

Informe de cobertura

Libroterapia. Leer es vida.

/TV

/Radio

/Prensa

/Blogs

01/06/2021

ÍNDICE

Dossier de prensa

Newsletter

Entrevista promocional

Entrevistas a TV y radio

La Vanguardia (cobertura Instagram live en papel) – 14/11/20

Aparición en La Vanguardia - (en papel) - 09/01/21

[El Punt Avui](#) (también en papel) – 02/12/20

[El Correo Gallego](#) – pag.8 (también en papel) - 24/01/21

[ABC Bienestar](#) - 03/02/2021

[Telva.com](#) – 20/12/20

[Vogue](#) - 04/02/2021

[Diari de Mallorca](#) (también en papel) - 24/02/2021

[Diari de Girona](#) (también en papel) - 30/11/20

[Diari de Tarragona](#) – 20/12/20

Diari Segre - (en papel) - 03/01/2021

[Diario de Navarra](#) - (también en papel) - 28/12/2020

[Diario de Sevilla](#) - (también en papel en Diarios del Grupo Joly (Diario de Sevilla, Diario de Cádiz, Diario de Almería, El Día de Córdoba, Diario de Jerez, Malaga Hoy, Granada Hoy, Huelva Información y Europa Sur) - 04/01/2021

El 9 Nou - (en papel) - 08/01/2021

[De lector a lector](#) - noviembre 2020

[De lector a lector](#) – (entrevista promocional) – noviembre 2020

[Educación Tres Punto Cero](#) – 04/12/20

[Badanotis](#) (entrevista promocional) – 14/12/20

[Revista 60 y más](#) (entrevista promocional) – 15/12/20

[Noticias CV](#) (entrevista promocional) – 14/12/20

[Claves de Mujer](#) - 28/12/2020

[ActuAragón](#) – 08/01/21

[Senior 50](#) - 12/01/2021

[Gooseando](#) – 16/11/20

[Munduky](#) – 18/11/20

[Nius Diario](#) – 21/11/20

[El Giraldillo](#) - noviembre 2020

[Susurros de luz](#) – reseña - 30/11/20

[Susurros de luz](#) – entrevista – 27/11/20

Entrevistas a TV y radio (pulsa para escuchar las entrevistas)

[La 2 - Para todos la 2](#) - 16/01/2021

[Para todos La 2 – Publicación Facebook](#)

[RNE - Tarde de lo que tarde \(min 3\)](#) - 04/12/20

[Ràdio 4 - Wonderland](#) - 02/01/2021 (min 2)

[Radio 5 - Estamos como queremos](#) - 17/01/2021

[Radio 5 - Cuaderno Mayor](#) – 12/04/21

[Aragón Radio - La cadeira](#) - 14/11/20

[Aragón Radio](#) - 18/11/20

[ESRadio](#) - 22/11/20

[Radio Estel - A primera hora](#) (min 1:40:00) - 23/11/20

[Radio 4 - Són 4 dies](#) - 22/11/20

[Radio Principado de Asturias \(parte 3/3\)](#) - 25/11/20

[Radio Intereconomía - Comer y beber \(min 51\)](#) - 26/11/20

[Radio Eccca](#) - 16/12/2020

[Pandora TV - Alex ComunicaTV](#) - 03/01/2021

[Radio Trinijove - Culturalia \(Grupo Mediática\)](#) - 19/01/2021

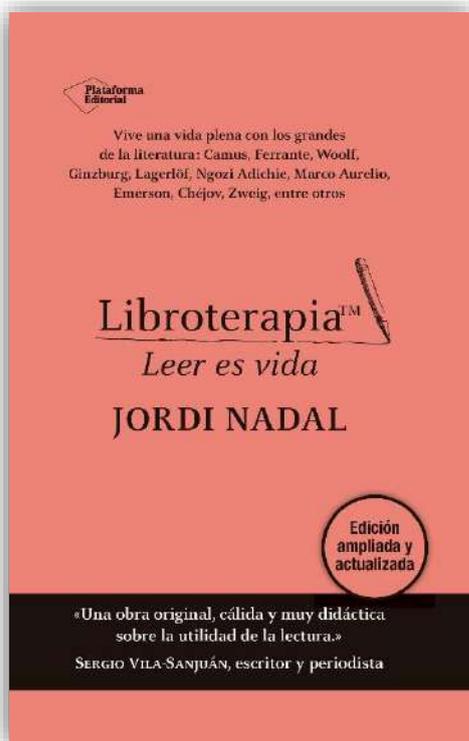
[Radio Castilla La Mancha](#) – 17/04/21

[La información](#) – 12/04/21

[El Matinal](#) - 03/02/2021

[Tu mismo](#) - 23/11/2020

DOSIER DE PRENSA



Libroterapia

Jordi Nadal

Leer es vida

Fecha:	11 de noviembre de 2020
Formato:	22 x 14 cm
Núm. de pág.:	248
PVP:	18€
ISBN:	9788417114718
Temática:	lectura, desarrollo personal

SINOPSIS

Vive una vida plena con los grandes de la literatura

¿Qué pueden hacer por nosotros los libros? ¿Es la lectura útil? ¿Es terapéutica? ¿Puede hacernos felices? ¿O proveernos de los recursos espirituales necesarios para blindarnos frente a la adversidad? ¿Puede prescribirse la literatura? ¿Beneficia tanto al cuerpo como al alma?

La ciencia confirma cada día más los beneficios de los libros. Los estudios demuestran que los efectos de la lectura pueden equipararse a los de la meditación y la medicina. Los lectores duermen mejor, mantienen niveles más bajos de estrés y depresión y más altos de autoestima que los no lectores. Leer prolonga la vida y nos cambia de una forma esencial; la buena ficción expande nuestros horizontes, nos ayuda a entender mejor a los demás, nos vuelve empáticos.



Cada capítulo de *Libroterapia* es una fórmula para acercarnos a los autores, los contextos, los fragmentos y las reflexiones que han servido a Jordi Nadal –autor y editor de estas y de muchas páginas más– como bálsamo en los momentos difíciles y como guía para cada decisión importante.

Este libro es un recetario para vivir más vidas que la propia, que servirá para confirmar la validez de las palabras de Motesquieu: «No he sufrido nunca una pena que una hora de lectura no me haya quitado».

EL AUTOR

Jordi Nadal nació en Lliçà d'Amunt (Barcelona) en 1962 y es licenciado en Germánicas por la Universidad de Barcelona. En 2007 fundó **Plataforma Editorial**. Es coautor de *Meditando el Management... y la vida* (Plataforma Editorial, 2012) y autor de *Libroterapia* (Plataforma Editorial, 2017), entre otros libros.



©Ignasi Fornós

www.jordinadal.com

www.libroterapia.eu

RESEÑAS DEL LIBRO

- «Una obra original, cálida y muy didáctica sobre la utilidad de la lectura.» **Sergio Vila-Sanjuán, escritor y periodista**
- «En gran medida somos los libros que leemos. Ciertamente estos ayudan a entender quién es Jordi Nadal, editor singular, ciudadano comprometido, director humanista, persona cabal, amigo leal. Lea los libros que recomienda en esta joya, *Libroterapia™*, y no será el mismo.» **Santiago Álvarez de Mon, profesor del IESE y autor de *Mi agenda y yo*.**
- «*Libroterapia™* es el libro que más me ha enriquecido de todos los que he leído últimamente. Me ha recordado autores y libros que había leído, y me ha descubierto otros que me apresuro a leer. Gracias, Jordi, por haberlo escrito.» **Lluís Bassat, publicista y autor de *Inteligencia comercial*.**
- «Un pequeño gran libro en el que se respira la pasión que la lectura produce en su autor, a quien podríamos definir como bibliómano y bibliópata más allá de toda medida.» **Del prefacio de Luis Alberto de Cuenca, profesor, académico numerario de la Real Academia de la Historia y autor de *Palabras que son vida*.**



- «Jordi es el mayor sabio que he conocido y sin duda un ser humano gigante, con una sensibilidad muy especial para hacer felices a los demás. En este libro demuestra su inmensa generosidad al compartir lo mejor de los más de mil libros que ha leído. Obligatorio para todos los que quieran luchar por ser mejores personas y mejores profesionales. Si fuera americano, este libro sería un best seller mundial.» **Victor Küppers, formador, socio de küppers&co y autor de *Vivir la vida con sentido* y *Vender como cracks*.**

Para concertar una entrevista con Jordi Nadal, no dudes en contactar.

¡Que disfrutes de la lectura!

Bibiana Ripol - 93 368 84 66 - 607 71 24 08 - bibiana@ripol.es

Gerard Lombarte - 652 40 90 15 - comunicacion@ripol.es



Los beneficios de la lectura

[Ver imágenes](#)

LIBROTERAPIA

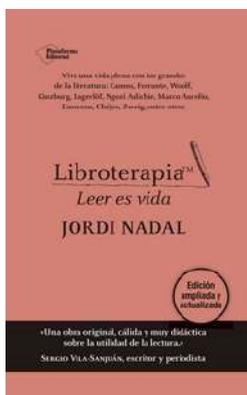
Leer es vida

Jordi Nadal

«Una obra original, cálida y muy didáctica sobre la utilidad de la lectura.»

Sergio Vila-Sanjuán, escritor y periodista.

SINOPSIS



¿Qué pueden hacer por nosotros los libros? ¿Es la lectura útil? ¿Es terapéutica? ¿Puede hacernos felices? ¿O proveernos de los recursos espirituales necesarios para blindarnos frente a la adversidad? ¿Puede prescribirse la literatura? ¿Beneficia tanto al cuerpo como al alma?

La ciencia confirma cada día más los beneficios de los libros. Los estudios demuestran que los efectos de la lectura pueden equipararse a los de la meditación y la medicina. Los lectores duermen mejor, mantienen niveles más bajos de estrés y depresión y más altos de autoestima que los no lectores. Leer prolonga la vida y nos cambia de una forma esencial; la buena ficción expande nuestros horizontes, nos ayuda a entender mejor a los demás, nos vuelve empáticos.

Cada capítulo de *Libroterapia* es una fórmula para acercarnos a los autores, los contextos, los fragmentos y las reflexiones que han servido a Jordi Nadal —autor y editor de estas y de muchas páginas más— como bálsamo en los momentos difíciles y como guía para cada decisión importante.

«En gran medida somos los libros que leemos. Ciertamente estos ayudan a entender quién es Jordi Nadal, editor singular, ciudadano comprometido, director humanista, persona cabal, amigo leal. Lea los libros que recomienda en esta joya, LibroterapiaTM, y no será el mismo.»

Santiago Álvarez de Mon, profesor del IESE y autor de *Mi agenda y yo*.

EL AUTOR

Jordi Nadal nació en Lliçà d'Amunt (Barcelona) en 1962 y es licenciado en Germánicas por la Universidad de Barcelona. En 2007 fundó **Plataforma Editorial**. Es coautor de *Meditando el Management...* y *la vida* (Plataforma Editorial, 2012) y autor de *Libroterapia* (Plataforma Editorial, 2017), entre otros libros.

www.jordinadal.comwww.libroterapia.eu

©Ignasi Fornós

[Descarga el dossier de prensa aquí](#)

Esperamos que el libro sea de tu interés. Si quieres recibir un ejemplar o concertar una entrevista con el autor, no dudes en contactar. ¡Que tengas un buen día!

Bibiana Ripol – 93 368 84 66 – 607 71 24 08 – bibiana@ripol.esGerard Lombarte – 652 40 90 15 – comunicacion@ripol.es

¡Para estar al día de nuestras novedades, síguenos en redes sociales!

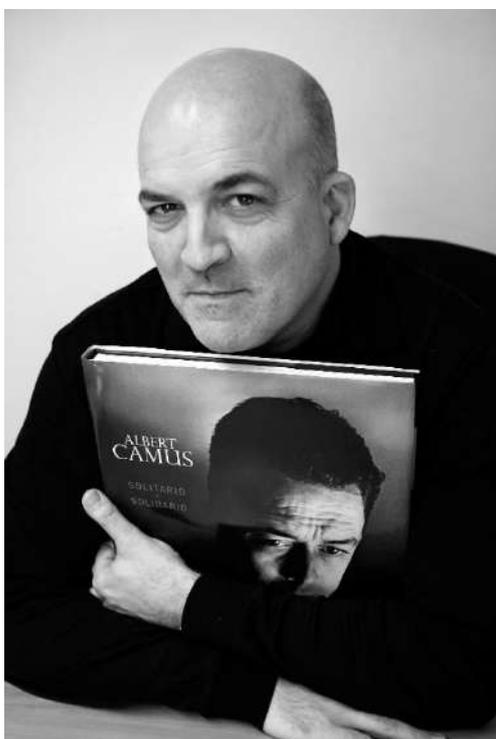


ENTREVISTA CON Jordi Nadal, fundador de la editorial Plataforma, por la publicación de *Libroterapia*

«Libroterapia es una declaración de gratitud a los libros.»

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.



¿Los libros curan el coronavirus?

No, pero sin ellos estás infinitamente más solo. Los libros cumplen la misma misión de cuidar y acompañar durante la pandemia.

«El mundo está tan mal, que los libros tienen más futuro que nunca»

Afirma que la lectura beneficia a la salud. Nos podría dar unos ejemplos.

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 Buenos, 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.

¿Por qué leer buena literatura?

Porque la vida es demasiado corta como para renunciar a lo mejor.

¿Qué aporta esta nueva edición de *Libroterapia*?

Algunos capítulos nuevos, con autoras que me han gustado mucho.

«A quienes no tienen tiempo para leer les diría que busquen un reloj que les dé tiempo de calidad.»

¿Qué les diría a aquéllos 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.

Tan solo uno de los libros recomendados es de Plataforma...

Este sector, el editorial, es tan hermoso que en lugar de envidiar, admiro. Pero adoro mi catálogo porque es el epicentro de un paraíso lector.

¿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.

«En la vida no hay respuestas, como mucho hay preguntas.»

¿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.

¿Ha contagiado a sus hijos la pasión por la lectura?

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?

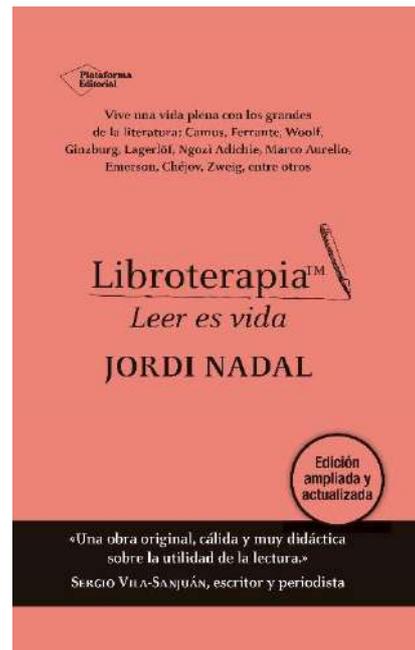
Leer supone hacernos amigos de una cierta forma de soledad y de silencio. El lector también es un creador, ya que transforma unas páginas impresas en imágenes, sentimientos e ideas. Leer es vivir más porque es recrear otras vidas, otros mundos...

«Leer es vida. Leer es deseo. Leer es querer que el mundo no se acabe nunca.»

¿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.

«El mundo está tan mal que los libros tienen más futuro que nunca.»

¿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 1.800 libros que he leído, hay 300 que me han gustado mucho, y 100 muchísimo; por lo tanto, elegí 14, 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.

¿En qué se diferencia *Libroterapia* de otros libros que también hablan del poder curativo de la palabra escrita?

Cada botiquín es distinto, cada obra se aplica en un contexto diferente. Está en el espíritu del tiempo buscar ayuda en el humanismo.

Háblenos de Plataforma Editorial. ¿Nos podría desvelar el secreto de su éxito editorial?

Trabajo (lo único que puedo garantizar); talento, el que nos prestan muchas personas, y suerte.

¿Qué diferencia a Plataforma Editorial de otras editoriales?

Cada editorial es la suma de las neuronas de sus creadores y de su equipo. Edito para responder a las necesidades lectoras de lo que me interesa, me preocupa o conmueve.

Y, para finalizar, ¿nos podría contar cómo es Jordi Nadal?

Alguien a quien le gusta leer y trabajar. Un amigo fiel rebosante de energía...

Bibiana Ripol

Esta entrevista puede ser copiada en fragmentos o en su totalidad y reproducida en cualquier medio.

Bibiana Ripol - 93 368 84 66 - 607 71 24 08 - bibiana@ripol.es

Gerard Lombarte - 652 40 90 15 - comunicacion@ripol.es

www.jordinadal.com

www.libroterapia.eu



Crónica de la semana literaria

Nos cambiaron las preguntas

SUPERGLÚ

Llucia Ramis
Barcelona

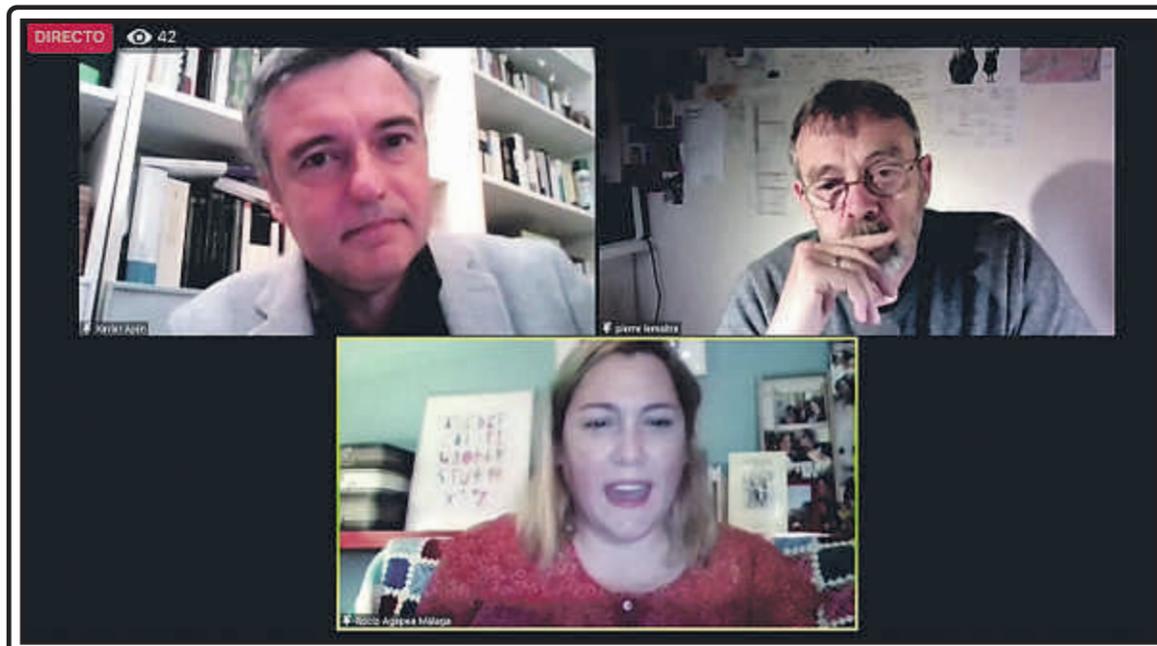


El 13 de noviembre se celebró el día de las Librerías, protagonistas de toda la semana. El miércoles, a las seis de la tarde, el fundador de Plataforma Editorial, Jordi Nadal, presentó a la vez *Libroterapia*. Leer es vida y *La invención de la bicicleta*. Responder –y servir– desde la adversidad. “Un fármaco para nuestra mente y un libro que, sin ser de autoayuda, nos puede ayudar mucho”, dijo Màrius Carol en la otra ventanita del Instagram Live. A él le costó un poco conectarse porque, aunque la tecnología facilita las cosas, reconoció que le intimidaba.

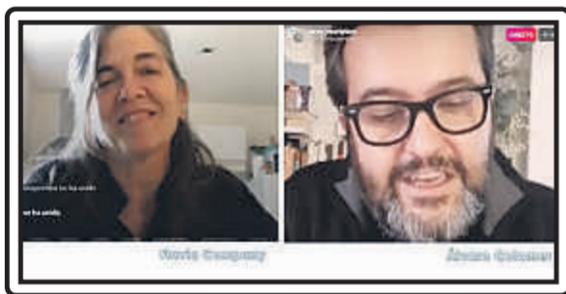
Amigos desde la época de los Juegos Olímpicos de Barcelona, Nadal y Carol comparten una manera de ver y amar la literatura. Los libros no forman parte de la decoración de sus casas, sino que son su mismo

hogar, el lugar donde se refugian. Nadal apunta que “en la vida no hay respuestas, como mucho hay buenas preguntas”, lo que hace recordar a Carol un grafiti que Juan Cruz le contó que Mario Benedetti había visto: “Teníamos todas las respuestas y nos cambiaron las preguntas”. De algún modo, añade, nos gusta bucear en los libros para encontrar preguntas que no esperábamos.

Su diálogo transcurre con la fluidez propia de la confianza. Carol dice: “Un amigo es aquella persona con la que recuperas la conversación en el punto donde la habías dejado”. Nadal responde: “Los libros nos permiten buenas conversaciones verdaderas; compartir es vivir más”. Y Carol: “El libro nos ayuda a aprender a vivir”. Y cree que lo que nos hace humanos es la capacidad de reconocernos en los demás. Ahora reina la desconfianza, y aquel mundo más o menos estable que habíamos creado se ha venido abajo, añade; la gente responde



LLUCIA RAMIS



LLUCIA RAMIS

Con Pierre Lemaître. El autor habla de la trilogía *Los hijos del desastre* con librereros españoles. Aquí con el periodista de *La Vanguardia* Xavi Ayén y Rocío Rivera, de Agapea de Málaga

Flavia Company Presenta *Ya no necesito ser real*, libro que firma con el nombre de un personaje suyo, Haru. Lo hace con Álvaro Colomer en el Instagram de la ACEC

Jordi Nadal. Junto a estas líneas, el escritor y editor de Plataforma presenta *Libroterapia*. Leer es vida y *La invención de la bicicleta*, junto a Màrius Carol por Instagram Live

con indignación a la incertidumbre. Entonces el libro se convierte en un salvavidas, en una brújula.

En este sentido, el escritor Pierre Lemaître agradece a los libros su energía y trabajo. Lo hace en un acto virtual organizado por el Institut Français y la editorial Salamandra, conducido por el periodista Xavi Ayén, y en el que ocho librereros españoles entrevistan al autor sobre su trilogía *Los hijos del desastre*. Los librereros conocen nuestros gustos y nos hacen propuestas que nunca haría un algoritmo, recuerda Ayén, y dice que la obra de Lemaître es un homenaje a la pasión lectora.

Màrius Carol apunta que nos gusta bucear en los libros para encontrar preguntas que no esperábamos

“Desde que nos han prohibido salir de Barcelona los fines de semana, en la librería de mi barrio han notado un aumento de ventas los viernes”, explica. Hacia los veinte años, Lemaître tuvo un librero de cabecera en París que le descubrió muchos autores ingleses y a Benito Pérez Galdós, por quien profesa una gran pasión.

Cuando hace unos años Ayén entrevistó a Lemaître en su casa, vio enmarcado el billete de diez

euros del premio Goncourt que había obtenido por *Nos vemos allá arriba*. Ahora Rafa Castaño, de la librería Caótica de Sevilla, le pregunta si el hecho de recibir un reconocimiento tan importante le supuso una presión añadida. Justo después sí, reconoce el autor; el éxito tanto de crítica como popular, y la traducción de la novela a cuarenta y dos lenguas, hicieron que aquella época estuviera marcada por la ansiedad y la angustia. Estaba aterrorizado,

llegó a pensar que sería autor de un solo libro. Pero luego publicó *Tres días y una vida*, y más tarde *Los colores del incendio*, y entonces entendió que podía aparcar ese temor.

El espejo de nuestras penas es fiel al espíritu de toda la trilogía; el primero abarcaba la Gran Guerra, el segundo el periodo de entreguerras, y éste la Segunda Guerra Mundial. Rocío Rivera, de la librería Agapea de Málaga, indaga sobre si habrá una nueva serie sobre la segunda mitad del siglo XX. A lo que él responde que, o bien está muy bien informada, o tiene un poder adivinatorio increíble. En efecto está escribiendo sobre los llamados “treinta años gloriosos” en Francia, que van de los cincuenta a los setenta. Xavier Vidal, de la Nollegiu, no está, pero quiere saber si el narrador es el auténtico protagonista. Lemaître responde: “El narrador es el autor, y reivindico que soy yo quien os está contando la historia”.

Todo lo contrario que Flavia Company. Su último libro, *Ya no necesito ser real* (Catedral/Univers), no lo firma ella, sino Haru, personaje suyo. Se lo cuenta a Álvaro Colomer a través del Instagram de la ACEC desde Buenos Aires, donde le pilló la pandemia mientras daba la vuelta al mundo. Company (a quien en Argentina llaman a la inglesa, como si fuera Flavia Co.) dice que entendió que su obra estaba completada. Sin embargo, no había terminado con la escritura: “Escribir es intentar comprender algo, y se puede hacer desde otros lugares”. Por eso ha optado hacerlo desde los personajes que ella misma creó. Porque, ¿quién es más real? ¿Cervantes o el Quijote?

Así, Company pasa al otro lado, se integra en la ficción, como ocurre siempre que tu vida es verosímil, dice. Por eso a partir de ahora firmará sus libros con heterónimos, porque la autora que ella fue ya no existe. Le parece importante comprender el desapego, e ir desprendiéndose de todo, incluido su nombre. Si la literatura es mirada, ¿por qué tiene que ser fosilizada con una marca? Ahora puede volver a escribir lo que quiera, plantearse nuevas preguntas. Concluye: “No es una crisis, es una liberación”.●

CRÍTICA DE ÓPERA

Psique y magia

‘Rusalka’ de Antonín Dvorák

Intérpretes: A. Grigorian, E. Cutler, K. Mattila, M. Kuzmin-Karavaev, K. Dalayman, J. Alek-sanyan, R. Kelly, A. Abramova, Coro y Orquesta del Teatro Real

Dirección musical: Ivor Bolton
Dirección de escena: Christof Loy
Lugar y fecha: Estreno de la nueva coproducción con el Liceu, Les Arts, Bolonia y Semperoper. Teatro Real (12/XI/2020)

JORDI MADDALENO

Magnética *Rusalka* la protagonizada por la soprano Asmik Grigorian, indiscutible triunfadora la noche del estreno de la nueva producción firmada por Christof Loy. Cómplice hasta los tuétanos en escena, tanto ella como todo el reparto, y no es para menos porque el regista alemán se recrea en una lectura que mezcla psicoanálisis y profundidad emocional en una metafórica lucha del hombre y su entorno

natural en compleja comunicación. Loy transmuta la magia del ser acuático y su búsqueda de amor humano en un buceo psíquico donde realidad-ficción chocan y se fusionan en un hermoso tributo al teatro como escenario del mundo. Las referencias visuales a Magritte, en el dúo cómico a lo Oliver y Hardy, las bailarinas a lo Degas, espectrales en el último acto, y un gran trabajo actoral encumbran esta nueva producción de visionado obligado.

Ivor Bolton ama esta partitura y se nota desde el primer compás. La excelencia melódica de Dvorák, su cromatismo orquestal y su lírica incandescente las escanció con una

loable administración del tempo y las dinámicas con la complicidad y excelencia de la orquesta titular y el coro. Destacó la calidad del arpa solista (voz de Rusalka cuando ésta muda) junto a vientos, maderas y metales de adictiva hermosura.

El lapsus del maestro en el tercer acto que obligó a parar la ópera no empañó un trabajo minucioso, detallista y pasional. Transmitir la fragilidad y el coraje de Rusalka más allá de su belleza vocal es lo que consigue Grigorian de manera sobrecogedora. La soprano, en estado de gracia, rubricó cada intervención con un timbre generoso, de centro pulido y sonoro. Su instrumento transmitió con inusitada

expresividad la esencia del personaje de manera catártica. El lesionado Eric Cutler mucho hizo con actuar, muletas en mano, recién operado de una rotura del tendón de Aquiles y debutando rol como solvente Príncipe. Como un torbellino arrasó la Princesa extranjera de la veterana Karita Mattila, todavía dueña de una voz esmaltada y penetrante. Calidez tímbrica y nobleza vocal la del Vodník de Maxim Kuzmin-Karavev en espera de mejorar su proyección, y potente la Ježibaba de Katarina Dalayman. Impecables los españoles Manel Esteve y Sebastià Peris, junto al trío de ninfas del que destacó una sonora Julietta Aleksayan.●

La obra 'Mujer leyendo en la playa' de Fabio Hurtado

GALERIA JORDI BARNADAS

Unai Cabo Boyero
Dejémosles pensar:
adolescentes y filosofía

PLATAFORMA EDITORIAL.
140 PÁGINAS. 15 EUROS

Jesús Figuerola
Educar en la lectura

PLATAFORMA EDITORIAL.
155 PÁGINAS. 15 EUROS

Ana María Ruiz López
Libros que salvan
vidas

PREMIO FEEL GOOD DE
PLATAFORMA EDITORIAL Y
FUNDACIÓN LA CAIXA. 170
PÁGINAS. 17 EUROS



Ensayo Tres libros inspiradores sobre el poder de la lectura

Pensar, leer, compartir: biblioterapias

LLUÍS AGUSTÍ

Cuando sé de un niño pequeño que estudia violín o alemán, tiendo a sospechar que a uno de sus progenitores le hubiera gustado tocar ese instrumento o saber ese idioma, como si con los hijos uno pudiera redimirse de las propias carencias. Cree el ladrón... En mi caso intenté que mi hijo jugara al balón, creía firmemente que para el muchacho sería un medio de socialización, de ser como todo el mundo y tener amigos. Huelga decir que fracasé, no le gusta el fútbol. Los niños suelen ser pequeños, pero no bobos.

Los hábitos que quieran transmitirse a niños y adolescentes, por ejemplo el de la lectura, deben llegar de la mano de personas que gocen con ello, que estén convencidas de que sus vidas son mucho mejores precisamente gracias a ese hábito. Por eso es por lo que Jordi Nadal creó su propio sello, Plataforma Editorial, para poder dedicarse a compartir el placer por la educación, por la lectura, por la vida, siempre a partir de testimonios auténticos, con sentido. Nadal está dotado de un impulso cálido y sorprendentemente emotivo, pero siempre programático, y es autor de *Li-*

broterapia: leer es vida, en el que comparte su propia historia lectora como bálsamo. Abordamos aquí la lectura de tres de sus últimas obras editadas.

El autor de *Dejémosles pensar*, Unai Cabo, es un profesor de bachillerato que fue *descubierto* por un periodista al oír por casualidad una conversación de sus alumnos en el metro de Bilbao. Estos elogiaban la forma de abordar las clases de filosofía, de cómo se acercaba al interés más íntimo de los jóvenes a partir de la reflexión sobre las cuestiones fundamentales del pensamiento: el amor, la felicidad, la libertad y la muer-

te. Lejos de ser una sucesión de pensadores difuntos, estos temas le permiten recuperar el sentido radical de la filosofía: dar respuesta a las razones últimas de la realidad. La propuesta del libro es clara: la filosofía es un arma esencial para enfrentarse al mundo y a la vida, y hay que hacerlo poniendo en duda nuestras propias creencias. Una lectura recomendable para adolescentes (y, más, para mayores).

