

## ESCRITO 15. LECTURA Y SALUD.



**Sandor Ferenczi (1901b). (Traducción: Equipo Indepsi - Biopsique).**

Toda invención humana lleva consigo numerosas plagas en la medida en que constituye un nuevo instrumento del que la humanidad dispone y de la que tiene tendencia, por naturaleza, a abusar. El descubrimiento de la imprenta no escapa a esta regla. Ciertamente no hay que olvidar que este increíble medio de difusión de la cultura ha contribuido grandemente a la felicidad y al placer de los hombres. Mi propósito es además de subrayar aquí algunos aspectos nefastos, su influencia, especialmente sobre la salud física y psíquica del hombre.

Las estadísticas evocan, no sin orgullo, la disminución creciente del número de analfabetos. Ahora, curiosamente, el porcentaje de enfermedades mentales, de niños débiles o afectados por problemas nerviosos, se acrecienta de cada vez más.

Nuestra civilización es, sin duda, el origen de este fenómeno. Mucha gente invoca plagas tales como el alcoholismo, la lucha cada vez más difícil por la existencia, los matrimonios por interés que escarnek la selección sexual natural, etc. Pero nosotros no podemos negar que la imprenta juega un rol cultural importante, es decir nefasto, en el origen de estos fenómenos.

La lectura supone la adquisición de mecanismos psíquicos y fisiológicos precisos, y se pueden manifestar problemas tanto en el registro biológico como psicológico.

Es raro que leamos al aire libre: apelotonados, aglutinados, el espíritu absorto en una obra, los lectores forman una muchedumbre que respira el aire viciado de los lugares encerrados.

Las personas que leen mucho tienen a menudo serios problemas de salud, en comparación con aquellos cuya profesión o entretenimientos suponen la vida al aire libre.

En un grupo de alumnos, se puede reconocer inmediatamente aquel que se destaca en una materia de aquel que, a pesar de las malas notas en lectura, se destaca en gimnasia.

La mirada de uno deja traslucir su rico saber libresco pero su tez pálida, la curvatura de sus hombros son un espectáculo menos placentero que el rostro tónico y la prestancia deportiva de quien es sin duda menos meritorio en el plano intelectual.

Respetemos el justo medio y conciliemos la adquisición de conocimientos con la vida al aire libre y el desarrollo de la salud física. Sería necesario ciertamente, que los padres estuvieran de acuerdo y que los profesores aceptaran este principio.

Esto es lo que hacen los ingleses. Hay en nuestro país, algunos progresos también, pero queda aun mucho por hacer. La falta de aire fresco se acompaña, en el momento de la lectura, de malas posiciones para sentarse que tiene consecuencias irreversibles en los niños y los adolescentes.

A estas edades, la columna vertebral, aun ligera, se deforma en el transcurso de las sesiones de lectura o de escritura. No nos cansaremos de advertir seriamente a los padres, los educadores, las institutrices para que controlen escrupulosamente la posición adoptada por los niños que leen. Igual para los adultos. Hay que observar y corregir la posición del cuerpo en el curso de la lectura.

La mayor parte de las personas olvidan sus actitudes posturales, se quedan curvadas y respiran superficialmente, los pulmones comprimidos. Su respiración al ser insuficiente, su cuerpo ofrece ocasiones

favorables a la instalación de estos enemigos omnipresentes: los bacilos.

Una gran inspiración, por el contrario, limpia los pulmones con tanto cuidado como la escoba de una mujer aplicada al mantener el aseo en su departamento. Si la escoba funciona mal, tierra, polvo y telas de araña se instalan rápidamente en los rincones de la pieza.

El humo, la llama de los aparatos de alumbrado actuales contamina el aire de los lugares encerrados. La ampolleta Bec Auer es preferible, del punto de vista de la higiene, a la de iluminación a gas. La lámpara eléctrica, claro está, es aun de una mejor utilización. De todas formas, la ventilación frecuente de un lugar de lectura es absolutamente necesaria. Es bueno, además, abandonar la lectura y tomar el aire tras algunas horas.

¿Han visto a un campesino miope? Yo jamás, y los oculistas raramente los tratan. ¿Por qué? Porque el campesino no arruina sus ojos con la lectura. Al contrario, el estudiante que entra a la universidad pide inmediatamente lentes ópticos. No lo hace por moda o para que lo llamen «doctor», sino porque su vista ya ha bajado desde los años del liceo.

