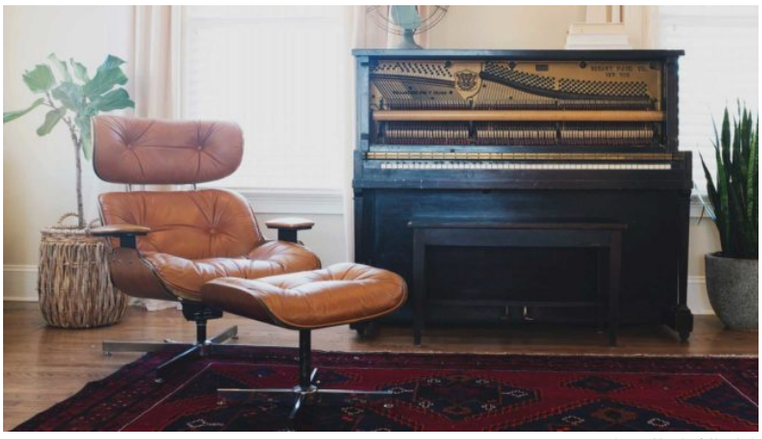
PUBLICIDAD

Cultura

La literatura como terapia: cómo sublimar el horror a través de la escritura

¿Sirve la literatura para confrontar a la muerte? ¿Se puede sublimar el dolor a través de la escritura? Esta serie de libros parece responder que sí



Lauren Mancke | Unsplash

José S. de Montfort
@jsdemontfort

Publicado: 21/06/2022 • 03:30

Favorito | Comentarios

En su ensayo *La palabra que aparece* (Anagrama, 2021), Enrique Díaz Álvarez escribe que «el poder que emana de testificar no radica en el sujeto, sino en la palabra misma. **Es la palabra la que aparece, la que apabulla, la que se recuerda y persiste**». Y añade: «El testimonio es una experiencia significativa que se da siempre a otro». Se trata de vestigios que dejan su huella en la página. De aquello que decía Agamben, pues quien declara y testimonia es además un superviviente, que puede reconstruir un hecho extraordinario desde su subjetividad radical. Hablamos entonces del poder de la restitución.

Ritos de duelo

En *Nudos de vida* (Libros del Subsuelo, 2022) nos dice **Julien Gracq** que la verdad que dispensa el arte no se opone al error, sino «más bien al instinto, a lo lábil, a lo informe». El arte es así «garante de la naturaleza a la vez auténtica y perpetuamente transitiva de la realidad». De alguna forma, con ello, la literatura retorna a su estado estable a los elementos de la realidad. Dicho de otra manera: condensa, fusiona, combina y mezcla las alteraciones para hacérnoslas comprensibles (y para hacérselas también comprensibles a quien escribe).

> «Amar de memoria es alucinación. Algo muy parecido a la escritura»
>
> Sara Torres en 'Lo que hay'

Eso es exactamente lo que hace Sara Torres en *Lo que hay* (Reservoir Books, 2022), donde la escritora gijonesa da cuenta de un duelo doble (que mezcla amor y muerte): el de la madre difunta y el de la amante evadida. Se trata de una novela intensa y oscura, que busca en la ternura y, a través de una (re)definición del deseo femenino, la

PUBLICIDAD

Noticias relacionadas

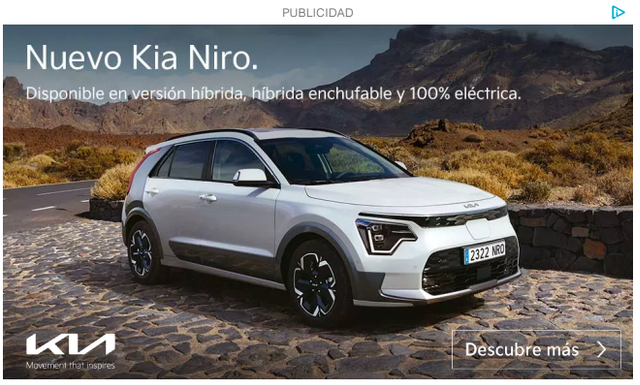
Elsa Morante conjuró en 'Araceli' los demonios que le acompañaron hasta su muerte
María Paredes

La bruja buena de tus sueños de MDMA
Alberto Olmos | 3

Maayan Eitan, el amor y la palabra bajo la atenta mirada de los hombres
Marta Ailouti

Seis beneficios de hacer surf, una opción más para ponerte en forma en verano
Jaime de las Heras

palabra melancólica. Torres busca insertar sus dudas en una conversación más grande, la que involucra a la literatura misma. Y, por ello, siente el relato como un fracaso narrativo. La narradora se enmaraña en el luto y no es capaz de acceder al tacto, ese otro lenguaje (también lírico). Sin embargo, en ella, en la narradora de la novela, aun sin un sentido del futuro, se mantiene la esperanza. Porque queda la herida, que cicatriza y restituye. La protagonista principal de la novela lo expresa así: «Amar de memoria es alucinación. Algo muy parecido a la escritura». Y se habría de precisar: pero no a la literatura, que es ya cuando ésta se hace pública (y se convierte en testimonio).