Educar en la lectura parte de una confesión pública y honesta: no hay un método infalible para transmitir el placer por la lectura en la infancia, la fórmula magistral para crear lectores no existe. Sin embargo, su autor, el editor valenciano Jesús Figuerola, sabe que sí hay métodos infalibles para desanimar de la lectura, con lo que, en su inicio, el libro es una suerte de manual a contrario, de aquello que no funciona, para después desplegar la esperanza de entusiasmar con buenas prácticas y con-

Jesús Figuerola plantea una suerte de manual de aquello que incita al desánimo lector entre los niños

sejos. En el mundo de la lectura, rumoroso de eslóganes y de afirmaciones un sí es no es cursis, se agradece la actitud decorosa y también voluntariosa del autor.

A finales de marzo el sistema hospitalario se encuentra desbordado y en Madrid se organiza el hospital de Ifema. Una enfermera del Servicio de Urgencias Médicas, Ana María Ruiz, es destinada junto con otros compañeros al hospital improvisado. Esta sanitaria anónima se encuentra, como todos los que están en primera línea, con un enorme desgaste emocional, entre el riesgo de contaminar a su familia y la necesidad de sanar y acompañar a los pacientes. Pero la enfermera no está sola, pertenece a un club de lectura, y pide a sus compañeras libros para organizar una biblioteca que aliviará días y noches de soledad y angustia de muchos enfermos. Una crónica sencilla y ejemplar del poder sanador de la lectura, parafraseando a Simon Leys: entre dos enfermeras igualmente competentes, procure que le cuide la que haya leído a Chéjov. |

Novela Ane Riel, una potente y multipremiada voz de las letras nórdicas, bucea en lo más oscuro del alma

La buena salvaje

La autora danesa Ane Riel

ARCHIVO

ÁLVARO COLOMER

Ane Riel (Aarhus, Dinamarca, 1971) ha escrito lo que se llama un novelón. Una ficción de esas que la crítica anglosajona llaman *page-turner*, sin que por ello sea un thriller simplón ni una policiaca con aspiraciones comerciales. No, no estamos ante un libro escrito con plantilla, sino ante una historia que cuenta con algo cada vez más difícil de encontrar: originalidad. Y ha sido eso mismo, la originalidad, lo que ha convertido *Resina* en un best-seller capaz de alzarse no solo con un montón de premios (el Glass Key a la mejor novela negra escandinava, el Harald Mogensen a la mejor novela negra danesa, el Niels Matthiasen del Ministerio de Cultura Danés y muchos más), sino también de alcanzar las cotas más altas de las listas de más vendidos (*The Guardian*, *The Telegraph* y *The Daily Express*) y de ser adaptada al cine danés bajo la producción de

Lars von Trier. De hecho, Hollywood ya ha mostrado interés por hacer una versión a su manera. Cruzamos los dedos para que no ocurra.

Pero, antes de resumir el argumento, un apunte: no hagan ustedes caso de la etiqueta "novela negra" con la que este libro llegará a sus manos. Porque no lo es. Y no lo es del mismo modo que tampoco lo eran *Ánima* de Wajdi Mouawad o *Knockemstiff* de Donald Ray Pollock, autores que tal vez superen a Riel en lo estilístico pero que dejan el mismo sabor de boca en cuanto a lo argumental. Es cierto que en los tres libros referidos hay asesinos, víctimas y sangre, pero en ningún caso pueden quedar reducidos a un género literario en concreto. Porque, ponga lo que ponga en la contracubierta, son literatura. A secas, sin más.

En este caso, Riel cuenta la historia de un desequilibrado que vive aislado con su



familia en lo que podríamos llamar la península de una isla, o sea, en una isla pequeña que está enganchada a otra isla más grande. La protagonista es su hija, Liv, una niña cuyo padre padece, entre mu-

chas cosas más, el síndrome de Diógenes y su madre, un trastorno alimentario que le ha hecho engordar tanto que ya no puede ni moverse de la cama. La chiquilla crece aislada del resto de la sociedad, con el convencimiento de que embalsamar con resina a los muertos es lo más normal del mundo y con la certeza de que, si se asesina por la noche, la víctima no siente dolor.

En este ambiente de locura, silencio y oscuridad se desarrolla una novela que se ha abierto camino en las librerías escandinavas con una velocidad asombrosa y que, ¡advertencia!, puede llegar a provocar arcadas al lector. Las descripciones de la granja atestada de desperdicios en la que vive esta familia, así como de las acciones que emprende un hombre que ha perdido totalmente el oremus, son tan fascinantes como repulsivas. Sin embargo, la voz de la niña, que asume el papel de narradora en algunos capítulos, dota a esta novela de un tono que nos recuerda a la manera en que nuestras abuelas nos contaban unos cuentos infantiles que, pensándolo ya de adultos, en verdad eran terroríficos. En definitiva, una magnífica novela. |

Ane Riel
Resina

DESTINO. TRADUCCIÓN: BLANCA ORTIZ OSTALE. 336 PÁGINAS, 19,90 EUROS

Lectura i salut

■ Jordi Nadal presenta un assaig en què recull textos de 33 autors universals



Jordi Nadal escriu sobre les virtuts de llegir **IGNASI_FORNÓS**.



LLUÍS LLORT - BARCELONA

L'editor Jordi Nadal (Lliçà d'Amunt, 1962) és un lector voraç que sap extreure el valor dels textos, si en tenen. Ha publicat un llibre que recull 42 anys d'experiència lectora i anotadora, aplicada a la salut, física i psicològica: *Libroteràpia* (Plataforma).

El llibre mostra en 33 capítols una sèrie de fragments d'autors com ara Txékhov, Canetti, Salter, Woolf, Zweig, Saint-Exupéry, Nothomb, Pla... Els presenta i contextualitza, transcriu fragments breus de les seves obres i els comenta, convidant a la reflexió.

Va publicar aquest llibre fa tres anys, però ara hi ha afegit noves lectures, com ara d'Irene Vallejo i Rosa Montero.

El llibre vol mostrar i demostrar les virtuts de la lectura. "Intento fer-me ressò de nombrosos estudis que demostren que llegir és, objectivament parlant, bo per a la salut. De la mateixa manera que els metges busquen curar,

quan no és possible intenten cuidar i acompanyar, cosa que els llibres fan d'una manera evident i notòria", explica Jordi Nadal.

Tot i la defensa aferrissada de la lectura, en una època en què estem envoltats de ficció audiovisual, Nadal és honest. "Millor veure una gran pel·lícula que llegir un mal llibre; millor un bon concert que una mala pel·lícula; millor una bona conversa que un mal concert... El temps que tenim és finit i hem d'intentar passar-lo amb coses autèntiques i amb sentit", aconsella.

"El plaer de la lectura és el derivat de voler estar una estona en contacte amb la vida i amb la veritat del món que es descriu als llibres. Per costum, interès, disciplina, vici... no ho sé, però vaig començar a reunir cites i fragments quan tenia 16 anys, sense saber què en faria", confessa l'autor.

A Nadal li molesta la falta de diversitat cada cop més present. "Estem en un món irratat, de blanc o negre, d'«amb mi o en contra meu», i ens convindria recordar que el Pantone té 1.114 tonalitats de colors. Els parlaments bicolors fan por. I encara més els monocroms", assegura.

El terme *autoajuda* ha esdevingut pejoratiu, per això fa un matís. "Crec que tots els llibres ajuden, d'una manera o altra, però podem parlar de *self help* i de *science help*, perquè l'ajuda també pot tenir una base científica. És evident que un llibre escrit per un metge o un psicòleg té més components de coneixement científic que un d'escrit per un empleat d'assegurances; pel plaer de contradir-me i demostrant que la literatura ens enriqueix perquè trenca esquemes, el cert és que Kafka, que era empleat d'assegurances, ens va explicar coses dures, certes i molt ben escrites sobre la condició humana. La literatura són punts de llum en una nit fosca", rebla.

MÉS LLEGIDES

1. Troben mortes dues ancianes germanes dins de casa seva a Girona
2. Un arrestat pel cas de la infermera falsificava bitllets
3. La Xina va mentir en els primers dies de la Covid
4. L'acceleració dels contagis compromet la desescalada
5. El "corazón loco" d'ERC
6. Atropellament massiu mortal a Alemanya
7. Troben vint-i-dos cossos a la fossa de Salomó
8. Estalviïn-se-les, si us plau!
9. La Covid-19, una sindèmia en sinergia amb l'envelliment

Jordi Nadal presenta un assaig en què recull textos de 33 autors universals

Lectura i salut

Lluís Llorc
BARCELONA

L'editor Jordi Nadal (Lliçà d'Amunt, 1962) és un lector voraç que sap extreure el valor dels textos, si en tenen. Ha publicat un llibre que recull 42 anys d'experiència lectora i anotadora, aplicada a la salut, física i psicològica: *Libroterapia* (Plataforma).

El llibre mostra en 33 capítols una sèrie de fragments d'autors com ara Txékhov, Canetti, Salter, Woolf, Zweig, Saint-Exupéry, Nothomb, Pla... Els presenta i contextualitza, transcriu fragments breus de les seves obres i els comenta, convidant a la reflexió.

Va publicar aquest llibre fa tres anys, però ara hi ha afegit noves lectures, com ara d'Irene Vallejo i Rosa Montero.

El llibre vol mostrar i demostrar les virtuts de la lectura. "Intento fer-me ressò de nombrosos estudis que demostren que llegir és, objectivament parlant, bo per a la salut. De la mateixa manera que els metges busquen curar, quan no és possible intenten cuidar i acompanyar, cosa que els llibres fan d'una manera evident i notòria", explica Jordi Nadal.

Tot i la defensa aferrissada de la lectura, en una època en què estem envoltats de ficció audiovisual, Nadal és honest. "Millor veure una gran pel·lícula



Jordi Nadal escriu sobre les virtuts de llegir ■ IGNASI FORNÓS

que llegir un mal llibre; millor un bon concert que una mala pel·lícula; millor una bona conversa que un mal concert... El temps que tenim és finit i hem d'intentar passar-lo amb coses autèntiques i amb sentit", aconsella.

"El plaer de la lectura és el derivat de voler estar una estona en contacte amb la vida i amb la veritat del món que es descriu als llibres. Per costum, interès, disciplina, vici... no ho sé, però vaig començar a reunir cites i fragments quan tenia 16 anys, sense saber què en faria", confessa l'autor.

A Nadal li molesta la falta de diversitat cada cop més present. "Estem en un món irritat, de blanc o negre, d'«amb mi o en contra meu», i ens convindria recordar que el Pantone té 1.114 tonalitats de colors.

Els parlaments bicolors fan por. I encara més els monocroms", assegura.

El terme *autoajuda* ha esdevingut pejoratiu, per això fa un matís. "Crec que tots els llibres ajuden, d'una manera o altra, però podem parlar de *self help* i de *science help*, perquè l'ajuda també pot tenir una base científica. És evident que un llibre escrit per un metge o un psicòleg té més components de coneixement científic que un d'escrit per un empleat d'assegurances; pel plaer de contradir-me i demostrant que la literatura ens enriqueix perquè trenca esquemes, el cert és que Kafka, que era empleat d'assegurances, ens va explicar coses dures, certes i molt ben escrites sobre la condició humana. La literatura són punts de llum en una nit fosca", rebla. ■

Màriam Ben-Arab, premi Cavall Fort

L.L.
BARCELONA

Per tercera vegada en la seva història el premi Cavall Fort, instituït el 1963 i que habitualment es destina a un recull de contes o articles, s'ha dedicat al còmic, un gènere que sempre ha tingut un paper

central a la revista. Potser per la falta de convocatòries va ser un èxit i s'hi van presentar fins a 83 originals. L'obra guanyadora va ser *Un pla*, de Màriam Ben-Arab (la Roca del Vallès, 1983), que rebrà els 3.300 euros de dotació a més, naturalment, de ser publicada a *Cavall Fort*.

Amb un guió ben construït, una alta qualitat gràfica i un excel·lent domini del llenguatge del còmic, l'autora explica, en sis pàgines, l'aventura d'una nena, l'Heura, que juntament amb altres habitants de la Terra té un bon pla. Per saber quin és, caldrà esperar al 2021. ■



www.clubdelsubscriptor.cat

972 18 64 45

De dilluns a dijous,
de 8 del matí a 3 de la tarda,
i divendres
de 8 del matí a 2 de la tarda

2x1 TOT L'ANY

Josep Pla
FUNDACIÓ

JOSEP PLA
C. Nou, 51 de Palafrugell

OFERTA 2x1 LIMITADA

Entrada a l'exposició permanent i l'exposició temporal: Preu 4 €
Visita guiada "Josep Pla. La diabòlica il·lusió d'escriure": Preu 6 €
Ruta Josep Pla a Palafrugell, Calella, Tamariu, Pals: Preu 8 €
Concertació prèvia, qualsevol dia i hora

Cal presentar directament la targeta de subscriptor a la taquilla

SORTEIG ACONSEGUEIX 2 ENTRADES GRATUÏTES

LA TRAVIATA

Gran Teatre del Liceu

Gran Teatre del Liceu de Barcelona,
dimecres 30 de desembre a les 20 h.

Inscriu-t'hi a www.clubdelsubscriptor.cat o al 972 18 64 45
Tens temps fins al dia 21 de desembre. Molta sort!

2x1 TOT L'ANY

MUSEU HISTÒRIA MEDIEVAL DE LA CÚRIA-PRESÓ & XIV
Castell d'Empúries

MUSEU D'HISTÒRIA MEDIEVAL DE LA CÚRIA-PRESÓ, S. XIV
Departament de Patrimoni Històric i Museus
Plaça Jaume I, 1, Edifici Cúria, de Castell d'Empúries

La visita inclou audioguia
Preu de l'entrada: 2,5 €

Cal presentar directament la targeta de subscriptor a la taquilla

EL SILENCI D'HAMELIN
Farrés Brothers & Cia

Teatre L'Ateneu de Celrà,
diumenge 20 de desembre a les 18 h

OFERTA 2x1 LIMITADA
Preu de l'entrada: 9 euros

Per reserves, cal trucar al 972 18 64 45

OFERTA 2x1

TERRACOTTA MUSEU DE CERÀMICA DE LA BISBAL

C. Sis d'Octubre, 99 de la Bisbal d'Empordà

OFERTA 2x1 LIMITADA
Preu de l'entrada: 4 €

Cal presentar directament la targeta de subscriptor a la taquilla

5 ENTRADES ANUALS MUSEU NACIONAL D'ART DE CATALUNYA

Palau Nacional, Parc de Montjuïc de Barcelona

De dimarts a dissabte, de 10 del matí a 5 de la tarda
Diumenges i festius, de 10 a 2/4 de 3 de la tarda

Dilluns tancat tret dels festius.
Tancaments anuals: 1 de gener, 1 de maig i 25 de desembre.
El primer diumenge de mes és gratuït per a tothom

Per a reserves, cal trucar al 972 18 64 45

PACK RELAX PIRINEU OSCA
ESCAPADA ★★★★★ A L'HOTEL PALACIO DEL OBISPO

Plaza Coreche, 2 de Graus (Osca)

El paquet inclou:
3 nits d'allotjament + esmorzar + 1 h SPA privat per a 2 pers. + visita celler Tast de vi per a 2 pers. + 1 dinar de tapes per a 2 pers. a la cafeteria restaurant Casa del Baró

De diumenge a dijous (subjecte a disponibilitat)

OFERTA LIMITADA
Preu: 229 euros per 2 persones

Per a reserves, cal trucar al telèfon 974 545 900.
Cal identificar-se com a subscriptor d'El Punt Avui en el moment de fer la reserva i presentar la targeta

El Punt Avui no es fa responsable dels productes i serveis de tercers, responsabilitat que assumeixen íntegrament les empreses col·laboradores

Atenció al client **972 18 64 80** i també a atencioclient@elpuntavui.cat



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...

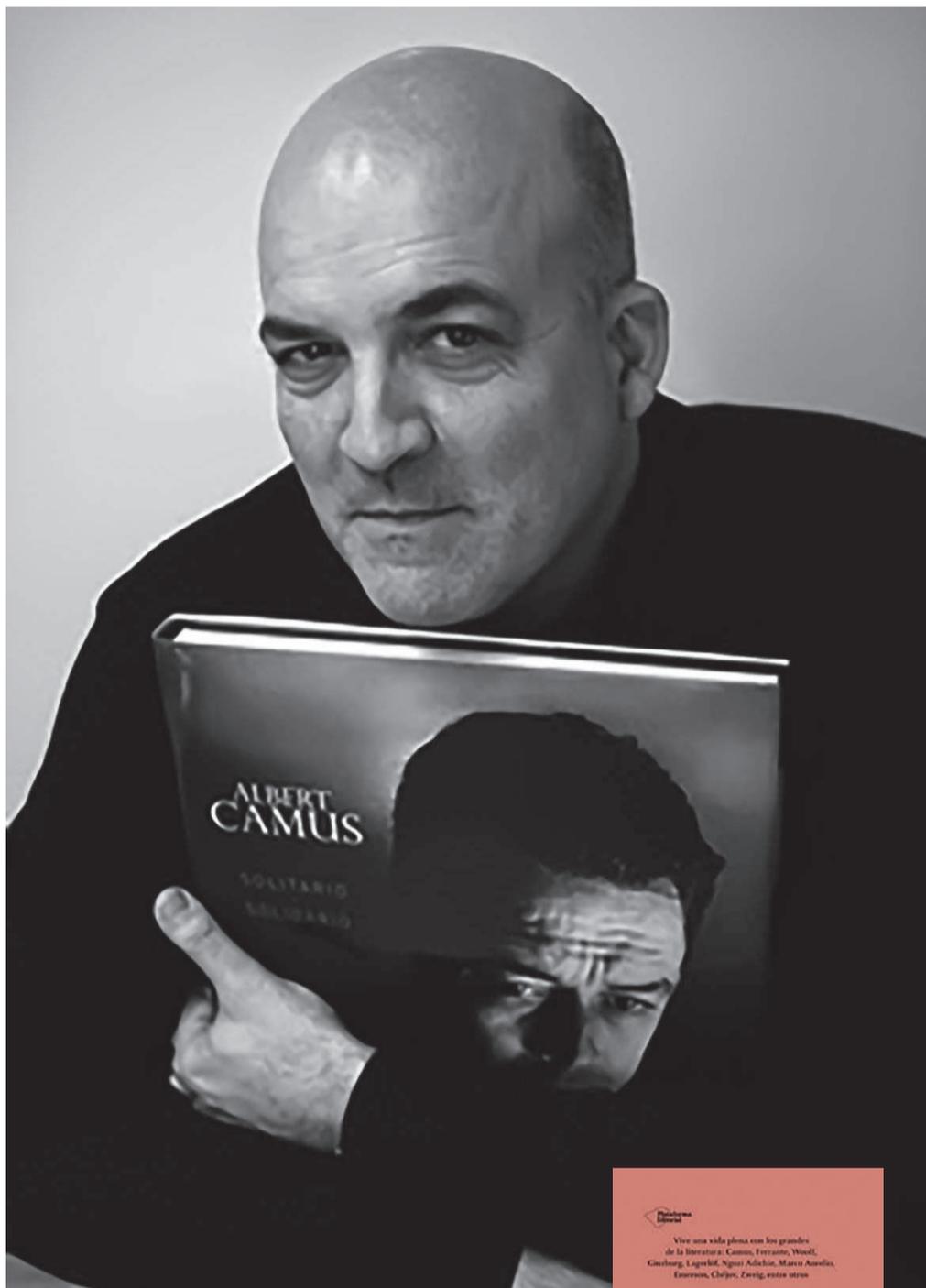
Sin libros es más difícil ejercer y disfrutar la libertad, porque no hay conversaciones ni tan profundas, ni tan diversas ni tan luminosas.

¿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*?

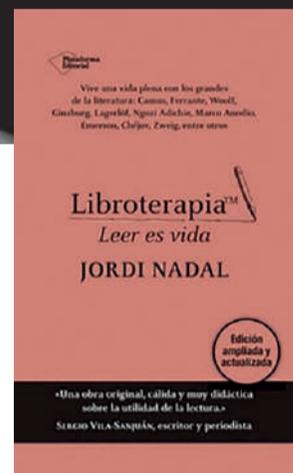
De los casi 2000 libros que he leído, hay 300 que me han gustado mucho, y 100 muchísimo; por lo tanto, elegí unos cuantos, un poco al azar, o, para ser más exactos, ellos me eligieron a mí cuando miraba los lomos de los libros más cercanos, que más compañía me hacen.

¿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 ■



BIENESTAR

Libroterapia, de Jordi Nadal: «Leer es una gran fuente de respuestas, o al menos de buenas preguntas»

© 03/02/2021 📖 55 Minutos



Raquel Alcolea – ABC

El autor nos acerca a los autores, los contextos, los fragmentos y las reflexiones que sirven como bálsamo en los momentos difíciles

Leer prolonga la vida y nos cambia de una forma esencial; la buena ficción expande horizontes, ayuda a entender mejor a los demás, nos vuelve empáticos. Pero además los estudios científicos han demostrado que los **efectos de la lectura** pueden equipararse a los de la **meditación** o a ciertos aspectos que la medicina ha demostrado. Así, **los lectores duermen mejor, mantienen niveles más bajos de estrés y depresión y gozan de mayor autoestima** que los «no lectores». Pero para aprovechar estos beneficios el autor, editor y fundador de Plataforma Editorial, **Jordi Nadal**, explica que,

además de «leer más», es importante «leer bien», buscar buenas referencias y no perderse en el maremagnum de internet y las redes sociales.

de «Libroterapia», que es un bibliomano y bibliopata más allá de toda medida. A los 10 años comenzó a elaborar fichas de los libros que leía y hoy, con 58, está a punto de alcanzar las 2.000 reseñas. Sin duda rebosa **pasión por la lectura**, pero asegura que lo que más disfruta es compartir los descubrimientos. Tal vez por eso decidió dedicarse a la **edición**: «Editar es publicar cosas para amigos desconocidos, es encontrar algo valioso y compartirlo, es querer jugarse el dinero para intentar que otros se acerquen a un autor nuevo, es compartir contenidos filtrados en un mundo en el que todo el mundo se cree que es el mejor y se autoedita», afirma.

Cada capítulo de «Libroterapia» es una fórmula para acercarnos a los autores, los contextos, los fragmentos y las reflexiones que han servido a Jordi Nadal como bálsamo en los momentos difíciles y como guía para cada decisión importante.

Nos encontramos inmersos en una pandemia. Durante meses estuvimos confinados y algunos aprovecharon para cocinar más, para hacer ejercicio o incluso para meditar. Ahora que nuestra vida social es más reducida, ¿también se está leyendo más?

Parece ser que sí porque tenemos más tiempo y también tenemos más inquietud. Estamos más recogidos y tenemos más ganas de encontrar respuestas a una situación que nos plantea muchas preguntas. Buscamos respuestas en todos los lugares posibles y leer es una gran fuente de respuestas o al menos de buenas preguntas.

Dice que «leer buena literatura es como beber agua potable». Es interesante esa relación entre la salud y la promoción de la lectura...

Los que hemos visto la película «Lo imposible» nos acordamos de esa escena brutal en la que la ola del tsunami lo sepultaba todo bajo el agua. Los protagonistas que sobrevivían a esa tragedia estaban rodeados de agua, pero ese agua no era potable. Y esto es para mí una metáfora de internet, donde tenemos demasiada información, intoxicación y mucho odio que llega sobre todo a través de las redes sociales que, aunque aporten cosas extraordinarias, también puede ser una gran trampa.

El mayor interés que hay ahora por el «mindfulness» puede llevarnos a pensar que tal vez sea la crema balsámica para la «unidad de quemados en cuidados intensivos». Estamos «quemados» en este mundo de prisas, hiperventilado, digital y atolondrado porque la velocidad nos hace daño. Necesitamos detenernos y leer porque es tan importante como respirar bien, en el sentido físico y mental.

Leer es una conversación reposada entre dos universos y dos personas que se están confesando en la intimidad. **Si tienes prisa, no leas**. Leer de prisa es como estirar los pétalos de las rosas para que crezcan. Tenemos que bajar el pistón para disfrutar de las cosas.

¿Cómo puede la lectura enriquecer la sensibilidad de una persona?

A lo largo de la vida la familia y la escuela nos educan en algo esencial que es la «educación del gusto». Yo sostengo que las personas somos de una o de otra manera en función de la educación que hayamos

que hacer y el bachillerato también.

Tenemos que encontrar los caminos para educar el gusto y salir del menú infantil que ofrecen a nuestros hijos cuando salimos a comer por ahí. Los niños no tienen que comer solo y siempre «menú infantil», los niños tienen que aprender a comer. Hay que educar el gusto, pero no me refiero solo al gastronómico. Hay que educar su gusto musical, cinematográfico, estético, museístico, conversacional... En definitiva, humano y ético. El desarrollo del gusto es intrínseco con la creación continua de la figura de un mismo (idea presente en Sampedro, Píndaro y Rilke). Hay que desarrollar el gusto para disfrutar de las cosas que tienen más nivel.

«Leer deprisa es como estirar los pétalos de las rosas para que crezcan»

Jordi Nadal

Cuando se mantienen conversaciones informales en torno a la lectura y se habla de cuándo, cuánto y qué leemos pueden surgir expresiones como: «Ahora no estoy para leer», «No me pide el cuerpo la lectura» o «no consigo que ningún libro me enganche»... ¿Por qué se abandona la lectura?

Por cansancio, por cobardía, por arrepentimiento, por dejadez, por debilidad, por apatía, por indiferencia, por comodidad... **«Quien critica se confiesa»**, que decía Baltasar Gracián. Damos excusas porque nos da vergüenza. Las personas somos nuestra agenda. Lo que no está en tu agenda es que no es importante para ti. Si no vas al gimnasio, no es importante para ti... Si no lees, tampoco. Las personas tomamos decisiones. Uno decide tener un perro y es una decisión importante, tener hijos es importante, ir al gimnasio es importante... Las decisiones tienen consecuencias. Nada es inocente.

El «peterpanismo» y la «tentación de la inocencia», que decía Pascal Bruckner, y eso de pensar que «no pasa nada» no es cierto. Y tampoco es cierto esa frase tan bonita de «creer es crear». Cuando escucho aquello de que si uno desea ardientemente algo, el universo se lo da, me sale como mínimo psoriasis en los codos. **No es verdad que cuando deseas algo fervorosamente eso que deseas vaya a suceder.** No es verdad. Es un insulto para quienes duermen en la calle, para los que se meten en un cayuco en busca de un futuro, o para los que se parten la espalda trabajando y les cuesta progresar. Yo tengo que decirle a mis hijos que si son buenas personas, si son honestos, si son trabajadores, si son estudiosos y si son disciplinados les irá bien en la vida. Pero no es cierto. Tal vez les irá bien o no, pero lo tienen que hacer porque está bien que lo hagan y porque tienen que querer el bien por sí mismo, no porque sea algo utilitario. Creo que hay que intentar hacer el bien, y educar el gusto y la responsabilidad en las personas.



Jordi Nadal.

Y eso de que a veces necesitemos «algo ligero para leer» o «que no nos haga pensar». ¿a qué responde?

Eso de necesitar «algo ligero»... En realidad puedes leer algo aparentemente ligero y profundísimo como «La sonrisa etrusca» de José Luis Sampedro que muestra que si eres un hombre mayor que te has creído el papel de macho alfa y cuando vas a ser abuelo te vas a perder lo bonito que es hacer arrumacos a un nieto o a una nieta en realidad eres una persona mal informada o un necio.

No hay libros mejores ni peores, hay libros buenos y malos en cada una de las categorías. Fui director editorial del Círculo de Lectores durante tres años y medio y vi que había gente que despreciaba la novela romántica, pero... ¿qué queremos? ¿Leer a Kant al salir de la escuela? A veces vivimos una especie de **supremacismo cultural**. Lo que tenemos que hacer es leer bien, es decir, no hay que leer «Mein Kampf» y convertirlo en tu libro de cabecera. Pero si lees una novela romántica porque tu vida es dura y te apetece un poco de azúcar me parece muy bien. A mi no me gusta el café con azúcar pero no me siento superior a los que echan azúcar en el café. Merece mi respeto aquella persona que lo toma con azúcar o con leche porque el café les parezca amargo como la vida. A mi el café me gusta sin azúcar y sin leche, amargo como la vida... Todo es una cuestión de gustos.

En el caso de los gustos tendría que haber como mínimo 1.114, que son los colores del Pantone. Diría que hay que leer a lo largo de la vida más de 1.114 libros para tener una cierta flexibilidad de opinión y de pensamiento.

En «Libroterapia» aporta ideas para descubrir y redescubrir, ¿existen los complejos a la hora de hablar de literatura?

Hay que ir **sin complejos por la vida**, siempre que no sean una ignorancia atrevida, es decir, siempre y cuando respetemos a los demás. Si nuestra hija o nuestro hijo va a una escuela en la que tiene que ocultar que es buen lector.. ¡vaya mala suerte! Hay que exhibir con orgullo lo que uno es. Me viene a la mente el monólogo de La Agrado (Antonia San Juan) en «Todo sobre mi madre» en el que explicaba todo

lo que había invertido en operaciones estéticas ser auténtica, que es, según afirmaba, «lo que hace la gente para cumplir sus sueños». En definitiva, creo que hay que ser auténtico para parecernos a



Durante la carrera de Periodismo recuerdo que uno de los profesores, Pedro Soria (ya fallecido), descubrió espantado que una gran mayoría de sus alumnos de tercero no habían leído algunos de los grandes clásicos de la literatura universal. Y ese «leer a los clásicos» fue nuestro trabajo durante el curso...

Si no se lee, no podemos interpretar el mundo. **Gregorio Luri**, que es un sabio, decía que hasta los 9 años los niños y las niñas aprenden a leer y que a partir de los 9 años aprenden leyendo. Si no hay un vocabulario forjado antes, no hay capacidad de aprendizaje después porque leer es aprender a meter palabras en un texto y en un contexto. Creo que tenemos que aspirar a más alto y no quedarnos con la mediocridad de hacer lo justo. Si no queremos hacer el esfuerzo de formarnos en serio y descubrir leyendo las grandes obras del pensamiento de ciencia, de literatura, del arte... nos estamos limitando una parte del mundo y no podremos interpretarlo.

De sus conversaciones sobre literatura con lectores y escritores, ¿qué expresiones le vienen a la mente en torno a los beneficios de la lectura?

Me viene a la mente cuando hablé con **José Luis Sampedro** y me dijo que había que ser «minero de uno mismo». Pero también lo que hablé sobre la vida y la literatura con **Ryszard Kapuscinski** en Varsovia o en la entrevista al Premio Nobel **Elie Wiesel**, o cuando hablé con **Günter Grass** tras la caída del Muro de Berlín... La gente que te reconcilia con la lectura forma parte del mundo de la **escritura** (Natalia Ginzburg, Elías Canetti, Albert Camus...) pero también del mundo de aquellos que reflexionan sobre el «acto de leer». Con **Irene Vallejo**, **Antonio Basanta**, **Nuccio Ordine** y **Gregorio Luri** ya se tienen los cuatro puntos cardinales para aprender a amar la lectura.

Te recomendamos

Psicología

Libroterapia, de Jordi Nadal: «Leer es una gran fuente de respuestas, o al menos de buenas preguntas»

El autor, editor y fundador de Plataforma Editorial, Jordi Nadal, nos acerca en «Libroterapia» a los autores, los contextos, los fragmentos y las reflexiones que sirven como bálsamo en los momentos difíciles



Jordi Nadal. - Plataforma Editorial.

