

CRÓNICA

COMO SE DEBE LEER

(Ensayo de Higiene mental)

por el doctor

SANTOS RUBIANO

Director del Manicomio de varones de Ciempozuelos

La lectura en su valor esencial es andamiaje principal de toda educación por vía visual y es además complementaria o esencial en todo aprendizaje. Por la lectura, principalmente, es como conocemos la experiencia conceptual del prójimo en artes y ciencias. Es la lectura mensaje intermediario objetivo de los ajenos pensamientos, tan sutil o más que la sugestión personal directa, porque se insinúa con la mayor parte de los disfraces de que es capaz la humana inteligencia.

Según los diccionarios, leer es pasar la vista por lo escrito o impreso y hacerse cargo del valor y de la significación de los caracteres empleados.

Tal es la definición de la acción estricta de leer; pero si bien se mira, leer es algo más: es ponerse en comunicación espiritual con quien redactara lo escrito o lo impreso, quien, a su vez, hubo de ponerse en la propia relación con cuantos dieron a la estampa pensamientos de los que nacieran las ideas propias. No hay fórmula matemática alguna con que poder calcular la cuantía de las combinaciones de ideas cruzadas entre pensadores por virtud de la lectura.

Condición primera y fundamental para obtener el debido fruto de la lectura es que sea efectuada con atención, para lo cual la corriente del pensamiento habrá de ser encauzada y concentrada de modo tal que se realice la más completa comprensión de las ideas expresadas en el texto leído y en el menor tiempo posible. Esta regla halla estricta comprobación práctica en los resultados obtenidos por la Psicología Experimental.

Ahora bien. ¿Cómo concentrar y encauzar la atención?

Dado que se trata de actos voluntarios eslabonados con fenómenos de orden automático, lo indicado es preparar el advenimiento de unos y otros mediante la adecuada disposición de los procesos sensorial y mental que los componen.

Condicionada, pues, la atención por la graduación y cualidad de tales procesos, habrá de estar sujeta consiguientemente a las variaciones inherentes a éstos, variaciones que corresponden por un lado a la capacidad individual, variable en género, grado, intensidad y extensión (según ha podido ser demostrado hasta de modo métrico) y, por otra parte, a circunstancias independientes del individuo.

El acto de leer con atención está integrado por los elementos o condiciones siguientes:

1.º Condiciones individuales del lector,

2.º Condiciones del ambiente o medio en que es realizado el acto de leer.

3.º Caracteres objetivos de lo leído.

Las condiciones individuales son de dos órdenes: constitucionales y accidentales. Las primeras son, a su vez, sensoriales (es decir, las propias del órgano perceptor, visuales y asociadas con transformaciones cerebrales de orden mental o representativo).

Las condiciones accidentales pueden ser de orden psicológico o de orden patológico.

El referido condicionamiento constitucional de la atención, hace pensar en que no todos los individuos poseen igual capacidad para atender, ni en el proceso elemental y primerizo de la percepción de las impresiones luminosas, ni en la comprensión de ideas y conceptos, es decir, ni en lo sensorial ni en lo mental; por lo tanto, las diferencias inter-individuales y aún las que se den en el propio individuo en épocas diferentes de su vida, han de ser atribuidas bien a deficiencias de orden sensorial unas físicas o psicofísicas, bien a deficiencias de orden cerebral o de sus correlativos mentales.

Figuran entre las primeras los defectos de refracción congénitos o adquiridos (miopía, hipermetropía, astigmatismo, presbicia); los trastornos de acomodación del aparato perceptor de las impresiones luminosas. Figuran entre las segundas las deficiencias orgánicas cerebrales, bien por anomalías congénitas de la zona cerebral occipital correspondiente a la memoria de las representaciones visuales, bien por trastornos de asociación entre dicha zona y otras regiones del cerebro.

Interviene asimismo, en la capacidad constitucional para atender, la característica emotiva o afectiva del sujeto.

Además de estas condiciones constitucionales, intrínsecas de la característica individual para la atención, existen otras también individuales (que pudieran llamarse extrínsecas) unas psicológicas generales y otras accidentales o patológicas. Entre las primeras figuran la edad, el estado menstrual, el estado cenestésico, etc.; entre las segundas, las de índole morbosa.

Mas, en último término, el proceso íntimo o mental de la atención viene a ser condicionado en su extensión o intensidad, por el interés psicológico y el estado emotivo del lector.

