

SLOW READING

El placer de la lectura

En pleno siglo XXI leemos una infinidad de palabras al día en correos electrónicos, móviles, mensajes de texto, incluso estudiamos delante de una pantalla, lo que ha contribuido a que la lectura sea una actividad apresurada de la cual no disfrutamos ni prestamos demasiada atención. Por esta razón, en 1986 salió a la luz la idea de *Slow Movement* que se aplica, entre otras cosas, a la lectura. El *Slow Reading* (Lectura lenta) se puede entender como el ritmo con el que lees un libro y como el tiempo que empleas en disfrutar de esa lectura. Esta lectura varía según el tipo de texto que se esté leyendo, pero la velocidad de lectura disminuye permitiendo al lector disfrutar de todos los detalles que ofrece un libro como su olor, textura, fuente de la letra; también, el placer de releer una y otra vez un fragmento por el simple gusto de volverlo a leer.

La lectura a un ritmo lento permite que el lector se concentre más e imagine en su mente todos los detalles que el texto le proporciona, el entorno, los personajes, hasta los sentimientos que se describen de los personajes. La lectura pausada nos permite sumergirnos en la lectura y nos puede transportar a otro mundo.

Este tipo de lectura fue aliada de miles de personas durante el confinamiento del año 2020. Nos permitía desconectar por un tiempo de la situación real en la que vivíamos y poder entrar, mediante la lectura, en otros mundos proporcionando entretenimiento, momentos de tranquilidad y relajación, ánimo más positivo y algo de alegría en tiempos difíciles. El hecho de encontrarnos encerrados y ver nuestras vidas pausadas por un tiempo nos permitió disfrutar de una lectura más tranquila y profunda, sin el estrés y el agotamiento del día a día, sin las muchas actividades que normalmente realizamos y nos dejan sin energía a lo largo del día. Durante el confinamiento el número de lectores aumentó de manera considerable dando lugar a nuevos lectores frecuentes, mientras otros aprovecharon para leer más que antes. Esto supone algo muy positivo en nuestras vidas, ya que la lectura tiene una gran cantidad de beneficios para nuestra salud mental. Leer libros ha aportado entretenimiento, momentos de tranquilidad y relajación, ánimo positivo y alegría durante el confinamiento.

Todos tenemos un libro que nos ha causado una sensación inolvidable al leerlo, que ha influido en nuestra vida, en nuestra visión del mundo, en nuestra personalidad o que simplemente nos haya gustado tanto que podríamos leerlo y leerlo sin aburrirnos del libro, es algo que se consigue con la lectura pausada.

SLOW READING *The Pleasure of Reading*

In the 21st century, we read an infinite number of words a day in emails, cell phones, text messages, and even when we study in front of a screen. This has contributed to making reading a hurried activity which we do not enjoy nor pay much attention to. For this reason, in 1986, the idea of Slow Movement was born, which applies, among other things, to reading.

Slow Reading can be understood as the pace at which you read a book, at which you enjoy that reading. This reading varies according to the type of text being read, but the speed of reading slows down allowing the reader to enjoy all the details that a book offers such as its smell, texture, font, and also, the pleasure of rereading repeatedly a fragment for the simple pleasure of reading it again. Reading at a slow pace allows the reader to concentrate more and imagine in their mind all the details that the text provides, the environment, the characters, even the feelings described by the characters. Slow reading allows us to immerse ourselves in the reading and can transport us to another world.

This type of reading was an ally of thousands of people during the confinement of the year 2020 to disconnect for a while from the real situation in which we lived and to be able to enter, through reading, to other worlds providing entertainment, moments of tranquility and relaxation, a more positive mood, and some joy in difficult times. Seeing ourselves confined and seeing our lives paused for a while allowed us to enjoy a calmer and deeper reading, without the stress and exhaustion of day-to-day life, without the many activities we normally engage in that leave us drained of energy throughout the day. During the confinement the number of readers increased considerably giving rise to new frequent readers, others who took the opportunity to read more than before. This is a very positive thing in our lives as reading has a lot of benefits for our mental health.

We all have a book that has caused us an unforgettable sensation when we read it, that has influenced our life, our vision of the world, our personality or that we simply liked so much that we could reread without getting bored. This is something that can be achieved with leisurely reading.