03 Feb 2021 09:35h



COMENTAR



GUARDAR



Raquel Alcolea
Redactora



SEGUIR

Leer prolonga la vida y nos cambia de una forma esencial; la buena ficción expande horizontes, ayuda a entender mejor a los demás, nos vuelve empáticos. Pero además los estudios científicos han demostrado que los **efectos de la lectura** pueden equipararse a los de la **meditación** o a ciertos aspectos que la medicina ha demostrado. Así, los lectores duermen mejor, mantienen niveles más bajos de estrés y depresión y gozan de mayor autoestima que los «no lectores». Pero para aprovechar estos beneficios el autor, editor y fundador de Plataforma Editorial, Jordi Nadal, explica que, además de «leer más», es importante «leer bien», buscar buenas referencias y no perderse en el maremagnum de internet y las redes sociales.





medida. A los 16 años comenzó a elaborar fichas de los libros que leía y hoy, con 58, está a punto de alcanzar las 2.000 reseñas. Sin duda rebosa **pasión por la lectura**, pero asegura que lo que más disfruta es compartir los descubrimientos. Tal vez por eso decidió dedicarse a la **edición**: «Editar es publicar cosas para amigos desconocidos, es encontrar algo valioso y compartirlo, es querer jugarse el dinero para intentar que otros se acerquen a un autor nuevo, es compartir contenidos filtrados en un mundo en el que todo el mundo se cree que es el mejor y se autoedita», afirma.

Cada capítulo de «**Libroterapia**» es una fórmula para acercarnos a los autores, los contextos, los fragmentos y las reflexiones que han servido a Jordi Nadal como bálsamo en los momentos difíciles y como guía para cada decisión importante.

- Nos encontramos inmersos en una pandemia. Durante meses estuvimos confinados y algunos aprovecharon para cocinar más, para hacer ejercicio o incluso para meditar. Ahora que nuestra vida social es más reducida, ¿también se está leyendo más?

- Parece ser que sí porque tenemos más tiempo y también tenemos más inquietud. Estamos más recogidos y tenemos más ganas de encontrar respuestas a una situación que nos plantea muchas preguntas. Buscamos respuestas en todos los lugares posibles y leer es una gran fuente de respuestas o al menos de buenas preguntas.

- Dice que «leer buena literatura es como beber agua potable». Es interesante esa relación entre la salud y la promoción de la lectura...

- Los que hemos visto la película «Lo imposible» nos acordamos de esa escena brutal en la que la ola del tsunami lo sepultaba todo bajo el agua. Los protagonistas que sobrevivían a esa tragedia estaban rodeados de agua, pero ese agua no era potable. Y esto es para mí una metáfora de internet, donde tenemos demasiada información, intoxicación y mucho odio que llega sobre todo a través de las redes sociales que, aunque aporten cosas extraordinarias, también puede ser una gran trampa.

El mayor interés que hay ahora por el «mindfulness» puede llevarnos a pensar que tal vez sea la crema balsámica para la «unidad de quemados en cuidados intensivos». Estamos «quemados» en este mundo de prisas, hiperventilado, digital y atolondrado porque la velocidad nos hace daño. Necesitamos detenernos y leer porque es tan importante como respirar bien, en el sentido físico y mental.

Leer es una conversación reposada entre dos universos y dos personas que se están confesando en la intimidad. **Si tienes prisa, no leas**. Leer deprisa es como estirar los pétalos de las rosas para que crezcan. Tenemos que bajar el pistón para disfrutar de las cosas.



A lo largo de la vida la familia y la escuela nos educan en algo esencial que es la «educación del gusto». Yo sostengo que las personas somos de una o de otra manera en función de la educación que hayamos recibido en nuestra familia y en un buen bachillerato. En la universidad ya es tarde. Uno es un tontaina o una persona prometedora y más o menos sólida a los 18 años porque la familia ya ha hecho lo que tenía que hacer y el bachillerato también.

Tenemos que encontrar los caminos para educar el gusto y salir del menú infantil que ofrecen a nuestros hijos cuando salimos a comer por ahí. Los niños no tienen que comer solo y siempre «menú infantil», los niños tienen que aprender a comer. Hay que educar el gusto, pero no me refiero solo al gastronómico. Hay que educar su gusto musical, cinematográfico, estético, museístico, conversacional... En definitiva, humano y ético. El desarrollo del gusto es intrínseco con la creación continua de la figura de un mismo (idea presente en Sampedro, Píndaro y Rilke). Hay que desarrollar el gusto para disfrutar de las cosas que tienen más nivel.

«Leer deprisa es como estirar los pétalos de las rosas para que crezcan»

Jordi Nadal

- Cuando se mantienen conversaciones informales en torno a la lectura y se habla de cuándo, cuánto y qué leemos pueden surgir expresiones como: «Ahora no estoy para leer», «No me pide el cuerpo la lectura» o «no consigo que ningún libro me enganche»... ¿Por qué se abandona la lectura?

- Por cansancio, por cobardía, por arrepentimiento, por dejadez, por debilidad, por apatía, por indiferencia, por comodidad... **«Quien critica se confiesa»**, que decía Baltasar Gracián. Damos excusas porque nos da vergüenza. Las personas somos nuestra agenda. Lo que no está en tu agenda es que no es importante para ti. Si no vas al gimnasio, no es importante para ti... Si no lees, tampoco. Las personas tomamos decisiones. Uno decide tener un perro y es una decisión importante, tener hijos es importante, ir al gimnasio es importante... Las decisiones tienen consecuencias. Nada es inocente.

El «peterpanismo» y la «tentación de la inocencia», que decía Pascal Bruckner, y eso de pensar que «no pasa nada» no es cierto. Y tampoco es cierto esa frase tan bonita de «creer es crear». Cuando escucho aquello de que si uno desea ardientemente algo, el universo se lo da, me sale como mínimo psoriasis en los codos. **No es verdad que cuando deseas algo fervorosamente eso que deseas vaya a suceder.** No es verdad. Es un insulto para quienes duermen en la calle, para los que se meten en un cayuco en busca de un futuro, o para los que se parten la espalda trabajando y les cuesta progresar. Yo tengo que decirle a mis hijos que si son buenas personas, si son honestos, si son trabajadores, si son estudiosos y si son disciplinados les irá bien en la vida. Pero no es cierto. Tal vez les irá bien o no, pero lo tienen que hacer porque está bien que lo hag



- Y eso de que a veces necesitemos «algo ligero para leer» o «que no nos haga pensar». ¿a qué responde?

- Eso de necesitar «algo ligero»... En realidad puedes leer algo aparentemente ligero y profundísimo como «La sonrisa etrusca» de José Luis Sampedro que muestra que si eres un hombre mayor que te has creído el papel de macho alfa y cuando vas a ser abuelo te vas a perder lo bonito que es hacer arrumacos a un nieto o a una nieta en realidad eres una persona mal informada o un necio.

No hay libros mejores ni peores, hay libros buenos y malos en cada una de las categorías. Fui director editorial

Jordi Nadal.

del Círculo de Lectores durante tres años y medio y vi que había gente que despreciaba la novela romántica, pero... ¿qué queremos? ¿Leer a Kant al salir de la escuela? A veces vivimos una especie de **supremacismo cultural**. Lo que tenemos que hacer es leer bien, es decir, no hay que leer «Mein Kampf» y convertirlo en tu libro de cabecera. Pero si lees una novela romántica porque tu vida es dura y te apetece un poco de azúcar me parece muy bien. A mi no me gusta el café con azúcar pero no me siento superior a los que echan azúcar en el café. Merece mi respeto aquella persona que lo toma con azúcar o con leche porque el café les parezca amargo como la vida. A mi el café me gusta sin azúcar y sin leche, amargo como la vida... Todo es una cuestión de gustos.

En el caso de los gustos tendría que haber como mínimo 1.114, que son los colores del Pantone. Diría que hay que leer a lo largo de la vida más de 1.114 libros para tener una cierta flexibilidad de opinión y de pensamiento.

- En «Libroterapia» aporta ideas para descubrir y redescubrir, ¿existen los complejos a la hora de hablar de literatura?

- Hay que ir **sin complejos por la vida**, siempre que no sean una ignorancia atrevida, es decir, siempre y cuando respetemos a los demás. Si nuestra hija o nuestro hijo va a una escuela en la que tiene que ocultar que es buen lector.. ¡vaya mala suerte! Hay que exhibir con orgullo lo que uno es. Me viene a la mente el monólogo de La Agrado (Antonia San Juan) en «Todo sobre mi madre» en el que explicaba todo lo que había invertido en operaciones estéticas ser auténtica, que es, según afirmaba, «lo que hace la gente para cumplir sus sueños». En definitiva, creo que hay que ser auténtico para parecernos a nuestros sueños.

- Durante la carrera de Periodismo recuerdo que uno de los profesores, Pedro Soriano (ya fallecido), descubrió espantado que una gran mayoría de sus alumnos de tercer...



- Si no se lee, no podemos interpretar el mundo. **Gregorio Luri**, que es un sabio, decía que hasta los 9 años los niños y las niñas aprenden a leer y que a partir de los 9 años aprenden leyendo. Si no hay un vocabulario forjado antes, no hay capacidad de aprendizaje después porque leer es aprender a meter palabras en un texto y en un contexto. Creo que tenemos que aspirar a más alto y no quedarnos con la mediocridad de hacer lo justo. Si no queremos hacer el esfuerzo de formarnos en serio y descubrir leyendo las grandes obras del pensamiento de ciencia, de literatura, del arte... nos estamos limitando una parte del mundo y no podremos interpretarlo.

- De sus conversaciones sobre literatura con lectores y escritores, ¿qué expresiones le vienen a la mente en torno a los beneficios de la lectura?

- Me viene a la mente cuando hablé con **José Luis Sampedro** y me dijo que había que ser «minero de uno mismo». Pero también lo que hablé sobre la vida y la literatura con **Ryszard Kapuscinski** en Varsovia o en la entrevista al Premio Nobel **Elie Wiesel**, o cuando hablé con **Günter Grass** tras la caída del Muro de Berlín... La gente que te reconcilia con la lectura forma parte del mundo de la **escritura** (Natalia Ginzburg, Elías Canetti, Albert Camus...) pero también del mundo de aquellos que reflexionan sobre el «acto de leer». Con **Irene Vallejo**, **Antonio Basanta**, **Nuccio Ordine** y **Gregorio Luri** ya se tienen los cuatro puntos cardinales para aprender a amar la lectura.

Comentar la noticia

TEMAS

[LOS LIBROS](#)
[JOSÉ LUIS SAMPEDRO](#)
[LUIS ALBERTO DE CUENCA](#)
[ANSIEDAD](#)
[LITERATURA](#)
[PSICOLOGÍA](#)

LECTURA

TE RECOMENDAMOS



Cruce de insultos entre Kiko Matamoros y Anabel Pantoja:



«Respirar bien es lo más rápido y eficiente para contro-



Isabel Pantoja rompe su silencio a través de un



CULTURA

Los libros pueden acabar con tu apatía, ansiedad o nostalgia. Y hasta con tu mal de amores. Jordi Nadal, autor de 'Libroterapia' te recomienda qué leer según tu estado de ánimo.

Libroterapia o cómo liberarte de la ansiedad leyendo

PATRICIA VILLALOBOS
Actualizado 20/12/2020 - 12:14

Una pastilla, desayuno, comida y cena, hasta que desaparezcan los síntomas. Si tienes dolor de cabeza, fiebre, lumbalgia... e incluso **apatía o ansiedad**. A nadie le extraña salir de la consulta del médico con una receta similar en mano. Pero, ¿y si en vez de acudir a la farmacia por las deseadas píldoras, pudieras obtener un **bálsamo** en tu **librería**? Prueba la biblioterapia.



La actriz Marilyn Monroe leyendo.



Esta es la tesis que sostiene Jordi Nadal, autor de *Libroterapia* (Plataforma Editorial), que asegura que los efectos de la **lectura** pueden equipararse a los de la medicina y la **meditación**. La evidencia está ahí: los lectores **duermen** mejor, mantienen niveles más bajos de estrés y depresión y más altos de **autoestima** que los no lectores.

Y, aún con más motivo, en tiempos de pandemia. "Los libros no curan el **coronavirus**. Pero sin ellos estás infinitamente más solo. Cumplen la misma misión de cuidar y acompañar", afirma Nadal. Leer es una buena terapia "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", añade.

<https://www.telva.com/cultura/2020/12/20/5f4c62e01a2f1ff978b458a.html>

1/4

Plataforma
Editorial

Vive una vida plena con los grandes de la literatura: Camus, Ferrante, Woolf, Ginzburg, Lagerlöf, Ngozi Adichie, Marco Aurelio, Emerson, Chéjov, Zweig, entre otros

Libroterapia™

Leer es vida

JORDI NADAL

Edición
ampliada y
actualizada

«Una obra original, cálida y muy didáctica sobre la utilidad de la lectura.»

SERGIO VILA-SANJUÁN, escritor y periodista

Libroterapia (Plataforma Editorial) de Jordi Nadal

A través de su propia experiencia, echando mano de los autores que a él le han dejado huella, desde Albert Camus, Virginia Woolf o Stefan Zweig a Marco Aurelio, el fundador de Plataforma Editorial, comparte su particular "botiquín" e insiste en "buscar ayuda en el humanismo."

ESTOS LIBROS TE CAMBIARÁN LA VIDA

<https://www.telva.com/cultura/2020/12/20/5f4c62e01a2f1ff978b458a.html>

2/4



Una idea de espíritu similar puso en práctica la escritora Marta Sanz en pleno confinamiento. A través de la iniciativa terecotounlibro.org, los "librólogos" de la Escuela de Escritores recomendaban lecturas a medida para sobrellevar la cuarentena, siempre en función de las necesidades y el ánimo del "paciente". Y es que el concepto del arte como terapia funciona. Si no, que se lo digan a Alain de Botton, impulsor de The School of Life, para quien el sentimiento del artista, ya sea angustia, soledad, melancolía..., acompaña a espectador y le ayuda a sentirse comprendido.

25 libros de ensayo para entender el mundo de hoy

Esta es la sencilla receta que llevo a la práctica cada día para ser feliz

Las mejores escritoras de relatos (clásicas y actuales)

CULTURA LIBROS CORONAVIRUS PSICOLOGIA SALUD BIENESTAR

Ver enlaces de interés >

Inicio Promociones

Te recomendamos
Enlaces promovidos por Telva



Niñas desaparecidas: Tenerife. Tomás Gimeno presuma de su engaño al seguro quemando su...



Las sandalias metalizadas de Belén Corón es todo lo que una invitada necesita para acertar...



Los cinco vestidos veraniegos diseñados por Tamara Falco para firma TFP...



Intestino: Un tip simple para despegarlo completamente. Nutriativa



Antes: Inmobiliarias furiosas ante este nuevo modelo de venta de casas online. Experts in Money



8 cosas que no sabías sobre la hiperhidrosis o sudoración excesiva. Cuidate Plus



ThePowerMBA lanza una formación gratuita para emprendedores este mes.

SOLO 200 PLAZAS

ACCEDER A ESTE CURSO DE 6 CLASES (GRATIS SOLO ESTE MES)

<https://www.telva.com/cultura/2020/12/20/5f4c62e01a2f1ff978b458a.html>

3/4



OTRAS WEBS DE UNIDAD EDITORIAL

TELVA

Raseraías
Niños
Cocina
Recetas
Concursos
Videos
TELVA en Orbyt
TELVA Shopper

Moda y Ocio

Deportes - Marca
Ocio - Trámites
Moda - Moda
BUHO Magazine
Callejero / Restaurantes
Traductor
Marca deporte

Salud

Farmacia - Correo Farmacéutico
Cuidate Plus
Medicina - Diario Médico

Empleo

Masters - Escuela Unidad Editorial
Unidad Editorial
Trabajo - Expansión y Empleo
Economía - Expansión

SÍGUENOS EN



© Unidad Editorial, S.A., Unidad Editorial Información Deportiva, S.L.U., Ediciones Cónica. Todos los derechos reservados.

Términos y condiciones de uso Política de privacidad Política de cookies

Certificado por OJD Publicidad Equipo TELVA Venta de contenidos

<https://www.telva.com/cultura/2020/12/20/5f4c62e01a2f1ff978b458a.html>

4/4

PSICO

Leer 20 minutos al día es tan beneficioso como una clase de yoga

La lectura es una forma de autocuidado emocional y físico. Reduce el estrés, alarga la esperanza de vida y ayuda a trabajar la autoestima. He aquí todos los beneficios que tiene este hobby convertido en hábito

POR ANA MORALES
4 DE FEBRERO DE 2021



ICIAR J. CARRASCO / REALIZACIÓN: ANA CASASNOVAS

"**Leer bien** es cuidar la salud", afirma rotundo **Jordi Nadal** en su libro *Libruterapia*. Y no, no es una frase hecha porque Nadal hace referencia a un estudio realizado por la Escuela de Salud Pública de la Universidad de Yale para resumir con pocas (pero contundentes) palabras los **beneficios físicos y psíquicos de la lectura**: ayuda a **dormir mejor**, reduce los niveles de **estrés y depresión** e incrementa los de **autoestima**, al tiempo que se alarga la esperanza de vida. De hecho, a los datos de dicho estudio nos remitimos: se comprobó que las personas que dedicaban tres horas y media a la semana a la lectura eran menos propensas a morir en un 17%, lo que se traduce, en vivir, aproximadamente, **hasta dos años más**. Por eso decimos en el titular de este artículo que leer 20-30 minutos al día es tan importante como una **clase de yoga**.

Leer es cuidar nuestra salud mental

Así nos lo explica la psicóloga **Elena Fuentes Moreno**, directora facultativa de Centromé y autora en el servicio de publicación directa de Amazon, **Kindle Direct Publishing**. "Si al menos pudiéramos dedicarle a la lectura **veinte minutos diarios**, serían suficientes para aprovecharnos de sus múltiples beneficios. Cuidar nuestra salud mental es **tan importante como comer bien o hacer ejercicio**, debemos esforzarnos para practicar este tipo de actividades que nos ayudan a prevenir trastornos mentales y contribuyen a sentirnos bien con nosotros mismos", explica.

Leer genera dopamina

Y eso significa **relajación y placer a partes iguales**. Tal y como explica Elena Fuentes Moreno, cuando hacemos algo que nos satisface, como leer un libro, **nuestro cerebro segrega dopamina** y eso repercute en múltiples factores, incluida la **motivación**, el **buen humor** o el **sueño**. "Esta sustancia, tradicionalmente, se ha relacionado con el placer, pero nuevos estudios concluyen que en realidad se trata de una molécula, ligada a un sistema de recompensa en el que intervendrían el deseo, el placer y el condicionamiento. Es decir, nuestro cerebro nos recompensa porque **percibe leer como una actividad positiva** para nosotros y así lo aprendemos", explica. ¿Y cómo nos premia? Con una **sensación inmediata de bienestar**. Algo que, en la era de la inmediatez y del **autocuidado**, es un verdadero regalo. De hecho, nuestra calidad de vida y nuestro bienestar van estrechamente ligados a estos momentos de disfrute. Se trata de un proceso psicológico y físico al que ya se le ha puesto nombre: **neurociencia del placer**.

Lee en un formato que trabaje la autoestima

VOGUE

ESPAÑA | SUSCRIBIRSE | ☰

MODA BELLEZA LIVING PASARELAS CELEBRITIES TV NOVIAS VOGUE 365 COMPRAS BUSINESS VOGUE SHOP

https://www.vogue.es/belleza/articulos/leer-beneficios-estres-autoestima-sueno-alarga-vida

1/4

Jordi Nadal recupera en su libro una frase de **Simon Leys** que da qué pensar: "Entre dos cirujanos igualmente competentes, **procure que le opere el que haya leído a Chéjov**". Y es que, tal y como explica Nadal, quien haya leído y se haya conmovido con lo que ha leído, **tendrá una profundidad de mirada que le hará ser mejor persona**. "Habrás tocado la esencia de la pregunta, habrás rozado el matiz, habrás dudado y habrás sacado la mejor versión de sí mismo", dice.

Leer nos ayuda a tomar decisiones

"En tiempos marcados por la desinformación y los riesgos que entraña, pocas cosas son más útiles que cultivar un espíritu crítico a través de la lectura", señala Elena Fuentes Moreno. Leer ayuda a construir un espíritu crítico y más en un momento en el que la **sobreinformación** (y las *fake news*) forman parte de nuestra vida.

ICIAR J. CARRASCO / REALIZACIÓN: ANA CASASNOVAS

Leer nos ayuda a desconectar

Por eso es aconsejable **aprovechar cualquier momento del día para hacerlo**. "Debemos encontrar **momentos a diario de desconexión** para protegernos del estrés que nos rodea y la lectura es el medio ideal, ya que nos ayuda a evadirnos de la realidad y a mitigar la ansiedad, proporcionándonos un refugio en el que descansar mentalmente de los problemas que nos acucian", recomienda Moreno Fuentes.

¿Es mejor leer en papel?

Los beneficios de la lectura van más allá del soporte. Y aunque cada uno pueda tener sus preferencias en este sentido, lo realmente importante es **la lectura en sí y el placer que reporta**. "Lo importante es que estemos disfrutando con lo que leemos, para activar este circuito cerebral del placer. Hoy en día, gracias a invenciones como Kindle, que te facilitan leer cómodamente en multitud de dispositivos, podemos hacerlo mientras esperamos en una consulta, comemos en el trabajo o nos desplazamos en metro... y **activar esa sensación de satisfacción en cualquier momento y lugar**", señala Moreno Fuentes. Y un aviso para los que piensen que leer en un libro electrónico puede **cansar más la vista**: los oftalmólogos confirman que es lo mismo ya que los *ebooks* utilizan tinta electrónica para no provocar oscilaciones en la pantalla y no modificar la lectura con respecto al papel. "Leer no es malo para la visión. Los ojos son como los músculos, que están hechos para trabajar y el ojo está hecho para trabajar. Leer en un libro en papel o en un libro electrónico, al fin y al cabo, es exactamente lo mismo", señalan desde **Clinica Baviera**.

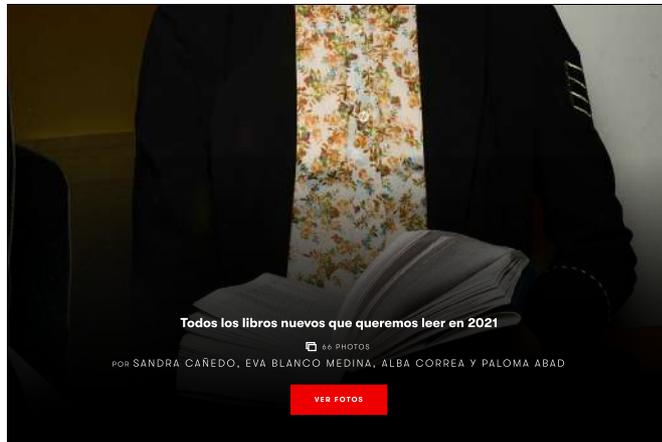
VOGUE

ESPAÑA | SUSCRIBIRSE | ☰

MODA BELLEZA LIVING PASARELAS CELEBRITIES TV NOVIAS VOGUE 365 COMPRAS BUSINESS VOGUE SHOP

https://www.vogue.es/belleza/articulos/leer-beneficios-estres-autoestima-sueno-alarga-vida

3/4



Todos los libros nuevos que queremos leer en 2021

66 PHOTOS

POR SANDRA CAÑEDO, EVA BLANCO MEDINA, ALBA CORREA Y PALOMA ABAD

VER FOTOS

- [Los beneficios emocionales que tiene ver una serie, según los psicólogos](#)
- [Por qué cuidarse a una misma debería ser un prioridad en nuestra vida](#)
- [De cómo las afirmaciones positivas pueden mejorar tu autoestima](#)
- [10 ideas para sentirte más segura \(y superar la ansiedad y el estrés\)](#)

BIENESTAR | PSICOLOGÍA | SALUD MENTAL | YOGA

https://www.vogue.es/belleza/articulos/leer-beneficios-estres-autoestima-sueno-alarga-vida

4/4

Llibres que parlen de llibres

Doctor, una de llibres, per favor!

La lectura és una de les poques eines que ens queden per combatre l'estultícia que s'ha apoderat de la nostra societat

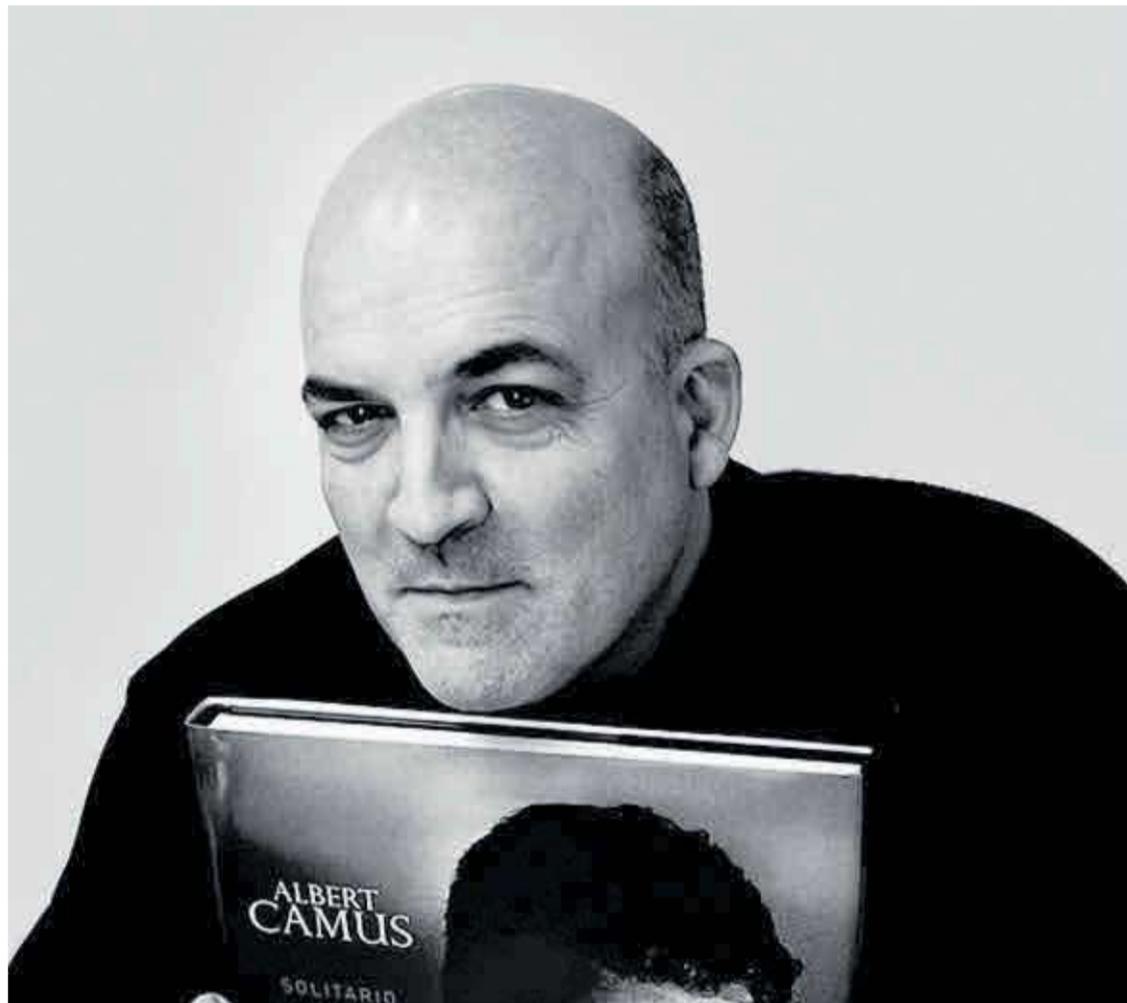
METALITERATURA

Margalida Estelrich Obrador

»

No és res nou dir que vivim moments convulsos, de crisi, pandèmies, canvis climàtics, xarxes socials que arriben gaire bé a la toxicitat, informacions que es contradueixen, fake news,... Necessitam tenir on agafar, un fons que ens doni seguretat, ens fomenti l'anàlisi crítica, un recer des d'on poder gaudir de quelcom positiu, saludable, que transmeti saviesa i a l'hora una gran bellesa: I, oh sorpresa, ho tenim: els llibres!. Però no ens val qualsevol llibre. Què bé quan ens en donen una tria feta! Aquest comentari ve arran de *Libroterapia* de Jordi Nadal, un llibre fet a partir de les seves fitxes de lectura, unes anotacions que du confeccionant des que era molt jove, i ens presenta una oportunitat de tastar un bocí del que pot ser un viatge fascinant, com si es tractés de la guia d'una agència on acudim a la recerca d'una aventura vital. Cada un dels autors i obres que esmenta es presenta amb una mateixa tònica, primer una contextualització de l'autor, la seva vida, l'època en la qual va viure. Llavors ens parla de les seves obres, en tria una i ens n'ofereix un tast per anar fent boca i per acabar ens narra la seva opinió i ens suggereix un grapat d'obres del mateix autor. Tot servit amb ganes d'enganxar el lector i provocar el pesigolleig necessari per sortir a la llibreria i poder gaudir del plat sencer.

Amb aquest viatge, un cop llegit el llibre, haurem obert una mica la porta dels autors que ens proposa, visitarem a vista d'ocell les cambres escollides i deixarem la porta empès per poder tornar-hi en voler. Una tocada de baula a autors i autores contemporànies com la japonesa Hiromi Kawakami fins allunyar-nos en el temps amb Marco Aureli. A més,



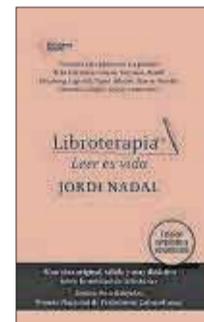
Jordi Nadal. PLATAFORMA EDITORIAL

cada porta, cada capítol, ens provoca que establim vincles, connexions amb altres autors que ja formen part del nostre bagatge i tal volta els recuperem, ja perduts en

el fons de la memòria dels viatges realitzats.

Com tota tria, podríem jugar al psicoanàlisi a partir de les lectures que hom escull, en aquest cas, podríem dir que es veu un clar interès per la condició humana, per les excel·lències i per les ombres més fosques de l'humanisme. Per altra banda, el gust per la literatura europea, encara que hi hagi autors japonesos. D'entrada m'ha sorprès els pocs autors catalans, (només esmenta Josep Pla i el seu Quadern Gris), però llavors he pensat que tenint en compte la seva formació en germàniques i que com a editor, Jordi Nadal, llevat de qualche cas esporàdic, no sol editar autors en llengua catalana, ja no sembla tan estrany.

Un cop llegit aquest el llibre, haurem obert una mica la porta dels autors que l'autor ens proposa



JORDI NADAL
Libroterapia
▶ PLATAFORMA EDITORIAL,
248 PÀGINES, 18 €

troba en tombar un cantó amb qui fa estona que no s'han vist. Entre ells "El hombre en busca de sentido" de Viktor Frankl, que el vaig llegir fa només uns mesos, i que jo complementaria amb la proposta d'*Un cel de plom* les memòries de Neus Català, escrit per Carme Martí. També l'estimat i venerat *Petit Príncep* o recuperar *Una habitació pròpia* de Virginia Wolf; a més hi he topat els admirats Txèkhov i Camus. Inclús hi he pogut trobar una lectura que actualment tenc entre mans i que recoman als amants dels llibres *L'infinit dins un jonc* d'Irene Vallejo, entre altres, i tot regat amb els comentaris de l'autor. A més, ja m'he fet una, com diuen ara, "whish list", un llistat dels llibres que gràcies a aquesta guia m'han fet gola, llibres de Kawakami, Kapunscinski, Selma Lagerlöf, Chimmmanda Ngozi Adichie, James Salter o Guiseppe Ungaretti. Probablement, només amb aquesta sub-tria no es podria establir un perfil de la meua psicologia, però sí si hi afegesc que acabaria de completar-la amb altres autors d'arreu del món que, un cop llegits, m'han baratat la concepció de la vida, la forma de pensar, alguns ja clàssics i altres d'actuals. Des de Shatish Kumar, Thoreau o Goliarda Sapien-

► VE DE LA PÀGINA ANTERIOR

za, per dir-ne alguns, i a més, hi afegiria la poesia de Miquel Bauçà i la de Vinyoli o Andreu Vidal; amb Highsmith i Wolf també faria un bot fins a Maria Aurèlia Capmany i de retruc Monserrat Roig; i Caterina Albert, Blai Bonet, Palau i Fabre, i si ens volem allunyar en el temps també Ramon Llull. A més de les bones traduccions que tenim en la nostra llengua, com la que va fer Jaume C Pons Alorda de Walt Whitman i molts altres.

