

# Mi mamá me mima



**Maite Carranza**

Si las industrias farmacológicas descubriesen las propiedades curativas de los libros, a buen seguro que en las farmacias se recetaría a *Huckleberry Finn* como sucedáneo del pa-

racetamol. Las investigaciones de la bioquímica no se han molestado en estudiar los efectos resultantes de la alquimia entre la palabra y la letra impresa sobre el organismo. El sentido común y la cultura popular entienden, a partir de una curiosa mezcla de praxis e intuición, que la lectura es un efectivo estimulante mental, un anti-depresivo eficaz y un buen analgésico.

Los libros no sólo nos permiten vivir otras vidas, como afirmaba muy acertadamente el señor Montalbán, sino que nos ayudan a vivir mejor nuestra propia vida.

La lectura ejerce un poderoso estímulo cerebral, a guisa de alterador de conciencia, que nos traslada a *otras realidades* y por ende nos sumerge en *otras experiencias*. Igual que descubrieran con gran pasmo, tiempos ha, los primeros viajeros y colonizadores, otros mundos poblados de humanos tan similares —y al mismo tiempo tan diferentes— y se preguntaran sobre su especificidad, los libros nos brindan la posibilidad del diálogo con nosotros mismos.

Sumergirnos en las palabras de una historia nos posiciona frente a la página impresa bien por contraste, bien por identificación, y nos obliga a in-

terrogarnos continuamente. La lectura nos permite bucear en nuestro propio yo y acercarnos a lo más recóndito de nosotros mismos. Con los libros traspasamos los límites de la rutina y el hastío, volamos hacia otros imaginarios sugerentes y excitantes, vampiri-

zamos ávidamente a los personajes de ficción y enriquecemos nuestras vivencias personales. Un libro nos incita a la reflexión acerca de nuestras propias inquietudes y nos reconcilia con nuestras flaquezas.

Muchos pensadores actuales han definido a la sociedad occidental como la era del reinado del individualismo. Se habla más que nunca de enfermedades propias de la soledad y el miedo: el estrés, la depresión, la esquizofrenia. Demasiados cambios para la asimilación, demasiados desajustes emocionales en ese tragar sin digerir y aceptar sin decidir. Sin duda, el siglo XX es el más indicado para refugiarse en la lectura y relativizar el absoluto que impone el vertiginoso ritmo al que sometemos nuestras vidas. La gran paradoja, sin embargo, es que no tenemos tiempo.

Para el bien de nuestra salud, cedámonos nuestro tiempo. La mejor receta: un buen libro. Abrámoslo sin prisas, saboreándolo, y cedamos a su magia, con el convencimiento de que estamos acudiendo a la consulta del mejor terapeuta. Disfrutemos, con un libro siempre a mano, de una vida más placentera. Mimémonos a falta de mamá que nos mime. El buen querer comienza por uno mismo. ■



TINO GATAGÁN.