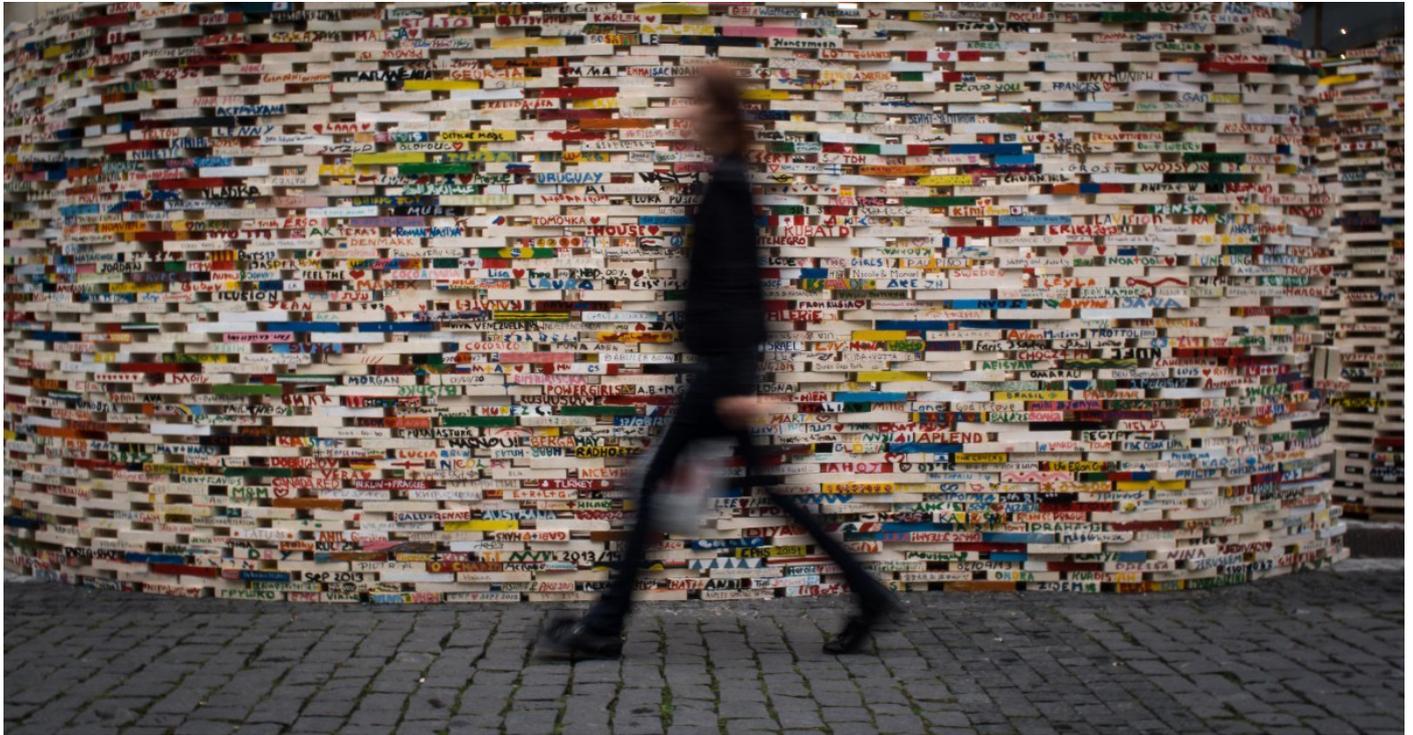


Despertar entre libros, soñar en el tren

J.J. López / *Desiderata*



Aviso urgente a los valientes. Es el momento de salir del asfixiante enroscamiento de la serpiente que nos quiere dominados, sin ideas propias, alimentando la espiral del tener. No hay más que conocer en profundidad el presente de nuestra sociedad para entender que hay que resurgir. No es una cuestión de edad ni género, pues el despertar se realiza en cualquier etapa de la vida y cualquier persona.

A lo grande. Vivimos a lo grande, soñamos a lo grande, pasamos de puntillas por la vida como si pararse a pensar fuera una pérdida de tiempo. Queremos que los niños sean grandes, que ya sepan como portarse en cada situación, que desarrollen la empatía, generosidad, amabilidad y todo lo que aparece en los personajes que salen victoriosos en los libros, películas y cuentos. aunque no siempre sean estos de los que más aprendemos, puesto dependiendo de nuestra necesidad nos vamos a fijar más en

un paisaje determinado, una escena concreta o un personaje que aparezca de forma anecdótica.

Ni recordamos ya que todo eso tiene un proceso consciente o inconsciente. Lo grande primero fue ínfimo, insignificante, pequeño, mediano y finalmente de gran tamaño. Echemos el freno por un rato para buscar cambios partiendo del presente en la sociedad digital: Dentro de este ir y venir de personas, de información, de sentimientos, de tiempo gastado e invertido,

dentro de las quejas sobre las redes sociales, el teléfono móvil, la superficialidad, tenemos salida: la biblioteca como espacio para soñar.

