

Entrevista

La biblioterapia como recurso terapéutico interdisciplinario

Analía Verónica Losada¹

Correspondencia

analia_losada@yahoo.com.ar

Filiaciones institucionales

¹Pontificia Universidad Católica
Argentina

Resumen

La biblioterapia ha sido ampliamente estudiada por diversos autores. Como recurso terapéutico basado en la lectura de libros tiene un enfoque interdisciplinario entre la psicología y la bibliotecología. Para ampliar el tema, se transcribe una entrevista realizada a Antonio Martín Román, que es Licenciado en Bibliotecología y Documentación y Doctor en Psicología Social, en la que se abordan los antecedentes de la Biblioterapia, la relación con el sentido de la vida y con la frustración existencial o neurosis noógena, y la teoría de este investigador sobre los beneficios de la aplicación de este recurso terapéutico en poblaciones vulnerables.

Palabras clave

biblioterapia | recurso terapéutico | psicología social | interdisciplina

Cómo citar

Losada, A. V. (2020). La biblioterapia como recurso terapéutico interdisciplinario. *Revista de Psicología*, 19(1), 210-221. doi: [10.24215/2422572XE057](https://doi.org/10.24215/2422572XE057)

DOI

[10.24215/2422572XE057](https://doi.org/10.24215/2422572XE057)

Recibido

18 mar. 2020

Aceptado

10 may. 2020

Publicado

5 jun. 2020

Editor

Nicolás Alessandrini | Facultad de Psicología,
Universidad Autónoma de Madrid (España)

ISSN

2422-572X

Licencia

© Copyright: Losada, A. V. Licencia de Cultura Libre [CC-BY 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)

Entidad editora

RevPsi es una publicación de la Facultad de Psicología (Universidad Nacional de La Plata, Argentina)



ACCESO ABIERTO
DIAMANTE

Biblioterapia como recurso terapéutico interdisciplinar

Resumo

A biblioterapia tem sido amplamente estudada por vários autores. Como recurso terapêutico baseado na leitura de livros, possui uma abordagem interdisciplinar entre psicologia e biblioteconomia. Para ampliar o assunto, uma entrevista com Antonio Martín Román, formado em Biblioteconomia e Ciência da Informação e doutor em Psicologia Social, que aborda os antecedentes da biblioterapia, a relação com o sentido da vida e com a frustração existencial ou neurose noogênica, e a teoria deste pesquisador sobre os benefícios da aplicação desse recurso terapêutico em populações vulneráveis.

Palavras-chave

biblioterapia | recurso terapêutico | psicologia social | interdisciplinar

Bibliotherapy as an interdisciplinary therapeutic resource

Abstract

Bibliotherapy has been widely studied by various authors. As a therapeutic resource based on reading books, it has an interdisciplinary approach between psychology and library science. To broaden the subject, an interview with Antonio Martín Román, who has a degree in Library and Information Science and a Doctor in Social Psychology, which addresses the background of Bibliotherapy, the relationship with the meaning of life and with existential frustration or noogenic neurosis, and this researcher's theory about the benefits of applying this therapeutic resource in vulnerable populations.

Keywords

bibliotherapy | therapeutic resource | social psychology | interdisciplinary

Sobre Antonio Martín Román

- El Dr. Antonio Martín Román se graduó de la Universidad Argentina John F. Kennedy con el título de Doctor en Psicología Social. Después completó una estancia postdoctoral en la Universidad de Flores (Facultad de Psicología y Ciencias Sociales) donde estudió Metodología de la Investigación de Revisión aplicada a la biblioterapia. Previamente obtuvo el grado de Licenciado en Bibliotecología y Documentación de la Universidad Nacional de Mar del Plata y el título de Bibliotecario en la Biblioteca Nacional.
- Investigó para sus tesis de grado y posgrado cómo opera la lectura como factor resiliente en personas privadas de su libertad que padecen neurosis noógena en 20 unidades penitenciarias, en Argentina e India. Dos de sus artículos con referato sobre esta temática fueron publicadas en las revistas *Cadernos de Informação Jurídica* y *Revista Información Cultura y Sociedad*. Gestiona la página <https://antonioroman.info/> “El bienestar en la cultura: una mirada desde lo empírico y la episteme”.
- Actualmente, es Jefe de Departamento de Biblioteca y Centro de Documentación del Ministerio de Justicia y Derechos Humanos de Argentina y profesor de Biblioteconomía hace más de 10 años en el IFTS 13 de CABA. Participa ad honorem en el equipo Coordinador de la Red de Bibliotecas Jurídicos. También fue Presidente de la Asociación Civil de Bibliotecarios Jurídicos y Vocal en la Asociación de Bibliotecarios Graduados de la República Argentina.

