

El poder catártico de la autobiografía bareana: un recorrido por el sinuoso camino de la resiliencia del autor

الأثر النفسي و القوة العلاجية للسيرة الذاتية للكاتب الاسباني ارتورو باريا: دراسة تداعيات الكتابة حول الذات على المسار الادبي و النفسي للكاتب

The cathartic power of the Borean autobiography: a journey through the winding path of the author's resilience

Souleyman Mahmoudi*1
slimanemahmoudi@gmail.com
University of Algiers 2 Algeria
Malika Zermani 2
z.malikazermani@gmail.com
University of Algiers 2 Algeria

Recibido 05/08/2022 Aceptado 03/09/2022 Publicado 23/09/2022

Resumen

El presente artículo pretende indagar en la labor que desempeñó la escritura autobiográfica para Arturo Barea, en su afán de alcanzar cierta resiliencia de cara a las traumáticas vivencias de la guerra a las que se tuvo que enfrentar durante su periplo vital. De hecho, nuestro trabajo hará especial hincapié en el proyecto autobiográfico que emprende Barea, intentando demostrar que éste persigue una aplastante necesidad de exteriorizar sus vivencias más íntimas, pero, sobre todo, todas aquellas experiencias traumáticas que le marcaron hondamente. Ese ejercicio literario pretende, según nuestras conclusiones, alcanzar una cierta catarsis y resiliencia frente al aciago pasado del autor.

Palabras clave: escritura autobiográfica, *La Forja de Un Rebelde*, catarsis, resiliencia.

ملخص:

يهدف هذا المقال إلى إلقاء الضوء على المسار الادبي الذي سلكه المؤلف الإسباني أرتورو باريا ، من خلال ثلاثية سيرته الذاتية *La Forja de un Rebelde* ، حيث توضح هذه الأخيرة رغبة الكاتب الذي عانى مرارة النفي بعد الحرب الأهلية في إسبانيا، في تحقيق قدر من القبول النفسي اتجاه التجارب المؤلمة للحرب التي مر بها. خلال حصار مدريد ومشاهد الموت والدمار التي عايشها يوميا. من جهة أخرى، سيركز عملنا بشكل خاص على مشروع السيرة الذاتية الذي قرر بانجازه *Barea* ، بهدف محاولة إثبات أن المؤلف يسعى وراء حاجة لا تقاوم لإبراز تجاربه الأكثر حميمية ، وذلك بفضل كتابة سيرته الذاتية. فمن خلال وضع كلمات على هذه التجارب المؤلمة التي أثرت عليه بعمق ، يكشف المؤلف عن رغبته في تحقيق قدر معين من التخفيف عن نفسيته المتعبة، الأمر الذي من شأنه مساعدة الكاتب على مواجهة ماضيه المؤلم.

الكلمات المفتاحية: السيرة الذاتية، أدب المهجر، ارتورو باريا.

Abstract:

This article intends to investigate the work carried out by autobiographical writing for Arturo Barea, in his desire to achieve a certain resilience in the face of the traumatic experiences of the war that he had to face during his life journey. In fact, our work will place

* Autora correspondiente

special emphasis on the autobiographical project that Barea undertakes, trying to show that he pursues an overwhelming need to externalize his most intimate experiences, but, above all, all those traumatic experiences that marked him deeply. This literary exercise aims, according to our conclusions, to achieve a certain catharsis and resilience in the face of the author's fateful past.

Keywords: autobiographical writing, La Forja de Un Rebelde, catharsis, resilience.

Introducción

La autobiografía bareana, como la más palmaria manifestación del yo del autor, favorece la puesta en escena de la historia e identidad del narrador, asegurando la permanencia del sujeto en el tiempo, mediante la narración cronológica de los episodios más relevantes por las que fue desfilando a lo largo de su existencia, especialmente las que atañen a sus múltiples experiencias castrenses. De este modo, la autobiografía favorece una especie de redescubrimiento del yo, una segunda oportunidad para entenderse y justificarse. Y es que, « raconter, c'est dire qui a fait quoi, pourquoi et comment en étalant dans le temps la connexion entre ces points de vue »¹. Amén de todo lo que acabamos de explicar, asistimos, hoy en día, a una auténtica asociación entre los términos “terapia” y autobiografía, puesto que, la escritura del yo, en tanto que método de auto-terapia, encuentra un allanado camino en occidente, debido a las múltiples crisis psíquicas e identitarias, caracterizadoras de nuestra era moderna. Así pues, frente al mito de la dictadura de la felicidad perene, de la vida en rosa, en una palabra, del “principio del placer freudiano”, los individuos recurren a la autobiografía para afrontar y vencer sus miedos, dolores, inseguridades, lutos y fracasos. Así pues, escribir sobre sí mismo puede tener, según el teórico Claude Burgelin, múltiples beneficios existenciales, puesto que, dar vida a su propia existencia y dotar de voz a su propio yo, “es un acto de confianza en la nobleza y la belleza de las palabras y en la armonía de las frases”. Es, por otra parte, una manera de observarse, de entenderse y de darse una nueva oportunidad, sin complejos ni prejuicios, dado que las palabras tienen ese elixir reparador, que permite una nueva consideración de los hechos acaecidos en la vida de uno, ora con ironía, ora con serenidad². Convertidas las palabras en tabla de salvación, el cosmos autobiográfico como creación artística permite al escritor tener una representación de su yo, a la vez que favorece una reconstrucción de la identidad del propio autor, gracias a su enorme poder catártico. Todos esos beneficios permiten, por ende, la puesta en escena de un proceso de cuestionamiento psíquico y de fortalecimiento de la propia identidad, que desemboca en la

llamada resiliencia. Vemos pues que, el bucear en su propio yo, el intentar justificarse y entenderse, allana el camino hacia la plenitud personal, sacando tajada de la fuerza interior intrínseca³. Apartir de ahí, intentaremos, en el presente artículo, somorgujar nuestra mirada en esos beneficios existenciales, explicando, de paso, cómo se pueden manifestarse en el corpus de estudio que nos ocupa.

2. El poder catártico de la escritura autobiográfica

2.1 LA ESCRITURA DEL YO COMO FACTOR DE RESILIENCIA

Antes de adentrarnos en los mecanismos psíquicos y literarios a los que recurrió Barea para alcanzar la tan anhelada resiliencia, quizá conviene definir esta última.