Después de la componente individual que acabamos de examinar, determinan y gradúan el proceso de la atención, condiciones de ambiente o medio (componente externa).

Condición básica para una atención intensa y sostenida en la lectura, es una conveniente iluminación para que las impresiones luminosas de las letras sean percibidas con bastante claridad. (Se ha averiguado que la luz más adecuada para la visión humana es la solar de origen cenital; y, de entre las luces artificiales, la eléctrica.

Compréndese que todo lo percibido por el cerebro al tiempo de la lectura que no sea lo estampado en el papel leído, habrá de perjudicar a la concentra-

ción sensorial y mental, es decir, derivar la atención del lector. Siendo el excitante acústico el que contribuye con el luminoso a establecer nuestras más importantes relaciones con el mundo exterior, siempre que las impresiones simultáneas de ambos orígenes no sean representativas de las mismas ideas (lectura y audición de las mismas palabras isocrónicamente, figuras descriptivas) la coincidente percepción de palabras leídas y de sonidos diversos, inconexos con aquélla, producirá interferencia de sensaciones y, consiguientemente, disminución de la intensidad, extensión, claridad y asociatividad de las ideas despertadas por la lectura. Así, pues, una lectura será tanto más fructífera desde el punto de vista económico de la atención y de la asimilación intelectual, cuanto más en silencio sea realizada.

Y lo propio cabe decir de las otras sensaciones allegadas al cerebro por otras sensibilidades (la térmica, la dolorosa, la muscular); por los estados de excitación general de orden emotivo, las vagas pero imperiosas demandas de nuestra organización vegetativa; el sueño, el hambre, la sed.

El dolor, el sueño, el hambre, la sed, el frío, el calor exagerado, el aire saturado de intensos olores, la posición incómoda del cuerpo son, indudablemente, por influencia directa o por los trastornos indirectos o reflejos que ocasionan principalmente en la circulación, causas derivativas de la atención; sobre todo si al propio tiempo prodúcese decaimiento del interés psicológico de lo leído.

Cierto que por hábito (segunda naturaleza en algunos individuos) llegan a ser vencidos en cierto grado no pocos de los indicados obstáculos, excepciones que, antes confirman que rebajan el valor de las condiciones generales enumeradas como convenientes a una buena atención.

De lo dicho se desprende que la lectura en el campo, en un ameno parque, en un amplio jardín, a la orilla de un mar tranquilo, a la margen de un río en tiempo de primavera principalmente, ofrecerá las condiciones ideales de ambiente para una lectura fructífera. Para leer con fruto como para imaginar o para que las Musas se muestren fecundas y ofrezcan pastos al mundo que le colmen de maravilla y contento «son grande parte—como pedía Cervantes en el prólogo del Quijote—el sosiego, el lugar apacible, la amenidad de los campos, la serenidad de los cielos, el murmurar de las fuentes, la quietud del espíritu». En tales casos los estímulos del medio no sólo no merman el poder de concentración mental del lector, sino al contrario, constituyen un benéfico abono para las asociaciones despertables por la lectura y, además, suave reposo para el esfuerzo continuado de la acomodación en la sensibilidad retiniana y en los procesos mentales de identificación, evocación, comparación e imaginación, suscitados al leer, sobre todo, si de tanto en tanto dejase a un lado el libro mientras reposa la mirada distraída por el dintorno. El tercer elemento a tener en cuenta en el proceso de la atención durante la lectura, es el referente al interés que se tenga al empezar aquélla y al desper-

tado por lo leído. Quien va buscando en la lectura algo que le interesa vivamente, no ha necesidad de excitante alguno para provocar la atención; ésta llega, dijérase que sin ser llamada y contra viento y marea. Hasta las más intensas excitaciones orgánicas y del medio podrán pasar inadvertidas. En caso contrario, es decir, cuando el interés sea escaso o nulo o cuando por falta de costumbre decaiga la atención fácil y prontamente, habrá que recurrir a medios que la despierten y sostengan. Para esto último convendrá como para todo lo que supone esfuerzo mental o muscular, someterse a un cierto entrenamiento, es decir, crearse un hábito, al objeto de concentrar el pensamiento cuándo y cómo convenga. Conseguido ésto (que al principio tropieza con dificultades) pronto la labor, a veces penosa de los primeros días, truécase no sólo en agradable y fructífera, sino en necesaria y hasta imperiosa obligación, a modo de nueva función individual con ulterior ventaja para el tono psíquico del individuo y de su renovación intelectual. De lo dicho se infiere que será muy escaso el aprovechamiento mental de toda lectura hecha de prisa y en malas condiciones de atención; e inversamente. Todos recordamos el día y hasta la hora en que leímos libros y pasajes determinados en las expresadas favorables condiciones.