La biblioterapia ha sido ampliamente estudiada por diversos autores. Como recurso terapéutico basado en la lectura de libros tiene un enfoque interdisciplinario entre la psicología y la bibliotecología. Para ampliar el tema, se transcribe una entrevista realizada a Antonio Martín Román, que es Licenciado en Bibliotecología y Documentación y Doctor en Psicología Social, en la que se abordan los antecedentes de la biblioterapia, la relación con el sentido de la vida y con la frustración existencial o neurosis noógena, y la teoría de este investigador sobre los beneficios de la aplicación de este recurso terapéutico en poblaciones vulnerables.

Entrevista

Analía Verónica Losada (AVL): ¿Cuál es la historia de la biblioterapia?

Antonio Martín Román (AMR): El antecedente más remoto de la biblioterapia, como concepto, se remonta a las civilizaciones antiguas que colocaban inscripciones sobre las entradas de las bibliotecas indicando que dentro de esos edificios se estaba sanando el alma, una expresión que refleja la filosofía de Aristóteles, quien

consideraba que la literatura tenía beneficios curativos, y que leer era una forma de tratar la enfermedad. Es por eso que podemos afirmar que el origen de la biblioterapia está directamente relacionado con la historia de la salud.

Otros antecedentes los encontramos en la Edad Media cuando a los pacientes se les leían pasajes de la Biblia para distraerlos del sufrimiento durante las intervenciones quirúrgicas. Luego, en el siglo XVIII, en los hospitales psiquiátricos de Inglaterra, Escocia, Francia y Alemania se instalaron bibliotecas para pacientes en los hospitales psiquiátricos porque los médicos que trataban enfermedades mentales recetaban la lectura como terapia. Pero fue recién en la primera mitad del siglo XIX cuando estas experiencias aisladas se extienden y los servicios bibliotecarios comienzan a formar parte significativa de los programas terapéuticos para estas patologías.

En el siglo XX la biblioterapia se consolida como disciplina. Primero, a principios del siglo XX la biblioterapia fue reconocida como una rama de la bibliotecología a partir de experiencias realizadas durante la Primera Guerra Mundial, en donde un grupo de bibliotecarios religiosos crearon bibliotecas en los hospitales del ejército. Hacia el final de la Primera Guerra Mundial se habían establecido bibliotecas en muchos hospitales de veteranos y se utilizó la biblioterapia para apoyar un aumento de la demanda para tratar a los veteranos militares que sufrían trauma emocional. Un poco después, la biblioterapia se consolida como un corpus científico-social especialmente a partir de ciertas investigaciones llevadas a cabo en los Estados Unidos entre los años 1929 y 1960.

Estas investigaciones llevaron la biblioterapia a otros campos de aplicación, porque si bien comenzó y se desarrolló en el ámbito hospitalario, las nuevas investigaciones y la producción de conocimiento sobre biblioterapia posibilitaron que su utilización se extendiera a medios que no se restringían a los hospitales y clínicas, sino también a otras áreas cuyas necesidades sociales y la relevancia de los procedimientos profesionales de la biblioterapia eran interdependientes, como en el caso de la atención de ancianos residentes en asilos, presidiarios en instituciones correccionales, grupos de recuperación para usuarios de drogas, hogares para niños, etcétera.

