LIBROS

Libros que curan: desde los celos, al síndrome del nido vacío o las crisis de vestuario

• La literatura como efecto placebo para todos los males

Los libros son terapéuticos (Getty Images/iStockphoto)

Antonio Ortí
09/10/2025 06:30 | Actualizado a 09/10/2025 09:37 6

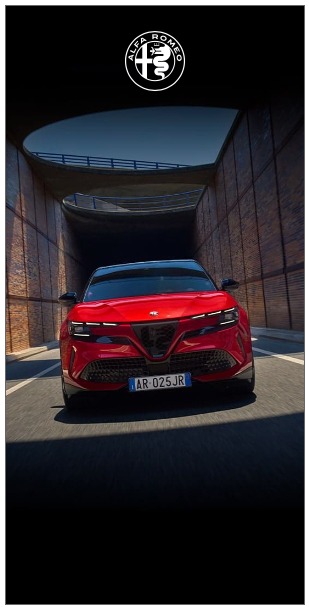
Hay píldoras y pomadas literarias capaces de surtir tanto efecto como un medicamento. Jordi Nadal, autor de *Libroterapia* y fundador de Plataforma Editorial, Noemí Trujillo, autora de *Una noche de Reyes*, Miquel Vilardell, catedrático de Medicina, Cruz de Sant Jordi y autor de *Confesiones de un médico*, y Enrique Garcelán, experto en la *healing fiction* coreana, prescriben recetas literarias para todo tipo de situaciones.

Hay lecturas que ayudan a solucionar casi cualquier dificultad que se nos presente en la vida: desde la resaca hasta el mal de amores, pasando por el acoso escolar, la obsesión por el orden, pero sin olvidar la falta de orgasmos, sentirse un idiota o estar sin blanca, según indican Ella Berthound y Susan Elderkin en *Manual de remedios literarios. Cómo curarnos con libros* (Siruela). Tanto Berthound como Elderkin estudiaron Literatura en la Universidad de Cambridge y desde 2008 disponen de un servicio de recetas literarias en la londinense *The School of Life* para prescribir libros a pacientes de todo el mundo.

Es muy posible que la biblioterapia no haya estado nunca tan de moda.

Sin embargo, es muy posible que la biblioterapia (un género que nada tiene que ver con la autoayuda) no haya estado nunca tan de moda.

¿Qué tal una dosis de las hermanas Bronté (*Jane Eyre, Cumbres borrascosas*, etc.) para sanar el corazón roto? ¿Y una inyección de Hemingway para sobrellevar los días de resaca? En opinión de Berthound y Elderkin, la botica de los *biblioboticarios* puede incluir bálsamos beckettianos, torniquetes tolsonianos, los calmantes de Calvino y las purgas de Proust y Perec. Pero también lecturas reconstituyentes: desde *El asno de oro*, del siglo II, hasta los tónicos contemporáneos de Jonathan Franzen o Haruki Murakami.



LOS MEJORES VÍDEOS

Lee también
Letras lúcidas en un mundo loco, los libros que vienen
JUSTO BARRANCO

A veces, lo que funciona es el argumento de la novela; otras veces, es el ritmo de la prosa lo que tiene un efecto calmante. En ocasiones, es una idea o una actitud sugerida por un personaje que se encuentra en un dilema o un aprieto parecido, señalan con diferentes palabras los sanadores literarios consultados.

Según manifiesta el escritor y editor Jordi Nadal en su despacho de la calle Muntaner de Barcelona, nuestro mundo ha sido asolado por el tsunami de internet. "Por eso, concentrarse en un buen libro, especialmente en verano, es como beber agua potable en un mundo colmado de agua insalubre, tras haber sido desbordado por una riada de sobreinformación en la que abunda (como sucede en casi todas las inundaciones) lo que en su mayoría es muy malo, por trivial, por falso o por engañoso", explica el autor de ***Libroterapia*** (Plataforma).

Jordi Nadal con su libro 'Libroterapia' (Ficciones creativas)

A juicio de este editor, los libros tienen una capacidad de penetración digna de la más sofisticada de las excavadoras. "Si estás solo, un libro te hace compañía; si vives rodeado de hipócritas, te dice la verdad; si vas todo el día acelerado, te da tranquilidad, porque los libros no tienen prisa; si tu vida es anodina, te animan a salir de tu zona de confort", argumenta. "Pero, sobre todo, los libros permiten tener a gente muy brillante, muy interesante y muy sabia en la mesilla de noche por solo 15 o 20 euros, algo muy difícil de conseguir para una persona normal y corriente", recuerda.

En los últimos años, cada vez hay más doctores que prescriben libros a sus pacientes. Ahora bien, como pasa con cualquier medicamento, para obtener los mejores resultados es recomendable seguir el tratamiento hasta el final, avisa Miquel Vilardell, catedrático de Medicina Interna y antiguo presidente del Colegio Oficial de Médicos de Barcelona.

