

# LECTURA GIMNASIA MENTAL

Fundación Germán  
Sánchez Ruipérez



GOBIERNO  
DE ESPAÑA

MINISTERIO  
DE CULTURA  
Y DEPORTE



**Lectura  
para la  
salud y salud  
lectora**

# LECTURA = GIMNASIA MENTAL



## EL GRAN DESAFÍO

Uno de los mayores logros de nuestra contemporaneidad es el de la prolongación de la esperanza de vida, circunstancia especialmente relevante en el caso de España, junto a Japón, el país más longevo del mundo.

La esperanza de vida de los españoles se ha duplicado en apenas cuatro generaciones. Entre 1910 y 2009 la ganancia de un recién nacido ha sido de más de 40 años respecto a la expectativa que tenía su bisabuelo cuando era un bebé.

Estos 40 años son el doble de la vida media de una persona hace un siglo. El avance ha sido mayor en mujeres (creció 42,6 años hasta los 84,5) que en hombres (38,8 hasta los 78,4). Y es esta una tendencia que se mantiene invariable pues, en la segunda década del siglo XXI, como asegura el doctor Albert Esteve, Director del Centro de Estudios Demográficos de la Universidad Autónoma de Barcelona, "el ritmo de aumento anual de la expectativa de vida se mantiene constante en torno a los tres meses y medio; de forma que cada cuatro años se gana uno". Y concluye: "Si durante los últimos 100 años hemos conseguido vivir unos 40 años más ¿Por qué no vamos a ganar otros 40 en el próximo siglo?".

Es obvio que conceptos como el de vejez habrán de empezar a separarse del término de edad biológica y tendrán más que ver con estado físico y mental de las personas que con la distancia cronológica que a cada cual le separe de su fecha de nacimiento.

Surge así un reto realmente apasionante: el de tratar de encontrar el modo de alcanzar edades avanzadas en las mejores condiciones físicas y mentales. En el primero de los campos, la medicina, la fisioterapia, la práctica del deporte y del ejercicio físico, entre otros, ofrecen ya pautas más que estimulantes...Pero, ¿seríamos capaces de encontrar respuestas semejantes en el campo de nuestra salud mental? Si hay una gimnasia para el cuerpo, ¿puede haber también una gimnasia para el cerebro, para la mente, para la inteligencia, para el espíritu...?

## LAS LEYES DE UNA BUENA SALUD MENTAL

Al interrogante anteriormente descrito tratan de responder diversas investigaciones y propuestas científicas, a partir de los planteamientos que, allá por los años sesenta del pasado siglo, formulara el científico estadounidense Paul Denison. docente de profesión y...¡ ESPECIALISTA EN LECTURA!

Todas las corrientes que apoyan y alimentan este movimiento científico renovador coinciden en afirmar que nuestra salud mental ha de ser un objetivo a cuidar a lo largo de nuestras vidas, desde las edades más tempranas a las más avanzadas. Y que un buen estado de salud mental - más allá del campo de las patologías clínicas - depende fundamentalmente de:

- La calidad de nuestras relaciones personales y sociales. La capacidad de saber estar con uno mismo y con los demás.
- La comunicación que seamos capaces de establecer con nosotros mismos y con nuestro entorno. La práctica cotidiana del diálogo y de la conversación.
- La disposición de ir más allá, de trascender, de ponernos en la condición del otro y de lo otro. La imprescindible construcción de la empatía.
- La manera en que nutramos y activemos nuestra imaginación, nuestra necesidad y facultad de crear, de idear, de soñar.
- El modo de conocer y de expresar nuestros sentimientos y el mundo emocional de los demás, de vivir de forma asertiva.
- La forma en que seamos capaces de nutrirnos permanentemente de palabras que iluminen nuestros pensamientos: “sólo pienso aquello que soy capaz de decir”, sentenciaba el clásico.
- La capacidad de concentrarnos en una acción y, al mismo tiempo, y cuando lo creamos necesario, de evadirnos, de dejarnos llevar, de soltar amarras...
- La permanente ejercitación de nuestra memoria, no como almacén de datos inamovibles, sino como archivo de cuerpos vivos en estado permanente de construcción.

¿Existe realmente alguna actividad que reúna la totalidad de las condiciones anteriormente descritas, esa suma de lo individual y lo social, lo racional y lo imaginativo, lo lingüístico y lo emocional...?