El concepto de resiliencia proviene del latín “*resilio*”, que significa volver atrás, volver de un salto, resaltar, rebotar o replegarse⁴. Relativamente moderno, el término fue adoptado por el etólogo, neuropsiquiatra y psicoanalista francés, Boris Cyrulnik, haciendo referencia a aquella capacidad intrínseca del ser humano de sobreponerse a las traumas, estrés y riesgos, en un momento dado de su vida⁵. Es, por ende, aquella facultad humana de “triunfar, de vivir, de desarrollarse de manera positiva y socialmente aceptable, a pesar del estrés o de una adversidad que implica normalmente el grave riesgo de padecer unas secuelas negativas”⁶. Asimismo, para asimilar el fenómeno de la resiliencia, Cyrulnik esgrima, a través de su pensamiento, la retórica del “oxímoron”, que consiste en reunir dos términos de sentido opuesto, para generar un nuevo significado: la “oscura claridad”, un “maravilloso sufrimiento”, el “sol negro” de la melancolía”. De este modo, el conflicto o el problema se percibe “desde sus dos facetas. “Del exterior, la frecuencia de la resiliencia prueba que es posible recuperarse. Del interior del sujeto, estar estructurado como un oxímoron revela la división del hombre herido, la cohabitación del Cielo y el Infierno, la felicidad en el filo de la navaja”⁷. Ello quiere decir, arguye Cyrulnik, que el individuo, a pesar de haber sufrido múltiples traumas en su vida, no ha de convertirse en víctima. Es más, el psicoanalista francés insiste en que esas mismas vivencias pueden transformarse en un inapelable factor de fortalecimiento psíquico, ya que, “el oxímoron revela el contraste de aquel que, al recibir un gran golpe, se adapta dividiéndose. La parte de la persona que ha recibido el golpe sufre y produce necrosis, mientras que otra parte mejor protegida, aún sana pero más secreta, reúne, con la energía de la desesperación, todo lo que puede seguir dando un poco de felicidad y sentido a la vida”⁸.

Llegados a este punto, cabría recordar que el término “resiliencia” proviene, originariamente de la Física, haciendo alusión a la “resiliencia de un metal”, esto sí, su aptitud

de retomar su estructura original, después de un golpe. De esta manera, la resiliencia en el ámbito psicológico, es una suerte de alegoría cuya finalidad estriba en buscar entender cómo una experiencia traumática puede provocar efectos variables—, o, en términos de Cyrunnik, un “rebote”⁹.

Partiendo de lo que ya hemos explicado, intentaremos profundizar en el verdadero papel que desempeña la escritura autobiográfica en la resiliencia de Barea, máxime, cuando éste se ve previamente confrontado a situaciones delicadas o experiencias traumáticas, como la Guerra de Marruecos o la contienda civil. Experiencias que, dicho sea de paso, además de haber condicionado el devenir de este autor, constituyeron el caldo de cultivo del grueso de su producción literaria. Y es que, como lo anota Cyrunnik, « *c'est dans la représentation de la tragédie qu'on remanie le sentiment provoqué par le fracas* »¹⁰. A partir de ahí, la transcripción del relato de vida de Arturo hace que el autobiógrafo, cual una ave fénix, renazca de sus propias cenizas, convirtiendo el sufrimiento y la tragedia en una inexpugnable fortaleza psíquica, gracias, como ya hemos mencionado, a las múltiples virtudes de la autobiografía, a ejemplo de una fiel auto-representación del yo, una reconstrucción de la identidad y una catarsis psíquica, fruto de la purgación de las pasiones, emociones y afectos del escritor. Ergo, el conjunto de esos beneficios existenciales conduce, a la postre, a una especie de resiliencia de Barea, cuyo periplo vital fue, por así decirlo, truncado por múltiples tragedias y malas experiencias. En efecto, cualquier resiliencia es la obra de un trabajo sobre la personalidad, cuya piedra angular es la conciencia del yo, como uno de los factores más determinantes en la predisposición a la resiliencia, dado que dicha aptitud saca a relucir el poder adaptativo y evolutivo del yo. A partir de ahí, podemos decir que el meollo de la autobiografía bareana estriba en el hecho de querer examinar retrospectivamente el pasado, en pos de una reconstrucción de la identidad y una resiliencia del autobiógrafo, dado que relatar su vida simboliza para Arturo un intento de volver a aprehender los sucesos vividos, pretender justificar lo que no había podido entender antes, e indagar en su pasado, organizando escenas y encarando traumas, tejiendo, de este modo, su historia personal¹¹. Ello encuentra su alegato, por otra parte, en los avances que está experimentando la Neurociencia, cuyo máxime representante, Paul John Eakin, sostiene que “la escritura autobiográfica podría estar vinculada a la sensación de bienestar del organismo”, ya que favorece la función “auto-reguladora y homeostática en momentos de crisis o de fractura”¹².

Siguiendo esta misma línea de pensamiento, Boris Cyrunnik alega que, para los autores que tuvieron que lidiar con sinuosas circunstancias, la tarea de escribir da cuerpo a lo inenarrable, a todo aquello que sólo la mano de la retórica del yo puede labrar en el mundo exterior. De esta manera, la escritura autobiográfica aúna, en una sola actividad, el conjunto de los mecanismos psíquicos de defensa del yo, a saber, la intelectualización, la ensoñación, la sublimación y la racionalización. Asimismo, la escritura del yo favorece la autoafirmación y la identificación, a la par que permite una mejor aceptación de uno mismo, con el compendio de defectos y heridas que alberga cada ser. Tal fue el caso de muchos autores de renombre mundial, a ejemplo de Isabel Allende, Julio Cortázar, Charle Dickens, Tolstoi, Maxime Gorki y Héctor Malot, entre otros. Siguiendo la estela de dichos autores, y en un afán de buscar sobrellevar el tremendo peso de las traumáticas circunstancias que jalonaron su existencia, Barea se tornó hacia la escritura autobiográfica, a fin de mostrar que el sufrimiento no puede ser en vano, y que siempre habrá hueco para la resiliencia¹³.

Como queda reseñado más arriba, la escritura autobiográfica desencadena ciertos mecanismos de defensa, dotándole de sentido y coherencia a los hechos del pasado, puesto que *“dire son histoire crée un sentiment de soi cohérent. C’est une réconciliation entre les deux parties du moi divisé. Le Moi socialement accepté tolère enfin le moi secret non racontable »*¹⁴.