Tornant a *Libroterapia*, potser es podria resumir en la frase de Rosa Montero que es cita en aquesta obra: «El arte en general, y la literatura en particular, són armas poderosas contra el Mal y el Dolor». I l'autor ens diu que llegim no només per donar més longitud a la vida. També més profunditat, més sentit i més intensitat. A més, des de la literatura, s'estén un brancam que toca totes les arts. Santiago Aurseron, arran d'un debat sobre reguetón, compartia aquesta setmana un article al facebook on hi havia les reflexions de José Luis Palacios Guerrero, un professor que es queixava de la ignorància musical dels seus alumnes i denunciava la manca de programes musicals en els mitjans de comunicació, deia que en els anys 80, amb només dues cadenes de TV i la ràdio, hi havia molts més programes de música que actualment amb Internet. I afirmava que havia constatat que com més música escoltaven els seus alumnes, més milloraven en els estudis i sobretot en anglès. Altres arts també, com el teatre o el cinema, són els grans desconeguts d'una gran massa dels joves de la nostra societat. Un altre llibre, *Cineclub* de David Gilmour, un pare educa durant un any al seu fill adolescent que no vol anar a escola amb la visualització conjunta de pel·lícules, de tots els gèneres, i amb el cinefòrum posterior, per tal d'aconseguir tornar a despertar en el seu fill la set de conèixer, les ganes d'aprendre. Necessitam de l'art per sobreviure. Laura Borràs, en el seu llibre *El poder transformador de la lectura*, ens convida a endinsar-nos dins la lectura dels clàssics, perquè, diu, la literatura com a creació humana, és vida i ens parla de vida. Així que tot plegat, serà una bona cosa si fem cas a l'autor, a aquest autors, i recordam que, com ens diu, la bona literatura, l'art en general, és un oasi en el desert del desconeixement que ens provoca l'excés d'informació actual, ja que la bellesa i la veritat són necessàries, perquè ens transformem en millors persones. Així que benvinguda sigui la teràpia de llibres!

Viaje entre libros

Harold Bloom me remite a Virginia Woolf, otra gran lectora a la que me encanta recurrir por la clarividencia de su escritura

METALITERATURA

Aránzazu Miró

» Libros que hablan de libros, o un viaje entre libros. *La Biblioteca de Babel*, esa compendio ilimitado y periódico, el *Orden* visto por Jorge Luis Borges, quien nos la describió en el relato que incluyó en *Ficciones*: «el universo (que otros llaman la Biblioteca)» esa infinitud del mundo en que se resumen los misterios básicos de la humanidad: el origen y el tiempo. Harold Bloom, conocido por su famoso *Canon occidental*, nos aterriza en la lectura que Borges ha sublimado; lo hace en *Cómo leer y por qué*: «no hay una sola manera de leer bien, aunque hay una razón primordial por la cual debemos leer».



Debemos mencionar al meritoso profesor de filosofía en enseñanza secundaria que es Unai Cabo

Esa razón, en realidad, nos la dará todo buen libro, y eso es justamente lo que pretende *Educación en la lectura* de Jesús Figuerola, un manual de didáctico índice que persigue ofrecer «consejos para entusiasmar a tus hijos con la lectura». Es claro, directo, conciso; un básico para padres. Porque, nos recuerda Bloom, «para leer sentimientos humanos en lenguaje humano hay que ser capaz de leer humanamente, con toda el alma». E insiste Figuerola en que los buenos lectores se forjan de niños; hijos de lectores, claro.

Harold Bloom me remite a Virginia Woolf, otra gran lectora a la que me encanta recurrir por la clarividencia de su escritura. El Aleph publicó hace unos años una selección de sus escritos sobre libros y lectura. En *Horas en una biblioteca*, ensayo breve que da título a la compilación, aclara «la antigua confusión que se da entre el hombre que ama la erudición y el hombre que ama la lectura»: frente al entusiasta sedentario, concentrado y solitario que es un erudito, el lector verdadero «es un hombre de intensa curiosidad, de ideas,



Jesús Figuerola. YOUTUBE

abierto de miras, comunicativo, para el cual la lectura tiene más las propiedades de un ejercicio brioso al aire libre que las del estudio en un lugar resguardado». Esa pasión humana de la lectura pura y desinteresada que, aporta Bloom, «es el placer más curativo». Ese que tan bien plasma Ana María Ruiz López en su *Libros que salvan vidas*, que le ha llevado a obtener el Premio Feel Good 2020. Con el subtítulo *Una biblioteca de campaña en tiempos de pandemia*, es una crónica personal de la experiencia vivida por la autora, enfermera lectora como ella misma se define (ahora también escritora) en la que narra una de las experiencias más extraordinarias que nos ha dejado el momento más duro de la pandemia de la covid-19. Destinada ella como enfermera al hospital de campaña que la Comunidad de Madrid organizó en el recinto de IFEMA, puso en marcha de forma personal una improvisada biblioteca, conocida como *Biblioteca Resistiré*, que no solo logró el objetivo propuesto de ayudar a salvar vidas trasladando a los enfermos a los mundos que una buena lectura propone, sino que fue galardonada con el premio Antonio de Sancha 2020 que concede la Asociación de Editores



Unai Cabo.



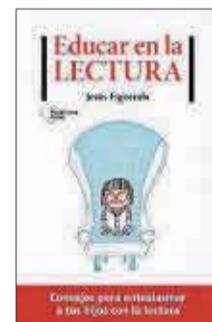
Ana María Ruiz.

de Madrid «como ejemplo de unificación de cualidades demostradas por sanitarios, voluntarios, donantes y personas de toda índole». Los libros se convirtieron así en la mejor compañía de los pacientes hospitalizados. Y el libro que tenemos ahora entre manos cuenta esa crónica, desde la primera persona, con una emotividad excepcional que deja testimonio de un momento tan especial y de ese amor por la lectura, porque el desarrollo de la crónica está perlado de referencias librescas y de propuestas de lecturas, esas que ocupan su vida y los clubes de lectura a los que eleva un homenaje. Como sanitaria, dice: «Leer alivia el estrés. Si te concentras en el libro, la historia que tienes entre manos te aleja de tus problemas. Leer estimula la actividad cerebral. Leer te abre ventanas a otros mundos y hace volar tu imaginación».

Ha quedado clara ya esa razón primordial de que hablaba Bloom: ese placer difícil que nos traslada a otro texto metaliterario, en este caso del enciclopédico Stefan Zweig, quien en *Mendel el de los libros* propone analizar el amor a la lectura y su sentido: «los libros solo se escriben para, por encima del propio aliento, unir a los seres



» UNAI CABO BOYERO
Dejémosles pensar: Adolescentes y filosofía
► PLATAFORMA EDITORIAL, 140 PÁGS., 15 €



» JESÚS FIGUEROLA
Educar en la lectura
► PLATAFORMA EDITORIAL, 155 PÁGS., 15 €



» ANA MARÍA RUIZ LÓPEZ
Libros que salvan vidas: Una biblioteca de campaña en tiempos de pandemia
► PLATAFORMA EDITORIAL, 170 PÁGS., 17 €

humanos, y así defendernos frente al inexorable reverso de toda existencia: la fugacidad y el olvido». Palabras que ponen fin al relato, y que nos proponen la reflexión como destino.

Nos queda mencionar al meritoso profesor de filosofía en enseñanza secundaria que es Unai Cabo, quien nos insta, así, en imperativo, «atrévete a pensar»; lo hace en su *Dejémosles pensar: Adolescentes y filosofía*, un libro que se apoya en una bibliografía brevísima y muy sugerente para adentrarnos en «la reflexión (que) es como un viaje que nos enriquece y nos hace crecer». De Descartes a Byung-Chul Han, con Sócrates, Nietzsche o Hannah Arendt, su lectura propone (y consigue) una reflexión sobre el lugar que deben ocupar la filosofía, la curiosidad y el pensamiento tanto en el aula como fuera de ella.

PUBLICITAT

PUBLICITAT

☰ Serveis

01 de desembre de 2020

SUBSCRIU-TE

Identif

Diari de Girona

Girona
17 / 0°

Local **Més Notícies** Esports Economia Opinió Cultura Oci Vida i
Catalunya Espanya/Internacional Fets i Gent Educació Dominical **L'Última del dia** Estiu Crisi clim

● ESPORTS Resultats i classificació de Segona Divisió

PUBLICITAT

[Diari de Girona » Ultima del dia](#)     

Jordi Nadal: «No hi ha cap forma de censura que sigui progressista»

Jordi Nadal, fundador i director de Plataforma Editorial, és un maníac dels llibres · Al seu bloc «www.jordinadal.com», fa anys que comenta les seves lectures · Ara publica «Libroterapia», on parla dels autors -un per capítol- que més l'han marcat, amb breus comentaris i amb alguns fragments de les obres

[Albert Soler](#) | Girona | 30.11.2020 | 23:44

Es va fer editor perquè no trobava qui li edités els seus llibres?

Tan descarat soc? Això d'enviar manuscrits a les editorials em fa mandra, soc impacient, així que vaig muntar la meva (riu).

L'afició a fer fitxes de tot el que llegia va iniciar-la a setze anys. Era un nen repel·lent?

Sí, i ho continuo essent. Soc un personatge de pel·lícula de Woody Allen, neuròtic urbà, que més o menys controla les seves neures amb tota la simpatia, bon beure i bon menjar que es pugui. I bones converses. M'agrada molt llegir. Vaig començar fent fitxes a mà d' *El árbol de la ciencia*, i ara les faig al meu blog, dels llibres que més m'han agradat cada any.

A *Libroterapia* hi ha només un català, Josep Pla. Li diran botifler.

No es pot fer tothom content. Miguel Torga deia que l'universal és el particular sense fronteres. Jo soc un català universal, m'agrada el món sense fronteres. El món és molt gran, no me l'acabo. Posar un català entre 40 autors, està bé. Si n'hagués posat el 10% de catalans, tindria un *delirium tremens* d'egolatria catalana.

Quin és el darrer llibre que no ha pogut acabar?

Dos, fa molt de temps. *La mort de Virgili*, de Herman Broch, que era molt dur. I *Diamantes sangrientos*, de Greg Campbell, que em feia mal.

Em referia a no acabar-lo per dolent...

L'avantatge dels llibres molt dolents és que els pots llegir mentre mires la TV.

I el que ha llegit més vegades?

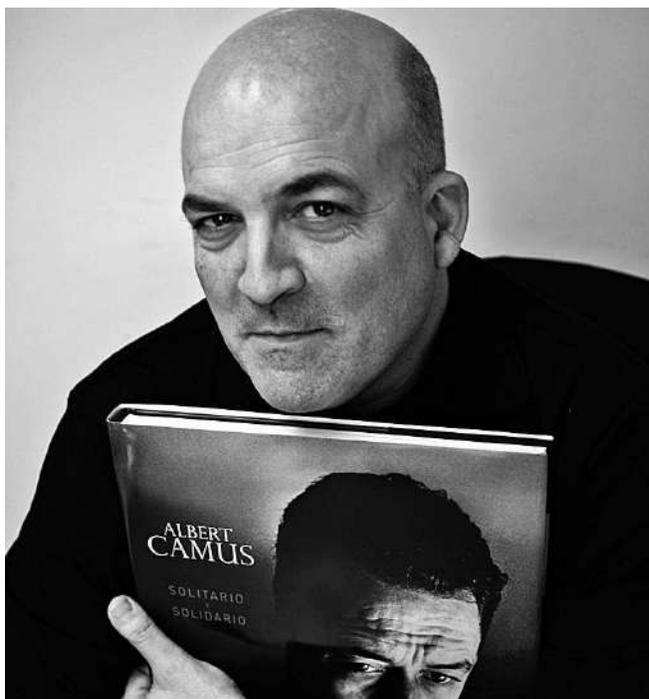
N'hi ha tres que els he llegit dues vegades: *El roig i el negre*, de Stendhal; *Viaje al fin de la noche*, de Céline, i els diaris d'Albert Camus.

Céline! Aviat el prohibiran per feixista. I *Lolita*, per pederàstia. Hi ha una nova censura?

Naturalment que sí, avui tenim motius per odiar tothom. Per això el més important és no tenir motius per odiar ningú, i si els tens, concentrar-te en les coses bones que tingui cadascú. Ara acabo de comprar una barra a la fleca, i a mi m'és igual de quin equip sigui el forner, o quina música li agradi o a qui vota. Només vull que el pa sigui bo. Hem de jutjar les obres. Si hi ha alguna persona immaculada, que aixequi la mà.

Hi ha ara una censura progressista?

No hi ha cap forma de censura que sigui progressista, per més que se li posi aquest adjectiu.



Jordi Nadal: «No hi ha cap forma de censura que sigui progressista»

Cor



Un llibre que destaca de 2019 és *Serotonina*. Aviat censuraran Houellebecq?

(Riallada) Houellebecq és un geni, és un provocador. A mi em fa molt de riure. Suposo que hi haurà gent a qui no agrada el que diu, i està bé que sigui així.



Avui s'ha d'estar a favor o en contra de.

M'avorreix la gent que és d'un color. O de dos. Prefereixo el Pantone, que en té 1.114. Ni monolingüisme ni bilingüisme: poliglòtisme. Amb les lectures, amb les opinions i amb els amics. Si no, estem a la tribu.

La literatura que es fa a Catalunya en castellà és cultura catalana?

Crec que sí. El primer que cal esperar d'una cultura és que sigui generosa. Una cultura que no vulgui ser generosa em semblaria una cultura menor.

El 2018 destaca *Las uvas de la ira*. Ben vigent, encara?

Mare de Déu! Una obra mestra. Si ara llegís el fragment quan en Tom veu la seva mare en sortir de la presó, em tornaria posar a plorar.

La gent ja no parla de llibres, parla de sèries...

He, he. Els diria que quan escolten les bones frases de la sèrie, estan llegint un novel·lista. Però mentre a la sèrie hi ha tres frases bones per capítol, en una bona novel·la en tens cada cinc pàgines.

Més informació

- Gestos i gestos.
- Premi de 2.000 euros per la biblioteca de Cassà de la Selva per comprar llibres.
- No poseu portes al camp.

Temes relacionats:

Llibres

Et recomanem





CULTURA & VIDA ENTREVISTA

Jordi Nadal: «Leemos para saber que no estamos solos»

Fruto de toda una vida de lector, este escritor y editor publica 'Libroterapia', con reflexiones, fragmentos de obras y comentarios de los grandes de la literatura

Gloria Aznar

19/12/2020 12:43 | Actualizado a 19/12/2020 13:12



Whatsapp



Facebook



Más de Cultura & Vida



El escritor y editor Jordi Nadal.



Jordi Nadal propone un recorrido por treinta y tres autores. Un viaje ecléctico y variopinto que va de Josep Pla a Marguerite Yourcenar, de Stefan Zweig a Octavio Paz. Se trata de **Libroterapia (Plataforma Editorial)**, su última publicación, un volumen para «vivir una vida plena con los grandes de la literatura». Una guía para «disfrutar. Como si uno fuese goloso, se pasease por las mejores librerías del mundo y tomase de cada tienda ese dulce que le hará paladear lo excelso de cada lugar». Nadal es escritor, editor, licenciado en Germánicas por la Universitat de Barcelona (UB) y fundador de Plataforma Editorial. Entre sus obras figura *La invención de la bicicleta*. Ahora, fruto de una vida de lector, propone **Libroterapia**, con reflexiones, fragmentos de obras y comentarios.

Patricia Highsmith, Hiromi Kawakami o Amélie Nothomb. ¿Por qué estos autores y no otros?

Hago un informe de lectura de cada libro que leo desde los 16 años. Tengo 58 y en 42 años ya son casi 1.940 fichas. Cada final de año elaboro en mi web (jordinadal.com) una lista de los que me han gustado mucho y entre estos se cuentan hasta ahora 417. Naturalmente, aquí no incluyo los que yo edito porque es evidente que me han gustado mucho.



CULTURA & VIDA

'La Marató' une fuerzas contra la Covid-19



CULTURA & VIDA

Recónditas fantasías



CULTURA & VIDA

Nil Inglis: Un periple artístic cap a Barcelona

«Hablar de Josep Pla es ver cómo un espíritu inteligente y con capacidad de escribir para el público convive con la convulsión de la historia desatada»

De los que usted edita, solo ha incluido uno, ¿por qué?

Porque soy generoso y en lugar de envidiar los buenos libros que hacen mis colegas editores, de dejarme llevar por la envidia, que es un vicio muy potente en España, lo que hago es agradecer y admirar.

¿Qué debe tener un manuscrito para publicarlo?

Ser auténtico y tener sentido. Me gusta muchísimo ese eslogan, libros con autenticidad y sentido. Pero yo edito mis neuras. Mi catálogo es el Vademécum de mis neuras. Soy un neurótico, como cualquier urbanita de clase media. Un pájaro típico de películas de Woody Allen.

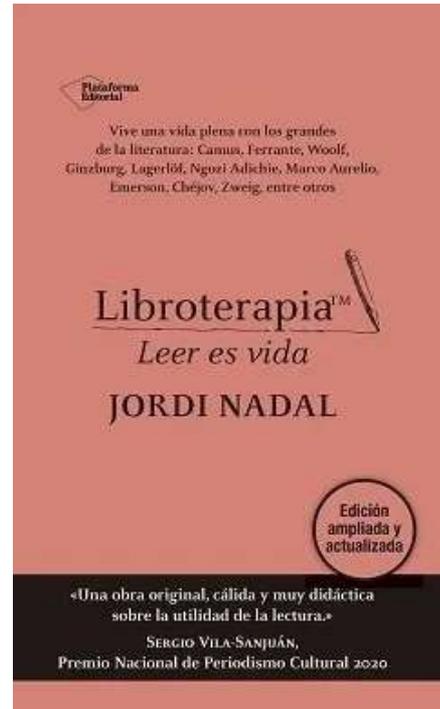
En la vida hay que leer, como mínimo, 1.114 libros. Porque son tantos como los colores del pantone y así huiremos del pensamiento en blanco y negro.

Un neurótico muy metódico.

Empecé casi desde cero y a los 18 años me gastaba cada mes 9.000 pesetas comprando libros. Me gusta leer, me gusta trabajar y me gustan las letras. Monté Plataforma cuando empezaba la crisis de 2007. Mañana me puedo arruinar, pero de momento ha funcionado.

¿Hay un libro para cada momento?

Por supuesto. Pero cuando se ha visitado a lo largo de la vida un museo en dos momentos separados en el tiempo, la segunda vez se admiran otras obras. Quiero decir con esto que hay una educación del gusto, no solo en la cocina. También en la lectura y en la música. No se empieza a escuchar música con Bach, sino con Vivaldi, ni viendo cine con Stanley Kubrick, sino con Coppola. Los dos son grandiosos, pero Kubrick es más intelectual. En la lectura, no se empieza leyendo a Kafka, sino a José Luis Sampedro o a Rosa Montero, que son la *hostia* de buenos.



Libros para hacernos más felices... Pero en 'Libroterapia' recomienda a un Kapuscinski que puede dejar al lector muy molido.

Te deja planchado. Yo lo conocí en Varsovia. De los diez momentos más importantes de mi vida con autores, uno fue mi encuentro con Ryszard Kapuscinski. Le acababan de dar el Premio Príncipe de Asturias y me vino a ver al hotel.

Un honor.

Estuvimos hablando cincuenta minutos. Un genio.

Libroterapia es una declaración de amor a la lectura

Cuando acaba un libro que le impacta, ¿empieza inmediatamente otro o debe dejar un espacio de tiempo?

No. Entre dos buenos quesos necesitas aceitunas y vino y entre dos buenos novios o novias necesitas algo que descomprima, un amiguete.

¿Y va con dos o tres novios o novias a la vez o de uno en uno?

A veces tengo dos libros empezados al mismo tiempo, pero deben ser una novela y otro de no ficción. Acabo de leer *M. El hijo del siglo*, de Antonio Scurati. Y durante el confinamiento, cuando estábamos todos depres, *Vida y destino*, de Vasili Grossman.



Jordi Nadal

Catalogado en alguna ocasión de escritor lúcido.

La lucidez en una mutación letal. Pero no se elige ser lúcido. Creo que en la vida no eliges prácticamente nada. Es tu manera de ser y vas respondiendo y siguiendo esa manera de ser. Es cierto que en la vida, dos o tres veces por la noche tienes que tomar una decisión y tu recorrido al día siguiente empezará a ser de un modo u otro en función de esa decisión. Pero no estamos hablando entonces de libroterapia.

Normalmente esa decisión acostumbra a tener que ver con la dicotomía entre dormir bien o comer bien.

¿Que és libroterapia?

Una declaración de amor a la lectura. Leemos para saber que no estamos

solos.

Para un hombre inteligente, que eso limita mucho el universo, leer a Elena Ferrante es entrar en la cabeza de una mujer y casi en su cuerpo.

Su elección para no estar solo es subjetiva.

Naturalmente. Pero contra gustos, opiniones. En realidad, la vida es el pantone. Este te dice que no hay blanco ni negro, sino 1.114 colores. Por eso hay que leer en la vida, como mínimo, 1.114 libros. Porque son tantos como los colores del pantone y así huiremos del pensamiento en blanco y negro.

Incluye usted en el mismo volumen a Marco Aurelio y a Elena Ferrante.

Para un hombre inteligente, que eso limita mucho el universo, leer a Elena Ferrante es entrar en la cabeza de una mujer y casi en su cuerpo. Es de una inteligencia bestial. Es hipnótica, es lo más grande que he leído en los 10 últimos años.

De los diez momentos más importantes de mi vida con autores, uno fue mi encuentro con Ryszard Kapuscinski.



– Llegir pot esdevenir una teràpia?

Els metges curen però, malauradament, a vegades els és impossible fer-ho. Aleshores, què han de fer, ells i els del seu voltant (altres metges, infermeres, cuidadors...) quan no poden curar? Cuidar i acompanyar. Els llibres, sense cap mena de dubte, també acompanyen i cuiden i, per tant, són teràpia.

– En algunes ocasions més que en altres?

És cert que hi ha llibres que són tòxics i fan mal. Si una persona no sap què fer a la vida, llegeix i l'influeix un volum que incita a l'odi, ha triat un mal llibre. Per això és important que, de la mateixa manera que hem de tenir bons metges i metgesses de capçalera que ens donin bons consells, també hem de tenir bons llibreters i llibreteres de capçalera i persones cultes, llegides i amb criteri que ens aconsellin què fer amb allò que lle-

gim. Si algú està intentant formar-se i li dones a llegir *Mein Kampf*, tens molt mala llet.

– Amb què es va iniciar a la literatura?

Quan era petit, com tots els nens, llegia còmics, *Mortadelo*, i aquestes coses meravelloses. El primer llibre important que recordo és *Tintín i l'orella escapçada*, després *Astèrix* i etcètera. Les persones som la nostra família i el nostre Batxillerat. Jo vaig tenir un Batxillerat amb professors molt bons en Humanitats i em van guanyar per la causa. Això és com *La Guerra de les Galàxies*. Pots anar al cantó fosc o al cantó lluminós. A mi em va guanyar la força de la literatura, de l'art, de la història i tot això, i em vaig fer de Lletres. Em vaig posar a llegir seriosament, estudiar Filologia Alemanya, guanyar beques, viure un temps a Alemanya, també vaig treballar als EUA...he fet una mica tots els papers de l'auca.

Llicenciat en Filologies Germàniques per la Universitat de Barcelona i fundador de Plataforma Editorial (2007), Jordi Nadal (Lliçà d'Amunt, 1962) és un amant dels llibres. Està convençut que els efectes de la bona lectura es poden equiparar als de la meditació o la medicina, per exemple. Així, des que era ben jovenet, la lectura forma part imprescindible de la seva vida. Tant és així, que s'ha anat fent fitxes de tot allò que va llegint i llistant amb aquells títols que més l'han impressionat. Una selecció conforma *Libroterapia*.

Per R. BANYERES / Foto d'IGNASI FORNÓS

Jordi Nadal: “Tenim la responsabilitat de construir una bona biblioteca als nostres fills”

– Quins són els seus llibres de capçalera?

Una part els he posat a *Libroterapia. Leer es vida*, i una altra els tinc a *jordinadal.com*. Jo faig una fitxa de cada llibre des de que tenia 16 anys, ara en tinc 58. Això vol dir que amb 42 anys he escrit més de 1.940 fitxes. De totes aquestes, he escollit una selecció de les que més m'han agradat, que en aquest moment deuen ser unes 420. Es poden trobar a *jordinadal.com*. A la vegada, d'aquestes, una trentena són les que conformen *Libroterapia*, que ja va per la tercera edició i cada cop l'actualitzo i amplio una mica més.

– Recomani'ns un parell de llibres per a l'època que estem vivint.

De la meua editorial, *El cerebro del niño explicado a los padres*, d'Álvaro Bilbao, perquè tots els pares i mares han de saber com han de cuidar el cervell dels seus

nens. Fa anys que està al top 100 d'Espanya i s'ha traduït a 15 o 16 idiomes. Ajuda els pares que cuidin bé el cap dels fills. Donar-los bé de menjar està bé, però també es bo que se'ls doni teca bona per al cap. Del meu catàleg també diria *Sobre el arte de leer*, de Gregorio Luri. Es una de les persones més sàvies d'Espanya. Diu que fins als 9 anys nens i nenes aprenen a llegir i que a partir dels 9 anys, aprenen llegint. Tenim la responsabilitat –i més ara que han de passar moltes hores a casa– de construir-los una bona biblioteca que els doni eines per defensar-se com a ciutadans, estudiants... Els pobres no tenen alternativa als colzes. L'única alternativa de sortir d'aquesta viscositat, de manca d'ascensor social, és tenir el cap ben preparat. També *El infinito en un junto* (Siruela), d'Irene Vallejo. És la declaració més gran d'amor a la literatura del món mundial.



El editor de Plataforma Editorial y autor de 'Libroterapia', Jordi Nadal. Su madre, Obdulia Hernández, emigró de Cascante a Barcelona.

“Mi madre salió de Cascante para ir a servir a Barcelona”

Obdulia Hernández Lopeña salió de Cascante con dos de sus tres hermanos. Corría el final de la década de los cuarenta y dejó el pueblo, en la Ribera de Navarra, para servir en casas burguesas de la ciudad condal. Allí, conoció a su marido, Isidro Nadal, mecánico, con el que se casó y tuvo cuatro hijos. Jordi fue el pequeño, con seis años de diferencia con el tercero. “Yo no quería ser mecánico, como mi padre y mis hermanos, y el dinero que ganaba trabajando en un supermercado lo gastaba en cómics”. Su madre, recuerda, era “muy navarra y muy valiente”. “Tenía una capacidad de trabajo bestial y se desvivió por nosotros”. Para él, confiesa, parte de su infancia es el olor de los pimientos asados que preparaba su tía Carmen, en la calle César de Cascante, los espárragos, y los juegos con sus primos José Luis y Mari Carmen. Obdulia regresó en la vejez, con la cabeza a su pueblo. “Y cuando le afectó el Alzheimer cantaba jotas”.

JORDI NADAL AUTOR DE 'LIBROTERAPIA. LEER ES VIDA' Y EDITOR DE PLATAFORMA EDITORIAL

“Leer a algunos autores sirve de bálsamo en momentos difíciles”

A Jordi Nadal le ‘salvó’ leer a Chéjov una noche en la que esperaba un diagnóstico que podía haber sido fatal. En este libro anima a llevar una vida plena leyendo a los grandes de la literatura

SONSOLES ECHAVARREN Pamplona

Jordi Nadal pasó la noche del 24 al 25 de enero de 2012 llorando en una habitación de hotel en Madrid. Su mujer le había dado poco antes de la cena una terrible noticia: Su hija Clara, de cinco semanas, podía tener fibrosis quística, una enfermedad muy grave, y a la mañana siguiente le iban a hacer unas pruebas. “Ya no había ningún tren ni avión para viajar a Barcelona. Me puse a leer *La dama y el perrito*, de Chéjov, y, aunque me sentía muy solo, me hizo mucha compañía. Por la mañana, cuando me dijeron que todo estaba bien, me puse de rodillas en el medio de la habitación y lloré de agradecimiento. Chéjov fue como una barandilla ante un precipicio brutal”. De esta forma tan intensa e impactante, narra este editor y escritor catalán aquel episodio tan duro de su vida. Y el poder de la lectura y los grandes autores para no sentirnos tan solos. Es lo que ha pretendido con su último título *Libroterapia. Leer es vida*, publicado en su propia editorial, Plataforma editorial, fundada en 2007. En estas páginas, que son la tercer edición de esta idea (la primera, con menos autores, se publicó en 2017), pretende que el lector lleve “una vida plena” leyendo a los grandes autores de la literatura universal. Desde Marco Aurelio y

sus *Meditaciones* a la italiana Natalia Ginzburg, “maestra en recordar la infancia” con su *Léxico familiar*. Pasando por *El principito* de Antoine de Saint Exupéry, los cuentos del ruso Chéjov o los ensayos de Irene Vallejo. Hijo de una navarra de Cascante, que dejó el pueblo ribero para servir en Barcelona a finales de los cuarenta; y de un mecánico, Jordi Nadal (Llisa d'Amunt, 1962) estudió Filología Germánica y se convirtió, así, en el primer universitario de su familia. Casado y padre de tres hijos, de 30, 28 y 10 años, es coautor de *Meditando el Management...* y la vida y autor de *La invención de la bicicleta*.

¿Por qué asegura que leer es una terapia y que mejora la vida?

No lo digo yo. La ciencia confirma los beneficios de los libros y que los efectos de la lectura se pueden equiparar a los de la meditación y la medicina. Las personas que leen duermen mejor, mantienen niveles más bajos de estrés y depresión y una autoestima más alta. Leer puede ser un bálsamo en los momentos difíciles.

¿Por eso escribió este libro?

La idea me la dio Xavier Coll, médico y directivo de La Caixa. En junio de 2017 me propuso impartir un curso para que sus empleados fueran mejores mandos y personas leyendo, no libros de manage-

ment, sino literatura. Ese verano me puse a escribir la primera versión de este libro y en septiembre la terminé y registré mi marca ‘Libroterapia’, con doce autores. La versión actual está ampliada, con 33, y he añadido a Irene Vallejo, a Rosa Montero... ¡Es un canto de gratitud a la vida! Hablo de cien libros y solo tres están publicados en mi editorial. Los demás son de otros editores (Acantilado, Seix Barral, Alianza, Debate...) Hay que reconocer el trabajo de los demás, aunque España sea un país de envidiosos y de cuchilladas a quien triunfa.