Una lectura sin atención o con atención movida fijará la idea tan escasamente como esas proyecciones cinematográficas norte-americanas, en las que las escenas desenvuélvense relampagueantes sin más tiempo que el preciso para una identificación de primer grado que no deja margen sino a una borrosa percepción elemental.

leyendo con relativo detenimiento (variable, claro es, según diversas circunstancias) se logrará no sólo que se encasillen o asocien las diversas impresiones representativas suscitadas por la lectura, sino que se evoquen dormidas memorias del inconsciente marginal.

Una lectura atenta realiza el acto de razonar que es parte constituyente de lo que en general y corrientemente llámase estudiar. La lectura rápida (concepto no poco variable) no permitirá el análisis mediante el cual nos es dable desligar lo que se nos presente como comprobado, cierto, dudoso o imaginativo; ni, a veces nos permitirá discernir entre el hecho, la presunción, la creencia, lo que exige gran capacidad comparativa y hábito de razonar no poco resistente a las artes del estilo sugestivo.

Así, pues, adviértese por lo dicho la conveniencia de no exponer al débil juicio del niño, del débil mental o de los individuos normales en estado accidental de espiritual apocamiento, a las lecturas inadecuadas por su relativa dificultad o sugestibilidad peligrosa.

Si, por decaimiento del interés, fatiga, mala disposición de ánimo o por otros factores de orden externo, se hubiere de abandonar un día y otro la lectura emprendida con un objetivo de estudio o de preparación mental, vuélvase sobre ella tan pronto sea posible para no ser vencido de la pereza, fuente de

inercia o de una degradación mental que acumula sus efectos en progresión creciente.

Cuando la pereza inicial vaya haciéndose victoriosa, habrá que preparar una «maniobra de rompimiento», digámoslo así, del obstáculo inicial. Muchas veces, singularmente para la lectura de materias de difícil comprensión, será preciso utilizar algún *truco* que actúe sobre el dormido «tono» psíquico a modo de estimulante. Los estudiosos por hábito o profesión, suelen tener su estimulante personal para tales casos. Lo corriente cuando la atención flaquea, es pasar a otro asunto de materia muy opuesta, cambio que, además de ocasionar cierto reposo, beneficia el escalonamiento del esfuerzo mental.

Los opositores y los estudiantes, singularmente en época de exámenes, suelen estimular la atención decayente, mediante el uso de excitantes de orden químico como el café, el té, el tabaco, el alcohol, ciertamente inseguros en acción y contraproducentes por su toxicidad, no pocas veces. Mejor que los excitantes dichos, es una ligera gimnasia muscular previa, un corto paseo al aire libre, ambos, tónicos cardiovascularmente de beneficiosa acción directa sobre los centros cerebrales, aparte de otra actuación general.

También se ha recomendado comenzar el estudio por la lectura de una materia difícil que obraría a modo de trabajo de zapa o rompedor de la inercia mental; tal, por ejemplo la resolución de un problema matemático, el desciframiento de algún enrevesado texto alemán, etc. Hay quien utiliza como estimulante inconsciente de la atención por vía indirecta hasta cosas tan baladres como la confección de pajaritas de papel o el dibujo de su arabesco nacido al vagar del lápiz. Todos éstos no son sino trucos iterativos que actúan por ley del hábito según cierto proceso que se ha llamado «pensar de lado». Muy fructífero es tomar notas al leer, no sólo porque ello supone conservación, para ulterior aprovechamiento de observaciones que nos interesan, sino porque el solo hecho de ver lápiz en mano, estimula ya por sí la actividad mental a una atención dijérase más analítica. Indudablemente la lectura será tanto más provechosa cuanto mayor sea la proporción en que enriquece el caudal de nuestras representaciones y en cuanto mejor ordene los materiales allegados a nuestra estructura mental.