Y es que, navegando por las caóticas olas del embravecido océano de sus recuerdos, el autobiógrafo reconstruye los pedazos rotos de su herido yo, y cura las múltiples lesiones de su personalidad. Ello es posible, gracias a una mirada retrospectiva de los traumas que condicionaron su vida, puesto que, exactamente como ocurre con el espectador de las tragedias griegas, el autor traumatizado mitiga, gracias a la narración sin tapujos de sus recuerdos más dolorosos, sus más atormentadas emociones, ya que *“après l’angoisse de l’aveu, parlé ou écrit, on éprouve souvent un étonnant apaisement : ” Voilà. C’est moi. Je suis comme ça, à prendre ou à laisser »*. *L’identité de l’autobiographe donne soudain un sentiment de cohérence et d’acceptation»*¹⁵.

Sabemos, por otra parte, que el relato bareano se erige a base de tres variantes: el sujeto de la narración (el autor narrador y protagonista), así como las personas que, de un modo u otro, desempeñaron cierto papel en su vida. A ello, hay que agregar los episodios personales e históricos más relevantes en la vida del autobiógrafo, ordenados cronológicamente, manteniendo un innegable desencadenamiento causal. Por ello, para que el autor pueda aprehender de modo coherente el transcurrir de su periplo vital, éste pone en

valor ciertos eventos (episodios y estados) y ciertos participantes, en detrimento de otros. Ergo, su relato no es, a la postre, sino una de las numerosas maneras de narrar subjetivamente los eventos más relevantes de su vida. Ese hecho lleva a Cyrunnik a alegar que, sólo cuando alcanza la adultez y la madurez emocional, el autor es capaz de elegir los sucesos más significativos que estructuran su vida y dan sentido a su presente. De esta manera, Barea cimienta su vida a base de episodios interconectados los unos a los otros, instaurando, así, una identidad narrativa perene en el tiempo, puesto que :

*Le langage intérieur, le récit qu'on se fait quand on pense à soi et à sa propre histoire créent une identité narrative, une stabilité de représentations qui nous permettent d'acquérir le sentiment de rester nous-mêmes quand le milieu varie et parfois nous cogne*¹⁶.

De este modo, Barea entiende el ejercicio de la escritura autobiográfica como un bajel que navega por el iracundo mar de sus recuerdos, en pos de ayudarle a tener una representación de su propio yo, plasmando, así, una identidad narrativa estable, a base de confesiones de sus propios malestares psíquicos. Asimismo, la escritura del yo permite a Barea metamorfosear su doloroso pasado en una obra de arte, logrando, de paso, vencer los traumas de la vida y sobrellevar las cuitas de su existencia¹⁷. Considerada como obra de arte, la producción autobiográfica bareana será, de facto, como lo viene indicando la crítica literaria, una fórmula terapéutica que permite conjurar y exorcizar el mal vital a través de la verbalización de este último, provocando una clara mejoría psíquica en quien procede a analizar su subconsciente¹⁸.

Por otra parte, y, volviendo al meollo de nuestra tesis, la psique del autobiógrafo exiliado, por ejemplo, tiende a considerar los traumas sufridos como un abrupto final de ciclo vital, una especie de “muerte en vida”, con la que la existencia anterior es concebida como un todo completo que, visto desde un nuevo prisma, puede acarrear la creación de una nueva identidad¹⁹. De este modo, la escritura del yo adquiere, para esos autores, un valor sumamente manumisor, que permite testimoniar sobre lo sucedido, en pos de la asimilación “de una experiencia marcada por un nivel de horror tan elevado como incomprensible”²⁰. Y es que, incluso si el hecho de relatar esos sucesos traumáticos no llega a curar las múltiples heridas del yo, testimoniar, al menos, alivia las congojas de quien narra y lo consuela²¹. Un ejemplo

de ese gran poder catártico lo podemos palpar en los testimonios literarios, bajo forma de diarios íntimos, epistolarios o autobiografías, escritos por autores desterrados o reclusos en campos de concentración, como el de Austchwitz y los campos de concentración republicanos. A este propósito, mención especial merece el testimonio del italiano Primo Levy, que, siendo un hombre de ciencias, se tornó hacia la escritura del yo como único instrumento para encarar la traumática experiencia del reclutamiento. Así se expresaba el propio Levy, en cuanto a las verdaderas razones que lo incitaban a escribir:

Escribía porque sentía la necesidad de hacerlo. (...) Tenía la impresión de que el acto de escribir equivalía para mí a tenderme en el diván de Freud. Sentía una necesidad tan imperiosa de contar, que contaba a viva voz. (...) La intención de “dejar un testimonio” surgió después, escribir como una forma de liberación fue la necesidad primera²².

2.2 LA FORJA DE UN REBELDE O CÓMO NARRAR EL INFIERNO PERSONAL DE LA GUERRA

Como venimos viendo, la fallida maniobra militar de Marruecos y la Guerra Civil de 1936 tuvieron un fuerte impacto en la personalidad y la vida de Arturo Barea. Su experiencia de codearse permanentemente con muertos y heridos y la constante amenaza de perder la vida llevaron al escritor a sufrir gravísimos ataques de ansiedad. Y es que, poco antes de abandonar Madrid, en noviembre de 1937, cuando la capital estaba persistentemente bombardeada, Barea temía estar perdiendo el equilibrio mental y físico. Eso sí, esa sensación de estar oscilando entre la cordura y la locura, entre la vida y la muerte, entre el esperpento y la perdición, ya la venía arrastrando desde su experiencia castrense en Marruecos. De este modo, en los tomos segundo y tercero de su autobiografía, Barea evoca varias situaciones que irían mermando su salud, de entre las cuales destacan las vivencias de ser testigo de muertes de extrema violencia. Según podemos leer en *La Ruta*, Barea se topó de lleno con la muerte en Marruecos, cuando tuvo que hacer volar el cadáver de un autóctono atravesado por un fusil: se trataba de inutilizar el arma clavada en el pecho del enemigo, cosa que no se podía hacer de otra manera, “salvo que se serrara el cadáver en dos”. El escritor rememora que, mientras introducía el explosivo en el cañón para luego activarlo, tenía la turbadora sensación de que el muerto lo estaba observando, arrogante y altivo. Tras ver el efecto de la explosión:

—las entrañas del moro se abrieron de par en par—, Arturo volvió a su tienda, se bebió un vaso grande de coñac y con dificultad evitó el vómito. (Barea, 2011: 176–177).