Así, en sus primeras formas, la biblioterapia se utilizó en hospitales psiquiátricos como tratamiento para los enfermos mentales, tanto en Europa como en Estados Unidos, adultos hospitalizados, pero un factor importante en la evolución de la biblioterapia fue la desinstitucionalización de la atención de la salud mental en la década de 1970. Esto permitió que la biblioterapia comience a alejarse del entorno hospitalario y se traslade a diversas áreas de la comunidad, incluyendo bibliotecas, práctica médica general, psicología, cárceles, enfermería, trabajo social, o terapia ocupacional. Esto permite ampliar notablemente su campo de acción, que ya nos solo se restringe a la salud mental, sino también como apoyo a problemas emocionales y sociales.

AVL: ¿Cómo define de biblioterapia?

AMR: Bueno, la definición más evidente surge de la misma etimología de la palabra biblioterapia, y sería “terapia o tratamiento a través de los libros”. Es decir, como una primera aproximación, la biblioterapia consiste en brindar apoyo emocional a un individuo a través de la lectura y los libros. Pero ampliando este concepto, para mí la biblioterapia es un proceso de interacción con los libros y por extensión, con otros textos que encierren un contenido convocante, que le permite a una persona recrear y encontrar en ellos contenidos que dan sentido a su vida o que funcionan como mecanismos para sanar aspectos psíquicos.

AVL: ¿Cuál es el proceso de construcción que conllevó a esta definición?

AMR: En mi tesis doctoral “Imaginario social de exreclusos sobre la lectura y el sentido de la vida: la función de la biblioterapia en personas privadas de su libertad” (Román, 2019) revisé mucha bibliografía sobre el tema y encontré diferentes definiciones, con puntos en común, pero también con un enfoque particular según la disciplina desde la cual se interpreta la definición del concepto. Por ejemplo, desde la Bibliotecología, la biblioterapia se enfoca en la búsqueda y selección de las fuentes de información y los materiales de lectura que se utilizarán para crear planes de lectura que pueden desarrollarse en bibliotecas, hospitales, centros penitenciarios, escuelas u otros casos, siempre teniendo en cuenta al grupo de personas a las cuales están dirigidos.

En cambio, desde un enfoque tradicional de la psicología, la biblioterapia es un método terapéutico interdisciplinario que se utiliza para comprender la conducta y los procesos mentales de los participantes en este tipo de terapia. En otras palabras, desde la perspectiva de la psicología, la biblioterapia incentiva la práctica lectora con el objetivo de determinar el comportamiento de una persona para definir su necesidad de información y ayudarlo a experimentar una catarsis emocional. En este tipo de intervención, los psicólogos utilizan a la biblioterapia para identificar, examinar, observar, hacer hipótesis, evaluar y prevenir conductas problemáticas. Otras corrientes consideran a la biblioterapia como un encuentro entre el lector y la lectura, en la que los textos literarios son utilizados como una estrategia de intervención que impacta en la calidad de vida de las personas, colaborando en la solución de situaciones difíciles o traumáticas de su historia y generando nuevos mecanismos para enfrentar y resolver problemas.

Pero tal vez, lo que más influyó en la construcción de mi propia definición sobre la biblioterapia fue la lectura del libro “El hombre en busca de sentido” de Víctor Frankl (1946/2013), un psiquiatra austríaco sobreviviente de los campos de exterminio nazi. Frankl dividió a su libro en dos partes: en la primera, narra sus memorias como prisionero en los campos de concentración en Auschwitz y Dachau, y en la segunda, expone su concepción de la logoterapia. La logoterapia -que deriva de logos, una palabra griega que equivale a "sentido", "significado" o "propósito"- como técnica,

permite el autorreconocimiento de la persona como protagonista de su propia historia, de su felicidad, de sus logros, en la medida en que el hombre solo llega a ser tal si descubre cuál es el sentido de su propia vida. Para ello, la logoterapia se basa en tres pilares: la libertad de voluntad, la voluntad de sentido y sentido de vida.

