora Adela Turín, aborda la cuestión del género. Nos cuenta la historia de un país donde las elefantas para volverse rosas y que los elefantes se quieran casar con ellas, están obligadas a comer unas flores que se llaman anemonas y peonias, que no es que sean muy nutritivas ni ricas. Entonces este paciente me dijo “para mí las anemonas y las peonias son como la medicación psiquiátrica que me obligan a tomarla para aceptarme en la sociedad”.

Creo que en este ejemplo se ve muy gráficamente cómo funciona esta actividad, se trata de darles la voz, de cambiar el lugar que tiene la sociedad reservado para ellos, de que sientan que su palabra importa y que de esta forma la puedan alzar. Se trata de que se acerquen a su propio mundo, el que les habita, se trata de que descubran cosas de sí mismos que no sabían, se trata de otorgarles el lugar de sujetos de pleno derecho que merecen y esto sin duda favorece la recuperación de las personas.

### **Algunas reflexiones que ellos hacen sobre la actividad**

A lo largo de estos cinco años he visto muchas transformaciones en las personas con las que trabajo. Sujetos que no hablaban y de pronto ahora te dicen que un libro es el disfrute del lenguaje. O personas que a raíz del club de lectura han podido tomar su voz en grupos multifamiliares donde antes no hablaban

Están menos derrotados, más vivos, algunos me han dicho que han recuperado las ganas de vivir. En general afirman que sienten que el club de lectura incide

positivamente en su salud mental, que tienen menos ansiedad, más ganas de hacer cosas y que incluso les apetece ir a librerías o a actos culturales.

Es decir que esta experiencia no solamente incide en su bienestar, sino que también lo hace en el lazo social, que tiene una repercusión en su relación con la Comunidad.

### **La lectura como terapia versus la lectura con efectos terapéuticos**

Creo importante señalar que la lectura no es una terapia al uso, es un espacio de placer y disfrute que tiene efectos terapéuticos muy poderosos.

Me parece importante señalarlo porque veo algunos espacios en los que se habla de prescribir libros como se prescriben fármacos y eso es un gran error, porque vuelve a dejar fuera la subjetividad de las personas. Cada uno de nosotros leemos desde nuestra historia y no desde nuestro diagnóstico.

Que todo lo que hemos nombrado anteriormente: dar la voz, un espacio de libertad, la experiencia de la belleza etc, contribuye a que las personas se sientan mejor, afiancen su identidad, y dejen de sentirse fuera para poder sentir que cuentan y eso es absolutamente terapéutico.

Ahora me gustaría hablaros de **mi experiencia en el Hospital de Día del Instituto José Germain**, una vez ya ubicados en el contexto y el sentido de la actividad que realizo.

Desde el momento que llegué allí me sentí muy acogida por el equipo, que ya sabía quién era yo y cuál era el profundo sentido del grupo que yo iba a realizar, con lo que todo fue muy fácil desde el principio.

Cuando llegué la primera vez los pacientes ya habían visto vídeos míos, esto facilitó aún más el vínculo, que por otra parte siempre suele ser muy fácil para mí.

Fácil porque desde que me presento les digo que yo también soy una persona diagnosticada y que mi trabajo consiste en apoyar a mis compañeros ofreciéndoles mi experiencia de recuperación a través de los libros.

Es muy poderosa la fuerza que tiene presentarte diciendo que te puedes acercar a entender lo que están viviendo en el Hospital de Día, porque tú misma acudiste a uno cuando eras joven, pero que de ahí se puede salir y tener después una vida plena.

El valor de la experiencia en primera persona tiene que ver entre otras cosas con la esperanza, con que sujetos que están atravesando momentos de tinieblas puedan ver que hay una salida posible al sufrimiento y sentir que hay una persona a su lado que da testimonio de ello.

Todas las personas que han pasado por un problema importante de salud mental en algún momento dicen: “ojalá en los peores momentos alguien me hubiera explicado que había pasado por un sufrimiento parecido al mío y que de ahí se podía salir”.

La figura del peer to peer, agente de apoyo mutuo o par en salud mental, es una figura que quiero reivindicar desde aquí, porque su incorporación en el trabajo de las instituciones podría ayudar mucho tanto a pacientes como a profesionales, ojalá en unos años esto sea una realidad en nuestro país como ya lo es en Reino Unido.

La actividad la realizo acompañada por un par de personas del equipo, en este caso son dos las profesionales que pasan conmigo ya que el grupo en el hospital de Día es bastante numeroso. Es importante cuidar esto, es decir que no haya un gran desequilibrio, porque si son demasiado numerosos los profesionales, los pacientes se ven inhibidos a la hora de hablar. De esta forma cada día pasan dos miembros del equipo que se van turnando.