> **"Un libro no cura ninguna enfermedad en concreto, pero puede ayudar a sobrellevarla muchísimo mejor"**
>
> **Miquel Vilardell**
> **Catedrático de Medicina Interna y antiguo presidente del Colegio Oficial de Médicos de Barcelona**

"Un libro no cura ninguna enfermedad en concreto, pero puede ayudar a sobrellevarla muchísimo mejor", recalca el autor de *Ser médico* o ***Envejecer bien***. "Los libros abren las puertas del conocimiento y, por tanto, cargan de energía para el día a día, así como proporcionan relajación después de la tensión, al distraernos de cosas que a veces nos obsesionan", concluye.

Seguramente por este motivo, en el ámbito sanitario cada vez más galenos, psicólogos y pediatras recetan libros como alternativa a los fármacos.

Illa y Junqueras firman el acuerdo de presupuestos en el Palau de la Generalitat

LOS MEJORES VÍDEOS

Moreno aspira a gobernar solo, pero nadie salvo Vox se abre a su investidura

Noemí Trujillo con su libro 'Una noche de Reyes' (Destino)

"No sé si narrar también cura, pero a mí me ayudó muchísimo teclear en un Word lo que me estaba pasando", relata la escritora Noemí Trujillo tras dejar a su hija en el teatro. Mientras Trujillo escribía su nueva novela, ***Una noche de reyes*** (Destino), en la que una escritora recibe la visita de los fantasmas de autoras como Carmen Laforet, Ana María Matute, Carmen Martín Gaite o Elena Quiroga, le diagnosticaron un cáncer.

"Leer un buen libro, consuela y acompaña mucho", confirma. "Cuando recibía quimioterapia, mi verdadera medicina eran los libros, porque conseguían que algunos ratos me olvidara de estar enferma", prosigue. "Al principio, solamente quería leer libros sobre mi enfermedad, como *Desmorir* (Sexto Piso), de la poeta Anne Boyer", rememora. "Pero después del shock inicial leí otras obras que me abrieron puertas a otros mundos y me ayudaron a olvidar por lo que pasaba", continúa. "Un libro que disfruté mucho fue *Primera memoria*, de Ana María Matute", confiesa sobre esta novela en la que tres adolescentes no quieren dejar de ser niños, aunque sepan que no tienen más remedio que hacerlo.

Enrique Galcerán leyendo La asombrosa tienda de la señora Yeom (Ficciones creativas)

"¿Cómo nos curan los libros? De muchas maneras. A veces te identificas con un personaje y eso te repara por dentro, pero otras veces simplemente te alejas de tus preocupaciones", afirma esta poeta y escritora.

Finalmente, Enrique Garcelán, codirector del Korean Film Festival Barcelona (KFFB) y gestor cultural, se declara amante confeso de las ficciones curativas (*healing fiction*) coreanas. Al igual que en el *feelgood* o sentirse bien japonés, estas obras suelen ir desde un punto A donde la protagonista está perdida (bien sea porque su trabajo la está matando, porque tiene el corazón roto, por desavenencias familiares o por la razón que sea) hasta el punto final, tras concluir un viaje de autodescubrimiento.

Cada vez más galenos, psicólogos y pediatras recetan libros como alternativa a los fármacos

"Son historias sencillas, de aprendizaje, sin una moralina aparente, que logran emocionar al lector, incluso transformarlo", explica sobre el éxito de la K-Literatura. "Por derecho propio, ***La asombrosa tienda de la señora Yeom*** (Duomo) de Kim Ho-yeon se ha convertido en un gran éxito de ventas en varios países. ¿Qué cura la señora Yeom?: la soledad", contesta sobre este fenómeno editorial que ha facturado ya 600.000 ejemplares.

Otros títulos "curativos" coreanos son ***Bienvenidos a la librería Hyunam-Dong***, obra de Hwang Bo-Reum, un libro que editorial Planeta presenta como "el fenómeno coreano que ha dado la vuelta al mundo", pero también ***Sobre mi hija***(Las afueras), obra con la que la escritora Kim Hye-jin consiguió que la sociedad coreana empezara a aceptar la condición LGTBI. "El libro, que también fue un gran éxito de ventas, dio lugar a una película *All About my Daugther*", concluye Garcelán.

'Manuel de remedios literarios. Cómo curarnos con libros', Ella Berthoud y Susan Elderkin (Ediciones Siruela)

Un libro para cada situación

Leer un buen libro puede curar el alma, aliviar la mente y relajar el cuerpo, especialmente durante las vacaciones de verano. A renglón seguido, Ella Berthound y Susan Elderkin, autoras de *Manual de remedios literarios.* Cómo curarnos con libros (Siruela) prescriben algunas píldoras y pomadas literarias para un montón de situaciones que se presentan en la vida.

MOSTRAR 6 COMENTARIOS

MUNDODEPORTIVO

Gabriel Rufián dice basta y deja muy claro lo que opina de la imputación de Zapatero: "Pregunta de examen"

© La Vanguardia Ediciones, SLU Todos los derechos reservados.

Sigue leyendo La Vanguardia sin límites durante 2 años

Mensual
1,99€/mes
~~9,99€/mes~~
Suscríbete

Bianual
19,90€/2 años
~~99,90€/año~~
Suscríbete

¿Ya eres suscriptor? Entra aquí