La libertad de voluntad es la posibilidad de mirarse a uno mismo y aceptarse, para sentirse libre frente a los instintos, la herencia y el medio ambiente, y aun reconociendo estas influencias, también reconocer que no son determinantes. Por otra parte, la voluntad de sentido está muy relacionada con la autotrascendencia que caracteriza al ser humano, ya que siempre apuntamos más allá de nosotros mismos, hacia un sentido que primero tenemos que descubrir. Por último, el sentido de vida se construye a partir de los dos principios anteriores, de una persona dispuesta a tomar posición ante las circunstancias de la vida, con libertad, a partir de un sentido que la convoca y que, al descubrir un valor y realizarlo, se constituye en sí mismo.

Gracias a la lectura, el ser humano puede descubrir cuál es el sentido de su vida. Es decir que si se toma en conjunto a la biblioterapia con la logoterapia, con la primera se pueden desarrollar herramientas eficaces para el autorreconocimiento de ser el protagonista de su propia historia, de su felicidad y de sus logros. Por lo tanto, la biblioterapia sienta sus bases sobre la logoterapia, que la plantea como una técnica ordenada en torno a un recurso potencialmente terapéutico que es el libro y, por extensión, toda letra escrita que encierre un contenido convocante para la persona que lo recibe. Es de destacar en mi definición el carácter de convocante que debe tener un texto, es decir, textos ricos, que estimulen la imaginación, que puedan presentar situaciones significativas para el lector en las que pueda hallar también otros puntos de vista, es decir, que permitan que lector se apropie de ese contenido, lo recree y así contribuya en la búsqueda de su propio sentido de vida.

AVL: ¿Por qué decidió hacer una revisión sistemática de bibliografía sobre biblioterapia y el sentido de la vida?

AMR: En primer lugar, mi formación profesional me orienta a investigar sobre un aspecto, como es la biblioterapia, que me permite hacer una conjunción de mis dos carreras; soy Licenciado en Bibliotecología y Documentación y Doctor en Psicología Social. En segundo lugar, y como mencioné anteriormente, el libro de Víctor Frankl (1946/2013) me impactó profundamente porque creo que la búsqueda del sentido de la vida nos atraviesa a todos como seres humanos. ¿Quién soy YO? ¿Para qué?, son algunas de las preguntas fundamentales que todos en algún momento de la vida nos planteamos, y cuya respuesta no es universal sino particular de cada individuo, ya que como dice Frankl, el sentido es “una situación concreta para una persona concreta”.

La revisión de literatura sobre estos temas me llevó a concluir que la lectura de un libro contiene valores que al proyectarse en cada individuo pueden hacer resurgir sentimientos que esperaban su oportunidad para liberarse, porque la experiencia de leer brinda una sensación de libertad y la posibilidad de habitar otros mundos

diferentes, de modo tal que se enriquece la propia vida con nuevas situaciones que muchas veces no se tendrían la posibilidad de vivir o pensar. Otro de los beneficios de la lectura lo constituye la posibilidad de una nueva construcción de la realidad, ya que estimula el pensamiento crítico y la acción reflexiva, no solo en cuanto a lectura como unión de letras en una palabra, sino también como una “lectura de la realidad” que conlleva una acción crítica. Es decir que la lectura tiene, entonces, un poderoso valor terapéutico y funciona como un facilitador de la reflexión acerca de la experiencia, en la medida que estimula un cambio de posición en los individuos.

Es desde allí que decidí enfocar mi investigación en la biblioterapia en un espacio como el carcelario y rescatar la dimensión humana tanto de las personas encarceladas como de los exreclusos, partiendo de la hipótesis de que la lectura incide positivamente en el proceso de reinserción social de los exreclusos, así como en el imaginario social que tienen del sentido de la vida. Y si bien la reinserción social de los exreclusos es un proceso complejo y en el que intervienen múltiples factores, la falta de sentido de la propia existencia en estos casos parece ser uno de sus problemas principales, que no debe ser considerado, según Frankl, como una patología, sino como un fenómeno humano esencial que conduce a la frustración existencial.

AVL: ¿Cómo se relaciona la biblioterapia con la frustración existencial o neurosis noógena?