La única condición que les pongo es que cuando pasen al grupo dejen fuera su rol profesional, que hablen desde ellos mismos y que la que va a dirigir el grupo soy yo, que se den la oportunidad de ser allí personas sin la barrera profesional, que se mezclen con los pacientes.

Al principio hacía la broma de que habían venido dos personas nuevas, pues ya no eran ni la psiquiatra, ni la psicóloga, ni la enfermera o terapeuta ocupacional, eran personas distintas. Ellos enseguida entraban en el juego, ahora ya lo han normalizado.



Esta condición me parece muy importante para el buen desarrollo del grupo, mi pretensión es que se consiga una máxima horizontalidad de esta forma y que terapeutas y profesionales lleguen a no distinguirse para que puedan también generarse vínculos diferentes y transmitir la poderosa idea de que todos estamos atravesados por lo mismo, por la condición humana sin etiquetas.

Quizás es una cuestión compleja, pero que con el paso de las sesiones los sanitarios me lo agradecen, algunos en otros centros me han llegado a dar las gracias por permitirles ser ellos mismos allí.

Sobre esta cuestión he querido tomar el testimonio de dos personas del equipo que han participado y esto es lo que me han dicho:

“Me llamó la atención al principio que nos dijeras que no podíamos asumir la función de coordinador del grupo, me gustó y a la vez me pregunté si iba a ser capaz. Porque es todo un reto entrar a un grupo en el que normalmente habitas o te ubicas de una manera y cambiar eso. Para nosotros es una novedad, a mí me gusta porque creo que humaniza mucho la atención. Es algo que a los profesionales sanitarios nos puede costar, pensar que abandonar el lugar de coordinador de un grupo y participar como uno más nos vaya a confundir con el paciente. En mi caso no ha sido así, uno tiene muy claro su esquema de referencia, que uno participa y se autorevela hasta el punto en que sientes que lo puedes hacer. Que es aquel en el que pones algo auténtico tuyo, pero no por supuesto tus angustias y tus dificultades encima de la mesa, ya que eso te lo haces mirar en otro lugar. Pero sí encontrar ese equilibrio entre algo auténtico que puedas tu contar, que a tí verdaderamente te haya sugerido sin que esto sea una depositación en el grupo y me parece todo un reto para el profesional sanitario, pero me parece algo muy bonito también. Esto me ha gustado especialmente, encontrarme cómoda en ese diálogo entre roles. Entrar en el grupo contigo te cambia el rol totalmente y eso hay que ajustarlo”.

“Cuando entré a tu grupo sentí que entraba en otra dimensión, como que me escapaba un poco de hospital de Día y entraba en el mundo de los cuentos, de las historias, como un poco un espacio de juego y eso me gustó. Además sentí que estaba menos defendida como terapeuta que en otros espacios grupales. Porque tú nos dejaste muy claro que éramos una persona más de ese grupo.

Sabiendo que tú estabas cuidando el espacio yo me dejé llevar y me puse a jugar”.

Los testimonios creo que dan cuenta de la fuerza de esta experiencia también para las personas que trabajan en la institución, y que esto puede incidir en una mayor humanización en su práctica.

Antes de pasar a contar cuál es la experiencia de nuestro grupo tanto para los pacientes como para profesionales quería hablaros un poco por encima de una de nuestras últimas sesiones.

Eligieron un libro, casi por unanimidad, que se llama “El monstruo” de Daniel Martín, editado en Loguez. Es una historia que aborda la violencia de género, pero desde la mirada de la infancia no del adulto, de cómo viven esos niños esa violencia.

Para resumir mucho, diríamos que la historia tiene tres partes, una primera en que los niños nos dicen que viven con un monstruo, ellos lo dibujan en la escuela y se lo cuentan a su abuela, pero parece que los adultos sienten que ese monstruo vive en la fantasía de los niños. Una segunda parte en la que nos damos cuenta de que ese monstruo es muy real, la niña nos habla de lo valiente que es su madre y de cómo les protege frente a él. Y una última parte – perdón por el spoiler- en la que la madre echa a ese hombre de su casa y terminan viviendo con la abuela, esta vez el monstruo sólo aparece en las pesadillas.

La lectura de este álbum fue muy poderosa, creo que además es muy importante llevar historias de violencia, ya que muchas personas con problemas de salud mental han pasado por estas situaciones, y que el 75% de mujeres diagnosticadas han vivido experiencias de violencia de género o de violencia familiar.

Lo primero que surgió es cierta indignación porque en la escuela no creían a los niños, a pesar de los dibujos terribles que habían hecho. Se preguntaron por qué la maestra no había indagado un poco, por qué no había hablado con la madre y se llegó a la conclusión de que no nos tomamos en serio a la infancia, que deberíamos proteger más a los niños que están tan desamparados cuando son pequeños y están expuestos a estos traumas.