‘Leer es vida’

Usted insiste en que leer es vida ¡Claro! Y la educación y la salud configurarán un futuro en igualdad social. ¡La única salida que tienen los pobres para escapar de su situación son los codos! La educación no sale de estar suscrito a Netflix o a HBO sino de los libros. Además, no es lo mismo leer en papel que en una pantalla. Quien lo hace en papel dormirá mejor que quien lee en pantalla, por la luz. Ya dice Gregorio Luri en *El arte de leer*, filósofo de Azagra al que yo publico, que hasta los 9 años aprendemos a leer. Y después, aprendemos leyendo.

Habla de las diferencias entre el libro en papel y el digital. ¿Pero qué pasa con el audiolibro?

Empiezan a funcionar muy bien porque se está introduciendo dinero y hay mayor oferta. Antes, se necesitaba un CD y un reproductor pero ahora, la gente lo escucha en el móvil. Y la voz de quien lee

puede hacer un poco de compañía a quien se siente solo. Todo el mundo quiere emitir pero nadie escucha.

A veces, los libros pueden ser una buena compañía. Como le ocurrió a usted aquella noche de hotel en Madrid en 2012...

Sí, son como algunos médicos. Que aunque no curen acompañan. Todos deberíamos tener un médico, un librero y dos amigos de cabecera. No más.

Vayamos con algunos autores.

SUS FRASES

“La educación no sale de estar suscrito a Netflix sino de la lectura”

“Entre dos cirujanos, elige al que haya leído a Chéjov. Entenderá mejor tu dolor”



‘LIBROTERAPIA. LEER ES VIDA’

Autor: Jordi Nadal
Editorial: Plataforma Editorial
Número de páginas: 242
Precio: 17,10 euros

¿Qué me dice de Antón Chéjov?

Que probablemente este médico, narrador y dramaturgo ruso del siglo XIX lo dijo todo sobre la condición humana. De hecho, el escritor Simon Leys aseguró una vez que, si te tienen que operar y debes elegir entre dos cirujanos de igual capacidad técnica, elige al que haya leído a Chéjov. ¿Por qué? Porque, sin duda, quien se haya emocionado con los cuentos del ruso verá sobre la mesa de operaciones algo más que un cuerpo. Observará las historias, alegrías y derrotas del paciente.

¿Y de Irene Vallejo y su premiado ensayo ‘El infinito en un junco’?

Pues que ha escrito un libro perfecto. Es el atajo más corto que conozco entre el mundo clásico y la actualidad, contado de un modo amable, humano, armonioso, fácil y útil. Es el mango perfecto para agarrar todos los instrumentos de cocina.

¿De Rosa Montero?

Está a la altura de las grandes, como Virginia Woolf. *La ridícula idea de no volver a verte* es grandiosa y *Crónica del desamor*, brutal. Se presenta como es. De hecho, el pediatra de mis hijos me dijo en una ocasión, cuando le pedí su opinión, que él pensaba lo mismo que Rosa Montero (risas).

Podríamos seguir hablando de infinidad de autores pero parece obligado hacerlo de Marco Aurelio y de Octavio Paz, por lo que han supuesto para usted...

El emperador romano Marco Aurelio, de pensamiento estoico, fue espectacular. Y leer sus *Meditaciones*, que son totalmente actuales, me hace mucho bien. Respecto del mexicano Octavio Paz, durante veinte años, llevé fotocopias en mi cartera unos versos suyos. Porque hablan de la vida y el pasado. Usted es un gran lector desde niño pero, ¿y su hija pequeña, aquella por la que lloraba en esa habitación de hotel?

¡También! Lee una media de unas 200 páginas al día. Le encantan los libros de Enid Blyton (Torres de Malory) y los de *El pequeño Nicolás*. A ella, a Clara, le dedico este libro.

JORDI NADAL | EDITOR

"En la vida es tan importante tener un médico de cabecera como un librero"



El editor Jordi Nadal. / IGNASI FORNÓS

JOSÉ IZQUIERDO
04 Enero, 2021 - 06:00h

1

Jordi Nadal (Lliçà d'Amunt, Barcelona, 1962) hace un informe de cada libro que lee desde que tiene 16 años. Ya cuenta con 1.942 fichas. Es fundador de **Plataforma Editorial**, en 2007, y lleva más de 35 años en el oficio. En junio de 2017, el director general de Recursos Humanos de **Caixabank**, Xavier Coll, le pidió que preparara un curso para formar a directivos de su grupo "leyendo literatura". Fueron los albores de **Libroterapia**, una obra que nació con la recopilación de 12 autores y que ahora se reedita con más de una treintena. "Es una pequeña declaración de gratitud a la lectura, seria y rigurosa", asegura.

—¿Cómo va el negocio?

—El negocio resiste porque el mundo está tan mal que los libros son más necesarios que nunca, porque las personas necesitamos sentido y los libros aportan ese sentido. El mundo está tan mal que los libros intentan hacer lo mismo que los médicos: curar. Y si no pueden curar, te acompañan.

—¿El confinamiento —palabra del año— ha podido animar a encontrarse con la lectura?

—El confinamiento te acorrala. Cuando la realidad te está dando castañazos, uno se encoge y se protege. Pero al mismo tiempo intentas mirar más allá del día a día, de una realidad muy dura y, entonces, buscas cosas hermosas, verdaderas y bellas, y ahí los libros son un grandísimo refugio.

-¿Qué es la vida sin libros?

-La vida sin libros es como si te regalan el Palacio de Versalles y te quedas sólo en una habitación. Tienes la llave maestra para abrir todas las puertas, pero te queda viviendo en una sola habitación. Puede que esté muy bien, puede que seas un genio...

-Pero es un rollo.

-Se dice que Kant nunca se movió de Königsberg, su ciudad natal, pero era Kant y no es lo normal.

-Sí, no es lo normal.

-Ojo, nadie dice que la gente que no sea lectora no sea sabia, pero lo habitual es que es más rico en matices, en vida interior, en saber, en pensamiento y en conocimiento quien lee que quien no lo hace. Por tanto, quien no lee está siempre en la misma habitación de un palacio. O sea, el que no lee está solo en una habitación de la vida.

-Casi la mitad de los españoles confiesan no leer nunca o casi nunca.

-Tenemos un país muy bonito, un clima muy bueno y un montón de excusas para no leer. Y luego, por tradición, a España no llegó la Ilustración. Los franceses representaban a los invasores y nadie deja hacer cosas a los invasores. En España ha faltado Ilustración, revolución industrial y un poco la cultura del libro. Dicho esto, por ejemplo, Andalucía es una gran tierra de poetas. Pegas una patada y te salen grandísimos poetas.

-¿Se imagina un mundo sin librerías, en el que sólo exista Amazon?

-No. En el final de *Fahrenheit 451* hay un mundo en el que queman los libros y hay unas personas que recuerdan una obra cada una. El arte, la belleza, la verdad, la bondad son consustanciales no sólo a la condición humana sino también a lo que hace que la vida merezca la pena. Si recuerda el libro *La carretera*, es una obra que no puede ser más deprimente, pero incluso en esa situación hay un padre que protege a su hijo. No sé si me explico.

-No.

-Quiero decir: el mundo está mal pero hay gente que escribe obras hermosas, el mundo está mal pero el libro tiene más futuro que nunca. Si sólo hay una librería digital y todo se sirve por internet, no creo que valga la pena vivir.

**"LA VIDA SIN LIBROS
ES COMO SI TE
REGALAN EL PALACIO
DE VERSALLES Y TE
QUEDAS SÓLO EN UNA
HABITACIÓN"**

-¿No es algo exagerado?

-Bueno... Si todo se sirve por internet, no habrá contacto humano. Naturalmente que es una exageración, pero en las exageraciones siempre hay algo de verdad. Cuando todo llegue por internet, no habrá contacto humano y si la única conversación que vas a tener es con el tipo que te trae el paquete de venta *on line*, vamos a enfermar.

-Mal camino llevamos.

-Hemos de definir qué es salud. Por ejemplo, cuando en un pueblecito de España se cierra el último bar, hay un empobrecimiento brutal de la sociedad.

-¿Qué autor le ha marcado más?

-Albert Camus, sin duda.

-¿Por qué?

-En la grandeza de su vida, de su trabajo, de su obra, de su destino se encuentra lo que para mí es lo más hermoso de la vida: la grandeza de ser un hombre solitario y solidario.

-Ante tanta inmediatez, ¿leer es tiempo de calidad?

–Claro. La enfermedad de nuestro tiempo es la velocidad. Es una trampa. La velocidad es muy seductora, pero te hace daño, es pernicioso, porque te impide encontrar la autenticidad y el sentido de las cosas. Permite el fraude y el sinsentido.

–Ponga un ejemplo.

–La diferencia entre Donald Trump y yo es que él puede escribir un tuit inmediato gratuito en el que suelta el látigo y cuando yo quiero publicar un libro me tengo que esperar 6 meses y gastar dinero. Como decía un publicista en EEUU, los principios sólo son principios si te cuestan dinero. Por eso Twitter es una máquina que permite tanto el odio.

–¿Leer cura el populismo?

–Leer te cura de la enfermedad del yo, me, conmigo mismo. Hay que dejar siempre las puertas abiertas al asombro, la belleza, al misterio y a la poesía.

–¿Si la lectura abre el pensamiento, por qué no se incentiva más?

–No interesa. No hay nada más difícil que mandar sobre gente libre y formada.

–Y para eso, ¿cuántos libros hay que leer al mes?

–Con uno al mes, está bien; y cuatro ya es el cielo. Para entendernos, las dictaduras son un color, los países aburridos son bipartidistas y la pluralidad son los colores, los matices. El pantone tiene 1.114. Para una vida completa debemos leer 1.114 libros, uno por cada color del pantone. Pero no se trata de ponernos estupendos. Lea lo que te guste y para eso es importante tener un librero de cabecera. En la vida es tan importante tener un médico de cabecera como un librero. Las librerías dispensan cosas que ayudan al alma.

COMENTAR / VER COMENTARIOS

Muere un joven sevillano en una explosión en una finca de Badajoz - Sevilla

La víctima, de 22 años, pasaba unos días en una casa de campo junto con su familia En la deflagración también murió un hombre de 56 años, técnico que revisaba la caldera que explotó

Diario De Sevilla



JORDI NADAL Editor

“En la vida es tan importante tener un médico de cabecera como un librero”

José Izquierdo

—¿Cómo va el negocio?

—El negocio resiste porque el mundo está tan mal que los libros son más necesarios que nunca, porque las personas necesitamos sentido y los libros aportan ese sentido. El mundo está tan mal que los libros intentan hacer lo mismo que los médicos: curar. Y si no pueden curar, te acompañan.

—¿El confinamiento —palabra del año— ha podido animar a encontrarse con la lectura?

—El confinamiento te acorrala. Cuando la realidad te está dando castañazos, uno se encoge y se protege. Pero al mismo tiempo intentas mirar más allá del día a día,

—Sí, no es lo normal.

—Ojo, nadie dice que la gente que no sea lectora no sea sabia, pero lo habitual es que es más rico en matices, en vida interior, en saber, en pensamiento y en conocimiento quien lee que quien no lo hace. Por tanto, quien no lee está siempre en la misma habitación de un palacio. O sea, el que no lee está solo en una habitación de la vida.

—Casi la mitad de los españoles confiesan no leer nunca o casi nunca.

—Tenemos un país muy bonito, un clima muy bueno y un montón de excusas para no leer. Y luego, por tradición, a España no llegó la Ilustración. Los franceses representaban a los invaso-



IGNASI FORNÓS

“UNA PEQUEÑA DECLARACIÓN DE GRATITUD A LA LECTURA”

Jordi Nadal (Lliçà d'Amunt, Barcelona, 1962) hace un informe de cada libro que lee desde que tiene 16 años. Ya cuenta con 1.942 fichas. Es fundador de Plataforma Editorial, en 2007, y lleva más de 35 años en el oficio. En junio de 2017, el director general de Recursos Humanos de CaixaBank, Xavier Coll, le pidió que preparara un curso para formar a directivos de su grupo “leyendo literatura”. Fueron los albores de *Libroterapia*, una obra que nació con la recopilación de 12 autores y que ahora se reedita con más de una treintena. “Es una pequeña declaración de gratitud a la lectura, seria y rigurosa”, asegura.

“La vida sin libros es como si te regalan el Palacio de Versalles y te quedas sólo en una habitación”

de una realidad muy dura y, entonces, buscas cosas hermosas, verdaderas y bellas, y ahí los libros son un grandísimo refugio.

—¿Qué es la vida sin libros?

—La vida sin libros es como si te regalan el Palacio de Versalles y te quedas sólo en una habitación. Tienes la llave maestra para abrir todas las puertas, pero te quedas viviendo en una sola habitación. Puede que esté muy bien, puede que seas un genio...

—Pero es un rollo.

—Se dice que Kant nunca se movió de Königsberg, su ciudad natal, pero era Kant y no es lo normal.

res y nadie deja hacer cosas a los invasores. En España ha faltado Ilustración, revolución industrial y un poco la cultura del libro. Dicho esto, por ejemplo, Andalucía es una gran tierra de poetas. Pegas una patada y te salen grandísimos poetas.

—¿Se imagina un mundo sin librerías, en el que sólo exista Amazon?

—No. En el final de *Fahrenheit 451* hay un mundo en el que queman los libros y hay unas personas que recuerdan una obra cada una. El arte, la belleza, la verdad, la bondad son consustanciales no sólo a la condición humana sino también a lo

que hace que la vida merezca la pena. Si recuerda el libro *La carretera*, es una obra que no puede ser más deprimente, pero incluso en esa situación hay un padre que protege a su hijo. No sé si me explico.

—No.

—Quiero decir: el mundo está mal pero hay gente que escribe obras hermosas, el mundo está mal pero el libro tiene más futuro que nunca. Si sólo hay una librería digital y todo se sirve por

internet, no creo que valga la pena vivir.

—¿No es algo exagerado?

—Bueno... Si todo se sirve por internet, no habrá contacto humano. Naturalmente que es una exageración, pero en las exageraciones siempre hay algo de verdad. Cuando todo llegue por internet, no habrá contacto humano y si la única conversación que vas a tener es con el tipo que te trae el paquete de venta *on line*, vamos a enfermar.

—Mal camino llevamos.

—Hemos de definir qué es salud. Por ejemplo, cuando en un pueblecito de España se cierra el último bar, hay un empobrecimiento brutal de la sociedad.

—¿Qué autor le ha marcado más?

—Albert Camus, sin duda.

—¿Por qué?

—En la grandeza de su vida, de su trabajo, de su obra, de su destino se encuentra lo que para mí es lo más hermoso de la vida: la grande-

za de ser un hombre solitario y solidario.

—Ante tanta inmediatez, ¿leer es tiempo de calidad?

—Claro. La enfermedad de nuestro tiempo es la velocidad. Es una trampa. La velocidad es muy seductora, pero te hace daño, es pernicioso, porque te impide encontrar la autenticidad y el sentido de las cosas. Permite el fraude y el sinsentido.

—Ponga un ejemplo.

—La diferencia entre Donald Trump y yo es que él puede escribir un tuit inmediato gratuito en el que suelta el látigo y cuando yo quiero publicar un libro me tengo que esperar 6 meses y gastar dinero. Como decía un publicista en EEUU, los principios sólo son principios si te cuestan dinero. Por eso Twitter es una máquina que permite tanto el odio.

—¿Leer cura el populismo?

—Leer te cura de la enfermedad del yo, me, conmigo mismo. Hay que dejar siempre las puertas abiertas al asombro, la belleza, al misterio y a la poesía.

—¿Si la lectura abre el pensamiento, por qué no se incentiva más?

—No interesa. No hay nada más difícil que mandar sobre gente libre y formada.

—Y para eso, ¿cuántos libros hay que leer al mes?

—Con uno al mes, está bien; y cuatro ya es el cielo. Para entendernos, las dictaduras son un color, los países aburridos son bipartidistas y la pluralidad son los colores, los matices. El pantone tiene 1.114. Para una vida completa debemos leer 1.114 libros, uno por cada color del pantone. Pero no se trata de ponernos estupefactos. Lea lo que le guste y para eso es importante tener un librero de cabecera. En la vida es tan importante tener un médico de cabecera como un librero. Las librerías dispensan cosas que ayudan al alma.

Sanitas Dental

ESTE 2021 COMIENZA **senriendo al futuro**

¡Con una revisión bucodental totalmente gratuita en cualquiera de nuestras 6 Clínicas Dentales Sanitas en Sevilla!

AENOR

Consulta el detalle de medidas y las clínicas certificadas en sanitas.es/clnicas-aenor y nº de registro sanitario en sanitas.es/clnicas

Seas o no de Sanitas, pide ya tu cita en tu clínica dental más cercana.

Escanee este código y nos pondremos en marcha para reservar tu revisión gratuita en la clínica que prefieras cuanto antes.

L'historiador Joan Garriga presenta 'Josep' al Cinema Alhambra

La Garriga

EL 9 NOU

L'historiador Joan Garriga presentarà aquest dissabte al Cinema Alhambra de la Garriga la pel·lícula francesa d'animació *Josep*, sobre la retirada i l'exili. El film, dirigit per Aurel, es va estrenar el 2020 i ha estat guardonada en diversos certàmens cinematogràfics. La pel·lícula explica la vida del dibuixant Josep Bartolí al camp de concentració d'Argelers i el seu exili posterior, primer a Mèxic i després a Nova York.

Garriga, que ha estudiat el franquisme i la *retirada* d'uns 500.000 republicans cap a camps francesos com el de l'Argelers i molts d'altres, explicarà el context de la retirada i, un cop acabada la projecció, s'obrirà un debat entre els assistents a manera de cine fòrum. La sessió, que començarà a 3/4 de 8 del vespre, es fa amb la col·laboració de l'associació La Garriga Secreta.

L'exposició 'Caput aut navis' del Museu, a Capellades

Capellades

L'exposició "Caput aut navis, a cara o creu" produïda pel Museu de Granollers i la Diputació de Barcelona es pot visitar aquests dies, fins al 28 de febrer, al Museu Molí Paperer de Capellades. L'exposició mostra peces de joc ibèriques, petites fitxes de tauler romanes o joguines que van descobrir com s'ho feien fa més de 2.000 anys per entretenir-se.

Jordi Nadal, de Lliçà d'Amunt, reflexiona sobre la utilitat de la lectura en un llibre

Lliçà d'Amunt

EL 9 NOU

L'escriptor i editor Jordi Nadal (Lliçà d'Amunt, 1962) acaba de publicar *Libroterapia. Leer es vida* (Plataforma Editorial), en què intenta respondre a diverses preguntes al voltant de la lectura. Cada capítol del llibre és una fórmula per apropar els lectors als autors, els contextos,

els fragments i les reflexions que han servit a Nadal com a bàlsam en els moments difícils i com a guia per a cada decisió important.

Preguntes com si la lectura és útil, si és terapèutica, si ens fa feliços, si es pot prescriure o si beneficia tant el cos com l'ànima tenen una resposta en aquestes pàgines. De fet, la ciència confirma cada dia més els beneficis dels llibres. Els

Carla Roda afronta el repte de dirigir el seu primer llargmetratge

La directora i editora de cinema de Granollers ha escrit el seu primer guió cinematogràfic, 'Let go'

Granollers

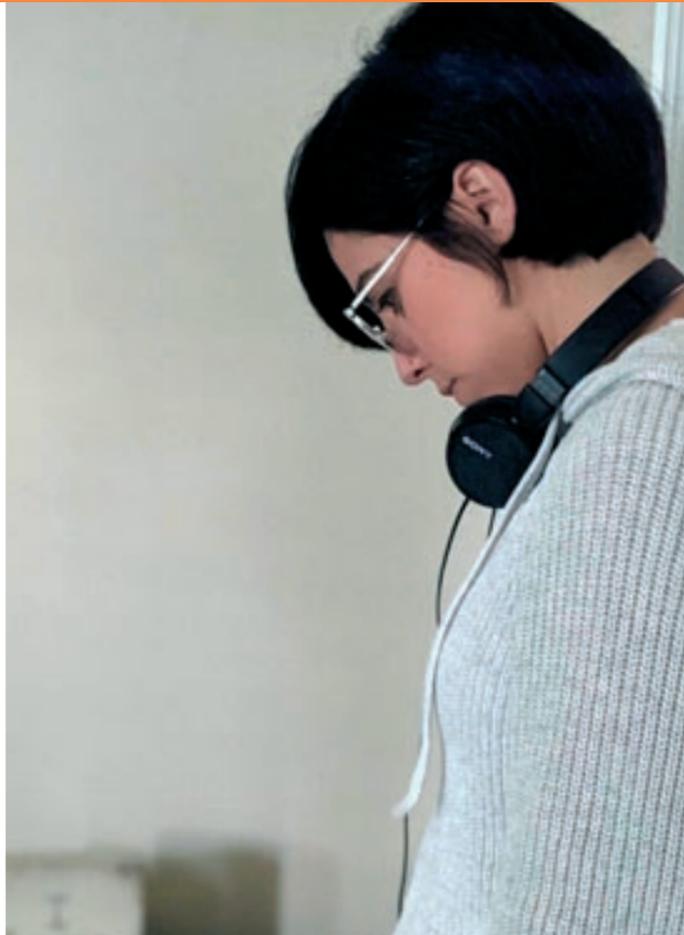
EL 9 NOU

La directora i editora de cinema granollerina Carla Roda, resident a Los Angeles des de 2014, afronta un nou repte, el de dirigir la seva pròpia història, *Let Go*. Fins ara n'havia dirigit una altra, però la feina feta els darrers anys com a muntadora i directora, i fent una mica de *networking* l'ha abocat de ple en aquesta nova aventura.

Roda explica que ja fa nous anys que va començar a escriure un guió cinematogràfic d'una idea que va tenir tot just quan acabava la seva carrera universitària, i després de convèncer un company de classe, Martí Dols, per ajudar-la a escriure'l. "Jo volia rodar-la tot just graduar-me, però entre una cosa i l'altra no vaig arribar mai a fer-ho", recorda. Va guardar el guió en un calaix i cada any se'l llegia amb la intenció de tirar-ho endavant. "Quan vaig arribar als Estats units, fa sis anys, vaig posar-me com a objectiu rodar la pel·lícula, però primer m'havia de fer un nom", comenta.

Va ser a principis del 2020 quan va tenir l'oportunitat de dirigir un llargmetratge, *Skinny Dipping*, no escrit per ella però que li va donar l'experiència de dirigir-lo. "Això i les bones crítiques que vaig rebre m'han acabat de donar l'empenta per finalment dirigir la meua pròpia història."

A principis de maig de l'anypassat ja va contactar amb Martí Dols perquè l'ajudés a reescriure el guió, que havia quedat una mica



La cineasta Carla Roda, resident a Los Angeles



A principis del 2020 va dirigir 'Skinny Dipping', no escrit per ella



L'editor i escriptor Jordi Nadal

"antic" després de nou anys. També va posar un anunci de càsting per trobar els personatges principals, que van respondre més de 3.000 persones. Finalment va trobar el que estava buscant, i també ha engegat una campanya de finançament col·lectiu. La intenció és rodar-la aquest estiu.

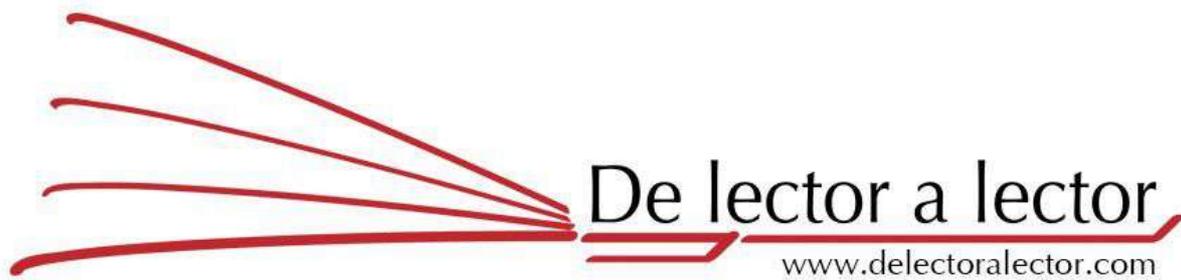
Mentrestant, Carla Roda ha estat editant un llargmetratge, *Six Feet Apart*, d'una directora nivell. La pel·lícula es va rodar enmig de la quarantena, amb els actors amb les càmeres, i la directora i el director de fotografia, dient-se com havien de posar la càmera i com actuar a través de videotrucades. "Editar una pel·lícula és tot un repte però també una oportunitat més de poder preparar-me millor per la meua història", assenyala.

ENTRE LA FICCIÓ I LA NO-FICCIÓ

A més, aquests dos últims anys també ha tingut la sort de poder editar projectes molt interessants, sobretot documentals, cosa que l'està ajudant a créixer tant en l'àmbit professional com personal. "Crec que és molt important saber explicar històries de ficció i de no-ficció. Sempre he dit que hi ha una línia molt fina entre aquests dos gèneres, com també hi ha una línia molt fina entre directora i muntadora, al cap i a la fi, ambdues tenen la mateixa responsabilitat, una en producció i l'altra en postproducció, fent que les històries s'entenguin i arribin al públic desitjat", conclou.

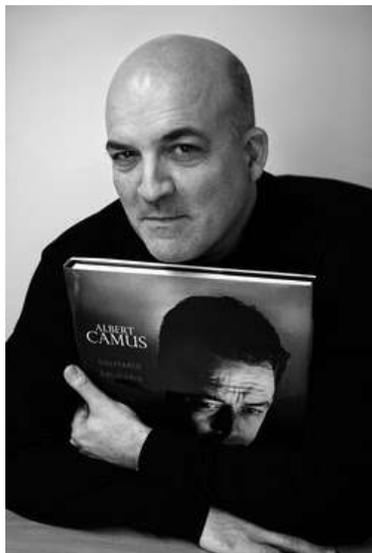
estudis, comenta, demostren que els efectes de la lectura poden equiparar-se als de la meditació i la medicina. Els lectors dormen millor i mantenen nivells més baixos d'estrès i depressió, i estan més alts d'autoestima que els no lectors. "Llegir prolonga la vida i ens canvia d'una forma essencial; la bona ficció expandeix els nostres horitzons, ens ajuden a entendre millor els altres, ens torna empàtics."

Nadal és llicenciat en Germiniques per la Universitat de Barcelona. El 2007 va fundar Plataforma Editorial. És coautor també de *Meditando el Manegement... y la vida*, entre altres llibres.



- [RESEÑAS](#)
 [AGENDA](#)
 [AGENDA DIGITAL](#)
 [NOTICIAS](#)
 [A LA PANTALLA](#)
[SORTEOS](#)
 [BOOKTRAILER](#)
 [CONCURSOS LITERARIOS](#)
 [FESTIVALES Y FERIAS](#)
 [Q](#)

< [Anterior](#) [Siguiente](#) >



Entrevista con Jordi Nadal

Os dejamos a continuación la entrevista con **Jordi Nadal**, fundador de la editorial Plataforma, con motivo de la publicación de ***Libroterapia***

En tiempos de pandemia ¿leer es una buena terapia?

Si quieres contactar con nosotras...

lectoralector@gmail.com

Suscríbete!

Nombre*

Email*

Por favor, acepta los **términos y condiciones de privacidad**

Suscríbete

[Privadesa](#) - [Condicions](#)

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.

¿Los libros curan el coronavirus?

No, 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. Nos podría dar unos ejemplos.

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?

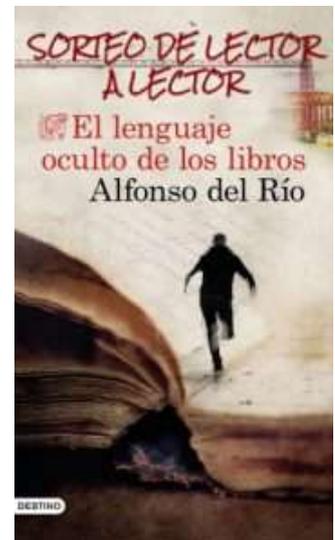
Aquella que nos acerca a ser quienes estábamos llamados a ser al nacer.

¿Por qué leer buena literatura?

Porque la vida es demasiado corta como para renunciar a lo mejor.

¿Qué aporta esta nueva edición de **Libroterapia**?

Algunos capítulos nuevos, con autoras que me han gustado mucho.



Etiquetas

actualidad

autores españoles

aventuras

basada en hechos

reales

¿Qué les diría a aquéllos 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.

Tan solo uno de los libros recomendados es de Plataforma...

Este sector, el editorial, es tan hermoso que en lugar de envidiar, admiro. Pero adoro mi catálogo porque es el epicentro de un paraíso lector.

¿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.

¿Ha contagiado a sus hijos la pasión por la lectura?

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.

basado en hecho
real

blogs

cocina

costumbrista

crítica social

domestic noir

encuentros

entrevista

entrevistas

feria del libro

ferias del libro

ficción

ficción histórica

firmas

ganadores

histórica

humor

internacional

intriga

lectura conjunta

lectura simultánea

misterio

narrativa

narrativa

contemporánea

negra

noticias

novedades

novela

novela negra

poesía

policíaca

Privadesa · Condicions

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 las lees. 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...

¿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.

¿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**?

psicológica

recomendaciones

reflexión

romántica

sorteo

sorteos

suspense

thriller

varios

vida real

Síguenos en las redes



Nuestro Instagram



Cargar más...

📷 Síguenos

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.

¿En qué se diferencia **Libroterapia** de otros libros que también hablan del poder curativo de la palabra escrita?

Cada botiquín es distinto, cada obra se aplica en un contexto diferente. Está en el espíritu del tiempo buscar ayuda en el humanismo.

Háblenos de **Plataforma Editorial**. ¿Nos podría desvelar el secreto de su éxito editorial?

Trabajo (lo único que puedo garantizar); talento, el que nos prestan muchas personas, y suerte.

¿Qué diferencia a **Plataforma Editorial** de otras editoriales?

Cada editorial es la suma de las neuras de sus creadores y de su equipo. Edito para responder a las necesidades lectoras de lo que me interesa, me preocupa o conmueve.

Y, para finalizar, ¿nos podría contar cómo es Jordi Nadal?

Un amigo fiel rebotante de energía a quien le gusta leer, trabajar y que edita libros para intentar curar sus neuras.

Esperamos que esta entrevista con Jordi Nadal haya sido de vuestro agrado.

★★★★★ 5 / 5 (1 voto)

14.12.2020 | Noticias | 1 comentario

CUPÓN
DESCUENTO CASA
DEL LIBRO



Papá
piernas
largas de
Jean

Webster

Netflix

producirá Las siete
muertes de Evelyn
Hardcastle

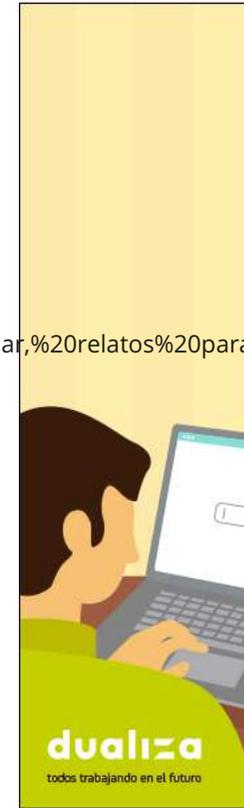
Mi línea
de
flotación,
lo nuevo

de Hank

El
francés y
otros

Privadesa - Condicions

Libroterapia: leer es vida



¿Qué pueden hacer por nosotros los libros? ¿Es útil la lectura? ¿Es terapéutica? ¿Puede hacernos felices? ¿Nos provee de los recursos para hacer frente a la adversidad? ¿Beneficia tanto al cuerpo como al alma? Los estudios demuestran que los efectos de la lectura pueden equipararse a los de la meditación y la medicina. Los lectores duermen mejor, mantienen niveles más bajos de estrés y depresión y más altos de autoestima que los no lectores. Leer prolonga la vida y nos cambia de una forma esencial... Cada capítulo acerca a los autores, los contextos, los fragmentos y las reflexiones que han servido a Jordi Nadal, autor de esta obra y editor de Plataforma Editorial, como bálsamo en los momentos difíciles y como guía para cada decisión importante.