AMR: Para entender cómo se relaciona la biblioterapia con la frustración existencial o neurosis noógena, primero hay que aclarar algunos conceptos. La voluntad de placer y la voluntad de poder son para Freud y Adler respectivamente, las que orientan al hombre hacia un fin, vinculado con la autorrealización y la trascendencia (Freud, reimp. 2017; Adler citado en Chávez, 2009). Sin embargo, para la logoterapia, el placer y el poder son consecuencias de alcanzar un fin y no el fin en sí mismo. Desde esta concepción, la persona no se mueve por impulsos, empujada “desde atrás”, sino que su motor está “adelante”, en una meta intelectualmente conocida y libremente aceptada. Por este motivo, si las personas persiguen el placer y el poder llegan a un estado de frustración porque no aparece el sentido o el significado de ese placer o ese poder, su razón. Es por ello que Frankl acuñó el término frustración existencial para explicar este fenómeno de significado mal dirigido.

La voluntad de sentido puede verse frustrada por diferentes motivos, entre los que podemos mencionar el aburrimiento o la apatía. Frankl utiliza la metáfora de un “vacío existencial” para explicar este tipo de frustración de la voluntad de sentido. La falta de sentido es un agujero, un vacío que se llena de cosas superficiales y carentes de significado. En este sentido, para Frankl los comportamientos inadaptados como la depresión, la agresión o la adicción son causados por un sentido mal dirigido.

La frustración existencial se puede también resolver en neurosis. Para este tipo de neurosis, la logoterapia ha acuñado el término "neurosis noógena", en contraste con la neurosis en sentido estricto; es decir, la neurosis psicógena. Las neurosis noógenas

no tienen su origen en aspectos psicológicos, sino más bien en la dimensión noológica, del griego *noos*, que significa mente, de la existencia humana. La dimensión noológica se refiere a cualquier cosa que pertenezca sólo a la dimensión humana o al significado de su misión. Para Frankl los animales sólo tienen las dimensiones biológicas y psicológicas porque son incapaces de captar la autotrascendencia. Por lo tanto, la dimensión noológica es el lugar de la conciencia humana, la responsabilidad y la libertad.

Cuando dentro de un mismo individuo se origina un conflicto de valores distintos, se bloquea y así surge la frustración existencial que puede dar lugar a neurosis noogénicas, que no surgen de conflictos entre impulsos e instintos, sino más bien de problemas existenciales. Entre estos problemas está la frustración de la voluntad de significado. Frankl observó neurosis noogénicas en pacientes que frente a situaciones de frustración existencial respondieron con comportamientos que eran perjudiciales para sí mismos, para los demás y la sociedad. Sin embargo, Frankl subraya que las preocupaciones y angustias de una persona por la falta de sentido de la vida es una angustia existencial y no necesariamente una enfermedad mental.

Para Frankl no se aplican las terapias convencionales para tratar la neurosis noógenas; simplemente es necesario reorientarse para pensar en el futuro. Y en este sentido resultan de interés los aportes de la llamada psicología positiva que incorpora los aspectos que habían sido dejados de lado por la “psicología oficial”, tales como la creatividad, la esperanza, el optimismo, el perdón, el humor, el sentido de la vida, la felicidad, etc., en otras palabras, los que pueden considerarse como aspectos positivos de la personalidad.

Es desde esta perspectiva que podemos considerar a la biblioterapia como apoyo a la superación de la frustración existencial. La logoterapia parte de la concepción de que el hombre es un ser “incompleto” que lucha por completarse a partir de los vínculos que va constituyendo. Dentro de esta trama de relaciones, la relación terapéutica adquiere un carácter de ayuda para reorientarse en la búsqueda de sentido y superar la frustración existencial facilitando y proporcionando situaciones y recursos que puedan servir a la finalidad de crecimiento personal. Desde este enfoque se asume que se proporcionan recursos que acompañan a la persona en el camino del descubrimiento de sí mismo, mostrándole por dónde puede llegar a saberlo.