Todavía es de mayor utilidad la tarea de tomar notas al leer cuando éstas son luego ordenadas, clasificadas y a veces extractadas en libro o en fichas. Las apostillas «llamadas» y subrayadas en las páginas del libro, digámoslo de paso, haránse con lápiz fino y borrable, pues, aparte que no es lícito maltratar una nítida y artística hoja, acaso la acotación o apostilla, exposición de nuestro asenso o disconformidad con el juicio del autor, no ponga a veces muy alto el nuestro que en ocasiones será motivo pasional del momento. Hállase muy extendida sobre todo en los Estados Unidos de América, la costumbre de tener a mano, siempre que se lee, un pequeño diccionario enciclopédico; y aunque en dicho país tal hecho puede ser atribuído a la gran afluencia de extran-

jeros necesitados de instruirse en el vocabulario inglés, la extensión de dicho hábito a otros países no sólo durante el estudio profesional sino en la lectura corriente, no acarrearía más que ventajas para la obtención de mayor fruto de la lectura. Así se evitará el pernicioso hábito de dejar en sombras o en la penumbra de una comprensión a medias, voces, nombres, datos geográficos, históricos o científicos, sin el conocimiento de cuyos significados el pensamiento del autor habrá de quedar incompletamente traducido por nuestra mente. El tener a mano un diccionario enciclopédico (o tomar nota para consultarlo) nos habrá de evitar caer en desaliño mental, causa de anteriores deficiencias. Bueno es saber muchas cosas de Historia, Geografía, Ciencia, Derecho, literatura, Filosofía; pero, en tanto que nuestros conocimientos no se hallen bien ordenados y metodizados debidamente eslabonados y constituyendo como si dijéramos un cuerpo de doctrina individual el que, ya en cierta edad, vaya a formar lo que los alemanes llaman la «visión del mundo» (*Weltanschauung*), nuestro saber será caótico y hasta peligroso para nuestra conducta aunque se distinga por una gran variedad y riqueza.

Leyendo exclusivamente para *pasar el rato* o *matar el tiempo*, caeremos en el vicio de la haraganería mental y protegeremos la literatura correspondiente. Debe leerse para ensanchar, madurar, o aquilatar nuestros conocimientos o para deleitar (sin envenenarla) nuestra imaginación. También cabe, claro es, realizar ambas cosas a la vez si es que el autor supo cumplir el famoso consejo horaciano. Conveniente es, pues, proponerse un objetivo al leer, para lo que no se encarecerá lo bastante la necesidad de un buen mentor. Así, además se conservará fácilmente, memoria de lo leído realizándose una doble economía de tiempo y de trabajo mental.

Cuando se ha leído mucho, llégase a adquirir una cierta experiencia en el arte de leer; y si se domina la materia de lo leído, en una simple ojeada se echa de ver si la obra merece leerse del todo o en partes. Las obras literarias o de imaginación por constituir como un ser orgánico indiviso, siempre que un primer tanteo nos haga ver que su estructura es sólida y elegante de pensamiento y de lenguaje, deberán ser leídas *in toto*.

Después de lo apuntado ¿no parecerá extraño que indiquemos la necesidad de olvidar? Debemos olvidar cuanto nos sea posible todo aquello innecesario para nuestra formación intelectual, en lo que no haremos sino imitar lo que inconscientemente hace en nosotros la naturaleza. ¡Difícil arte, en el que no siempre lograremos nuestro propósito! Base de esa práctica será eliminar de nuestra evocación voluntaria y de la esfera de nuestra sensibilidad cuanto no corresponda al proyecto de nuestra auto-construcción mental. De otro modo, nuestro saber caótico por mal sistematizado y ordenado, sin las inhibiciones producidas por una orientación voluntaria o represiva irá a caer en las desarmonías de la mentalidad vesánica. La voluntad, actividad selectiva, habrá pues,

de eliminar del campo de la elección y asociación, al modo que dijimos para la atención sensorial (en cuando esto sea posible) todo lo que no se haya de coherectarse con el plan constructivo personal.

Regla práctica:

De muchos libros debemos olvidar hasta el nombre; de otros nos bastará saber de qué tratan; de unos, guardaremos las líneas generales de su construcción, el andamiaje de sus ideas, la médula de sus asuntos; de algunos cuanto nos sea posible retener en la memoria. Mas como el tiempo borra fácilmente el recuerdo, convendrá releer, algunos libros por entero, y capítulos o pasajes de otros.