La siguiente experiencia traumática, mucho más impactante, se produjo en el campo de Melilla, inmediatamente después del Desastre de Annual. Allí, cuando la cuadrilla a la que pertenecía Barea llegó al lugar de los hechos, encontró una multitud de cuerpos bestialmente mutilados, en avanzado estado de descomposición. En *La Ruta*, el escritor repasa aquella experiencia de manera difusa y algo incongruente: la emoción que le embargaba en aquel momento era tan fuerte que el joven perdió por un instante contacto con la realidad. De hecho, parece como si quisiera rechazar esa repugnante realidad, aislándose en el mundo feliz y descuidado de la niñez. Entonces, su pensamiento se desvió hasta imaginarse una escena con un niño que se ensucia las manos y la cara con chocolate y va moteando las paredes de la casa. Los recuerdos eran tan borrosos que las manchas de chocolate se confundían con las horribas huellas de sangre que habían salpicado las paredes del campo de batalla. La descripción de ese esperpéntico escenario es bastante reveladora del carácter catártico del relato bareano:

Una gran casa acribillada de balas. La cal blanca saltada de sus paredes, mostrando detrás los ladrillos como salpicaduras de sangre En el patio. Un caballo muerto, el vientre rajado como por una cornada de un toro furioso, las entrañas azules vivas de moscas y una de sus patas inexistente, cortada por el anca En las ventanas del primer piso, uno, dos, tres, cinco muertos, un muerto en cada ventana, alguno con un agujero limpio en la frente, caído como una muñeca de la que se ha escapado el aserrín, otros hundidos en el charco de su propia sangre. Cartuchos vacíos rodando por el suelo, sonando a cada paso como cascabeles, haciéndonos escurrir cómicamente delante de los muertos. En los cuartos del piso bajo, huellas sangrientas, huellas de hombres arrastrados por los hombros, con la sangre corriendo a lo largo de sus piernas y trazando con los talones dos paralelas vacilantes, como tiza roja sobre las lozas de piedra. Y en el cuarto del fondo, un niño se ha apoderado del puchero donde mamá hizo el chocolate. Primero se pintó la cara y las manos, después embadurnó sus piernecitas y su traje, la mesa y las sillas Saltó de la silla al suelo y dejó caer un goterón de chocolate. Paseó sus dedos por las paredes y dejó la estampa de su mano en cada rincón, en cada mueble, en líneas y rayas, en ganchos y jeroglíficos Saltando de alegría en su júbilo de ver manchurroneos en cada cosa limpia, metió el pie en el puchero y salpicó el chocolate sobre las paredes, tratando de llegar muy alto. Era tan delicioso el

juego que hundi6 ambas manos en el pote y salpic6 rociadas de gotas grandes y chicas por todas partes, hasta en el techo En el mismo centro de la habitaci6n, un gran charco est1 ya seco y pegajoso.

En el cuarto de atr1s hab1a cinco hombres muertos. Estaban empapados en su propia sangre, la cara, las manos, los uniformes, el cabello, las botas. La sangre hab1a hecho charcos en el suelo, manchurrones en las paredes, goterones en el techo, plastrones en cada rinc6n. Sobre cada sitio limpio, blanqueado, hab1a pintadas manos, manos con cinco, con dos, con un dedo, manos sin dedos, dedos sin manos, aplastados y monstruosos. Una mesa y unas sillas eran un mont6n de astillas. Millones de moscas zumbando incesantes, que se emborrachaban en el fest1n, sobre la huella de un pulgar en la pared, sobre los labios del cad1ver del rinc6n de la izquierda (Barea, 2011: 190–191).

Ese mecanismo ps1quico, tan palpable en el pasaje que acabamos de reproducir, y que consiste en rechazar indeliberadamente aquellas im1genes dantescas de la matanza de Annual, queda ratificada por diferentes investigaciones psiqui1tricas. Y es que, seg1n la psiquiatr1a moderna, los testigos de las vivencias altamente traum1ticas a menudo se ven demasiado afectados por el horror y la barbarie que acaban hasta negando la existencia de aquellas vivencias traum1ticas. De hecho, las personas traumatizadas rechazan las im1genes que les suministra la memoria, recurriendo a cuadros disociativos y conversivos. Se trata de una de las reacciones al estr1s del combate o del frente, al lado de otras, como la ansiedad o la confusi6n²³.

Pero las experiencias traum1ticas de la guerra de Marruecos no se reduc1an a la simple muerte y destrucci6n, sino que impregnaban toda la estancia del autor en el pa1s magrib1. Un claro ejemplo de ello fue aquel fuerte olor, que el narrador califica de indescriptible y que, sin embargo, trata de recrear. Recuerda que aquella fetidez “saturaba los vestidos y la piel, se filtraba a trav1s de la nariz, en la garganta, en los pulmones [...] hac1a toser, estornudar, vomitar” (Barea, 2011: 191–192). Se ten1a la sensaci6n de que disolv1a la sustancia humana, la empapaba instant1neamente y la convert1a en una caterva pegajosa y repugnante. El olor de los muertos parec1a mezclarse con el de los vivos, o, mejor dicho, los supervivientes. Los soldados, que hab1an llegado a Annual para recuperar la posici6n, asist1an impotentes al desprop6sito de la masacre, estando varios d1as enterrando a los muertos Bajo un sol asfixiante. Fueron recogiendo los cad1veres para amontonarlos, rociarlos de combustible y

quemarlos. Barea describe: “Apeataba a carne asada y vomitábamos. Aquel día comenzamos a vomitar y seguimos vomitando días y días incontables” (Barea, 2011: 192).

Tras presenciar repugnantes circunstancias durante muchos días, Barea se persuadió de que, frente a esa experiencia, todas las demás ya no tenían ningún sentido. El horror vivido en Marruecos y su enorme impacto en la sensibilidad del autor se reflejan magistralmente en el siguiente fragmento de *La Ruta*:

La lucha en sí era lo menos importante. Las marchas a través de los arenales de Melilla, heraldos del desierto, no importaban; ni la sed y el polvo, ni el agua sucia, escasa y salobre, ni los tiros ni nuestros propios muertos calientes y flexibles, que ponían en una camilla y cubríamos con una manta: ni los heridos que se quejaban monótonos y aullaban de dolor. Nada de esto era importante, porque todo había perdido su fuerza y sus proporciones. Pero ¡los otros muertos! Aquellos muertos que íbamos encontrando, después de días bajo el sol de África que vuelve la carne fresca en vivero de gusanos en dos horas; aquellos cuerpos mutilados, momias cuyos vientres explotaron Sin ojos o sin lengua, sin testículos, violados con estacas de alambrada, las manos atadas con sus propios intestinos, sin cabeza, sin brazos, sin piernas, serrados en dos ¡oh, aquellos muertos! (Barea, 2011: 192).

