



la entrevista

El poder de la *Libroterapia*

En tiempos de pandemia ¿leer es una buena terapia?

Sí, porque nos equilibra y da serenidad. Nos permite reencontrarnos con cosas esenciales. Nos da un tempo que permite degustar la vida, nos detiene en el centro de lo esencial: intimidad, verdad, fragilidad. No curan el coronavirus, pero sin ellos estás infinitamente más solo. Los libros cumplen la misma misión de cuidar y acompañar durante la pandemia.

Afirma que la lectura beneficia a la salud.

Hay múltiples estudios científicos de prestigiosas universidades que lo demuestran. Y el sentido común lo avala. Es más difícil detestar a alguien, porque no lo entiendes. Si lees, es más difícil caer en el odio.

¿Qué más pueden hacer por nosotros los libros?

Lo mismo que todo lo que es bueno, verdadero y bello: darnos un lugar seguro al que añadir en momentos de dificultad, y darnos una mesa alrededor de la que compartir mantel y vida.

¿Qué entiende por buena literatura?

Aquella que nos acerca a ser quienes estábamos llamados a ser al nacer. Y aconsejo leerla porque la vida es demasiado corta como para renunciar a lo mejor.

¿Qué les diría a aquellos que afirman no tener tiempo para leer?

Que busquen un reloj que les dé tiempo de calidad.

Comenta que leer es un acto de libertad...

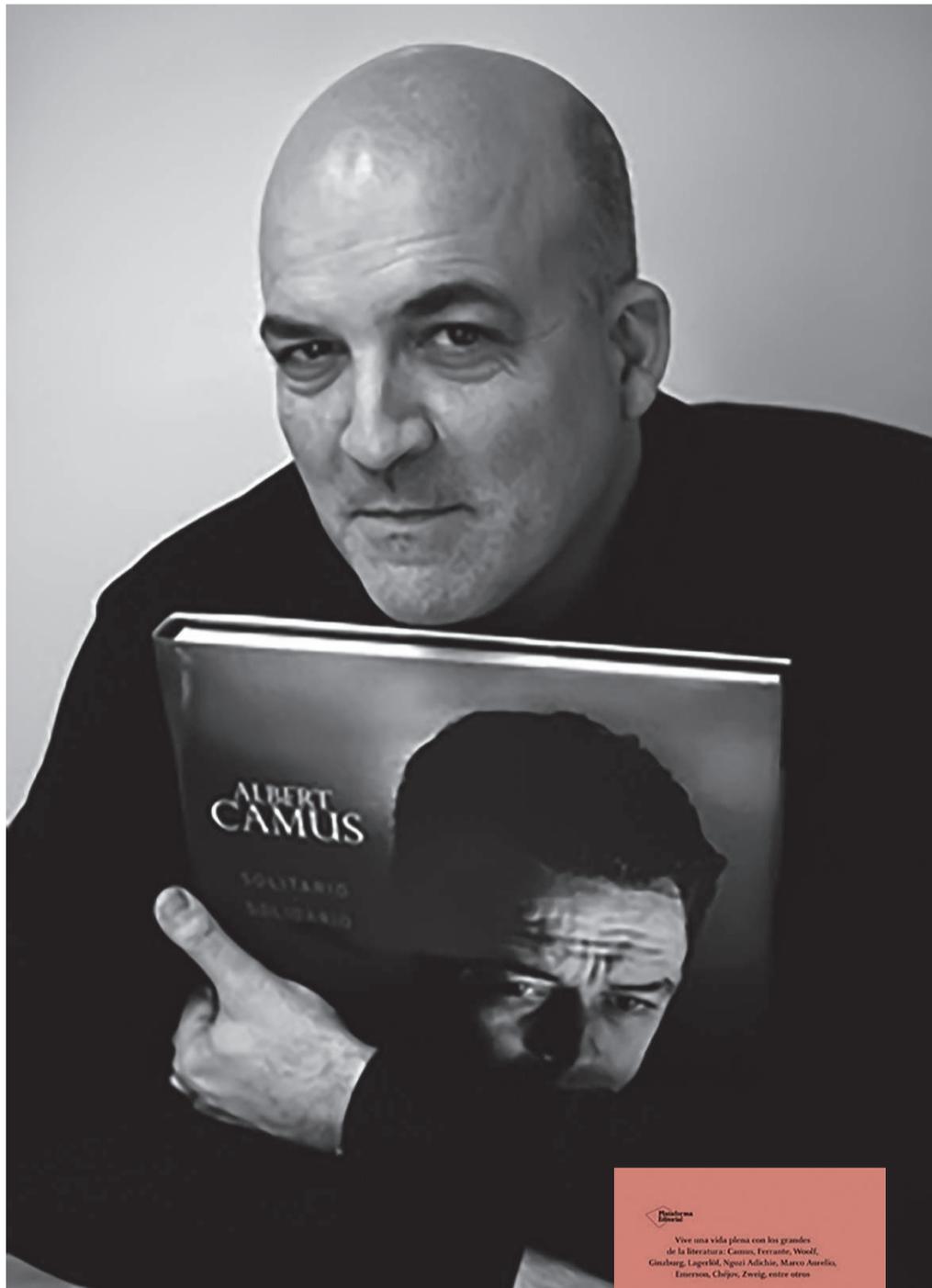
Sin libros es más difícil ejercer y disfrutar la libertad, porque no hay conversaciones ni tan profundas, ni tan diversas ni tan luminosas.