Pues son muchos los especialistas que coinciden en enfatizar el valor de una actividad en concreto que integra tan variadas dimensiones: y esa actividad se llama la práctica frecuente, sosegada y comprometida de la lectura textual. Y, muy en especial, de la lectura de textos artísticos o literarios. De los mejores textos artísticos y literarios, que también en esta cuestión es necesario tener criterio y opinión.

# LAS CLAVES DE LA LECTURA

No hay lectura de lo textual que no requiera de un movimiento inicial de atención. Este primer ejercicio, tan contrario a la dispersión –esa condición infelizmente inseparable de nuestra actualidad–, supone, en sí mismo, un efecto de concentración, preámbulo indispensable para la formación del análisis, del pensamiento complejo y de cualquier ejercicio de aprendizaje.

Fijar la atención sobre un texto significa adiestrar a nuestra mente al ejercicio de la convergencia en el único objetivo que se pretende (o que vagamente se adivina): tratar de entender lo que se esconde detrás de la propuesta de lo escrito.

Porque, una vez nuestra atención ha logrado generar su propio tiempo y espacio –lo que significa construir temporalidades y espacialidades distintas a las del entorno, frecuentemente más nutridas de sentido– nuestra mente pone en marcha el prodigioso mecanismo de descifrar lo que no son sino signos producto de una convención cultural: los rasgos de la escritura alfabética. (De ahí que, especialmente en el caso de los fonéticos, existan multitud de alfabetos en la Humanidad, si bien todos guiados por el mismo afán: tratar de contener en los trazos con que se expresan la totalidad de los sonidos del lenguaje hablado).

Este ejercicio de interpretación supone la conexión de multitud de áreas mentales que, en un constante ejercicio de colaboración, van prestando su particular aportación al hecho interpretativo. Nuestra mente se apresta a una labor que requiere esfuerzo y conocimiento. Áreas que tienen que ver con lo visual, con lo formal, con lo cinestésico, con lo auditivo –hasta con lo ponderativo–, someten el estímulo lector a un proceso de análisis tan vasto como asombroso, combinando y recombinando millares de posibilidades, que se escogen o se desechan hasta lograr encajar con aquella que cada lector entiende como la adecuada y precisa. Y todo ello ejecutado en un lapso de tiempo infinitesimal.

A su vez, la memoria a corto plazo se enlaza, casi mágicamente, con la memoria a largo ; nuestra reserva cognitiva aprovecha cualquiera de los vestigios signifi-

cativos que posea –más abundantes cuanto más numerosas sean las experiencias lectoras y lingüísticas previas– para tratar de aportar un primer sentido a las imágenes percibidas bien por los ojos o, en el caso de los invidentes, por el tacto, al tiempo que otras percepciones más profundas se suman a la ceremonia interpretativa, que siempre es mucho más que una mera descodificación, en pos de establecer una primera hipótesis significativa que sólo se dará por buena cuando la siguiente fase lectora emerja con toda su potencia: la comprensión.

# COMPRESIÓN LECTORA PARA HACERNOS COMPENSIVOS

Esta nueva fase del proceso lector es, sin duda, la decisiva: sólo si la comprensión ilumina el sentido del esfuerzo, la lectura puede proseguir en la búsqueda incesante de nuevos territorios significativos. De no producirse semejante ejercicio de epifanía, el lector volverá sobre lo leído, tratando de darse una segunda oportunidad, de penetrar por nuevas rutas hasta tratar de hallar cuanto el texto desea manifestar: solo entonces se producirá un ejercicio de re-conciliación o, tristemente, de definitiva renuncia.

La comprensión de un texto, de todas y cada una de las palabras que lo constituyen, no sólo requiere de procesos de adiestramiento racional, con ser estos importantes, sino que en tal labor toman partido, y de qué manera, multitud de otras capacidades comprensivas que, unidas a lo que la razón aporta, se ven impulsadas por la potencia de la imaginación, de la emoción y de la intuición. Se comprende desde lo que sabemos, pero también desde lo que somos capaces de anticipar. Se comprende desde la luz de la inteligencia, pero igualmente desde el aporte de los sentidos. Se comprende desde lo que se expresa pero también desde mucho de lo que se calla... *“Cuando yo leo c-i-e-l-o, sé que es algo de color azul, tengo un sistema inicial que decodifica los símbolos,*

*las letras, pero cuando leo hay zonas del cerebro que se activan que no son propiamente las implicadas en la decodificación de la señal; activo sensaciones sobre la última vez que vi el cielo y emociones asociadas a ello...*”, asegura uno de los más eminentes neurólogos españoles, el doctor Guillermo García-Ribas, Coordinador del Grupo de Estudio de Conducta y Demencias de la Sociedad Española de Neurología (SEN).