En esta línea de pensamiento se comprende que son muchos los medios a los que se les puede asignar funciones terapéuticas, y el libro es uno de esos recursos válidos porque permite establecer una relación de intimidad entre el lector y la lectura, que tiene un efecto catalizador en el que el contenido es portador de un mensaje que llega casi por sorpresa y moviliza en el individuo su poder de resistencia, su resiliencia, su posibilidad de superación. Esto se logra a través de la biblioterapia porque se trata de una intervención no invasora (como podrían resultar otras formas de señalamiento o de interpretación) y ofrece nuevos modelos y otros esquemas de respuestas posibles ante situaciones similares con las que el lector se puede sentir identificado.

Hace un tiempo leí un artículo acerca de qué pasa en nuestro cerebro cuando leemos, en el que se exponen los resultados de una investigación realizada por Raymond Mar (2011), doctor en Psicología de la Universidad de York, en Canadá, que estudió el comportamiento del cerebro cuando una persona lee. Este investigador descubrió que para el cerebro leer la historia de un personaje en una novela es casi igual a vivirla porque el cerebro, al parecer, no distingue claramente entre leer sobre la experiencia de un personaje de ficción y vivir esa actividad en la vida real. La mente va creando recuerdos e imágenes mentales a través de la lectura que le permiten ir completando su experiencia real y tal vez, encontrar respuestas a las preguntas fundamentales sobre el sentido de su propia vida.

Resulta obvio que la terapia apropiada para las neurosis noógenas no es la psicoterapia tradicional, sino la logoterapia, en la medida en que se atreve a penetrar en la dimensión espiritual, no en el sentido religioso, sino como lo específicamente humano. Si como afirmaba Víctor Frankl “la vida tiene sentido aún en las peores circunstancias”, el objetivo de la biblioterapia será crear al hombre “capaz de tener el deseo de sentido que hoy está tan frustrado”. Así, desde este enfoque, la lectura es fundamental cuando el hombre ha perdido el sentido de su vida, permitiéndole otro posicionamiento crítico en su situación y generando nuevas interacciones con quienes los rodean.

AVL: Háblenos de su teoría que le otorga a la biblioterapia la característica de recurso terapéutico para poblaciones vulnerables que padecen neurosis noógena.

AMR: La biblioterapia puede actuar en grupos vulnerables dentro de instituciones totales como la cárcel o los asilos de ancianos, y también en diferentes poblaciones de minorías que sufren persecuciones o discriminación por cuestiones religiosas, étnicas, por orientación sexual, entre otros, en los cuales la pérdida o crisis de valores fundamentales de acuerdo al grupo social de referencia y la pérdida de sentido juegan un rol importante. En estos grupos surge con frecuencia el fracaso para encontrar un significado en la vida, el sentimiento de no tener ninguna razón para vivir, para luchar, para esperar, la incapacidad para encontrar una meta o una directriz en la vida, el sentimiento de que, aunque se esfuercen mucho, en realidad no tienen ninguna aspiración.

En mi tesis doctoral me basé exclusivamente en uno de estos grupos, como es la población carcelaria, que, por las condiciones en que se encuentran las cárceles, contribuyen al descenso de la calidad de vida, con infraestructuras en mal estado, altos niveles de hacinamiento, precariedad y escasez de los servicios básicos de agua, sanitarios, luz, y donde se carece de espacios para la recreación. A esto se suma el trato discriminatorio y teñido de violencia que suelen sufrir los presidiarios y las múltiples violaciones a los derechos humanos que padecen, En estas circunstancias, resulta sumamente necesario implementar actividades que promuevan el interés y motiven a estos individuos privados de su libertad con el afán de poder construir nuevos sentidos en esta situación.