Un lugar que nos desconecta del presente más cercano, más limitado por el candado del reloj, más atacado por los superhéroes del dinero, de la envidia, el ofuscamiento, las malditas comparaciones. En cambio, nos conecta con sueños cumplidos, por cumplir o en fase de completar. Crea recuerdos para abrir la mente, aporta ideas para la

resolución de situaciones en las que nos encerramos, ofrece la posibilidad de ir a algún lugar sin necesidad de desplazarte físicamente, aumenta la concentración. La biblioteca es el interruptor.

Los libros son una ventana activa para salir de la soledad, una puerta para viajar a cualquier lugar, incluso hacia nuestro interior. Los libros nos pueden servir de escudo para que los demás no puedan decir “No puedes”, saber llevar el éxito o el fracaso. Los libros pueden ser esa ducha relajante que nos limpia el alma. Piensa en la última vez que en silencio y completa intimidad interior, lograste ser juzgado por tu propio Yo. El miedo llega a cada uno de nosotros producto de la angustia. Pese a que se trata de una reacción sana y natural, se hace urgente superarla porque a través de ella si no media una buena canalización y la mente, los seres humanos creamos temores de algo ínfimo, magnificamos la realidad y no somos capaces de afrontar las situaciones reales. Esto pasa porque ya hemos creado un muro. Tratar el sufrimiento es lícito pero a igual escala que la alegría y sin embargo, pasamos por alto todo lo positivo del día a día si no echamos el freno. ¿Qué mejor que el ambiente de una biblioteca para parar?

Educación activa

Los niños y jóvenes quieren intervenir en su presente y futuro, ya no quieren ser sujetos pasivos y para eso los libros suponen un puente hacia el objetivo de cada uno. Se pueden buscar excusas y encontrarlas para que nuestros hijos crezcan como parte de la sociedad del consumismo.

El foco de atención hay que ponerlo en nosotros, en la teoría del espejo, la teoría evolutiva que nos lleva a copiar lo que vemos. Querremos que nuestros hijos por ciencia infusa sean responsables, de mente abierta, creativos y respetuosos. Sin embargo, no nos miramos dentro como opción mas que viable. Abramos la mente para crear un mundo más feliz, o al menos camino a la felicidad.

Queremos que crezcan entre libros pero no los llevamos a las bibliotecas a que vivan sus propias aventuras. Queremos que tengan respuestas propias

con cierta cordura pero se nos olvida que las bibliotecas tienen el personal cualificado para ofrecer volar o salir airoso de una situación difícil, saber desconectar del exterior y llegar a su interior, donde el silencio no puede ser quebrantable por otro, afortunadamente.

Aventura entre las hojas

Todo tiene su principio y, normalmente por la relación que se establece entre lector y lectura, un libro es una forma de crecer que ayuda a profundizar desde la libertad de pensamiento y el silencio en los objetivos que nos planteamos y la forma de vivir que queremos. Para saber lo que queremos hay que investigar las opciones que se nos presentan. Así desde los sentimientos que nos producen, se facilita la comunicación de sabiduría entre el exterior y el interior de cada persona.

Puede que tengamos una palabra en la cabeza sin ser conscientes de la razón o algo que nos distraiga que no sepamos resolver. Es el momento de aventurarse. A varias generaciones nos han enseñado que el miedo es negativo. A través de los libros, si lo permitimos podemos llegar a quitarnos esa piedra que viene del cielo directa a hundirnos y verla como esa oportunidad para crecer.

Beneficios científicos de la lectura

A veces buscamos el cobijo de los números para tomar conciencia de necesidades del cerebro. Si es tu caso, agárrate bien porque se termina con un tren de alta velocidad y vagones especialmente decorados para los amantes de la ciencia y sus datos.

<<Los niños y jóvenes quieren intervenir en su presente y futuro, ya no quieren ser sujetos pasivos y para eso los libros suponen un puente hacia el objetivo de cada uno>>



espalda. Este hormigueo se describe también como burbujeo o como una ligera corriente eléctrica. El que supuestamente es el primer estudio científico revisado por otros expertos que se ha publicado sobre ASMR fue escrito por dos psicólogos de la Universidad de Swansea, Nick Davis y Emma Barratt, quienes entrevistaron a casi 500 personas sobre sus orgasmos cerebrales. Concluyeron que la ASMR “provee alivio temporal para quienes sufren de depresión, y muchos individuos lo usan conscientemente con ese propósito. Muchos reportaron que incluso sin las sensaciones de hormigueo, sentían que su ánimo y los síntomas de dolor mejoraban”. ¿Acaso no lo has experimentado en la lectura?

En pocas ocasiones podemos tener tanto control sobre algo y además de forma sana. Temas infinitos para dejarse llevar al interior. Hay quienes lo hacen de forma temprana a través de una educación guiada por libros; también puede darse cuando, tras un

hecho puntual, ha necesitado adentrarse en algún libro recomendado por otra persona; y por último, quienes permanecen dormidos durante todo su paso por la vida y justo antes de la muerte toman conciencia de lo positivo que habría sido ser valiente.

<<Cuanto más lees, más cosas entiendes, pues mejora el vocabulario y se establecen relaciones entre las informaciones conocidas. De hecho, aumenta el cociente intelectual, según Stuart J. Ritchie, de la Universidad de Edimburgo (Reino Unido)>>