Y es que las palabras arrastran consigo no sólo la literalidad estricta de su significado, tantas veces polisémico, sino también el eco de la experiencia de su aprendizaje, el cuándo y el cómo se incorporaron a nuestra intimidad como compañeras inseparables, transidas de elementos connotativos que precisamente son los que las dotan de intransferible singularidad para cada lector.

Somos humanos en la medida en la que somos seres de palabras. Don Miguel de Unamuno – hay autores a los que no soy capaz de citar sino haciendo uso del tratamiento de cortesía - nos los expresa con su peculiar contundencia: “... *hablar es razonar, es pensar. La lógica no es, en el fondo, más que gramática. Y la filosofía es filología* “. (Obras Completas VI). No hay sustantivo, adjetivo, verbo, adverbio que no arrastre una imagen, un sentimiento, un concepto. Vallemos lo que valen cada una de las palabras que conocemos. Cuantas más, mejor. Porque las cosas son en la medida que pueden ser nombradas. Y nosotros, cada uno de nosotros, en tanto atesoremos y empleemos palabras.

De la cantidad y calidad de las palabras que guardemos y usemos dependerá, en muy buena medida, nuestra salud mental. De nuestro afán por alejar las palabras tóxicas. De nuestra voluntad de usar las palabras positivas, aquellas que nos hagan sentirnos más íntimamente humanos. Y la riqueza de nuestra vida personal y social depende también de las palabras que nos edifiquen. “*La precariedad del mundo es la precariedad del lenguaje que lo nombra. La abundancia del mundo será la abundancia de las palabras para referirlo, significarlo. El empobrecimiento del lenguaje es la muerte del espíritu, acerca al hombre a sus apetitos e instintos hasta que no pueda diferenciarse de otras criaturas. El lenguaje lo humaniza. Una sociedad embrutecida por la uniformidad del mundo que nombra sin matices, diferencias, sin riqueza expresiva, una sociedad que aplana su vocabulario, es una sociedad fácilmente manipulable, acrítica, sumisa*”. (Harrys Salswach. Viceversa Magazine. New York, diciembre,2017.)



Palabras que, en lo abstracto, permiten la comunicación universal. Digo mar y todos entendemos a lo que nos referimos. Pero, a su vez, en mi interior, la palabra mar tiene un valor exclusivo, cargado de matices personales, de tintes biográficos. Al leerla, todo mi mundo interior se vuelve esa mar oceánica. bravía o en calma, hasta la llegada del siguiente vocablo, que arrastra a su vez sus particulares resonancias. Ya no soy mar, sino viento. O me agito ante los oxímoros radicales: dulce amargura, muerte viviente, noche diurna...

Así, hasta que el hilo se deshilvana por completo.

Y nace la frase.

Y nace el párrafo.

Y nace el texto.

Y nuestra mente sigue permanentemente activa, ajustándose, anticipándose, regresando, en tanto somos nosotros los que dotamos de calor y de color cada relato. Somos nosotros los que construimos sus sonidos. Los que dibujamos sus luces. Los que reímos o lloramos con los personajes que no son sino el trasunto de nosotros mismos, llevados a una situación que tal vez nunca llegamos o llegaremos a vivir pero que, por leerlo, hacemos tan real como si lo contado nos estuviera ocurriendo a nosotros mismos.

Semejante concatenación ocurre de forma especialmente intensa cuando lo escrito obedece a un texto artístico, a un texto literario. Y muy especialmente en el caso de los textos poéticos o de ficción, donde la implicación del lector, la responsabilidad del lector, que diría Pedro Salinas, se hace aún más perentoria.

Es evidente que no leemos del mismo modo cada una de las tipologías textuales. No es lo mismo leer el prospecto de un medicamento que una narración o un relato. No es lo mismo leer una noticia que abrigarse con los versos de un poema. No se lee igual un ensayo que una novela.