Como venimos asistiendo, Barea se quedaría profundamente traumatizado por la bestialidad de la guerra, por la terrible imagen de miles de cadáveres y por el olor a putrefacción y a cuerpos quemados. El escritor no podía deshacerse de aquella experiencia incluso años después de haberla vivido. Cuando estaba de permiso en Madrid, hasta le repugnaba comer carne a causa de las horribles escenas de Annual que le asaltaban obsesivamente. Posteriormente, durante los bombardeos de Madrid, las horrorosas imágenes de la masacre se volvían insistentes en forma de flashbacks. Barea se veía entonces incapaz de controlar sus reacciones; cosa de la que deja constancia en *La Llama*. Ahí traza su primer ataque de ansiedad que sufrió en los primeros días de la Guerra Civil, después de un bombardeo que mató e hirió gravemente a unas mujeres que estaban en una cola:

Una mujer se enderezó sobre un muñón sangriento que había sido un brazo, dio un grito y se dejó caer pesadamente. Inmediato a mí había un montón revuelto de faldas y enaguas, entre

las que sobresalía una pierna doblada en un ángulo absurdo sobre el vientre hinchado. Se me fue la cabeza y me puse a vomitar en medio de la calle (Barea, 2010: 232).

Tras ese episodio, Barea iría asistiendo a las desastrosas consecuencias de los incesantes ataques aéreos: cuerpos mutilados y agonizantes, derribo de edificios y calles, entre otras calamidades. Prisionero de ese clima de permanente destrucción y desolación, al narrador hasta le pareció ver Un día morir a su querida Ilsa (Barea, 2010: 403), lo que le causó un choque muy grave. En aquel instante, la visión de los cadáveres de Annual le volvió a asediar el espíritu, y su salud empezó a empeorar inexorablemente:

Sentado en el suelo tuve un ataque de náusea, una contracción violenta del estómago, como cuando comencé a vomitar ante los cadáveres de Melilla, aunque en aquel momento no me acordaba de ello. Me acurruqué en un rincón, temblando, incapaz de controlar mis músculos, que habían adquirido vida propia (Barea, 2010: 404–405)

El incidente le afectó tanto que durante varios días no pudo trabajar, permaneciendo paralizado en su cama. Desde entonces, cada bombardeo le producía náuseas y un inexplicable temor de quedarse tullido o volverse loco (Barea, 2010: 404). Pero, a pesar de que Barea estaba intensamente trastornado por sus miedos, no dejaba de intentar encontrar el origen de su enfermiza sensibilidad en las recónditas vivencias de su pasado. Y es que, en *La Llama* por ejemplo, el narrador recuerda cómo, a sus siete años, vio morir a un hombre en una explosión. Luego, cuando tenía nueve años, un día sentado en el balcón, oyó un golpazo sordo en la calle y vio en la acera el cuerpo de una mujer estrellada contra las losas, experiencia que le hizo perder conocimiento. Sin obviar, claro está, su traumática experiencia en Marruecos y sus nefastas consecuencias sobre su psique.

En un curioso ejercicio de introspección psíquica, Barea iba analizando la evolución de los síntomas de su enfermedad, intentando averiguar cómo ponerle coto. Varios fragmentos de *La Llama* reflejan esas preocupaciones del escritor, que va hilvanando su autodiagnóstico. He aquí una muestra de ello:

Escuchaba con el conjunto de mi cuerpo por el silbido de un obús o el zumbido de un avión entre los mil ruidos de la calle; mi cerebro trabajaba febrilmente tratando de eliminar todos los ruidos que no eran hostiles y de analizar todos los que contenían una amenaza. Tenía que luchar incesantemente dentro de mí mismo con esta obsesión, porque amenazaba cortar el hilo de lo que estuviera haciendo, escuchando o diciendo

Las gentes y las cosas, alrededor de mí, se borraban y contorsionaban en formas fantasmales, tan pronto como perdían el contacto directo conmigo. Me aterrorizaba estar en una habitación solo y me aterrorizaba estar en la calle entre las gentes. Cuando estaba solo, me sentía como un niño abandonado. Era incapaz de subir solo a nuestro cuarto en el hotel, porque esto suponía cruzar solo la Gran Vía y porque después era incapaz de enfrentarme a solas con el cuarto [...] Aquella noche me dio una fiebre alta y, aunque no había comido, vomité jugos amargos en convulsiones espasmódicas. Al día siguiente mi boca se llenaba del líquido agrio al sonido de una motocicleta, de un tranvía, del chillido de un freno, de las sirenas de alarma, del zumbido de los aviones, de las explosiones de granadas y la ciudad estaba llena de estos ruidos. Me daba perfecta cuenta de lo que me estaba pasando, y luchaba desesperadamente contra ello: tenía que trabajar y no tenía derecho a mostrar nerviosismo o miedo. Estaban los otros, ante los que yo tenía que mostrarme sereno, si quería que estuvieran serenos. Me acogí al pensamiento de que tenía el deber de no mostrar miedo, y de esta manera me encontré obsesionado con otra clase de miedo: el miedo de tener miedo (Barea, 2010: 410).

Mientras el protagonista principal del relato estaba en Madrid, en vano trató de luchar contra su nerviosismo y cada vez más deteriorado estado mental. A pesar de ser consciente de que sus miedos se debían a su imaginación enfermiza y a su sensibilidad alterada por las experiencias del pasado, no conseguía dar con un remedio a su malestar. Finalmente, tuvo que recurrir al médico y hasta llegó a tomar drogas.