Apareció la pregunta de ¿qué pasaba con esa abuela? Nos preguntamos si sabía o no lo que estaban viviendo sus nietos, nos preguntamos si verdaderamente la abuela podía no saber lo que ocurría. Pensamos muy profundamente si la abuela no sabía o no quería saber inconscientemente. Y ahí hablamos de que muchas veces la sociedad no quiere saber de esto.

Mientras seguíamos por este camino una mujer que había estado muy participativa nos contó que su hija había sufrido violencia de género y compartió generosamente en el grupo esa experiencia tan dolorosa. Nos narró cómo habían apoyado a su hija para que denunciara y todos los problemas que habían tenido con el ex de su hija, el juicio y la posterior violencia de ese hombre con ellos.

El grupo mostró su apoyo a esta compañera que pudo poner en palabras esta herida, pudo sentirse escuchada y acogida por el resto de personas presentes.

Poder nombrar lo que nos duele en un entorno amable tiene un efecto catártico, nos sentimos acompañados en ese trauma y el libro a su vez actúa de protección, pues aunque surjan sentimientos desagradables en un momento cuando se cierra el libro algo puede volver a cerrarse después, pero con la ventaja de que algo hemos elaborado y nombrado.

Posteriormente se habló de que aunque los niños habían salido de esa situación, quedaba el trauma en forma de pesadillas. Que esos niños habían quedado marcados por esa herida y reflexionamos que seguramente necesitarían un poco de ayuda para que ese trauma no les perjudicara en su vida.

Este es el poder de estos clubs de lectura, esta posibilidad de tomar la voz, hablar de lo que nos ha dañado, pensar juntos en temas complejos, dar nuestra visión y compartirla en el grupo. Ahora habéis sido testigos de la fuerza que tienen nuestras conversaciones.

A lo largo de estas sesiones hemos ido construyendo un vínculo, hemos crecido juntos, ha surgido de ellos la necesidad de una sesión en la que abordara mi proceso de recuperación, un encuentro realmente maravilloso, algo nuevo está surgiendo y es porque yo vengo de fuera a traerles historias con las que disfrutar y reflexionar, pero también porque tengo experiencia en primera

persona, porque me sienten su igual y porque se sienten comprendidos de una forma muy profunda debido a esto.

Uno de los momentos más emotivos para mí a la hora de preparar esta intervención ha sido recoger sus testimonios, recoger lo que les aportaba esta actividad. Creo que es de justicia darles la voz a ellos.

Algunas de las cosas que han dicho:

“Me gustan mucho tus relatos, me encantan, cómo lo cuentas, cómo lo haces, cómo nos lo explicas. Muchas gracias”.

“A mí (la actividad) me parece super diferente a las tareas que hacemos, me gustan los cuentos que traes y cómo los enfocas”

“A mí Silvia me aporta muchísimas cosas, de los cuentos que ella trae, sobre el miedo, sobre la violencia, que hay muchas clases de violencia, de muchísimas cosas. Nos aporta muchísimo al grupo. A mí me encanta”

“Siempre te quedas con algo, siempre aprendes algo”

“A mí me gustan mucho los cuentos, sobre todo cómo los cuentas y sobre todo comentarlos al final”

“Me gustan mucho los cuentos y me aporta mucho. Eres muy buena persona”

Como podemos ver ellos en sus comentarios destilan generosidad, pero apuntan a que la actividad es importante para ellos y también que hay algo diferente en ella.

También he recogido cómo vivían esta experiencia los profesionales:

“En la parte personal cada libro que tú traes a mí luego me da muchas oportunidades para pensar, a nivel personal y por supuesto también a nivel profesional. El calado que tiene en el grupo tu intervención deja una huella que luego te permite seguir trabajando en el Hospital de Día. Hoy mismo seguían hablando del último de los libros que leyeron. A mí me sorprende muchísimo como ellos son capaces de traer historias muy complejas y difíciles a través de un libro que está en principio pensado para niños. Es alucinante. Y que tú estés ahí escuchando y viendo como todo eso fluye, participando de eso con la mirada puesta en simplemente acompañar, para luego poder recoger en otros

lugares. Pero en este sentido me parece que los pacientes son muy generosos, de poder fluir en un espacio así, de hacerlo de forma tan generosa”

Simplemente para concluir, ya que lo importante es escuchar las voces de las personas que participan y no la mía, decir que creo que es una actividad bastante sencilla, aunque a veces lo sencillo es lo complicado, con unas repercusiones muy terapéuticas, que genera dinámicas diferentes y que la veo muy adecuada para un espacio como un hospital de Día.

Mi deseo es poder mantener este espacio tan especial y que la luz de la literatura llegue cada día a más pacientes.

Quería terminar con unos versos de mi admirada poeta Mar Benegas, un haiku de su libro “Abecedario del cuerpo imaginado: “Zozobrar sí, a veces la deriva te lleva a puerto”. Muchas gracias.