Releyendo es como podemos entender mejor el texto y, saborear a veces delicadezas de pensamiento o de estilo pasadas por alto en primera lectura, como también poner sordina a nuestra anterior admiración.

Releer en diferente estado de ánimo es tanto como volver a contemplar un paisaje a nueva luz sugerido por diversas asociaciones que no pudieran darse en primera lectura, por incompleta preparación para atender al asunto, por menor experiencia de la vida, etc., etc.

Hace ya algunos años hube yo de escribir el siguiente soneto «blanco» a propósito de «Mis lecturas del Quijote».

¡Cuanto gocé leyéndote de chico!
 Fábula hermosa del hispano ingenio,
 ¡Loco manchego! Cuan regocijado
 Reí tus vanas, tristes aventuras!
 Años arriba, alambicaba a un tiempo,
 Tu ingenio, tus razones, tus palabras,
 Cuando de mozo, sazónados frutos
 Oteaba afanoso a mi cultura.
 Hoy que atardece y ya buscando vivo
 Sanos consejos, leal sabiduría,
 De nuevo voy a tu venero eterno
 Mágico libro donde encuentra el alma
 Enciclopedia para hartar su anhelo.
 ¿Qué me dirás cuando otra vez te lea?

Muy conveniente es leer obras y artículos de crítica literaria y científica con lo que adquiriremos el hábito de comparar y nos pondremos en guardia contra ajenas opiniones, acaso perniciosas. Leyendo *ambos lados* de una cuestión litigiosa podremos más fácilmente equilibrar el peso de nuestro juicio.

No emprenderemos lecturas de materias en las que no estemos iniciados, pues un conocimiento a medias propende, por lo menos a huero pedantismo. Si nos sedujera un asunto, obscuro aun para nuestras entendederas, dejaremos su lectura para cuando tias una preparación adecuada o bajo una dirección conveniente, estemos en condiciones de desentrañarle.

Antes de emprender la lectura de un libro convendrá obtener algunos datos referentes al autor, así como a las circunstancias de orden editorial, y de otros órdenes, variables según los casos, que determinen la publicación de la obra.

En los asuntos de orden polémico o literario procuraremos, al tiempo de leer, ir contrapesando los puntos de vista opuestos al autor y en todo caso averiguaremos la «posición» adoptada por éste. Entremos muy en cuenta el modo de tratar los asuntos; donde el autor no haga sino desflorarle, donde pague de difuso o se contradiga, y no olvidaremos que, a veces, es muy elocuente el silencio.

Son muy interesantes estos particulares porque pueden dar la clave de las preferencias o de las pretensiones del autor por donde se revele su mala fé o bien, acusen estudiada táctica cuando no mera ignorancia.

Los poetas y aun ciertos estilistas hasta deben ser releídos en alta voz porque el oído revelará bellezas de ritmo y de cadencia inadvertida por la simple lectura visual. Nos guardaremos de leer, solos, en voz alta porque el énfasis oratorio o la armonía rítmica, la brillantez de las figuras de dición, hasta podrán enmascarar no pocas falacias y errores de concepto.

No volver a leer un libro con el que hayamos simpatizado, es cometer una ingratitud con nosotros mismos. Muy recomendable es tras de toda lectura escribir un juicio general y sintético sobre lo leído. Leer mucho, pero con método y ateniéndose a las reglas que dejamos establecidas, no puede ser causa de neurastenia o de trastornos mentales como vulgarmente se cree; antes al contrario, un ejercicio cerebral intenso desarrollado en cerebros no incapacitados constitucionalmente es un poderoso estímulo vital como lo demuestran numerosos ejemplos de longevidad de los más grandes pensadores. Conviene, empero, que el lector esté defendido por el método y por la evitación de las consecuencias dependientes de trastornos sensoriales. Para ello convendrá que se den equilibradas debidamente sus funciones generales con una acertada higiene muscular y alimenticia, sostenedora del equilibrio orgánico. Conviene saber que lo dañoso para la salud de los grandes lectores, es el sobreesfuerzo sin entrenamiento; la excitación ideativa y emotiva sin correlativa descarga motora; la falta de regulación en el ordinario ritmo de actividad y reposo de vigilancia y sueño; la actuación de la represión de los instintos; las idrosincrasias inadaptables del lector; en suma, que los llamados vulgarmente «excesos mentales» no son causa por sí mismos de enfermedad.