A medida que el cerco y los bombardeos iban aplastando cada vez más a Madrid, el estado mental de Barea iría empeorando. Cuando la amenaza de los ataques aéreos ya era diaria, los síntomas de su nerviosismo se volvieron insufribles. Entonces, el escritor se persuadió de que permanecer más tiempo en Madrid suponía un grave riesgo tanto para Ilsa, acusada de simpatizar con los trotskistas, como para él, alterado por sus ataques de pánico. Así que decidió trasladarse a la costa de Alicante. Allí, lejos de la constante amenaza de la

muerte, empezó a recuperarse. Pero una vez en Barcelona, volvió a experimentar la misma pesadilla a causa de los bombardeos sobre la capital catalana:

Volví a caer en las garras de mi obsesión; en el momento en que me despertaba, no podía continuar en nuestra habitación En la calle, cada ruido inesperado o confuso me sacudía y me producía la humillación del vómito. Al principio me quedaba durante horas en el hall del hotel, escuchando los ruidos de la calle, mirando a las gentes, en una ansiedad perpetua. Después descubrí que en el bar, instalado en el sótano, podía charlar con los camareros y refugiarme bajo gruesas paredes; y por último descubrí allí un cuartito diminuto, fuera de uso, que el director del hotel se avino a dejarme libre para que pudiera trabajar allí. Me instalé con mi máquina de escribir y trabajé días y noches con una excitación febril, rayando en histeria. En todo caso, cuando había un bombardeo aéreo estaba en un refugio y podía a la vez ocultarme de las gentes. En el techo del cuarto se abría una pequeña reja que salía a la altura de la acera en la calle, y únicamente por allí me llegaban los ruidos del mundo exterior. Hubiera querido dormir allí por la noche; durante el día me dormía a ratos en un diván forrado de terciopelo que existía allí, en sueños cortos llenos de pesadillas, de las cuales me recobraba después de beber un vaso de vino. Bebía y fumaba mucho. Tenía miedo de volverme loco (Barea, 2010: 498).

Durante su estancia en la ciudad condal, el autor se culpaba de no estar en el frente. Se sentía inútil física y mentalmente. Muy deprimido, se preguntaba: “¿Mehabía refugiado en una enfermedad mental para no tener que enfrentarme cara a cara con las cosas que mis ojos veían y que a los otros parecían pasar inadvertidas?” (Barea, 2010: 501) Mientras tanto, estaba por terminar la redacción de sus relatos *Valor* y *Miedo*, al tiempo que volvía a sufrir los efectos de su grave ansiedad. Dormía muy poco, su cerebro “giraba , como una mula ciega encadenada a una noria” (Barea, 2010: 501).

Después de un periodo de enfrentarse con la guerra, y con la futura guerra, sus pensamientos volvían invariablemente a sí mismo. Ya no controlaba las emociones que le asolaban; su trama se había deshilachado. Tenía miedo de la tortura que precede a la muerte, del dolor, de la mutilación, de la putrefacción en vivo y del terror que le producían las entrañas. Tenía miedo de la destrucción y de la mutilación de otros, porque era una prolongación de su propio terror y de su propio dolor.

Un bombardeo aéreo era todo esto, aumentado por el derrumbamiento de las paredes, el huracán de la onda explosiva, la imagen de los propios miembros arrancados del cuerpo de uno. Maldecía su memoria, fiel y gráfica, y su imaginación entrenada técnicamente, que le presentaba los explosivos, los edificios y los cuerpos humanos en acción y en reacción, como en una película lenta. Sucumbir a este terror de la mente sería caer en la locura, y este pensamiento le aterrorizaba (Barea,2010: 501).

Amén de la amenaza de la muerte y la destrucción que acechaban en cada rincón, a las dolencias psíquicas de Barea contribuiría notablemente su desencanto por el desarrollo de la contienda y su repugnancia de cara a la crueldad de ambos bandos. El autor se sentía desilusionado y a veces culpable de participar en esa absurda hecatombe que arrasaba con todo el país.

En sus largas charlas con el padre Lobo, Barea trataba de aliviar sus angustias, revelando su desesperación ante lo traumático de la situación:

Le hablé de la guerra, repugnante porque enfrentaba a hombres de la misma sangre unos contra otros, en una guerra de los Caínés. Una guerra en la cual sacerdotes eran fusilados en las afueras de Madrid y sacerdotes daban su bendición al fusilamiento de pobres labradores, hermanos del propio padre de don Leocadio. Millones como yo, que amaban sus gentes y su pueblo, estaban destruyendo, o ayudando a destruir, aquel pueblo y aquellas gentes tan suyas y lo peor era que ninguno de nosotros tenía el derecho de permanecer neutral.

Yo había creído, y aún creía, en una España libre. Había querido que esto llegara sin derramamientos de sangre, a fuerza de trabajo y de buena voluntad ¿Qué podía hacer si esta esperanza, este futuro se estaba destruyendo? tenía que luchar por ello y así, ¿tenía que matar a otros? Sabía que la mayoría de los que estaban luchando con las armas en la mano, matando o muriendo, no pensaban en ello, sino estaban animados por las fuerzas desatadas de su propia fe. Pero yo estaba obligado a pensar, para mí esta matanza era un dolor agudo que no podía olvidar ni calmar. Cuando oía el ruido de la batalla, no veía más que españoles muertos en ambos lados ¿A quién tenía que odiar? (Barea, 2010: 474-475).

2. LA TERAPIA NARRATIVA: EL CAMINO DE LA RESILIENCIA

Como hemos explicado más arriba, la autobiografía puede ser un idóneo instrumento de liberación de la palabra, en pos de un resarcimiento psíquico de quienes la escriben. Y tras consultar la literatura referente a las experiencias traumáticas y sus secuelas psíquicas, hemos comprobado que los síntomas de la enfermedad que Barea refleja en su biografía son idénticos a los del Trastorno por estrés traumático (TEP), una enfermedad asociada a las

experiencias traumáticas que se prolongan en el tiempo y, en consecuencia, afectan al equilibrio mental de quienes las padecen.

De hecho, cabe advertir que las reacciones del escritor al estrés de la guerra, evocadas en muchísimos fragmentos, eran idénticas a los síntomas del TEPT: náuseas, vómitos, pesadillas o flashbacks, problemas para conciliar el sueño, excesiva exaltación alternada con apatía, etc. Además, al igual que todo paciente con TEPT, Barea se sentía culpable de haber vivido experiencias traumáticas y contemplaba muy negativamente el futuro. Sin embargo, el autor acabaría descubriendo que cuando describía sus vivencias, disminuían los efectos de las situaciones estresantes. De este modo, el escritor aplicaba intuitivamente el tratamiento que la psicología de hoy denomina la terapia narrativa, y que considera especialmente eficaz en casos de TEPT. Los originadores del tratamiento, Michael White y David Epston, sostienen que al narrar su propia vida, los pacientes (a los que llaman “coautores” del proceso de terapia) llegan a concienciarse de las causas de su malestar psíquico gracias al proceso de la reelaboración del suceso traumático vivido²⁴.

Además, merced a la narración autobiográfica que se propuso Barea, el autor acabó generando nuevos contextos que confirieron al personaje principal del relato una nueva dimensión para entenderse a sí mismo y al mundo que le rodea²⁵. A su vez, el mero hecho de escribir hizo que Barea fuera asimilando los problemas que le acechaban incesantemente: y es que gracias a la narración autobiográfica, tenemos la posibilidad de controlar la situación que nos provoca estrés, logrando, por ende, forjarnos una visión más crítica del acontecimiento. En el relato autobiográfico creamos una historia, lo que implica organizar nuestros pensamientos y acercarnos desde otra perspectiva a la situación vista como traumática²⁶.