¿Cómo puede la lectura ayudar a hacer mejores personas?

Sin duda todo lo que amplíe nuestra capacidad de pensar, sentir y confrontarnos con otras situaciones, pensamientos e ideas nos ayudará a comprender mejor el mundo y, de paso, a comprendernos mejor a nosotros mismos.

¿Qué le incitó a iniciarse con la lectura?

Tener tiempo libre y libros a mano fue el primer paso. *Tintín* me fascinó en el acto, continúe con *Asterix y Obelix*, *Mortadelo...* Más tarde, en el instituto, mis maravillosos profesores de Historia, Literatura y Filosofía me recomendaron lecturas inolvidables.



Jordi Nadal

TEXTO Bibiana Ripol

Jordi Nadal se define como “un amigo fiel rebotante de energía a quien le gusta leer, trabajar y que edita libros para intentar curar sus neuras”. Escritor y fundador de Plataforma Editorial, acaba de publicar *Libroterapia*, un libro que habla del poder curativo de la palabra

¿Ha contagiado a sus hijos la pasión lectora?

Sí, por suerte todos ellos son grandes lectores. Les inculqué el amor a la lectura de la manera más fácil: leyéndoles, contándoles historias, así como comprándoles y regalándoles libros.

En *Libroterapia* recomienda la lectura reposada. ¿Cómo conseguir esto en la sociedad frenética en la que vivimos?

Leer deprisa es como estirar los pétalos de las rosas para que crezcan, es una auténtica tontería. Si tienes prisa, mejor no leas. En este mundo de prisas, hiperventilado, digital y atolondrado, leer es sano. Es aplicar el famoso mindfulness a algo tan inherente a nosotros como detenerse y leer.

¿Qué le aporta leer?

Leer supone hacernos amigos de una cierta forma de soledad y de silencio. El lector también es un creador, ya que transforma unas páginas impresas en imágenes, sentimientos e ideas. Leer es vivir más porque es recrear otras vidas, otros mundos...

¿Podría destacar alguna lectura que le haya ayudado en momentos difíciles?

Hay tanto que comentar sobre lo que se puede leer y lo que se puede aplicar a la vida, que lo que diga sería pura anécdota. Sin embargo, ahí va un ejemplo: escribí la entrada sobre C. S. Lewis y su magnífico libro *Una pena en observación* cuando falleció la esposa de un buen amigo. Fue mi manera de acompañarlo y de estar a su lado.

¿Qué criterio siguió para escoger las lecturas recomendadas en *Libroterapia*?

De los casi 2000 libros que he leído, hay 300 que me han gustado mucho, y 100 muchísimo; por lo tanto, elegí unos cuantos, un poco al azar, o, para ser más exactos, ellos me eligieron a mí cuando miraba los lomos de los libros más cercanos, que más compañía me hacen.

¿Dónde quiere llegar con este libro: a la cabeza o al corazón de los lectores?

Quiero llegar a aquel lugar donde tengan espacio las emociones, los sentimientos y los pensamientos.

¿A qué público se dirige el libro?

A quien tenga curiosidad por otras vidas. A quien huya del monolitismo. A quien quiera, pueda y sepa mimarse ■