Un niño se vuelve miope cuando debe leer letras de pequeño formato, que lee desde muy lejos o desde muy cerca. Los niños tienen el don de poder leer de cerca o de lejos con la misma comodidad. No depende sino de ellos (y de sus tutores) de colocarse no muy cerca de un texto, en definitiva, de transformarse en un miope. Más tarde, durante el servicio militar, suele suceder que un enrolado envíe a un camarada que reconoce sin dificultad el blanco de las tropas enemigas a una distancia de varios kilómetros, no obstante él debe ajustar sus lentes.

La mañana es un momento propicio para la lectura. Un eminente escritor alemán tenía la costumbre de consagrar a la lectura y a la escritura las cuatro horas que seguían a su despertar. La lectura de sus obras muestran cuanto el autor escribía con su espíritu reposado y sereno.

Por el contrario, la lectura efectuada de noche es nefasta y fatigante: el cerebro está, en general, cansado. La noche excita las facultades imaginativas pero puede dañar la calma y el reposo del espíritu, es decir causar penas pesadillas.

Leer durante el almuerzo no es cortés y no facilita tampoco la digestión. Luego del almuerzo, la lectura no es deseable, como dice un proverbio latino.

Luego de haber hojeado largamente libros usados, es importante lavarse las manos. La moral, ciertamente, lo sugiere pero tampoco está excluido que la obra sea el agente de transmisión de enfermedades contagiosas. Este problema es quizás discutible en el plano estrictamente científico, pero más vale dudar de la limpieza de los libros que uno pide prestados hasta que este problema sea solucionado por los investigadores.

La imagen de las letras de imprenta, produce, nosotros lo sabemos, una excitación del nervio óptico que conduce a la excitación del cerebro. Con este proceso, nosotros vemos, y esto puede pasar a los ojos de algunos, como un acto místico.

Difícil, en efecto, saber donde se termina y donde comienza el funcionamiento del cuerpo y el del espíritu. Nos atormentamos por esta pregunta: los más grandes sabios no tienen ellos mismos, sobre este tema, ninguna certeza. Ciertas personas pretenden que el cuerpo es al mismo tiempo espíritu. Otros afirman que el espíritu es la expresión entera del cuerpo. Sin duda, más vale decir que el espíritu es lo que todo el mundo siente como espíritu por sí mismo.

El espíritu, durante la lectura, reconoce las letras, las palabras, coteja el sentido de las frases, evoca las imágenes, los recuerdos, es decir, entra en conflicto con el autor del libro. De esta forma, funciona la simpatía y la antipatía, los sentidos estéticos y morales. Nadie puede decir que leer no sea un ejercicio fatigoso. Leer puede mostrarse más extenuante que un trabajo puramente físico, razón por la cual no se puede leer con eficacia durante mucho tiempo.

Quien se obstina a leer sin descanso durante horas puede contraer dolor de cabeza, y un hombre que leyera con frecuencia todos los días del año no tardaría en reunirse con esas personas nerviosas y excitadas que se sobresaltan al menor ruido que se sumen en el abatimiento al menor problema y que se nutren menos en la cocina que en la farmacia.

¿Conclusión? Hay que ser medido en el trabajo intelectual que realizamos. Esto, a pesar de nuestra sed de saber, de nuestras ambiciones, del orgullo que nos estimula. No es bueno dejar cualquier libro en manos de un joven niño. ¡Que se pasee al aire libre, es preferible!

La naturaleza, su familia, aquellos que lo rodean, bastan para satisfacer su curiosidad. Lo mejor es dejarlo en paz con la lectura.

Los escolares ya tienen bastantes problemas con sus lecciones: es inútil dejarlos sumergirse en libros de cuentos. Habría que estar, por el contrario, muy atento a la lectura de los adolescentes. A esta edad, los jóvenes comienzan a presentar problemas psicológicos, hasta ciertas enfermedades mentales. En la adolescencia, son poéticos pero vulnerables y pesimistas, muy a menudo se deprimen sin razones aparentes.

Las malas lecturas pueden hacerlo naufragar. Sobre todo los romances que incitan la nostalgia, la pereza, la ociosidad. Allí donde las ensoñaciones románticas suscitan las manifestaciones prematuras de su vida sexual.

Distingamos tres tipos de lectura: la lectura de erudición, la lectura de diversión y la lectura piadosa.

1. La lectura de erudición es la más fatigante en razón de las fuertes tensiones del espíritu que provoca.

El estudio intensivo y la preparación de los exámenes fatigan el espíritu y esta fatiga, agravándose, puede conducir a toda clase de problemas: los jóvenes caen enfermos cuando deben preparar su examen u otros exámenes de fin de estudio, y suelen encontrarse en el neurólogo.