El mismo efecto terapéutico parece haber experimentado Arturo Barea, gracias a su autobiografía. El autor iría aplicando a rajatabla todos y cada uno de los principios básicos de la terapia narrativa.

Empezó por sacar a la luz su problema, desenterrando muchos acontecimientos que le convencieron de que disponía de muchas capacidades, habilidades, creencias, valores que se ofrecían para moldear su futuro. Luego se puso a relatar muchos detalles de su vida, eligiendo cuidadosamente aquellos que le sirvieran para completar de manera escrupulosa su historia personal. En todo momento estuvo pendiente de respetar la cronología y mostrar los vínculos entre los diferentes sucesos, plasmando escrupulosamente el panorama social y político en el cual ubicó su relato vital. Barea se mostró, por otra parte, totalmente consciente de la fuerza mediadora del lenguaje: se culpaba a veces de utilizar erróneamente un estilo demasiado

retórico, quizá inadecuado para definir sus pensamientos y sentimientos. Ahora bien, cuando su actividad se redujo a contemplar el problema dominante, luchó por crear sus historias alternativas: se refugió en el ejercicio literario para darle otra perspectiva a las traumáticas experiencias de la guerra, asegurándose de que disponía de posibilidades para decidir libremente sobre su vida y sus posturas ideológicas. De echo, en la construcción de sus historias alternativas, Barea recurre a diferentes técnicas testimoniales: relatos de otras personas, fragmentos de artículos de prensa, fotos, etc , construyendo un relato extraordinariamente polifónico, rico en detalles y personajes. En *La Llama* por ejemplo, es posible seguir la evolución de la enfermedad de Barea, desde las situaciones estresantes que provocaron los primeros síntomas, pasando por sus ataques de ansiedad cada vez más alarmantes, hasta su progresiva recuperación alcanzada, precisamente, por medio de la escritura autobiográfica.

En *La Llama*, Barea reconoce que su encuentro con el padre Lobo supuso el punto de inflexión que le llevó a plasmar su biografía. Siguiendo las recomendaciones del cura, Barea comenzó la redacción de numerosos relatos y guiones radiofónicos. Ya en París, se puso a redactar sus memorias. Anhelaba de este modo entender mejor su estado mental y recobrar su serenidad y paz interior. En el último capítulo de *La Llama*, donde Barea recuerda su aciago destierro en Francia, abundan informaciones sobre la gestación de su autobiografía. El escritor recuerda, entre otros, el momento en que inició la redacción de sus memorias, la ayuda de su mujer, Ilsa, las dificultades que vivió al inicio de su proyecto autobiográfico... Estas referencias autotemáticas aparecen paralelas a acontecimientos y sensaciones que experimentaba la pareja, Por lo cual, es fácil comprobar que, a medida que Barea avanzaba en la redacción de su autobiografía, iban cesando sus ataques nerviosos. Estos se producían con alarmante frecuencia al inicio de su exilio parisino, plasmado al principio del capítulo, mientras que, al final de *La Llama*, el escritor relacionaba explícitamente su recuperación mental con la redacción del libro. Entonces, afirmaba: “Mi libro casi terminado, mi salud casi restablecida” (Barea, 2010: 531).

CONCLUSIÓN

Gracias al presente trabajo, hemos comprobado que la escritura del yo para Arturo Barea responde a una acuciante necesidad de reconstrucción de identidad. Una identidad de un autor traumatizado por la pavorosa experiencia del exilio. El análisis del relato bareano nos

ha revelado que *La Forja de un Rebelde* se perfila como una alegoría de un hombre en búsqueda permanente de su esencia, mediante la puesta en escena de un carácter moral constitutivo de su identidad personal, el de escritor. Ese carácter fue sacado a la luz gracias a una reconstrucción de la identidad narrativa de Barea, en pos de alcanzar un estado de no-disforia, mediante el uso de la literatura como medio de catarsis. Esa catarsis, justamente, constituye otra finalidad detrás del ejercicio literario para Barea. Así pues, el proyecto autobiográfico que emprende el autor corresponde también a una necesidad de exteriorizar sus vivencias más íntimas, pero, sobre todo, todas aquellas experiencias traumáticas que le marcaron hondamente. Todo aquello con la intención de alcanzar una cierta catarsis y resiliencia de cara a su aciago pasado. De hecho, en *La Llama, por ejemplo*, Barea reconoce que su encuentro con el padre Lobo supuso el punto de inflexión que le llevó a escribir su biografía. Siguiendo los consejos del cura, Barea comenzaría la redacción de numerosos relatos y guiones radiofónicos. Ya exiliado con su pareja en París, se puso a redactar sus memorias, anhelando de este modo entender mejor su estado mental y recobrar su serenidad y paz interior. En el último capítulo de *La Llama*, donde Barea recuerda su fatídico destierro en Francia, pululan detalles sobre la gestación de su autobiografía. De hecho, hemos comprobado cómo el escritor va rememorando, entre otros, el momento en que decidió iniciar la redacción de sus memorias, la ayuda de Ilsa, las dificultades que vivió al inicio de su proyecto autobiográfico, etc. Dichas referencias auto-temáticas aparecen paralelas a sucesos históricos y fuertes sensaciones que experimentaba la pareja, Por lo cual, es fácil evidenciar que, a medida que Barea avanzaba en la redacción de su autobiografía, iban cesando sus ataques nerviosos. Estos se producían con alarmante frecuencia al inicio de su exilio parisino, plasmado al final de *La Llama*, cuya redacción fue, según hemos podido demostrar, al origen de su recuperación mental.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Aldo, Melillo, “Sobre Resiliencia: El pensamiento de Boris Cyrulnik (I), en *Perspectivas Sistémicas*, núm. 85, marzo-abril 2005, URL: <http://www.redsistemica.com.ar/melillo.htm> - (Consultado el 24/01/2017).

Ana, Caballé, ”Malestar y autobiografía”, en *Círculo de lingüística aplicada a la comunicación*, Núm. 50, 2012, URL: <https://revistas.ucm.es/index.php/CLAC/article/download/40620/38945>. (Consultado el 28/01/2017).

BAREA, A., *La llama*, Mérida, Editora Regional de Extremadura, 2009.

