

Leer

Si no quieres que se te desmayen y despanzurren las neuronas, lee todos los días, maldita sea



Una joven durante la Feria del Libro de Madrid de 2024.
CLAUDIO ÁLVAREZ



ROSA MONTERO

16 JUN 2024 - 05:40 CEST

🕒 **f** **X** **in** 🔗 4🗨

En una tertulia de la que formé parte hace algunos años nos pidieron un día que, como punto de partida para el encuentro, dijéramos qué invento de la humanidad nos parecía más trascendente. Hubo respuestas de lo más variopintas; yo contesté que el alfabeto. Tiempo después vi una entrevista con [Vargas Llosa](#) en la que le preguntaban qué había sido lo más importante que

había hecho en su vida, y él dijo bellamente que aprender a leer. Ambas cosas me parecen complementarias y trascendentales: desde lo colectivo a lo individual, leer nos hace personas. Aún más: leer nos hace mejores personas.

Numerosos trabajos científicos han demostrado que [leer es algo así como el bálsamo de Fierabrás](#), una poción mágica capaz de curar tanto los rotos como los descosidos del cuerpo y del ánimo. Entre los hallazgos más apabullantes está un estudio de la Universidad de Sussex (Reino Unido), en 2009, que demostró que la lectura podía reducir el estrés hasta en un 68%; la investigación de la Universidad de Yale (Estados Unidos) de 2016, que, tras monitorizar a casi 4.000 personas mayores de 50 durante 12 años, concluyó que aquellos que leen asiduamente —media hora al día basta— viven hasta dos años más que quienes no leen; o el estudio de 2010 del Carnegie Mellon (EE UU) que indica que leer libros nos cambia literalmente el cerebro, engrosando la materia blanca. Leer, en fin, es como hacer pesas dentro del cráneo. Si no quieres que se te caigan las nalgas, machácate las carnes en un gimnasio; [si no quieres que se te desmayen y despanzurren las neuronas, lee todos los días, maldita sea](#).

Por no hablar de las decenas de trabajos que demuestran que leer cuentos y novelas, es decir, ficción, fomenta la empatía. Como he dicho antes, es una actividad que nos hace mejores. Cosa que todos los que somos lectores ya sabíamos. Una novela es un viaje al otro, a los otros, a realidades previamente desconocidas. Pero también es el descubrimiento de una complicidad inesperada. Cuántos niños y niñas angustiados, cuantos jóvenes aislados y enajenados de su entorno, que se sentían únicos y raros, han encontrado la salvación a través de las páginas de un libro. Esto es, descubrieron espíritus afines, mundos mucho más grandes que les permitieron respirar y sobrevivir. Como [la extraordinaria poeta norteamericana Emily Dickinson \(1830-1886\)](#), que, probablemente sometida a abusos sexuales en la adolescencia por parte de su padre y tal vez de su hermano, encontró un reducto de resistencia en la poesía: “Yo creo que fui Encantada / Cuando por primera vez / Niña sombría / Leí a Aquella Dama Extranjera/ Lo Oscuro – sentí Hermoso”, explica ella misma con sus versos. La Dama Extranjera era la poeta victoriana Elizabeth Barrett Browning, cuya obra rescató a Emily, poniendo un hilo de redentora luz en la oscuridad de esa niñez tenebrosa (qué bellas las palabras de Dickinson).

No sé qué sería de mi vida sin los libros: apenas puedo imaginar una carencia tal, sería como quedarte ciega y sorda, sin olfato y sin tacto, tal vez incluso también sin corazón. Los libros siempre han sido para mí un talismán, un poderoso embrujo, como si, teniendo un buen libro cerca, nada muy malo pudiera pasarte. Es mentira, lo sé, pero es una de esas mentiras poliédricas que encierran un grumo de verdad. Leer es algo más íntimo que hacer el amor,

porque te metes en la cabeza y en los sentimientos de quien ha escrito el texto. Y, una vez allí, reescribes lo que lees junto al autor o autora. Porque toda lectura es una reescritura, una colaboración a dos, una complicidad suprema. [Hoy acaba la maravillosa Feria del Libro de Madrid](#), un evento único en el mundo por su popularidad, su raigambre social y su falta de pretensiones. En los fines de semana podemos estar 400 autores reunidos en las casetas, a pie de calle, sin intermediarios, a la misma altura y sin distancia física de los lectores. Es una verdadera fiesta de la lectura, y, cada libro que firmas, una especie de celebración familiar, como un cumpleaños o tal vez un bautizo. Ríes y lloras junto a los lectores, con las generosas intimidades que comparten contigo, de la misma manera que has reído y llorado al leer las obras que forman la columna vertebral de tu vida. Y adviertes con plena certidumbre que los libros forman una comunidad a través del tiempo y del espacio. Y que esa comunidad es salvadora y hermosa.