El estudio intensivo, el temor del examen, suscita el surmenaje, la fatiga y los problemas afectivos. Médicos y pedagogos han unido sus esfuerzos para paliar estas dificultades cambiando los métodos de examen, de concurso y de estudio.

Los resultados obtenidos hasta el presente no son sin embargo satisfactorios, y se ha constatado un aumento creciente del número de estudiantes que se afecta por problemas psicológicos.

2. La lectura por diversión moviliza más bien la fantasía que el intelecto. Un psicólogo alemán incluso llegó a comparar el placer de la lectura al juego de algunos animales. De la misma forma que un gato se imagina atrapar un ratón cuando juega con su pelota de lana, el hombre hace funcionar sus facultades imaginativas y reacciona según su fantasía y su humor los que no puede manifestar en forma abierta en el curso de la vida cotidiana, cuando lee, por ejemplo, los textos poéticos.

No se trata, ciertamente, de negar la importancia de los romances. Pero las “bellas letras” pueden, esto es un hecho, tener efectos francamente reprochables. Sobre todo las “bellas letras” de las ediciones modernas que toman su fuente de la literatura francesa.

Las consecuencias pueden ser nefastas sobre la moral como sobre el sistema nervioso. Por cierto que sería útil que la literatura moderna ponga un término a esta mezcla de falso pudor y devoción, ya que su influencia erótica es nociva en la medida en que conduce al espíritu a la excitación y las fantasías íntimas sobre caminos perversos.

3. En cuanto a la práctica de las lecturas religiosas, generalmente inducen a una exaltación patológica e ideas delirantes en las personas predispuestas a esto, razón por la que deberíamos ser prudentes y moderados. Tener actividades variadas es completamente preferible a solamente el descanso. Quien se amarra a los libros de estudio, puede entonces gozar de un sinnúmero de lecturas divertidas.

En consecuencia, el equilibrio del intelecto es tan necesario al alma como el equilibrio armonioso de una comida es necesario al cuerpo.

Si equilibramos mejor nuestro tiempo de descanso, de estudio y de distracción, nuestro cuerpo no se expondrá a las nefastas consecuencias psíquicas y físicas.

Cada esfuerzo se acompaña, por desasimilación, de una pérdida sustancial de materia nutritiva. El

organismo reconstruye, re-elabora los materiales necesarios para la función vital durante el descanso y el sueño. El hombre de esta forma se prepara para el trabajo posterior.

No se altera impunemente el orden de la naturaleza humana.

Las letras de imprenta ejercen, por abuso de lectura, una influencia nefasta sobre las personas de buena salud y más aun sobre los enfermos o la gente frágil.

Las gacetas médicas, es decir “populares” y mostradas con grandilocuencia, que vulgarizan el tratamiento de las enfermedades, afectan además la salud de la gente. Estos libros son los mejores vehículos de la hipocondría. Los trabajos de este tipo de revistas no poseen ningún valor científico: contribuyen solamente a inquietar a los ansiosos, a darles miedo. Su objetivo muy a menudo es sugerir la dirección de algún charlatán o de hacer que alguien compre un remedio milagroso presentado como la única posibilidad de salud.

Es importante y útil que cada quién tenga conocimientos de higiene a fin de no despreocuparse de su salud ni de la del otro.

Es esencial poder premunir su propia salud contra muchas influencias nocivas.

Un enfermo debe recurrir al médico, junto a quien encuentra cuidado, consejos y consuelo.

Los médicos de familia, en relación estrecha y constante con sus enfermos, no solamente sirven para curar una enfermedad: ellos pueden también contribuir enormemente al mantenimiento de la buena salud, gracias a la charla que mantienen con el enfermo.

Habiendo desarrollado hasta aquí la idea de que la lectura puede tener nefastas influencias sobre la salud, agrego que no habría que preocuparse de pedir consejos al médico de la familia y de tener entrevistas con él acerca de los conflictos más diversos, sobretodo cuando estamos impregnados de nuestras lecturas o las de nuestros padres.

*Volver a Selecciones Ferenczianas*

PÁGINAS DEL PORTAL ALSF-CHILE

<http://www.alsf-chile.org> - <http://www.biopsique.cl> - <http://www.indepsi.cl>

Contacto: [alsfchile@alsf-chile.org](mailto:alsfchile@alsf-chile.org).