La frustración existencial de este grupo también se manifiesta en una hostilidad adaptativa, ya que los reclusos deben adoptar pautas comportamentales en consonancia con el contexto penitenciario, lo cual resulta imprescindible para poder sobrevivir dentro de la cárcel, pero que los aleja de su sentido existencial y de la dignidad humana. Asimismo, el recluso no puede planificar su tiempo ni sus actividades y las consecuencias de su comportamiento dependen de cómo sean evaluadas por el personal del centro. De este modo, llegan a tener la sensación de que no poseen ningún control sobre su propia vida. A partir de este momento se dejará llevar por lo irremediable de la situación, anulando cualquier expectativa de futuro. Este es uno de los aspectos que más repercusiones negativas tendrá cuando la persona sea liberada. El individuo pasa de la cárcel, donde se le dice todo lo que tiene que hacer, cómo hacerlo y dónde hacerlo y adquiere códigos propios del contexto, a una situación de libertad en la que ha de tomar sus propias decisiones, planificar y dirigir su propia vida.

Es por eso que la lectura puede ser no sólo una vía de escape de tensiones, frustraciones, ansiedades y miedos, sino también un privilegiado vehículo para la recreación del mundo interior -psicológico, afectivo e imaginativo- de los reclusos, que les permite luchar contra el embrutecimiento, mantener su espíritu alerta y crítico y su mente ágil frente al aniquilamiento que les ofrece el sistema carcelario. De la experiencia realizada en mi trabajo de campo surgió que la lectura les ofreció una posibilidad de acceso al conocimiento ya que algunos entrevistados manifestaron que adquirieron en la cárcel el gusto por la lectura, actividad que antes no practicaban y que les permitió adquirir nuevas herramientas para una reconstrucción de sí mismos en un ambiente altamente hostil. Asimismo, otros entrevistados aseguraron que gracias a la lectura pudieron repensar sus actitudes y conductas a lo largo de sus vidas, reflexionando sobre las situaciones que los llevaron a estar en ese contexto de encierro; también les permitió imaginar otras formas de actuar, sobre todo analizando los comportamientos de los personajes.

Otro hallazgo significativo fue que la lectura les permitió a los ex reclusos desarrollar mayores grados de empatía con sus pares, situación que repercutió en la construcción de sus relaciones sociales inmediatas. Esto se aprecia en los testimonios de los ex reclusos, que destacaron el valor de comentar los textos con sus compañeros como una práctica enriquecedora que les permitió ampliar su punto de vista respecto a sus maneras de actuar. Otro beneficio de la lectura que se desprende de la perspectiva de los entrevistados es que les generó nuevos intereses, gustos y prácticas para transitar de otra manera y con un sentido diferente, la experiencia de la reclusión en la que se hallaban inmersos.

Estos mismos beneficios se pueden trasladar fácilmente a otros grupos vulnerables. Pensemos por ejemplo, en los adultos mayores, un colectivo social que va en aumento como consecuencia del incremento de la expectativa de vida. En esta etapa de la vida, la frustración existencial está fuertemente vinculada con la percepción de la finitud y de la transitoriedad. El hombre afronta muchas pérdidas en el transcurso de su

vida, pero nunca tanto como en esta etapa donde se toma conciencia de la pérdida de su estado físico y su fuerza, la pérdida de flexibilidad psicológica y mental, la pérdida de su rango profesional y social, la pérdida de amigos y parientes... En el adulto mayor la sensación de una vida sin objetivos siempre se incrementa aún más si siente que toda su vida careció de sentido, o si él mismo se siente ahora como una carga para los demás. Encontrar un sentido a esta experiencia límite es, sin duda alguna, uno de los desafíos más grandes de la vida humana.

Y es aquí donde nuevamente la biblioterapia puede ser una aliada para transitar con una mejor calidad de vida esta etapa. Los grupos de lectura en asilos de ancianos o en centros de jubilados son una experiencia de socialización que les permite percibir que su problema es vivenciado por otras personas y puede aportar, a través de una actividad placentera, efectos beneficiosos como la disminución de la sensación de aislamiento, estimular nuevos intereses, ayudar a comprender los pensamientos de enojo y frustración, ayudar a liberar miedos, disminuir la angustia, la tristeza y la soledad, proporcionar momentos de alegría y distracción, estimular la creatividad, la imaginación y aumentar la autoestima. Es decir que la biblioterapia puede contribuir a superar la frustración existencial de la vejez, al brindarle al adulto mayor herramientas para lograr un “buen envejecimiento” encontrando el sentido de esta etapa de la vida.