- **Autor:** Jordi Nadal
- **Editorial:** Plataforma Editorial

Ads by **clickio** (<https://clickio.com/>)

utm_source=educacionrespuntocero.com&utm_medium=adunit_label&utm_campaign=hor_sticky_desktop)

Cerrar

SUSCRÍBETE A NUESTRO
BOLETÍN





Jordi Nadal, fundador de la editorial Plataforma, autor de Libroterapia

15/12/2020 Bibiana Ripol/ Redacción

Acaba de publicar Libroterapia, una declaración de gratitud a los libros. Jordi Nadal, fundador de la editorial Plataforma, dice que el mundo está tan mal, que los libros tienen más futuro que nunca, por eso aconseja: «A quienes no tienen tiempo para leer les diría que busquen un reloj que les dé tiempo de calidad.»

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.

¿Los libros curan el coronavirus?

No, 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. Nos podría dar unos ejemplos.

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.

¿Por qué leer buena literatura?

Porque la vida es demasiado corta como para renunciar a lo mejor.

¿Qué aporta esta nueva edición de Libroterapia?

Algunos capítulos nuevos, con autoras que me han gustado mucho.

¿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.

Tan solo uno de los libros recomendados es de Plataforma...

Este sector, el editorial, es tan hermoso que en lugar de envidiar, admiro. Pero adoro mi catálogo porque es el epicentro de un paraíso lector.

¿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.

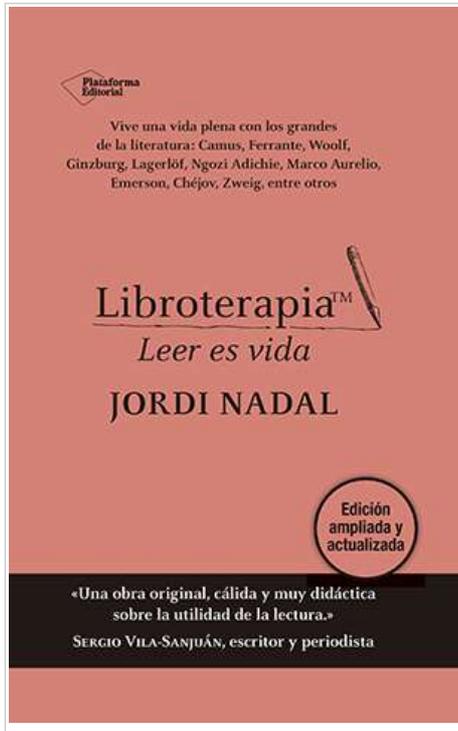
«Leer es vida.
Leer es deseo.
Leer es querer
que el mundo
no se acabe
nunca»

¿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.

¿Ha contagiado a sus hijos la pasión por la lectura?

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...

¿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.

¿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.

¿En qué se diferencia Libroterapia de otros libros que también hablan del poder curativo de la palabra escrita?

Cada botiquín es distinto, cada obra se aplica en un contexto diferente. Está en el espíritu del tiempo buscar ayuda en el humanismo.

Háblenos de Plataforma Editorial. ¿Nos podría desvelar el secreto de su éxito editorial?

Trabajo (lo único que puedo garantizar); talento, el que nos prestan muchas personas, y suerte.

¿Qué diferencia a Plataforma Editorial de otras editoriales?

Cada editorial es la suma de las neuras de sus creadores y de su equipo. Edito para responder a las necesidades lectoras de lo que me interesa, me preocupa o conmueve.

Y, para finalizar, ¿nos podría contar cómo es Jordi Nadal?

Un amigo fiel rebosante de energía a quien le gusta leer, trabajar y que edita libros para intentar curar sus neuras.

Contenidos relacionados

- [Fundación Mapfre reconoce 7 proyectos innovadores para mejorar la salud y la asistencia de los mayores](#)
- [Los resultados del estudio clínico desarrollado en el Hospital General de Mataró, hasta el 52% de los pacientes Covid-19 ingresados presentan disfagia](#)
- [Personas Mayores realizan actividades no remuneradas](#)
- [IBV utiliza inteligencia artificial para mejorar el diagnóstico de lesiones](#)

Contenidos anteriores

- [Rosa Casadefont, autora de "Viaje a tu cerebro"](#)
- [Se está derrochando muchísimo talento estimando los 65 años como un límite a la utilidad intelectual](#)
- [Enrique Martínez Lozano tras la publicación de su libro *Psicología transpersonal para la vida cotidiana*](#)
- [Antoni Bolinches, autor de «El síndrome de las supermujeres»](#)

Jordi Nadal: "El mundo está tan mal, que los libros tienen más futuro que nunca"

lunes, 14 de diciembre de 2020 Sección: Cultura



Jimmy Entraigües -. Nacido en Lliçà d'Amunt (Barcelona), en 1962, Jordi Nadal es licenciado en Lenguas Germánicas por la Universidad de Barcelona. En 2007 fundó Plataforma Editorial. Es coautor de 'Meditando el Management... y la vida' (Plataforma Editorial, 2012) y autor de 'Libroterapia' (Plataforma Editorial, 2017), entre otros libros. A partir de una nueva edición de 'Libroterapia' hablamos con Nadal sobre su libro y labor como fundador de Plataforma Editorial.

Pregunta: En tiempos de pandemia ¿leer es una buena terapia?

Jordi Nadal: 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.

P: ¿Los libros curan el coronavirus?

J.N.: No, pero sin ellos estás infinitamente más solo. Los libros cumplen la misma misión de cuidar y acompañar durante la pandemia.

P: Afirma que la lectura beneficia a la salud. Nos podría dar unos ejemplos.

J.N.: 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.

P.: ¿Qué más pueden hacer por nosotros los libros?

J.N.: Lo mismo que todo lo que es Buenos, 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.

P.: ¿Qué entiende por buena literatura?

J.N.: Aquella que nos acerca a ser quienes estábamos llamados a ser al nacer.

P.: ¿Por qué leer buena literatura?

J.N.: Porque la vida es demasiado corta como para renunciar a lo mejor.

P.: ¿Qué aporta esta nueva edición de 'Libroterapia'?

J.N.: Algunos capítulos nuevos, con autoras que me han gustado mucho.

P.: ¿Qué les diría a aquéllos que afirman no tener tiempo para leer?

J.N.: Que busquen un reloj que les dé tiempo de calidad.

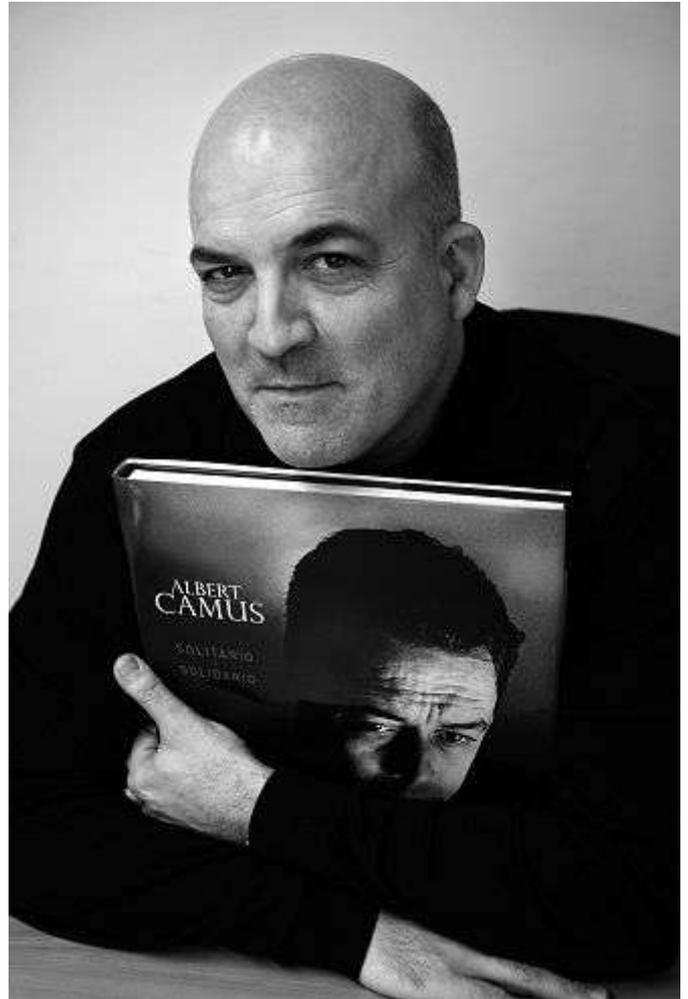
P.: Comenta que leer es un acto de libertad.

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

P.: Tan solo uno de los libros recomendados es de Plataforma...

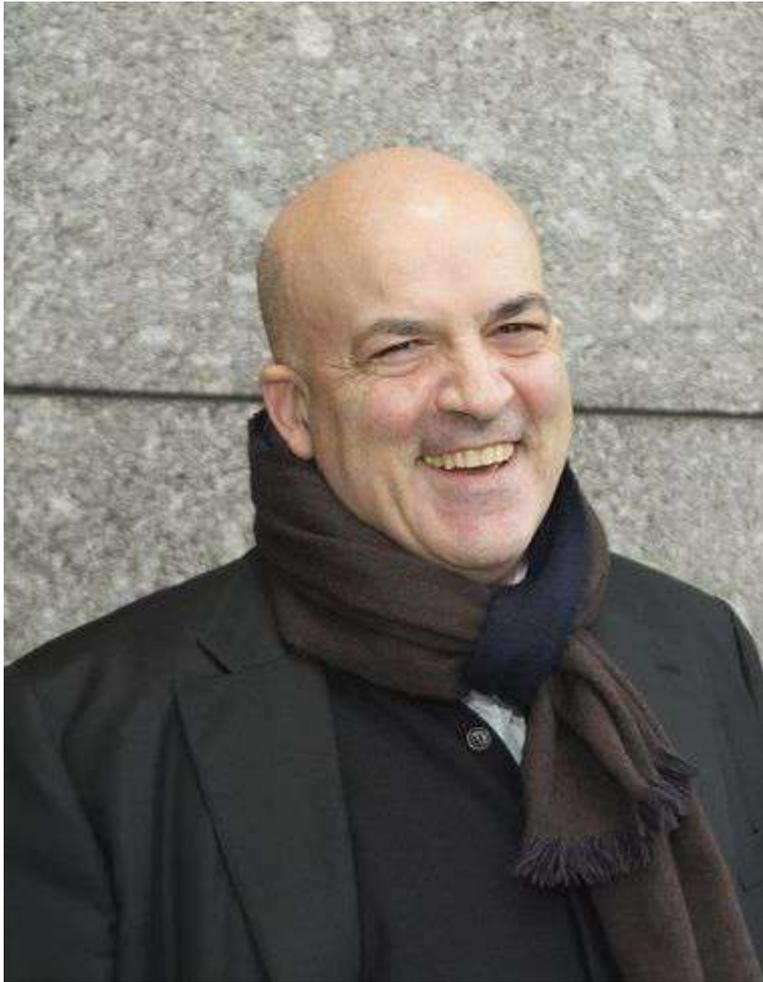
J.N.: Este sector, el editorial, es tan hermoso que en lugar de envidiar, admiro. Pero adoro mi catálogo porque es el epicentro de un paraíso lector.

P.: ¿Cómo puede la lectura ayudar a hacer mejores personas?



J.N.: 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.



P.: ¿Qué le incitó a iniciarse con la lectura?

J.N.: 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.

P.: ¿Ha contagiado a sus hijos la pasión por la lectura?

J.N.: 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.

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

J.N.: 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.

P.: ¿Qué le aporta leer?

J.N.: 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...

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

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

P.: ¿A qué público se dirige el libro?

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

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

J.N.: 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.

P.: ¿Qué criterio siguió para escoger las lecturas recomendadas en 'Libroterapia'?

J.N.: De los casi 1.800 libros que he leído, hay 300 que me han gustado mucho, y 100 muchísimo; por lo tanto, elegí 14, 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.

P.: ¿En qué se diferencia 'Libroterapia' de otros libros que también hablan del poder curativo de la palabra escrita?

J.N.: Cada botiquín es distinto, cada obra se aplica en un contexto diferente. Está en el espíritu del tiempo buscar ayuda en el humanismo.

P.: Háblenos de Plataforma Editorial. ¿Nos podría desvelar el secreto de su éxito editorial?

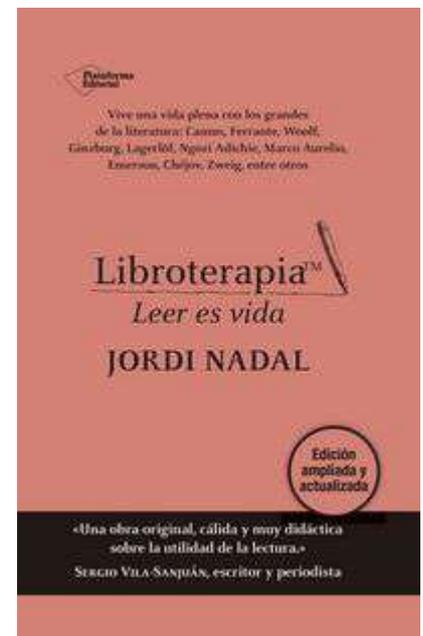
J.N.: Trabajo (lo único que puedo garantizar); talento, el que nos prestan muchas personas, y suerte.

P.: ¿Qué diferencia a Plataforma Editorial de otras editoriales?

J.N.: Cada editorial es la suma de las neuras de sus creadores y de su equipo. Edito para responder a las necesidades lectoras de lo que me interesa, me preocupa o conmueve.

P.: Y, para finalizar, ¿nos podría contar cómo es Jordi Nadal?

J.N.: Alguien a quien le gusta leer y trabajar. Un amigo fiel rebotante de energía...





Claves De Mujer

[Inicio](#) | [Contacto](#) | [Mujeres](#) | [Salud](#) | [Nutrición](#) | [Belleza](#) | [Tendencias/Moda](#) | [Ejercicio](#) | [Psicología](#) | [Libros](#) | [Viajes](#) | [Entrevistas](#) | [Compras](#)

Frase para recordar

"Sólo pierde quien deja de intentar"

lunes, 28 de diciembre de 2020

ENTREVISTA AL EDITOR JORDI NADAL: "LOS BUENOS LIBROS SIEMPRE CUIDAN Y ACOMPAÑAN"

El fundador de *Plataforma Editorial*, Jordi Nadal, acaba de publicar una edición ampliada y mejorada de *Libroterapia*. Se trata de un ejemplar en donde el autor recoge a los escritores que le han servido de bálsamo en momentos difíciles y como guía en las decisiones vitales. *Claves de Mujer* ha conversado con él sobre los beneficios de la lectura y por qué considera que los libros pueden ser una terapia.



¿Quieres que colaboremos juntos?

Puedes darte a conocer en mi blog. Te ofrezco distintas formas de colaboración.

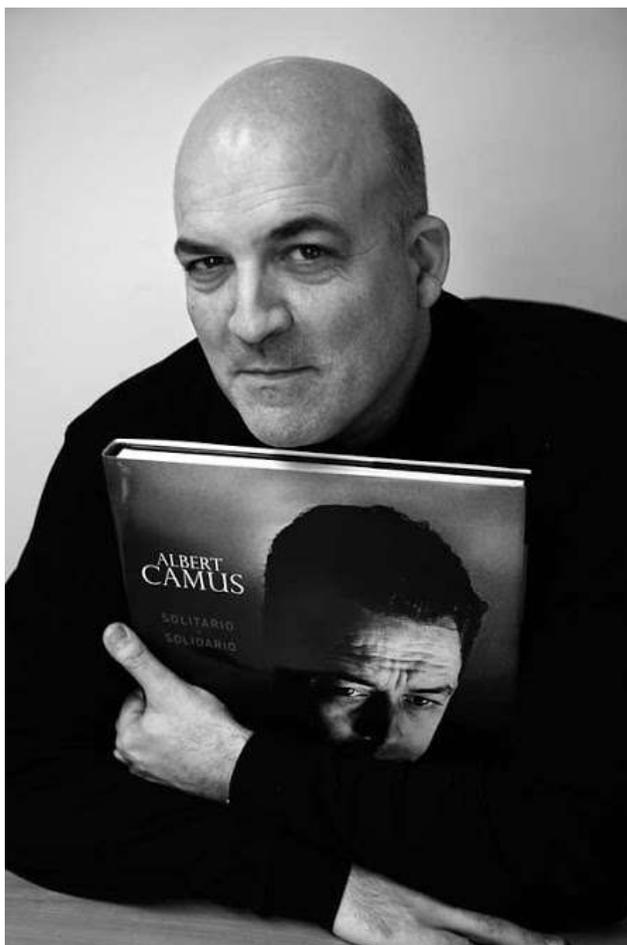
Haz clic [AQUÍ](#) para conocer los detalles, o pulsa sobre la pestaña [CONTACTO](#).

Busca entradas

NOTICIA DESTACADA

¿Por qué es bueno para las mujeres hacer ejercicio?





Lo más visto



Depilación con micro cristal de silicio, ¿es efectiva? La hemos probado



Llongueras nos desvela sus secretos de coloración



Entrevista a la psicóloga Alicia Martos: "Cuestiona tus miedos y te darás cuenta de que son solo pensamientos, sensaciones corporales autoinfringidas"

Archivo del blog

diciembre (4) ▾

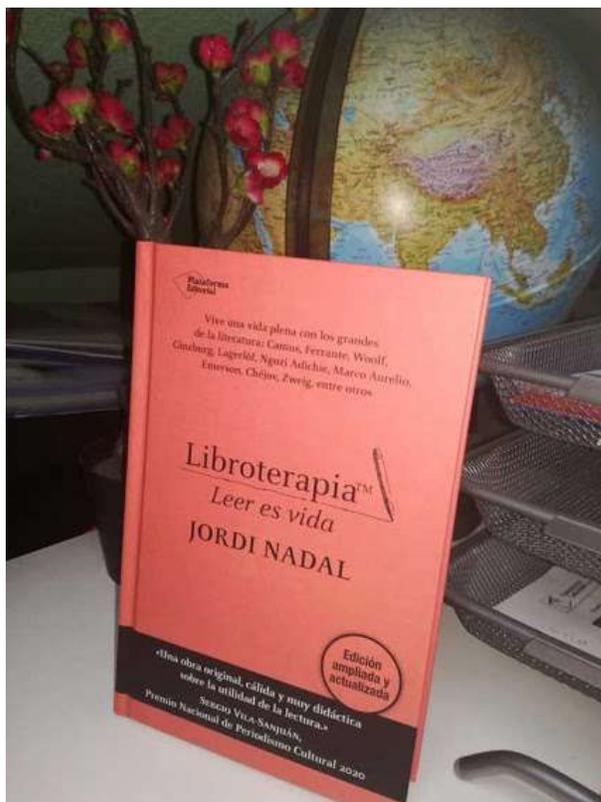
Leer bien es cuidar la salud

Tal y como indica el propio Jordi Nadal en la introducción de *Libroterapia*, “**leer** bien es cuidar la salud”. Esta afirmación la basa en un estudio realizado por la Universidad de Yale (Estados Unidos) en el que se concluía que las personas que leían varias horas a la semana (al menos tres horas y media) “eran **menos propensas a morir**”. La investigación asegura que leer media hora al día puede tener diversos beneficios para la salud, la **educación**, las habilidades cognitivas y otras variables. En definitiva, leer además de “prolongar la vida”, puede darle “más profundidad, más sentido y más intensidad.”

Es por ello, además de por otros motivos, que Jordi Nadal ha hecho una selección de aquellos autores que de alguna manera le han ayudado a lo largo de su vida, que al mismo tiempo como editor está plenamente vinculada con la literatura. De cada uno de ellos hace mención a los contextos en los que le sirvieron de utilidad, realiza reflexiones y recoge fragmentos interesantes de sus obras.

Libroterapia está dirigido por tanto, a aquellas personas que deseen acercarse al enorme **poder de la literatura** desde una perspectiva distinta, buscando autenticidad y sentido. A personas que trabajen como directivos, que tengan personas a su cargo y deseen conocer el poder inspirador, liberador y creador de algunas de las mejores obras literarias. Y en general, a personas que quieran saber más en general de la **literatura** y vivir más.

Algunos de esos creadores a los que se acerca Nadal son: Marco Aurelio, Albert Camus, Elena Ferrante, Antón Chéjov, Patricia Highsmith, Octavio Paz, Antoine de Saint-Exupéry, Josep Pla, Virginia Wolf... solo por citar unos pocos, pero el listado es muy amplio.



Entrevista a Jordi Nadal

¿Por qué consideras que leer es una terapia?

Porque, como en el mundo médico, cuando la medicina no puede (en algunos casos) curar, puede, siempre, cuidar y acompañar. Y eso hacen los buenos libros.

¿Y por qué leer es vida?

Porque sale de la vida destilada de los autores. Y es el atajo más grande y sincero entre dos personas.

¿Qué es lo que ha de tener un buen libro en tu opinión?

Autenticidad y sentido. Nuestro lema editorial es libros con autenticidad y sentido.

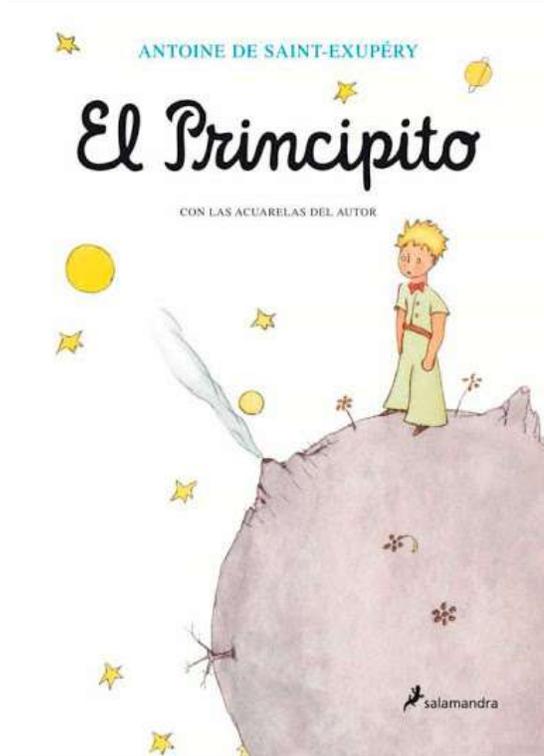
Autenticidad: el latín la tomó en préstamo del griego *authentikós*, que significa primordial o también todo lo que se relaciona con un poder absoluto. Se deriva de *authentía* (poder absoluto), y esta palabra de *authentés*, aquel que actúa por sí mismo, que toma la iniciativa y que es dueño absoluto de sus actos. *Sentido*, por Viktor Frankl, porque de nosotros depende el sentido que queramos dar a lo que nos acontece.

Hoy en día se publican gran cantidad de volúmenes, ¿cómo elegir entre tantas opciones?

Con el buen consejo de un librero, se llega antes y sobre seguro a elegir lo que vale la pena.

¿En nuestras lecturas deberíamos siempre intercalar a alguno de los grandes clásicos?

Como entre dos buenos quesos, es preciso una aceituna. Entre dos cosas buenas y actuales, un clásico aporta serenidad, perspectiva y solidez.



¿Qué libro o libros consideras que todo el mundo debería leer alguna vez en su vida?

El principito, de Antoine de Saint-Exupéry.

Hablando del futuro, ¿crees que los libros impresos desaparecerán con el tiempo?

No, porque las pantallas son planas y el libro es profundo. En lo digital está el exceso y la distancia.

¿Consideras que la pandemia va a ser un tema recurrente en próximas publicaciones tanto en libros de ficción como de no ficción?

Si no la pandemia, los intentos de soluciones, tácitos o explícitos, de toda forma de ayuda que nos ayude a contribuir a la felicidad y a la alegría. Lo dijo Camus: "Hemos de contribuir a la felicidad y a la alegría, porque este universo es infeliz"

¿Ampliarás nuevamente el volumen de *Libroterapia* o piensas sacar un segundo ejemplar con nuevas propuestas?

Haremos lo que orgánicamente salga. A veces, mejor que planificar es responder. El libro nos llamará a la acción. Tal vez. Cuando un libro nos llama (esté escrito o te pida ser escrito), hay que seguir su invitación.

Publicado por TR en [lunes, diciembre 28, 2020](#)



Etiquetas: [entrevistas](#) , [Jordi Nadal](#) , [lecturas](#) , [leer](#) , [Libroterapia](#) , [Plataforma Editorial](#)

Reacciones: divertido (0) interesante (0) recomendable (0)

ACTÚARAGÓN



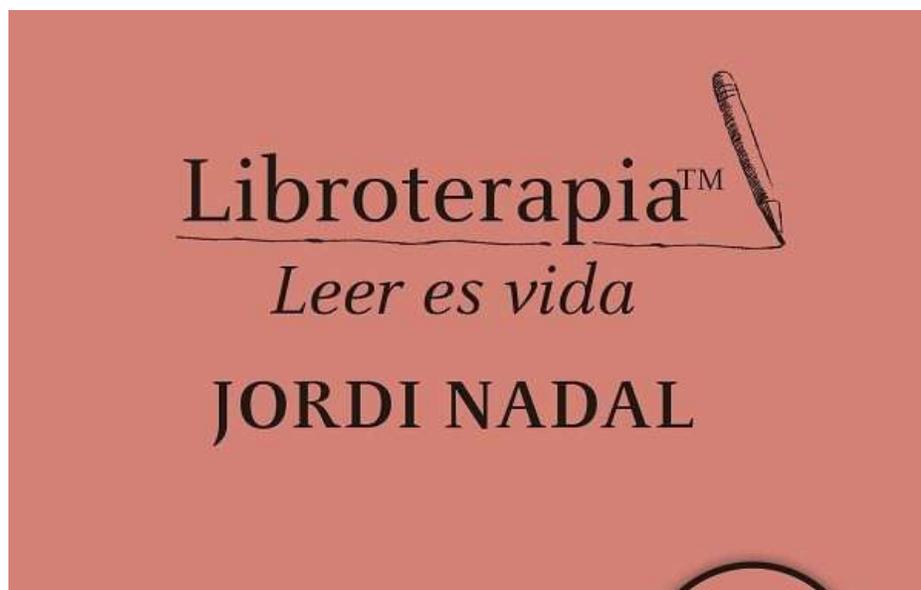
INICIO | TEATRO ▾ | DANZA | MÚSICA | CINE | ESPECTÁCULOS ▾ | EXPOSICIONES | LITERATURA

NACIONAL | ENTREVISTAS | CRÓNICAS | CONTACTO

Jordi Nadal: "Leer es una forma de encontrar tiempo para uno mismo"

🕒 enero 8, 2021 👤 María Tobajas 📁 Entrevistas, Literatura 💬 0

SÍGUENOS



¿Qué pueden hacer por nosotros los libros? ¿Es la lectura útil? ¿Es terapéutica? Leer prolonga la vida y nos cambia de una forma esencial; la buena ficción expande nuestros horizontes, nos ayuda a entender mejor a los demás, nos vuelve empáticos. Cada capítulo de *Libroterapia* es una fórmula para acercarnos a los autores, los contextos, los fragmentos y las reflexiones que han servido a Jordi Nadal —autor y editor de estas y de muchas páginas más— como bálsamo en los momentos difíciles y como guía para cada decisión importante.

¿Cómo nace este libro?

Hace aproximadamente tres años, el director de recursos humanos de CaixaBank me dijo que le prepara un curso y ese verano escribí una versión corta de lo que es Libroterapia. Cree un ecosistema alrededor del concepto de que los libros nos ayudan a curarnos, cuidarnos y acompañarnos.

¿Cómo haces la selección de autores para incluirlos en el libro?

Yo hago una ficha de cada libro que leo desde que tengo 16 años. Tengo unos cuantos que me gustan mucho y aquí he incluido algunas de mis lecturas principales. Este libro es muy didáctico.

En el libro nos expones algunas lecturas recomendadas. ¿Qué criterios has seguido para esas recomendaciones?

He espigado algunos géneros que me interesaban. Desde el periodismo de Kapuscinski hasta la poesía de Ungaretti. He tocado un poco de ficción y de no ficción. Los criterios es hacer una elección coherente y es un canon personal sin querer imponer nada a nadie.

¿Crees que en los tiempos que estamos ahora leer es una buena terapia?

Claro, a veces la medicina no te puede curar, pero siempre te tiene que acompañar. Entonces, los libros son como nuestros médicos de cabecera y amigos porque te ayudan a entender el mundo. Los libros son algo que nos ayudan a mantener la cordura porque en ciertas cosas nos vacunan contra el ensimismamiento. Los libros nos ayudan a ser más cosmopolitas, a abrirnos un poco a los demás y a olvidarnos un poco de nosotros mismos.

¿Qué beneficios o qué nos aporta la lectura?

Huir del ensimismamiento, descubrir otras formas del placer de pensar y de sentir, ensanchar nuestros pensamientos, el beneficio personal y nuestro registro intelectual.

En *Libroterapia* recomiendas una lectura reposada, ¿cómo se consigue esto en una sociedad en donde vivimos de forma frenética?

Tenemos que hacer un esfuerzo para no volvernos locos. Es importante tener rituales y leer es una forma de encontrar tiempo para uno mismo. Los libros nos ayudan a espantar nuestra soledad.



ENTREVISTA



« ANTERIOR

Paola Calasanz: "Un poema es algo que sientes y lo escribes"

SIGUIENTE »

José Manuel del Río: "La Guerra Civil también era violencia descontrolada"



SÉ EL PRIMERO EN COMENTAR

Dejar una contestacion

Tu dirección de correo electrónico no será publicada.

Comentario

Nombre*

Correo electrónico*

Web

«Para superar una crisis hay que empezar por cuidar a los demás»

Por **Juani Loro** - 14/01/2021



Así de categórico se muestra el editor (**Plataforma Editorial**) y autor de ***Libroterapia. Leer es vida***, **Jordi Nadal**. Y así de convencido nos explica cómo los libros nos ayudan a conformar lo que somos, sabiendo ver en cada lectura realidades que enriquecen. Con la excusa de conocer en detalle qué nos ofrece este libro, descubrimos a un hombre entusiasta, optimista y enamorado de la vida porque, como él mismo confiesa, «vivir es un proceso de impregnar e impregnarse, de dar y recibir, de abrirse».

¿Por qué, como dices en el título del libro, leer es vida?

Así es, sin duda. Leer es vida porque los autores, cuando escriben, nos dan como en un crisol, un instante de intensidad, de confesión en soledad que, además se comparte. Eso es dar verdad, belleza, valores, bondad, es convertirse en alguien que se abre y que se muestra, se expone y comparte. Eso es muy hermoso y muy generoso.

