

¿Por qué leemos ficción?

“Puedes ver que un libro es real cuando tu corazón late más rápido. Los libros reales te hacen sudar. Llorar, si nadie te ve. Los libros reales te ayudan a buscar sentido en tu loca vida. Los libros reales dicen la verdad, no se aguantan nada, y te hacen más fuerte. Pero más que nada, los libros reales te dan esperanza. Porque no siempre esto será así y los libros -los buenos, los reales- te enseñan como hacerlo mejor. Ahora”. - Laurie Halse Anderson, autora de Speak.

No recuerdo bien cuando fue la primera vez que me hablaron de sexualidad, mi familia dice haber tenido algún papel en esto, y a penas recuerdo las clases de orientación en el colegio. Algo que sé firmemente es que descubrí ciertos principios a través de un personaje de ficción. Tenía catorce años cuando vi mis mismos miedos reflejados en Lara Jean, la protagonista de ‘Posdata: Todavía te quiero’ de Jenny Han. Una enorme sensación de alivio llenó mi cuerpo cuando me vi a su lado, escuchándola vociferar sus dudas. Cuando juntas aprendimos que el amor tiene muchas caras, que está bien ser selectivo con quienes damos acceso a nuestro cuerpo y está bien priorizar nuestra comodidad.

Lo sé, corren los comentarios que implican que la ficción suele imponer estándares elevados a los jóvenes, pues hablamos de mundos imaginarios. Exponen los que se creen expertos que al hablar de situaciones irreales se está perdiendo el tiempo, y que al leer se debe enfocar en aprender, en crecimiento personal y obras didácticas.

Pero estos enunciados no pueden estar más lejos de la verdad, los mundos mostrados en la literatura ficticia son producto de investigaciones y análisis críticos sobre hechos reales. Cuando los autores originan estos mundos muestran historias desde diferentes perspectivas, llevando a cientos de lectores a conclusiones sobre situaciones personales que solo se logran al verlas desde otro punto de vista. Puede ser cliché, pero la ficción nos permite “descubrir nuevos mundos”. Exploramos nuevas situaciones al ponernos en los pies de una joven que sufre parálisis cerebral (como Sharon Draper en “Out Of My Mind”); o un niño huérfano que perdió a sus padres a las manos de un asesino (como J.K. Rowling en “Harry Potter”). Las historias de ficción han demostrado desarrollar en sus lectores un poder mayor de empatía, que en las personas que no leen ficción, pues aprenden a conectar emocionalmente con estos personajes, analizar sus problemas y cómo podrían afectarlos (Frankman, 2017).

Esta capacidad de pensar nos lleva a estimular la imaginación. Las letras tienen un poder hipnótico que hace a la mente volar y fluir, creando escenarios en los que llegamos a perdernos. El ejercicio continuo de imaginar nos lleva a desarrollar la creatividad a través de la ficción, permitiéndonos ser más ágiles a la hora de generar ideas, teorías y buscar soluciones a problemas (Seiter, 2018).

Pero más que nada, la ficción nos permite escapar, reír, llorar, desconectarnos momentáneamente de la faena diaria y entretenernos. Para mí, es hasta una

manera diferente de meditar. En consecuencia, el periódico inglés The Telegraph, en un estudio del 2009, demuestra que las buenas historias de ficción estimulan neurotransmisores como la endorfina y la serotonina, reduciendo el estrés. Se podría decir, entonces, que la ficción nos hace más felices.

La ficción ha generado, durante siglos, personas más emocionales, creativas, y empáticas. Afinando así las habilidades sociales e introspectivas del ser humano. Opino que siempre nos refugiamos en el arte como forma de escape. Así como mis libros me abrazaron entre sus páginas y me permitieron conocerme mejor, la ficción me permitió dar un vistazo a mis preocupaciones y decir: “Estas cosas pasan”. Desde antes de Cristo, las historias han sido instrumento de grandes maestros, demostrando ser un objeto de aprendizaje, crecimiento, conexión, pero más importante, de esa emoción que nos pasamos la vida buscando: la felicidad.