AVL: Muchas gracias, Dr. Román, por sus valiosos aportes.

Conclusiones

La biblioterapia, como recurso terapéutico, puede ser abordado, esencialmente, desde tres áreas: la psicología la psicología social y bibliotecología. Desde el campo de la Psicología ofrece al terapeuta la posibilidad de facilitar y proporcionar un recurso -el libro, la lectura- que no es invasivo y que puede provocar situaciones que puedan servir a la finalidad de crecimiento personal. En este sentido, el terapeuta acompaña al paciente en un camino de autodescubrimiento, pero no diciéndole quién es, sino por dónde puede llegar a saberlo. La biblioterapia se utiliza para “curar” y “sanar”; es decir, un proceso que se realiza de “afuera hacia adentro”-curar- porque se trata de una lectura guiada y con recursos especialmente elegidos por el terapeuta, pero también es un proceso de “adentro hacia afuera” -sanar- porque es el propio individuo quien internaliza y moviliza los efectos de la lectura.

Desde la psicología social -como campo de estudio de las relaciones entre las personas- la biblioterapia puede contribuir a provocar cambios en la actitud, desarrollar valores, comprender y aceptar normas sociales para favorecer la cohesión grupal/social, evaluar las expectativas personales, para realizar un exhaustivo estudio de la personalidad, el pensamiento, los imaginarios sociales y el sentido de la vida de las personas.

Desde la bibliotecología, el bibliotecario, al ser el profesional de la información por excelencia, es el mejor capacitado para realizar lecturas dirigidas y buscar los textos que mejor representen las situaciones y vivencias de las personas que necesitan de la biblioterapia, como herramienta de ayuda para superar problemáticas.

En conclusión, la biblioterapia puede ser encarada desde distintos campos y evidentemente opera de forma diferente en cada ciencia. Pero es un recurso que puede aplicarse tanto en forma interdisciplinaria abarcando aspectos de cada disciplina, como multidisciplinaria para involucrar el conocimiento de varias disciplinas, cada una aportando desde su espacio al tema en cuestión, o transdisciplinaria, es decir, implicando a varias disciplinas en forma transversal pero ubicándose por encima de estas porque su ámbito de acción es superior al de cada una de las disciplinas involucradas. Lo importante es tal vez que existan equipos formados por distintos tipos de profesionales para encarar programas de biblioterapia en instituciones o incluso en el tratamiento individual, porque para que la experiencia sea exitosa es necesario partir, como dijimos antes, de una selección de textos convocantes, y quien mejor que el bibliotecario para seleccionar estas fuentes; pero el bibliotecario puede carecer de la formación necesaria en psicología, especialmente para abordar casos más graves o complejos, y es allí donde entran los terapeutas y los psicólogos sociales casi como condición sine qua non y el bibliotecario cumple funciones de asesoramiento. La biblioterapia no debería ser una práctica que puede ser ejercida por cualquier persona que tenga más o menos relación con los libros y tampoco ser unilateralmente abordada desde una sola perspectiva, sino de forma inter, multi o transdisciplinaria con el aporte valioso que cada campo del conocimiento puede hacer a este valioso recurso terapéutico.

Referencias

- Chávez, I. M. (2009). Alfred Adler y Viktor Frankl: el discurso acerca del sentido de la vida. *Avances en Psicología*, 17(1), 35-58.
- Frankl, V. (1946/2013). *El hombre en busca de sentido*. Editorial Herder.
- Freud, S. (reimp. 2017). *Obras completas*. Editorial Biblioteca Nueva.
- Mar, R. (2011). Las bases neurales de la cognición social y la comprensión de la historia. *Revisión Anual de Psicología*, 62, 103-134.
- Román, A. M. (2019). *Imaginarios sociales de excluidos sobre la lectura y el sentido de la vida: la función de la biblioterapia en personas privadas de su libertad* [Tesis doctoral inédita]. Universidad Kennedy.