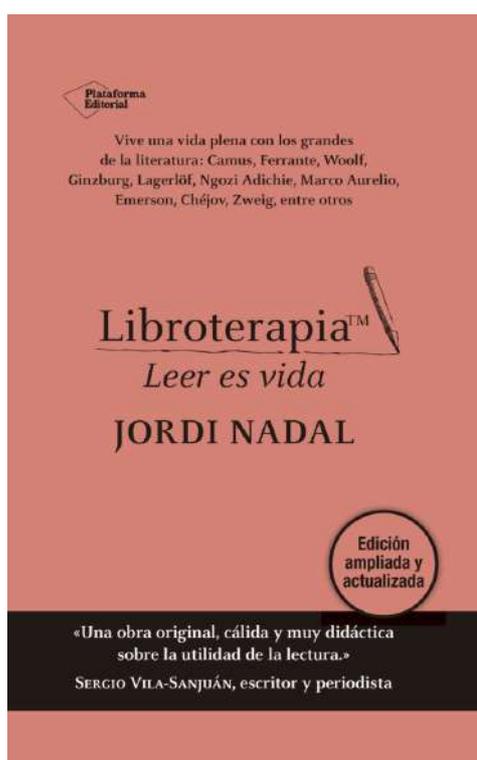
Con este libro vuelves a recordar algo que tenemos interiorizados desde pequeños: la importancia de leer. ¿Cuáles son los beneficios de la lectura?

Leer te abre un mundo infinitamente más grande que el tuyo propio. Te vacuna contra la mayor enfermedad del alma que es el yo, mi me, conmigo, dándote una llave maestra que te permite entrar (a diferencia de los que van al Palacio de Versalles a quedarse solo en una habitación) en un palacio infinito, y te vas moviendo con esa llave de habitación en habitación. **Un libro es espejo y también ventana**, es microscopio y telescopio, es visión concreta y visión panorámica.

¿Son beneficios que podemos seguir disfrutando a cualquier edad?

¡Claro! Además, **vivir es una forma de educar el gusto**. Del mismo modo que tras ver un museo, si vuelves a visitarlo a los 20 años algunos cuadros que entonces te gustaron mucho igual ahora te gustan menos, porque has educado tu mirada. Tu manera de ver cambia con el tiempo, y eso es bueno porque quiere decir que **has madurado**. Por eso muy pocos libros soportan dos veces una lectura. Solo grandísimas obras.

**«APRENDER Y ENSEÑAR ES UNA FORMA DE AMAR LA VIDA Y A
LOS DEMÁS»**



En el libro se proponen lecturas concretas de grandes autores con objetivos muy definidos, para encontrar con cada una esa llave maestra. ¿Hasta qué punto es importante la elección/selección de los autores a leer?

Como la vida no es eterna, el tiempo es limitado y como cada año se publican en España 70.000 libros, es importante tener un buen consejo. Del mismo modo que en la vida es importante tener un médico de cabecera, es importante tener un librero de cabecera. Entiendo como tal a un amigo, un profesor, alguien que te da un buen consejo. Porque si **los libros son atajos** para llegar mejor a un lugar o a otro, los buenos consejos son atajos sobre los atajos. Por eso es importante cualquier lista, si es coherente, que de pistas en esa lista de las cosas en las que te reconoces, que te reafirman en el gusto de quien la emite. Y las cosas que desconoces son pistas, porque son estímulos.

¿Qué responsabilidad tenemos a la hora de inculcar el hábito de lectura a los más jóvenes y el amor a los libros frente a otros medios?

Mejor una buena película que un mal libro. Mejor un buen libro que una mala obra de teatro. Mejor una buena conversación que una mala película. Es decir, no se trata de que una cosa anule a la anterior, de que una forma de conocimiento anule a la anterior. Lo que tenemos que hacer las personas que hemos tenido la suerte de poder disfrutar de una cierta educación del gusto, del paladar comiendo, del musical escuchando, del intelectual pensando, del estético mirando el mundo o del literario al leer, tenemos la obligación moral, la obligación ciudadana, de compartir aquello que nos ha hecho sentir mejor. Si los papis queremos **que nuestros hijos lean**, lo que tenemos que hacer es leer nosotros. No existe nada que valga la pena sin esfuerzo, **hay que trabajarse uno mismo y luego hay que compartirlo**, porque es bonito enseñar ya que es una forma de aprender. Y aprender y enseñar es una forma de amar la vida y a los demás.



«VIVIR ES UNA FORMA DE EDUCAR EL GUSTO»

¿Hasta qué punto la selección de lo que leemos condiciona nuestro momento presente?

Creo que en la vida, te lo explico de forma muy gráfica y utilizando dos marcas que todos conocemos, hay gente que es Geox, que respira, y otros son Goretex, que no pasa nada de humedad. Vivir es un proceso de impregnar e impregnarse, de dar y recibir, de abrirse. Por eso el presente tiene que ser algo muy intenso que vivimos aquí y ahora, mucho más ahora por la pandemia, pero además hay que entregarse al presente de un modo permeable es una manera de crecer y de avanzar. Los sufíes decían: «Es por la herida que entra la luz». Hay que abrir la herida para que entre la luz.

Jordi, ¿qué libro estás leyendo ahora?

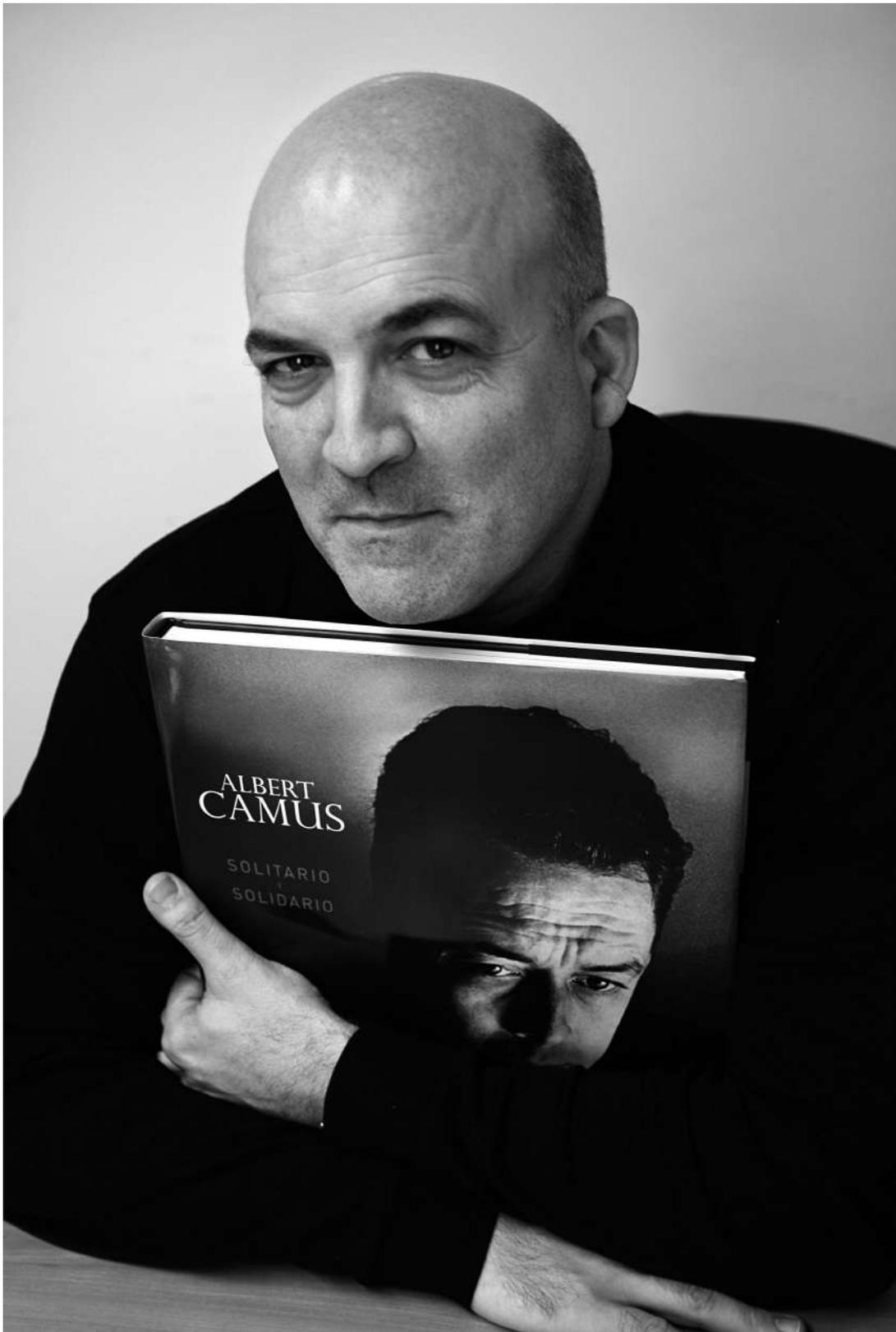
Estoy leyendo **Memorias de un psiquiatra**, de **Irvin D. Yalom**, publicado por **Destino**. Es un autor que me gusta mucho.

Como editor, y para terminar, ¿puedes recomendarnos algunas lecturas que enriquezcan nuestro estado emocional?

Pues te propongo dos lecturas, una de nuestra editorial y otra publicada por otros editores. Para todos los papis y mamis que queremos cuidar a nuestros hijos, porque **la mejor manera de superar una crisis es cuidar a los demás**, la mejor manera de tirar hacia adelante es cuidar a los demás, la mejor manera de estar menos depre, menos irritable y ser menos vulnerable es cuidar a los demás, y a quien más tenemos que cuidar es a **nuestros mayores** y a nuestros retoños, de nuestros 950 libros en catálogo te recomiendo el libro de **Álvaro Bilbao**, **El cerebro del niño explicado a los padres**, y el libro de **Gregorio Luri**, **Sobre el arte de leer**.

Luri es un sabio que dice que hasta los nueve años los niños aprenden a leer, y a partir de esa edad aprenden leyendo. Y me parece un pensamiento poderoso porque quien tenga niños de menos de nueve años tiene la obligación moral, ciudadana, intelectual, familiar, ética y económica de hacer que sus hijos lean, porque les dará muchísimo más futuro y muchísima **más libertad**. Entender el mundo es entender las cosas en su contexto y si no entiendes la realidad vas a ser muy infeliz, y jugarás un papel muy subalterno en casi todo.

Y otras dos lecturas que nos pueden ayudar mucho en estos momentos de sufrimiento, son: **El hombre en busca de sentido**, de **Viktor E. Frankl**, editado por mis colegas de **Herder Editorial**. Y otra lectura imprescindible, una versión más moderna, más plural, muy profunda y muy simpática que es un buen chute de energía es **Martes con mi viejo profesor**, de **Mitch Albom**, publicado por mis colegas de **Maeva**. Lo bonito del sector editorial es que, en lugar de sentir envidia, siento admiración y gratitud hacia mis colegas.



Como espíritu inquieto, Nadal no solo edita lo que otros escriben, también deja fluir su creatividad sobre el papel, conformando realidades que regala a los lectores, ofreciéndoles esa llama maestra que abre mil puertas. Un pequeño ejemplo de ello son estos [versos](#) que Nadal titula ***Gris en fuga***.

*Es todo
y nada.
El blanco interrumpido
por el negro.*

*Caravanas de palabras
peinadas por el viento.*

*El cansancio toma cuerpo
y sonrío.*

*¡Tantas cosas por decir
y qué estrecho el pasillo
del silencio!*

*Las ramas de los árboles
saludan
al día sin nosotros.*

*Tanto tiempo ya de todo
y cuánto espacio ha dejado.*

*¡Qué espeso este silencio
y qué limpio el aire!*

*Adivina dónde van mis pasos.
¿Soy yo quien recorta
la silueta entera
de la nieve?*

*Dejo tanto atrás
como este vacío
delante.*

Promesas, promesas, promesas.

*Y mis manos
amasan el futuro.*

*Calla y acércate.
Empieza ya
este otro día.*

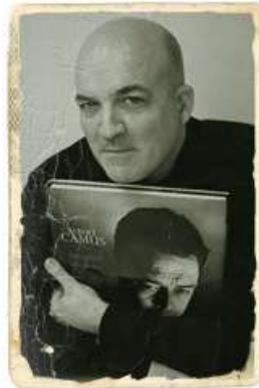
De nuevo otro comienzo.

¡Qué bello cansancio!

Juani Loro

Jordi Nadal

16.11.2020 17:18



Dicen de él que es un **editor singular, ciudadano comprometido, director humanista, persona cabal y amigo leal. Un gran sabio y un ser humano gigante, con una sensibilidad muy especial para hacer felices a los demás.**

Pero sobre todo es editor y fundador de **Plataforma Editorial.**

En 2017 publicó *"Libroterapia"* Cada capítulo de Libroterapia es una fórmula para acercarnos a los autores, los contextos, los fragmentos y las reflexiones que han servido a Jordi Nadal —autor y editor de estas y de muchas páginas más— como bálsamo en los momentos difíciles y como guía para cada decisión importante.

Este libro es un recetario para vivir más vidas que la propia, que servirá para confirmar la validez de las palabras de Motesquieu: «No he sufrido nunca una pena que una hora de lectura no me haya quitado».

Ahora, en 2020 se ha reeditado con una edición ampliada y actualizada.

Aun no tratándose de un escritor al uso, no hemos querido perder la oportunidad de someterle a nuestro GOOSECUESTIONARIO, y esto es lo que nos ha contado.

GOOSECUESTIONARIO

1. ¿Cuál fue el primer libro que leíste?

Que recuerde bien y con gratitud, LA OREJA ROTA, de Tintín

2. ¿Cuál fue la primera historia que escribiste?

La historia de mi perro, RUMBO.

3. ¿Cuál fue el primer libro que te impactó y por qué?

Todos los álbumes de TINTÍN. Porque contienen un gran elogio a la amistad, a la lealtad y a la lucha por lo justo.

4. ¿Quién es tu escritor/a favorito/a?

Albert Camus

5. ¿Qué personaje de un libro te hubiera gustado conocer y crear?

Desde Mortadelo y Filemón hasta Aragorn, pasando por Jean Valjean, muchísimos.

6. ¿Alguna manía a la hora de escribir o leer?

Papel bueno y no excesivamente satinado y una buena pluma o *roller*.

7. ¿Y tu sitio y momento preferido para hacerlo?

La mesa de mi estudio.

8. ¿Qué autor o libro te ha influido en tu trabajo como escritor?

No soy escritor, y, si lo fuese, cuando quisiera escribir una historia de amor, pensaría en lo bien que lo hace F.S. Fitzgerald y dejaría de escribir.

9. ¿Cuáles son tus géneros favoritos?

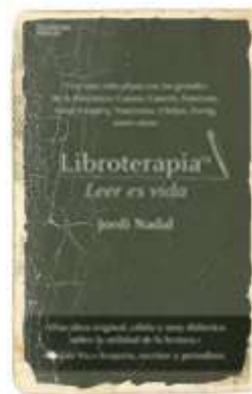
Novela, poesía, ensayo.

10. ¿Qué estás leyendo ahora? ¿Y escribiendo?

¿sueño que vivo? Una niña gitana en Bergen Belsen de Ceija Stojka. Escribo algún apunte en mi diario personal.

11. ¿Cómo crees que está el panorama editorial para tantos autores que quieren publicar?

Hay casi más autores que lectores. Hay que tener paciencia. No esperar nada. Gestionar el placer de escribir. Celebrar las buenas noticias, cuando se producen. Gramsci hablaba del pesimismo del espíritu y del optimismo de la voluntad.



«Libroterapia es una declaración de gratitud a los libros.»

12. 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.

13. **¿Los libros curan el coronavirus?**

No, pero sin ellos estás infinitamente más solo. Los libros cumplen la misma misión de cuidar y acompañar durante la pandemia.

«El mundo está tan mal, que los libros tienen más futuro que nunca»

14. **Afirmas que la lectura beneficia a la salud. Nos podrías dar unos ejemplos.**

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.

15. **¿Qué más pueden hacer por nosotros los libros?**

Lo mismo que todo lo que es Buenos, 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.

16. **¿Qué entiendes por buena literatura?**

Aquella que nos acerca a ser quienes estábamos llamados a ser al nacer.

17. **¿Por qué leer buena literatura?**

Porque la vida es demasiado corta como para renunciar a lo mejor.

18. **¿Qué aporta esta nueva edición de Libroterapia?**

Algunos capítulos nuevos, con autoras que me han gustado mucho.

«A quienes no tienen tiempo para leer les diría que busquen un reloj que les dé tiempo de calidad.»

19. **¿Qué le dirías a aquéllos que afirman no tener tiempo para leer?**

Que busquen un reloj que les dé tiempo de calidad.

20. **Comentas 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.

21. **Tan solo uno de los libros recomendados es de Plataforma...**

Este sector, el editorial, es tan hermoso que en lugar de envidiar, admiro. Pero adoro mi catálogo porque es el epicentro de un paraíso lector.

22. **¿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.

«En la vida no hay respuestas, como mucho hay preguntas.»

23. ¿Qué te incitó a iniciarte 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.

24. ¿Has contagiado a tus hijos la pasión por la lectura?

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.

25. En Libroterapia recomiendas 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.

26. ¿Qué te 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...

«Leer es vida. Leer es deseo. Leer es querer que el mundo no se acabe nunca.»

27. ¿Dónde quieres 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.

28. ¿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.

«El mundo está tan mal que los libros tienen más futuro que nunca.»

29. ¿Podrías destacar alguna lectura que te 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.

30. ¿Qué criterio seguiste para escoger las lecturas recomendadas en Libroterapia?

De los casi 1.800 libros que he leído, hay 300 que me han gustado mucho, y 100 muchísimo; por lo tanto, elegí 14, 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.

31. ¿En qué se diferencia Libroterapia de otros libros que también hablan del poder curativo de la palabra escrita?

Cada botiquín es distinto, cada obra se aplica en un contexto diferente. Está en el espíritu del tiempo buscar ayuda en el humanismo.

32. Háblanos de Plataforma Editorial. ¿Nos podrías desvelar el secreto de su éxito editorial?

Trabajo (lo único que puedo garantizar); talento, el que nos prestan muchas personas, y suerte.

33. ¿Qué diferencia a Plataforma Editorial de otras editoriales?

Cada editorial es la suma de las neuras de sus creadores y de su equipo. Edito para responder a las necesidades lectoras de lo que me interesa, me preocupa o conmueve.

34. Y, para finalizar, ¿nos podrías contar cómo es Jordi Nadal?

Alguien a quien le gusta leer y trabajar. Un amigo fiel rebosante de energía...

Etiquetas:

[libros](#) | [amor](#) | [lectura](#) | [autores](#) | [editoriales](#) | [pasion](#) | [creacion](#) | [necesidades](#) | [editores](#) | [escritores](#)

Me gusta 13

Twitter

Compartir

[Volver](#)

Comentarios

No se encontraron comentarios.

Nombre

Asunto

Enviar

Contacto

Gooseando con Ross Goose

gooseando@gooseando.es

Buscar en el sitio

Munduky

Web cultural – Literatura, Música, Entrevistas y mucho por descubrir

Libroterapia, del fundador de Plataforma Editorial, Jordi Nadal

Sandra Moreno • 18 noviembre 2020



[<https://i0.wp.com/munduky.com/wp-content/uploads/2020/11/Libroterapia-del-fundador-de-Plataforma-Editorial-Jordi-Nadal1.jpg?ssl=1>]

Libroterapia, del fundador de Plataforma Editorial, Jordi Nadal

«Una obra original, cálida y muy didáctica sobre la utilidad de la lectura.»

Sergio Vila-Sanjuán, escritor y periodista.

LIBROTERAPIA

Leer es vida

Jordi Nadal

SINOPSIS

¿Qué pueden hacer por nosotros los libros? ¿Es la lectura útil? ¿Es terapéutica? ¿Puede hacernos felices? ¿O proveernos de los recursos espirituales necesarios para blindarnos frente a la adversidad? ¿Puede prescribirse la literatura? ¿Beneficia tanto al cuerpo como al alma?

La ciencia confirma cada día más los beneficios de los libros. Los estudios demuestran que los efectos de la lectura pueden equipararse a los de la meditación y la medicina. Los lectores duermen mejor, mantienen niveles más bajos de estrés y depresión y más altos de autoestima que los no lectores. Leer prolonga la vida y nos cambia de una forma esencial; la buena ficción expande nuestros horizontes, nos ayuda a entender mejor a los demás, nos vuelve empáticos.



Cada capítulo de *Libroterapia* es una fórmula para acercarnos a los autores, los contextos, los fragmentos y las reflexiones que han servido a Jordi Nadal —autor y editor de estas y de muchas páginas más— como bálsamo en los momentos difíciles y como guía para cada decisión importante.

En gran medida somos los libros que leemos. Ciertamente estos ayudan a entender quién es Jordi Nadal, editor singular, ciudadano comprometido, director humanista, persona cabal, amigo leal. Lea los libros que recomienda en esta joya, LibroterapiaTM, y no será el mismo.»

Santiago Álvarez de Mon, profesor del IESE y autor de *Mi agenda y yo*.

EL AUTOR

Jordi Nadal nació en Lliçà d'Amunt (Barcelona) en 1962 y es licenciado en Germánicas por la Universidad de Barcelona. En 2007 fundó **Plataforma Editorial**. Es coautor de *Meditando el Management... y la vida* (Plataforma Editorial, 2012) y autor de *Libroterapia* (Plataforma Editorial, 2017), entre otros libros.

www.jordinadal.com 

[<https://bibianaripol.us6.list-manage.com/track/click?u=ef99ae7075322789056c2c194&id=30c659d94a&e=5410f769f3>]

www.libroterapia.eu 

[<https://bibianaripol.us6.list-manage.com/track/click?u=ef99ae7075322789056c2c194&id=ee15b4e2d3&e=5410f769f3>]

Please follow and like us:  [\[https://follow.it/munduky?action=followPub\]](https://follow.it/munduky?action=followPub) Like

<https://www.facebook.com/shares/shares.php?u=https%3A%2F%2Fmunduky.com%2Flibroterapia-del-fundador-de-plataforma-editorial-jordi-nadal/>
[\[https://twitter.com/intent/tweet?text=Libroterapia%2C+del+fundador+de+Plataforma+Editorial%2C+Jordi+Nadal\]](https://twitter.com/intent/tweet?text=Libroterapia%2C+del+fundador+de+Plataforma+Editorial%2C+Jordi+Nadal)
[\[https://www.pinterest.com/pin/create/button/?url=https://munduky.com/libroterapia-del-fundador-de-plataforma-editorial-jordi-nadal/\]](https://www.pinterest.com/pin/create/button/?url=https://munduky.com/libroterapia-del-fundador-de-plataforma-editorial-jordi-nadal/)

Comparte esto:



Twitter

[<https://munduky.com/libroterapia-del-fundador-de-plataforma-editorial-jordi-nadal/?share=twitter&nb=1>]



Facebook

[<https://munduky.com/libroterapia-del-fundador-de-plataforma-editorial-jordi-nadal/?share=facebook&nb=1>]

Me gusta esto:

Me gusta

Sé el primero en decir que te gusta.



Relacionado

Reseña literaria: Cumbres borrascosas de Emily Brontë - Lectura para todos
[\[https://munduky.com/resena-literaria-cumbres-\]](https://munduky.com/resena-literaria-cumbres-)

Entrevista literaria: Descubre al escritor José Luis Fernández Juan
[\[https://munduky.com/entrevista-literaria-descubre-al-\]](https://munduky.com/entrevista-literaria-descubre-al-)

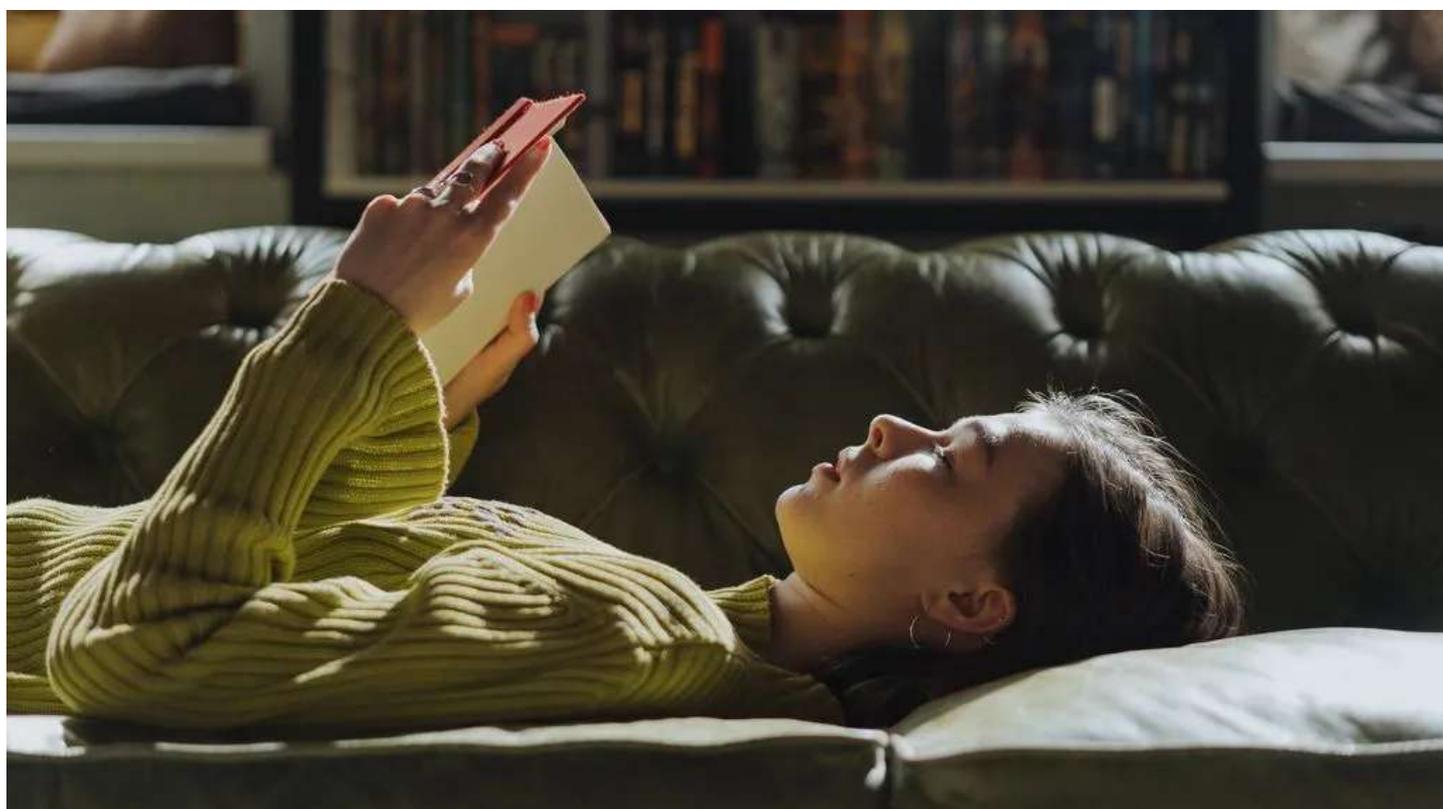
Descubre la entrevista literaria a Francisco Marín - Escritor
[\https://munduky.com/descub



PORTADA | LIBROS

'Libroterapia': los beneficios de leer en tiempos de pandemia

N Redacción NIUS • Madrid.
21/11/2020 • 13:22h.



¿Es la lectura terapéutica? ¿Puede prescribirse la literatura? 'Libroterapia' aspira a responder a estas preguntas. PEXELS

- En 'Libroterapia' su autor, Jordi Nadal, nos enseña cómo los grandes de la literatura como Camus, Wolf o Chéjov pueden ayudarnos a sobrellevar momentos difíciles como el actual
- Defiende que durante la pandemia "los libros cumplen la misión de cuidar y acompañar"
- "El mundo está tan mal que los libros tienen más futuro que nunca", asegura el autor



demostrado que los efectos de la lectura pueden equipararse a los de la meditación y en determinados casos, a los de la medicina.

Los lectores duermen mejor, mantienen niveles más bajos de estrés y depresión y más altos de autoestima que los no lectores. Algo, que en los tiempos que corren puede ser de gran utilidad. Según un estudio reciente el 90 por ciento de los españoles declara haber sufrido estrés en los últimos 12 meses a causa de la COVID-19.

Leer prolonga la vida y nos cambia de una forma esencial; la buena ficción expande nuestros horizontes, nos ayuda a entender mejor a los demás, nos vuelve empáticos.

¿Es la lectura terapéutica? ¿Puede hacernos felices? ¿O proveernos de los recursos espirituales necesarios para blindarnos frente a la adversidad? **¿Puede prescribirse la literatura?**

Todas estas preguntas encuentran respuesta en *Libroterapia*, un libro que pretende acercarnos a los **autores, los contextos, los fragmentos y las reflexiones que sirvieron a su autor, Jordi Nadal, como bálsamo en los momentos difíciles** y como guía para cada decisión importante.

Nadal, nos explica **cómo vivir una vida plena gracias a los grandes de la literatura:** Camus, Ferrante, Wolf, Chéjov, Marco Aurelio, Zweig, entre otros.

Un recetario para vivir más vidas que la propia, para recordarnos aquello que decía Motesquieu: **"No he sufrido nunca una pena que una hora de lectura no me haya quitado."**



Asegura Jordi Nadal, que **"el mundo está tan mal que los libros tienen más futuro que nunca"**.



cosas esenciales. Nos da un tempo que permite degustar la vida, nos detiene en el centro de lo esencial: intimidad, verdad, fragilidad.

P. Los libros no curan el coronavirus ...

R. No, claro, pero sin ellos estás infinitamente más solo. **Los libros cumplen la misión de cuidar y acompañar durante la pandemia.**

P. Afirma que la lectura beneficia a la salud. ¿Nos podría dar unos ejemplos?.

R. 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 entiendas. Si lees, es más difícil caer en el odio, por ejemplo.

“ En este mundo de prisas, hiperventilado, digital y atolondrado, leer es sano ”

P ¿Qué más pueden hacer por nosotros los libros?

R. Lo mismo que todo lo que es Bueno, Verdadero y Bello: **darnos un lugar seguro al que acudir en momentos de dificultad**, y darnos una mesa alrededor de la que compartir mantel y vida.

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

R. De los casi 1.800 libros que he leído, hay 300 que me han gustado mucho, y 100 muchísimo; por lo tanto, **elegí 14, 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.

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

R. 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**



“ A quienes no tienen tiempo para leer les diría que busquen un reloj que les dé tiempo de calidad ”

P. ¿Qué entiende por buena literatura?

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

P. ¿Cómo puede la lectura ayudar a hacer mejores personas?

R. 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. En la vida no hay respuestas, como mucho hay preguntas.

P. ¿Qué les diría a aquéllos que afirman no tener tiempo para leer?

R. Que **busquen un reloj que les dé tiempo de calidad.**

“ Leer es vida. Leer es deseo. Leer es querer que el mundo no se acabe nunca. ”

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

R. 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.



conversaciones ni tan profundas, ni tan diversas, ni tan luminosas.

P: ¿Qué aporta leer?

R. 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. Leer es vida. Leer es deseo. **Leer es querer que el mundo no se acabe nunca.**

Comentar 

Más noticias de... 

Sigue navegando... 

Temas 

Corporativo 

Mediaset 

MEDIASETespaña.