Es más, en otro de esos juegos sorprendentes que el ejercicio de la lectura nos proporciona, la disposición de nuestra mente varía sustancialmente de un texto a otro. Y lo hace de manera casi automática. Es como si nuestro cerebro, casi sin previo aviso, fuera capaz de discriminar el tipo de texto que tiene ante él y.

como tal, de aprestar tal o cual disposición lectora ante el texto que se hace presente. El ejercicio de la lectura no deja de ofrecernos claves pasmosas...

Frente a lo que pudiera pensarse, comprender no tiene un límite, un final definitivo. Comprender, como diría el poeta, no es una forma de llegar, sino una forma de viajar. Y este carácter permanentemente abierto de la comprensión de lo leído es algo que dota a la lectura de una facultad casi inigualable: porque, más allá de que, en un primer avance. y del modo conjunto que ya hemos apuntado, la comprensión logre un primer estado de discernimiento, lo ya comprendido seguirá activo en nuestra mente para siempre, dotándose de nuevos matices, de nuevos ecos, de nuevos descubrimientos que es lo que hace que lo leído— como ocurre con los textos cargados de auténtico significado —siempre esté abierto a nuevas consideraciones. Las palabras, como los sentimientos o las ideas, nunca son cuerpos muertos, sino seres vivos en permanente resemantización. pues la propia vida. su discurso y su transcurso les van dotando de capas incesantemente renovadas.

## LECTURA COMO FACTOR DE COMUNICACIÓN

Las personas nacemos, existimos, para comunicar y que nos comuniquen. Esa necesidad esencial explica la del más formidable instrumento que la Humanidad ha sido capaz de generar a lo largo de su rumbo civilizatorio: el lenguaje que, más que para nombrar y describir, sirve fundamentalmente para conectar. Para hacer posibles nuestras propia e íntima conexiones- del mismo modo que nuestras neuronas lo hacen entre sí —y también para establecer los enlaces con el medio en el que habitamos y con los seres humanos con quienes convivimos.

La lectura no es sino un precipitador excepcional de comunicación. Toda lectura es una invitación al diálogo, una propuesta conversación. (Escribir no es sino una forma primigenia de lectura, la de lo escrito con quien lo escribe...).

Y esa comunicación fortalece y fomenta otra de las singulares capacidades de nuestra especie: la empatía, que no es ser capaz de sentir lo que el otro siente, –lo que literalmente podríamos definir como compasión– sino sentir nosotros, y en toda su intensidad, lo mismo que el otro siente. Eso es lo que nos proporciona de manera directa e infalible la lectura, si ésta se hace de un modo profundo, comprometido, entregado. Gracias a ello, seremos capaces de vivir experiencias que jamás alcanzaríamos en nuestra vida real, sometida siempre a las limitaciones de lo físico. de lo biológico. Leer nos permite romper todas las barreras. Transgredir las fronteras temporales, geográficas. Adentrarnos en lo más profundo de lo humano y, al vivir con intensidad esa cascada de situaciones, dibujar en nuestra mente el horizonte siempre abierto que supone el interés por el otro y por lo otro.

Esa condición de apertura, de mirada crítica y, al mismo tiempo, afirmativa ante la vida es también señal y causa de salud mental. Cuanto más capaces seamos de evolucionar, de adaptarnos a situaciones nuevas e imprevistas. Cuanta mayor resiliencia experimentemos –¡qué esclarecedores en la materia los estudios del profesor Luis Rojas Marcos!– más intensamente viviremos, más capaces seremos de intervenir en la realidad para transformarla, para mejorarla, más genuinamente activos nos comportaremos.

Sí, leer como saludable gimnasia mental, que es, a su vez, ejercicio personal y social. Leer para agilizar nuestro pensamiento. Para cartografiar nuestras ideas. Para reconocer y profundizar en nuestras emociones.

Leer para ejercitar la memoria. Para mantener activa nuestra imaginación. Para combatir la soledad que nos aniquila. Para cultivar la soledad que nos afirma.

Leer para encontrar un refugio ante la adversidad. Para volver natural lo extraordinario. *“Para volver extraordinario lo natural. Para ordenar el caos. Para prolongar el instante”*. Mario Vargas Llosa dixit.

Leer PARA VIVIR.

Fundación Germán  
Sánchez Ruipérez