BAREA, A., *La ruta*, Mérida, 2011, Editora Regional de Extremadura.

Boris, Cyrunnik, *Un merveilleux malheur*, París, Odile Jacob, 2002.

Diccionario de la Real Academia Española, URL: <http://dle.rae.es/?id=WA5onlw>.
(Consultado el 24/01/2017).

E., FERNÁNDEZ, “Invitación a la Escritura terapéutica: Ideas Para Generar Bienestar”, en *International Journal of Collaborative Practice*, N° 4, 2013, p. 43.

Francisco, Caudet, “Introducción biográfica y crítica”, en *Max Aub, Campos de los almendros*, Madrid, Castalia, 2000, p. 25.

G-W., Pemmebaker & C-K.; Chung, “Expressive writing and its links to mental and physical health”, en *Oxford handbook of health psychology*, N° 1, 2011, pp. 420–425.

Javier, Sánchez Zapatero, “Escritura autobiográfica y traumas colectivos: de la experiencia personal al compromiso universal”, en *Revista de Literatura*, núm. 146, URL: <http://revistadeliteratura.revistas.csic.es/index.php/revistadeliteratura/article/download/267/282> (Consultado el 27/01/2020).

M., White Epston, *Medios narrativos para fines terapéuticos*, Barcelona, Paidós, 1993, pp. 53-57.

Paul, Ricoeur, *Temps et récit*, París, Seuil, 1983, p. 197.

Primo, Levy, *Trilogía de Auschwitz*, Barcelona, El Aleph, 2005, p. 244.

Puertas Mollá, F., *La escritura autobiográfica en el fin del siglo XIX: el ciclo novelístico de Pío Cid considerado como la autoficción de Angel Ganivet*, tesis de doctorado, Madrid, Universidad Nacional de Educación a Distancia, 2003, <https://dialnet.unirioja.es/descarga/tesis/148.pdf> (Consultado el 12/03/2019).

Rosete, Poletti y Bárbara, Dobbs, *La resiliencia. El arte de resurgir a la vida*, Buenos Aires, Lumen, 2005.

V., Ibáñez Rojo, “Consecuencias psicológicas y psiquiátricas de la guerra”, 2004, URL: http://www.psicosocial.net/historico/index.php?option=com_docman&view=download

[d&alias=146-efectos-de-la-guerra&category_slug=conflicto-armado-y-psicologia&Itemid=100225](#) (Consultado el 12/05/2021).

¹ Paul, Ricoeur, *Soi-même comme un autre*, Paris, Seuil, 1990, p. 174.

² Claude, Burgelin, « Écriture et thérapie », in *La Faute à Rousseau*, op. cit., p. 26.

³ Filipe, Lejeune, « Journal therapy », in *La Faute à Rousseau*, op. cit., p. 45.

⁴ *Diccionario de la Real Academia Española*, URL: <http://dle.rae.es/?id=WA5onlw>. Consultado el 24-01-2017.

⁵ Rosete, Poletti y Bárbara, Dobbs, *La resiliencia. El arte de resurgir a la vida*, Buenos Aires, Lumen, 2005, p. 16.

⁶ Boris, Cyrunnik, *Un merveilleux malheur*, París, Odile Jacob, 2002, p. 8.

⁷ Aldo, Melillo, “Sobre Resiliencia: El pensamiento de Boris Cyrulnik (I)”, en *Perspectivas Sistémicas*, núm. 85, marzo-abril 2005, URL: <http://www.redsistemica.com.ar/melillo.htm> -. Consultado el 24-01-2017.

⁸ *Ibidem*.

⁹ Boris, Cyrunnik, op. cit., p. 38.

¹⁰ *Ibidem*, p. 64.

“Es en la representación de la tragedia donde sanamos aquellos sentimientos provocados por el estruendo.” (Trad personal).

¹¹ Paul, Ricoeur, *Temps et récit*, París, Seuil, 1983, p. 197.

¹² Ana, Caballé, “Malestar y autobiografía”, en *Círculo de lingüística aplicada a la comunicación*, Núm. 50, 2012, URL: <https://revistas.ucm.es/index.php/CLAC/article/download/40620/38945>. Consultado el 28-01-2017.

¹³ Boris, Cyrunnik, op. cit., p. 9.

¹⁴ *Ibidem*, pp. 121-122.

“Decir su historia crea un sentimiento de un yo coherente. Es una reconciliación entre dos pedazos de un yo dividido. De este modo, el yo socialmente aceptado tolera por fin el yo secreto que nunca se ha contado.” (Trad personal).

¹⁵ *Ibidem*, p. 106.

¹⁶ *Ibidem*, p. 131.

“El lenguaje interior, el relato que se elabora al pensar su propia historia, crea una identidad narrativa, una cierta estabilidad narrativa. Una representación que permite permanecer auténticos a pesar de las adversidades y peripecias de la vida.” (Trad personal).

¹⁷ *Ibidem*, p. 14.

¹⁸ Puertas Mollá, F., *La escritura autobiográfica en el fin del siglo XIX: el ciclo novelístico de Pío Cid considerado como la autoficción de Ángel Ganivet*, tesis doctoral, Madrid, Universidad Nacional de Educación a Distancia, 2003, p. 333.

¹⁹ Javier, Sánchez Zapatero, art. cit., p. 69.

²⁰ *Ibidem*, p. 13.

²¹ Francisco, Caudet, “Introducción biográfica y crítica”, en *Max Aub, Campos de los almendros*, Madrid, Castalia, 2000, p. 25.

²² Primo, Levy, *Trilogía de Auschwitz*, Barcelona, El Aleph, 2005, p. 244.

²³ V., Ibáñez Rojo, “Consecuencias psicológicas y psiquiátricas de la guerra”, 2004, URL: http://www.psicosocial.net/historico/index.php?option=com_docman&view=download&alias=146-efectos-de-la-guerra&category_slug=conflicto-armado-y-psicologia&Itemid=100225. Consultado: el 12/05/2021.

²⁴ M., White Epston, *Medios narrativos para fines terapéuticos*, Barcelona, Paidós, 1993, pp. 53-57.

²⁵ E., FERNÁNDEZ, “Invitación a la Escritura terapéutica: Ideas Para Generar Bienestar”, en *International Journal of Collaborative Practice*, N° 4, 2013, p. 43.

²⁶ G-W., Pemmebaker & C-K.; Chung, “Expressive writing and its links to mental and physical health”, en *Oxford handbook of health psychology*, N° 1, 2011, pp. 420-425.