5 TELECINCO

cuatro

FACTORIA DE FICCIÓN

Boing



ELTIEMPOHOY



mtmad

YASSS

uppers

NIUS



12.MESES

[Atlas]



MEDITERRÁNEO.
AUDIOVISUAL



[Aviso legal](#)

[Política de privacidad](#)

[Cookies](#)

[RSS](#)

Copyright © Conecta 5 Telecinco, S. A. 2020 Todos los derechos reservados

By **megamedia**



EL GIRALDILLO

Ocio, cultura y turismo en Sevilla y Andalucía

Hoy Mañana Miércoles Jueves

19°C 18°C 17°C 14°C
9°C 8°C 14°C 11°C

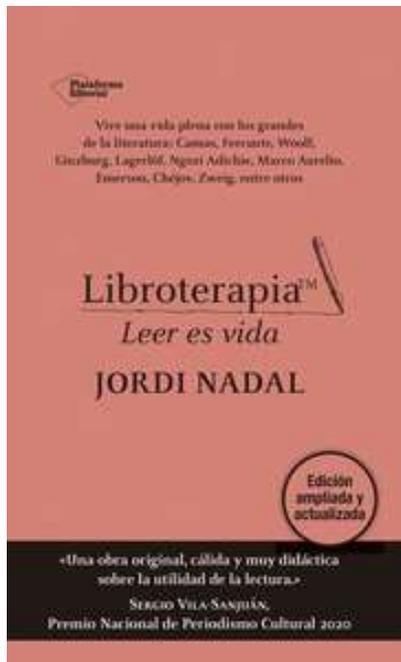
© Tutiempo.net

Lunes, 23 de noviembre de 2020

Regístrate
Inicia sesión



Inicio	Música	Teatro y Danza	Arte	Cine	Convocatorias	Pistas	Deportes	Niños	Libros	Blog	Taquilla
Eventos recomendados para hoy.								Busca los temas que te interesan <input type="text"/>			
Todos los eventos				Eventos gratuitos							



LIBROTERAPIA

Autor: Jordi Nadal
Género: Autoayuda
Formato: 22x14
Editorial: Plataforma Digital
Páginas: 248 páginas
Precio: 18€

[Comprar](#)

2020		◀ NOVIEMBRE ▶				
L	M	X	J	V	S	D
26	27	28	29	30	31	1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	1	2	3	4	5	6

Sinopsis

EXP
EXH
MA
LA C
DE

Museo
la Cien
Av. de
Sevilla
www.ca
#nosva

Cada capítulo de Libroterapia es una fórmula para acercarnos a los autores, los contextos, los fragmentos y las reflexiones que han servido a Jordi Nadal —autor y editor de estas y de muchas páginas más— como bálsamo en los momentos difíciles y como guía para cada decisión importante.

Este libro es un recetario para vivir más vidas que la propia. ¿Qué pueden hacer por nosotros los libros? ¿Es la lectura útil? ¿Es terapéutica? ¿Puede hacernos felices? ¿O proveernos de los recursos espirituales necesarios para blindarnos frente a la adversidad? ¿Puede prescribirse la literatura? ¿Beneficia tanto al cuerpo como al alma? La ciencia confirma cada día más los beneficios de los libros.

Los estudios demuestran que los efectos de la lectura pueden equipararse a los de la meditación y la medicina. Los lectores duermen mejor, mantienen niveles más bajos de estrés y depresión y más altos de autoestima que los no lectores. Leer prolonga la vida y nos cambia de una forma esencial; la buena ficción expande nuestros horizontes, nos ayuda a entender mejor a los demás, nos vuelve empáticos.

Sin comentarios

Ordenar por: Mas nuevo ▾

[Regístrate](#) o [inicia sesión](#) para comentar la publicación

Compartelo



EDICIÓN IMPRESA

TARIFAS DE PUBLICIDAD

ENVÍA TU INFORMACIÓN

SUSCRÍBETE A LA REVISTA

REGISTRATE COMO USUARIO

COLABORA CON NOSOTROS

CONTACTA CON NOSOTROS

TRABAJA CON NOSOTROS

Teatro de la Maestranza



10, 11 y 12 de diciembre

Raquel García-Tomás

Premio Nacional de Música

Je suis narcissiste

Aquí no vas a pasar un buen momento,

EXP
EXH

MA
LA C
DE

TI

Museo
la Cien
Av. de
Sevilla
www.ca

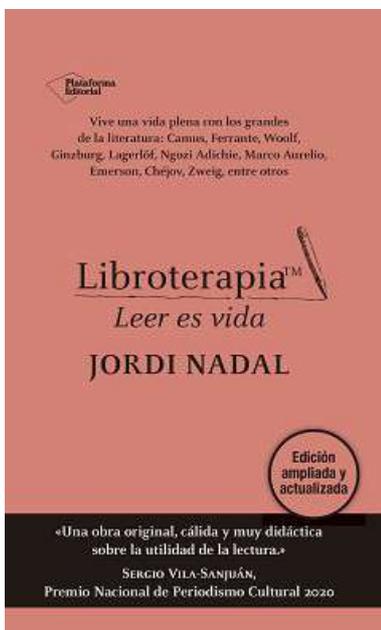
#nosva

Susurros de Luz

Hacemos que las cosas bellas sucedan

Libro del mes de Diciembre: Libroterapia, Leer es vida de Jordi Nadal

Reseña realizada por Jose M^a Escudero Ramos, Madrid, 30 noviembre de 2020



Título: Libroterapia, Leer es vida

Autor: Jordi Nadal

Nº de páginas: 248

Editorial: Plataforma editorial

ISBN: 9788418285554

Año de edición: 2020

¿Por qué leer un libro que habla de otros libros?

Quizás sea por ese espíritu curioso que todo lector tiene. Nos encanta leer críticas de libros, entrevistas a autores, autoras, que tanto tienen que decir. Hay charlas de personas que viven en torno a los libros, escritoras, librerías, lectores, bibliotecarias, que aportan calidad a la vida, y a los sueños, que no perdemos la oportunidad para conocer qué pasa por la mente de todas ellas.

¿Por qué leer un libro que habla del libro como terapia?

Hace poco volvimos a leer Fahrenheit 451, en una parte del libro en la que el protagonista, Montag, habla con un "antisistema", un viejo profesor (os recuerdo que este libro nos habla de un mundo en el que como están prohibidos los libros los bomberos los queman, el antisistema entonces es aquel que lee, almacena y comparte libros, cultura, formas alternativas de pensamiento). Durante

el diálogo se preguntan qué pueden hacer contra el gobierno: "Podríamos organizar clases de lectura y meditación".

Si quieres viajar por el mundo sin salir de casa tienes dos opciones: meditar o leer. Si quieres cambiar el mundo tienes dos opciones: meditar o leer.. o ambos. Quizás no cambiemos el mundo pero si nuestra forma de observarlo y entenderlo.

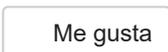
Jordi Nadal nos ofrece textos para reflexionar y meditar, apuntes biográficos sobre los autores, comentarios tan personales como interesantes y sugerencias bibliográficas para que podamos seguir disfrutando del placer de la lectura.

«*Libroterapia, Leer es vida*» es para la lectura lo que aquel antiguo programa de televisión llamado "El concierto" era para la música clásica: una amena forma de aprender disfrutando del arte y la cultura.

Leer te hace libre y en estos momentos en las que cada uno carga con su particular jaula o prisión la mejor forma de evadirse es leyendo.

La edición de 2020 es la tercera versión, ampliada y actualizada, del libro del mismo título que Plataforma Editorial publicó anteriormente, la última fue en 2017. Sin duda es una terapia que, por fortuna, no tiene fin.

Comparte esto:

Me gusta esto:

Sé el primero en decir que te gusta.

Esta entrada se publicó en Libroterapia Leer es vida de Jordi Nadal y está etiquetada con Leer es vida de Jordi Nadal, Libroterapia en 30/11/2020 [<http://susurrosdeluz.com/libro-del-mes-de-diciembre-libroterapia-leer-es-vida-de-jordi-nadal/>].

1 comentario en "Libro del mes de Diciembre: Libroterapia, Leer es vida de Jordi Nadal"



María José Durán

02/12/2020 a las 19:18

Susurros de Luz

Hacemos que las cosas bellas sucedan

Conversando con... Jordi Nadal



Jordi Nadal – Copyright Ignasi Fornós

Jordi Nadal es, por encima de todo, un amante de los libros, de la lectura, quizás por eso emprendió el reto de crear Plataforma Editorial. Conversar con Jordi es escuchar innumerables citas que producen el deseo de leer, de leer más, de querer tener todo el conocimiento literario que él demuestra. Aparentemente es un hombre duro pero es capaz de emocionarse hasta la lágrima compartiendo un párrafo de *Las uvas de la ira*. Escucharle es quedarse mudo, enloquecido por la belleza de la literatura.

Enhorabuena por “Libroterapia”

Muchas gracias. “Libroterapia” es una gran declaración pública de amor, de gratitud, de cariño y de respeto a libros que me han ayudado mucho y me acompañan. Y el verbo acompañar, en el mundo en el que vivimos, adquiere mayor importancia si cabe ¿no?

Hoy en día hay que sostener y acompañar. Si tienes un libro nunca estarás solo.

Sí, en la película *Tierras de penumbra* hay una frase que dice C.S. Lewis, no sé si es realmente suya: «leemos para saber que no estamos solos».

¿Recuerdas el primer libro que leíste?

El primero que me dejó huella, sin duda alguna, fue “*La oreja rota*” de Tintin. Albert Camus y Tintin. Camus es más valioso que nunca, más necesario que nunca, más actual que nunca. Camus, siempre.

¿Hay qué leer a los clásicos?

Sí, por eso son clásicos, porque hablan de nosotros a través del tiempo.

Hacen que el tiempo no exista realmente.

Hacen que descubramos cosas que nosotros, tal vez, nos habíamos formulado pero a lo mejor no nos habíamos atrevido a pensarlo, o no lo habíamos leído así. Hacen que reconozcamos cosas que hay en nosotros.

Creemos que somos innovadores en algo, pero está todo escrito.

Por suerte sí, nada hay nuevo bajo el sol, pero como decía Cecil B. DeMile a sus guionistas: «Estoy harto que hagáis películas con guiones con tópicos viejos, escribíme guiones de películas con tópicos nuevos». Es un interesante juego de palabras, Cecil B. DeMile les decía a sus guionistas que escribieran películas con tópicos nuevos lo cual es una contradicción, un oxímoron con lo cual tiene mucha gracia, la vida está llena de oxímoron.

“Cuenta lo de siempre de una forma nueva”.

Sí, lo de Octavio Paz, “hay que reinventar el amor”.

¿Te leían en voz alta cuando eras pequeño?

No, yo soy el pequeño de cuatro hermanos de una familia... padre mecánico, madre que vino de Navarra a Cataluña a servir. Yo soy el primero de mi familia que estudió carrera universitaria. Me compraban libros pero no me leían. En cambio yo a mis hijos les he leído muchísimo. Ahora tengo dos mayores, de treinta veintiocho años, y una niña que está a punto de cumplir nueve. Mi mujer y yo nos peleamos aferrizadamente con uñas y dientes para cada noche leerle. Hemos llegado a un pacto para leerle cada noche cada uno. Leerle a nuestra hija Clara por las noches es fundamental. Yo le he leído a mi hijo mayor, Adriá, el *Alafanhuí* de Rafael Sánchez Ferlosio hace veintidos años y este año se lo he leído a Clara, en voz alta. Es un libro mágico que no se entiende nada, pero es hermosísimo, como toda la poesía, no se entiende nada... la vida no se entiende nada.

Creemos entender pero no...

No entendemos nada, el misterio es superior. Hay libros comentados que están muy bien pues te ayudan. Es como un barandilla y a la vez un condicionante, depende de cómo estén tus piernas y tu sentido del equilibrio tienes que entrar en escaleras con barandilla o sin barandilla, depende del momento de la vida. Las dos opciones son legítimas.

En la sociedad actual, hace ya unas décadas, han puesto en el centro del salón la televisión y han apartado las librerías.

Yo tengo un amigo que dice que si vas a una casa que la superficie de la televisión es superior a la de la biblioteca, te tienes que ir y también hay un cartel muy divertido que dice que: «no puedes meterte en la cama con alguien que no tenga libros en casa».

Sería interesante fomentar la tertulia literaria dentro de las familias, en vez dedicar tiempo a la televisión, leer un capítulo o un párrafo y comentar.

Yo leo a mi hija día sí y día no, de noche, como te digo, ahora estamos leyendo *las aventuras de Kip Parvati*, pero hace poco leímos *Colmillo blanco de Jack London*, y mis otros dos hijos también son grandes lectores. El mayor regalo que le puedes dar a un niño es haberle querido y, creo que lo dijo Einstein, «si quieres que tu hijo sea inteligente léele cuentos y si quieres que sea más inteligente léele más cuentos».

Hemos de enseñar a amar a los libros desde la infancia.

Tengo un libro maravilloso de Gregorio Luri que dice: «hasta los nueve años los niños y las niñas aprenden a leer y a partir de los nueve años aprenden leyendo». Quien no ha aprendido a leer no puede aprender, porque no se ha formado una cosmogonía. Si la realidad está hecha de palabras y no dominas las palabras, no dominarás la realidad. Por eso es importantísimo entender la palabra en su contexto, si te faltan palabras, te falta contexto y no entiendes. Por eso hay tanta crispación y tanto merluzo, tanto siervo, tanto esclavo. Hay una frase que leí hace mucho tiempo: «nos humillan porque nos humillamos». El mundo está dividido entre los que entienden esta frase y los que no la entienden. Está dividido de muchas maneras pero ésta es una de las líneas divisorias.

¿Hay alguna edad para comenzar a amar la lectura?

No lo sé, pero si antes de los seis años no te has metido, es tarde. Entre los seis y los nueve es fundamental.

¿En las escuelas están enseñando a amar la lectura?

No lo sé porque no estoy dentro y sería muy cruel, muy metomentodo, muy listillo, si tuviese una opinión formada. Tengo un amigo, un gran maestro profesor de instituto, que me decía «aquí todo el mundo habla de educación pero nadie sabe, cuando se cierra la puerta, qué pasa dentro del aula». Le tomé la palabra «escribeme el primer libro de una subcolección dentro de la plataforma que se llamará *Dentro del aula*» y me dio el primer título. Que hablen del aula los que están dentro del aula, yo no sé.

¿Somos una sociedad lectora?

Veo que no hay una suficiente comunidad lectora en el país. Estamos en un país mediterráneo, latino, los países nórdicos, por climatología, por cultura del libro, por Calvino, por Lutero y por capitalismo, leen más. Aquí leemos menos, son dos culturas muy diferentes. En el norte son cuadrados y en el sur somos redondos y así nos va. Las cosas redondas son bonitas pero los cuadrados hacen las mismas cosas más eficientemente. Son dos visiones del mundo. Albert Camus decía que hay que acercar al industrial y al poeta. Esa dicotomía de ciencias y letras es un error brutal, hay que conseguir que la gente de letras sepa de ciencias y así hablaran de evidencias científicas y habrá un poquito menos de cantamañanismo y hay que conseguir que los ciencias entiendan la poesía porque no se puede vivir un mundo sin poesía, sin belleza y sin verdad.

¿Es bueno creer en algo?

Yo tuve la suerte de conocer a Julio Caro Baroja en el año 1987 le escuché una frase, la digo textualmente de memoria, «a la gente que cree hay que decirles que está bien que crean pero poco, bajito y en todo caso sin molestar» y Jose Luis Sampedro decía otra frase que me gusta mucho, «está bien el rigor pero no mortis». Muchos países están pillados en el bicolor, en la dicotomía, el bipartidismo, y los que estamos en industrias gráficas convendría recordarnos que hay 1114 colores en el Pantone. Para ser una persona medianamente plural tendrías que leer 1114 libros, uno por matiz del Pantone y así entenderías que no existe una sola verdad. La literatura te vacuna contra una de las peores enfermedades del mundo: yo mí me conmigo mismo.

¿Has hecho *libroterapia* en cárceles u hospitales?

No, pero lo he mandado a gente que está en cárceles y hospitales. El libro está disponible desde hace tres años. La genealogía de estilismos es la siguiente: Hace 3 años, tomando un café con Xavier Coll, director de recursos humanos de Caixabank (30.000 empleados), me dice: “eres un tío raro, entre los de letras sabes de empresa y entre los de empresa has leído mucho, ¿por qué no me preparas un curso para nuestros directivos, para que sean mejores directivos y personas, leyendo literatura, no a Peter Brakett, literatura empresarial? Me gustó mucho la idea y ese verano, como yo tenía estas fichas que hacía de los libros desde los 16 años, hice una selección de una primera versión de *Libroterapia* muy corta de doce–dieciocho autores que me gustaban mucho. Luego he hecho una segunda versión y la de ahora, la tercera, en la que ya hay treinta y pico autores. Registré la marca, compré el dominio de libroterapia.eu, escribí el libro, preparé el curso y le fui a ver y le dije «dame un prólogo, que me has hecho trabajar mucho este verano». Nos hemos hecho amigos. Luego le pedí también un prólogo a Luis Alberto Cuenca, que es otro buen amigo. Los médicos intentan curar y lo hacen a veces, pero a veces ya no se puede curar. Cuando el sistema sanitario ya no puede curar, no sólo el sanitario, tiene la obligación de sentir compasión, empatía, cuidar y acompañar, *Libroterapia* es un libro que cuida y acompaña.

Puede curar almas.

Sí, te hace sentir menos solo. Piensa que al final de la primera parte de *Las Almas Muertas* de Nikolái Gógol, el protagonista se llama Chíchikov, es la última frase de la primera parte y cito de memoria: «y entonces Chíchicov se durmió con el sueño plácido de las personas que no sufren ni de pulgas, ni de hemorroides, ni de exceso de inteligencia». Fin de la cita. El exceso de inteligencia es una putada, pero no es una decisión, con lo cual la tienes que envainar. La lucidez es una mutación de tal.

Hay personas muy inteligentes que no saben desarrollar una vida correcta.

La gente inteligente, si no descubre la conciencia, la sabiduría, que están muy ligadas, cae en una cosa que es profundamente práctica, fría y cruel que es el cinismo, la enfermedad rampante de nuestro tiempo, ¡qué nos jodan a los demás! Los listos en general son cínicos y eso es una crueldad brutal, por eso me enternece que Óscar Wilde dijese «cuando era joven admiraba a los listos, a la gente inteligente, y ahora que soy viejo admiro a la gente buena».

¿Qué es la amistad?

Rolan Barthes tiene una frase muy bonita, es del libro Fragmentos de un discurso Amoroso: «como una mala sala de concierto, el espacio afectivo tiene rincones muertos donde el sonido no circula, el interlocutor perfecto, el amigo ¿no es entonces el que construye entorno nuestro la mayor resonancia posible?, ¿no puede definirse la amistad como un espacio de sonoridad total?» fin de la cita.

Escuché en una conferencia que los libros tienen que morir de usados.

Subrayados, subrayados siempre.

¿Qué tienen los libros para que los escondan, los prohíban o los quemem?

Tienen poder. El poder de las cosas que son buenas y brillantes son insoportables para los malos y los mediocres. Los libros son insoportables para las personas malas y mediocres.

¿Por qué pueden despertar conciencias?

Y porque brillan. Es una cosa tremendamente humana: la envidia, si tú eres brillante te van a machacar. Estamos en un país en el que hay niños y niñas que esconden que son lectores para que en la escuela no los llamen empollones o algo así. España tiene cosas muy buenas pero es un país profundamente envidioso, enfermo de ego. Es un país muy cercano a la cultura del islam del desierto: pudiendo arreglar las cosas con sangre ¿por qué hacerlo con diálogo?. En España gusta la sangre y eso se ve en el parlamento.

¿Estamos comenzando una nueva era *Fahrenheit 451*?

Probablemente, pero como en *Fahrenheit 451*, existirá un bosque en el habrá personas que optarán por sacrificar sus comodidades por ser libres.

En un capítulo de *Fahrenheit 451*, una de las teorías que planteaban para luchar contra el gobierno oscuro era la meditación y los clubs de lectura.

Sí, hay gente que sabe que la meditación puede restaurar el equilibrio y que los clubs de lectura pueden hacerte sentir menos solo. Los libros en un país sano, sensato y moderno, innovador y artesano deberían pertenecer no solo al dominio del Ministerio de Educación y Cultura, por supuesto, sino también al Ministerio de Sanidad. En un país inteligente los libros pertenecerían al Ministerio de Sanidad.

La universidad preparará a la sociedad del futuro ¿se forman buenas personas?

Yo creo que nosotros los seres humanos, somos, en nuestra mejor versión, nuestra familia y nuestro bachillerato. Si la familia ha fracasado y el bachillerato ha fracasado, estás jodido. La universidad, suponiendo que entres, ya es tarde. En la universidad entras siendo un merluzo o una buena persona, interesante o merluzo. A partir de los dieciocho, cuando eres mayor de edad, ya o eres un merluzo o una buena persona. Puede ser que el camino del sufrimiento te haga mejor, aquello que decía San Agustín «no es bueno sufrir pero es bueno haber sufrido». El sufrimiento es una buena escuela para algunas personas. Esta crisis hace que los buenos sean mejores y los malos sean peores.

En la época que estamos viviendo, ¿nos hemos vuelto más extremos?, si eras bueno eres mejor y si eras malo eres peor.

Hay una centrifugación de la sociedad y el teletrabajo hace que los trabajadores sean más trabajadores y los vagos más vagos. Esto no lo puede decir nadie en blanco y negro porque te crucifican, pero es una verdad como un templo.

¿Podemos dar algún mensaje optimista?

Sí claro, mientras haya una persona que abra un libro abierto a otra vida hay un salto cuántico en la entrega, en la confianza, en la generosidad, en el deseo y en la esperanza. Marcel Proust decía, cito de memoria: «sentimos muy bien que nuestra sabiduría empiece allí donde termina la del autor y quisiéramos que nos diese respuestas cuando todo lo que puede darnos son deseos», fin de la cita. Le decía un niño pequeño a Emily Dickinson «leer es querer que el mundo no se acabe nunca». Leer es el gran chute de adrenalina y la gran enzima catalizadora de las ganas de vivir. Leer es vida porque la lectura es una forma de crecer en la adversidad.

Conocí en Paraguay a un enfermero, Victor, que coleccionaba El Principito en todos los idiomas de los lugares que visitaba. Fuimos a buscarlo en guaraní. Durante el trayecto charlamos sobre la vida, me decía: «el mundo se va a la mierda, Jose», yo le respondí que «mientras haya una persona que compre El Principito, el mundo seguirá existiendo».

En *La Carretera* de Cormac McCarthy, está todo muy mal. Hay un padre que quiere a su hijo y tiran adelante, pero es que el mundo real está tan mal que los libros son más necesarios que nunca y en la radicalización de la sociedad donde el “mundo Internet” que es como un tsunami que te hace estar envuelto de agua pero contaminada, la literatura es agua potable, poca agua y potable. El mundo Internet nos dispersa, nos destruye y nos afirma tribalmente, en cambio un libro te da la ocasión de salir de tu tribu y entregarte a la tribu humana, es mucho más grande que el grupo de 150 personas. Miguel Torga decía: «Lo universal es lo particular sin fronteras» fin de la cita. Tenemos que entregarnos a lo grande.

¿Cómo podemos hacer para fomentar la lectura entre los jóvenes?

Tenemos que hacer una campaña nacional, escolar y nacional de gente que hable a favor de la lectura. Había una actriz de varietés de El Molino que decía a su hija: estudia hija mía, estudia, que con el tiempo se te caen las tetas pero no la cabeza. Jorge Fernández, periodista y escritor argentino, iba a dar clases a un grupo de chavales en un instituto. Argumentaba a los jóvenes por qué tenían que leer pero estos no le hacían ni caso y Jorge, al final, les dijo: «¿sabéis por qué tenéis que leer y estudiar? para que no os caguen», que en Argentina es para que no os jodan. Si tú quieres mandar un poquito en tu vida tienes que leer, si no prepárate para ser

esclavo. América Latina está muy mal pero al menos no están tan resabiados y valoran más la educación. España es un país muy jodido porque somos los pobres entre los ricos, nos hemos hecho medianamente modernos y ricos en poco tiempo, y es un país de gente muy impagada de sí misma, gente que nunca ha leído el [Juan de Mairena](#) y esto debería ser obligado.

¿Cómo te metiste en el mundo editorial?

Cuando yo tenía once años mi padre me dijo “si no quieres ser mecánico como tus dos hermanos y como yo, búscate un trabajo”. Me fui a un supermercado de mi barrio y trabajé desde los once a los dieciocho años, cada tarde al salir de la escuela, sábados mañana y tarde y los domingos por la mañana. A los diecisiete años intenté entrar en la editorial La Juventud, por Tintin, y me entrevistó una nieta del fundador quien me dijo «tú estás demasiado preparado para este trabajo de vendedor, te va a saber a poco». Pero era un toro, yo soy un toro, soy una bestia trabajando.

Sí, trasmites esa energía.

No tengo nada de falsa modestia. Conviene la humildad al sabio no a su obra, a los jesuitas les decía no he nacido en Bilbao porque quise nacer en Lliçà D'Amunt...

Es que los de Bilbao nacen donde les sale de los cojones...

Intenté entrar en la editorial La Juventud y entré en filología alemana. Leía muchos libros y encontré trabajo como promotor universitario. He trabajado en Alemania y en Estados Unidos. He trabajado para los cuatro grupos editoriales más grandes de las lenguas más grandes de occidente: Shirt, Planeta, Bertlesmann y Random House. O sea, yo a los treinta y ocho años estaba en Nueva York, lo he hecho todo, y a los cuarenta y cinco años, tras mi tercer despido, me dije “estoy hasta las pelotas, empiezo algo mío”. Y ha funcionado, empecé a final del 2007 y ahora facturamos lo mismo que Siruela que empezó 25 años antes que Plataforma Editorial. Para que tengas una punto de referencia, de las 537 editoriales que hay en España, la mía, por facturaciones, está situada en el puesto 89, entrando en el top 100 cuando empezó la crisis del 2008 al 2013, en el top 100 solo hay 23 editoriales independientes y la mía es la más joven.

Enhorabuena, esa trayectoria es envidiable.

No concibo el éxito sin Confucio, Max Weber... Tengo catorce *Premios Nobel* en catálogo. Lo único que quiero al final del día es que no me jodan, que no me envidien, que no me admiren, que no me alaguen, que no me hagan la pelota y que no me hagan daño.

Sois una editorial muy humana.

Sí, yo se lo digo a la gente, quiero que se note la voluntad de servicio, la amabilidad, etc. Yo soy un tío duro, tú has visto ahora mi parte amable pero soy un jefe duro de narices. Josep Pla decía «quien quiera decir la verdad debe llevar un pedrusco en la faja». Eso de que «la verdad te hará libre» te puede crucificar y eso de todo «lo que no te mata te hace más fuerte», si no te destruye porque cuando te parten la columna ya no vuelves a andar.

Pero puedes volar.

Sí, lo que pasa es que esa transformación, esa alquimia de la transformación a la que en teoría estamos todos llamados a llegar, no siempre es fácil. A algunas personas has de darles un espacio que sea digno a todos, para que tengan al menos un espacio en la vida, siempre que no sean psicópatas, asesinos, pederastas, etc.

Si pudieras volver al pasado y encontrarte con el pequeños Jordi de 16 años, ¿qué consejo te darías?

Suave, sé suave. Tranquilo, baja el pistón. Sería otra persona.

Dime un libro que te haya cambiado la vida.

El primer hombre de Albert Camus.

¿Y una película?

Me gusta mucho el cine, mucho, mucho... me vienen diez a la cabeza, pero te diré una *América* de Elia Kazan, pero podía haber dicho *El Evangelio según san Mateo* de Pasolini. El cine me hace llorar, el cine es algo grandioso, *Ikiru* de Kurosawa. *Vivir*, *El Séptimo Sello* o *El Manantial de la Doncella* de Bergman me conmueven profundamente.

¿Un libro es mejor que la película basada en el libro o depende de la película y el libro?

Al este del Edén la película de John Ford es una maravilla pero leer el libro es tanto más grande en general. Se pueden hacer cosas muy buenas. En peli, Tolkien, *El señor de los anillos* es inmenso.

¿Y es mejor leer el libro antes o después?

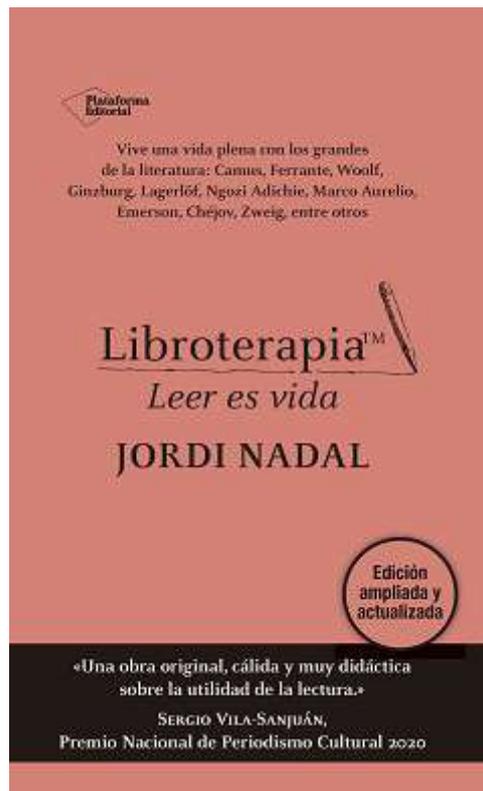
Antes, y luego ver la película. El libro antes siempre. Steinbeck, en *Las uvas de la Ira*, escribe cuando Tom sale de la prisión y llega a casa sin que sepan que lo han soltado y ve a su madre... ¿Te puedo leer un párrafo?

Por favor, adelante...

Tom se quedó parado mirando. Su madre era una mujer de constitución recia, pero no estaba gruesa; su corpulencia era más bien el resultado de los embarazos, la crianza de los hijos y el trabajo duro. Llevaba puesto un vestido suelto de percal, que en su día había sido estampado pero que ya estaba completamente descolorido de modo que las florecitas de colores solo tenían un gris más claro que el del fondo, el vestido le llegaba a los tobillos, los pies anchos y descalzos se movían con firmeza, rápidos sobre los tablones del suelo, el cabello fino y de color gris acero estaba recogido en un moño pequeño, ralo, pegado a la nuca, los brazos fuertes y cubiertos de pecas estaban desnudos hasta el codo y sus manos eran regordetas y delicadas, como las de una niña rellenita, miró afuera, al sol, su cara ancha no era dulce, era amablemente contenida, los ojos color avellana parecían haber experimentado todas las tragedias posibles y haber subido los peldaños del dolor y del sufrimiento hasta alcanzar una calma suprema y una comprensión sobrehumana, parecía conocer y aceptar de buen grado su posición de baluarte de la familia, la plaza fuerte que nunca caería en manos del enemigo y como ni su marido, el viejo Tom, ni sus hijos eran capaces de conocer la tribulación o el miedo mientras ella no lo reconociera, tenía harta práctica en negarlos en ella misma y como cuando sucedía algo alegre, marido e hijos

la miraban para saber si la alegría la invadía, ella había adquirido de sacar risa y alegría del material menos adecuado, pero mejor que su alegría era su calma, se podía contar siempre con su imperturbabilidad y de su posición elevada y modesta en la familia había sacado la dignidad y la belleza limpia y sosegada que la acompañaban, de su posición de sanadora habían ganado sus manos confianza, tranquilidad y calma, y de su posición de arbitro había desarrollado el juicio distante e impecable de una Diosa, parecía saber que si ella vacilaba la familia se tambaleaba y si alguna vez llegaba a flaquear o a desesperar se le venía abajo la voluntad de la familia de funcionar como tal.

Tras escuchar semejante narración se hizo el silencio y decidimos que ese era el mejor momento para acabar la entrevista. Todavía con lágrimas en los ojos, nos dijimos adiós y le di las gracias. Muchísimas gracias, querido Jordi.



Entrevista realizada por Jose M^a Escudero Ramos el 27 de noviembre de 2020

Comparte esto:



Me gusta esto:

Cargando...

Esta entrada se publicó en Conversando con..., Jordi Nadal y está etiquetada con Jordi Nadal, Libroterapia en 17/12/2020 [<http://susurrosdeluz.com/jordi-nadal/>].