PUBLICIDAD


La literatura como terapia. | Imágenes vía Anagrama, Ediciones del subsuelo y Reservoir Books.

El sentido del tacto es central en *Ritual de duelo* (Consonni, 2022), de Isabel de Naverán. El libro es una crónica de la muerte de la madre de la escritora (por voluntad propia, esto es: nos habla de la eutanasia, del buen morir). Isabel de Naverán pretende con la escritura poner sentido al misterio en el que se sentía envuelta, esa impresión de que el aire se vuelve más denso, la real sensación de sentir una presencia ausente; la emoción alterada que proviene de una fuerza, que es un cuerpo que atrae y (re)dibuja a un grupo humano (el de los seres queridos). La escritora lo define así, en términos de «sensación de irradiación», el vigor y la energía con los que su madre (re)definió su mundo: «La irradiación de un estado de complicidad, cuidado y cariño, de comprensión, diría, en una esfera colectiva que implicaba estar juntos en una misma cosa y, a la vez, en la ola de un sentimiento complejo y variado, estar unos al lado de los otros».

A la escritora vasca la consciencia de la escritura de la muerte la aprovisiona con un conocimiento del ecosistema de los afectos. Cuenta de Naverán que le ayudaba «poner imágenes y palabras, aunque fueran metáforas». Al escribir este libro, la autora encuentra esos códigos y ese lenguaje que testimonia la fuerza de su madre por querer irse (siendo que sabía que *también así* iba a permanecer). Da cuenta de una sincronía, de un magnetismo. Es su forma de buscar consuelo, deteniéndose en la belleza de la más pequeño y cercano, configurando «un minúsculo ecosistema de autocuidado a base de transformar una mirada, y de atender solamente a lo que brilla».

También sobre la muerte habla *Jantipa o el morir* (Temas de hoy, 2022), de Ernesto Castro, pero en este caso de la mala muerte, la de la eutanasia forzada, la del exterminio, vaya. El rito que aquí se cumple es el del diálogo filosófico: cuatro mujeres que fueron prisioneras en Auschwitz (Heda Margolius Kovály, Charlotte Delbo, Philomena Franz, Edith Stein) en 1942 y Jantipa (la mujer de Sócrates), la noche antes del gaseamiento de Edith Stein, se reúnen en la enfermería para tratar de salvar su vida, intercambiando su nombre en la lista, cambiándolo por el de otra persona. Y dialogan, entretanto. En una larga noche se produce un debate teológico monumental entre ellas. Son constantes los litigios filosóficos, fundamentalmente sobre la vida (si somos sus propietarios o sus meros usuarios), sobre la inmortalidad del alma y sobre la existencia de Dios.

La vida está hecha de amor y muerte: una conversación con Sara Torres

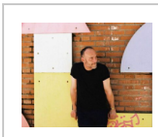
José S. de Montfort

El punto central, sin embargo, es el conflicto entre dos ideas (en apariencia) inconciliables: la de la mártir (Edith Stein, quien sería beatificada en 1987 y canonizada en 1998) y la de las personas que, en el campo, se organizan como resistencia para tratar de «luchar para sobrevivir y dar testimonio de lo sucedido en Auschwitz». Jantipa, hacia el final de esta novela filosófica, ha de aceptar que es el acto supererogatorio (un acto elogiable, pero no obligatorio) de Edith Stein (de nombre religioso Teresa Benedicta de la Cruz) el que mejor testimonio es de la verdad; el martirio, el único testimonio posible, nos dice. Y ello porque, recuerda, según la etimología, en griego mártir significa testigo.

La literatura como terapia. | Imágenes vía Consonni, Temas de hoy y Libros del asteroide.

Sobrevivir al horror cotidiano

El mayor miedo de la protagonista de *Sensación térmica* (Libros del Asteroide, 2021), de la escritora y traductora mexicana Mayte López, es el miedo a sí misma. Porque toda la novela es un darse cuenta de todo eso que está a la vista e intentamos no ver. En este caso, está relacionado con resistir, resistirse a hacer lo que los hombres (padres, novios) obligan a las mujeres a hacer, y que se ha de hacer del modo correcto (el modo en el que ellos prefieren y gustan). Porque tiene consecuencias. La muerte, en este caso. De la mejor amiga de la protagonista, presa de una relación abusiva y tóxica por parte de un profesor de la universidad, en Nueva York. Pero también de la muerte en vida de la madre, sometida a los caprichos y violencias del padre. El miedo de la protagonista de la novela, Lucía, una mexicana estudiante de doctorado en Nueva York, es el de parecerse a su padre. De ser como él: tiránica, abusiva. Así, ***Sensación térmica* nos habla de las brasas del odio, de los lazos del maltrato**. Con una estructura de diálogo con su psicóloga, Mayte López nos habla aquí de nombrar lo innombrable. De aceptar esa herencia (inescapable) de la vejación, de la ofensa y el agravio para no repetirla más. Para que una se pueda dar la oportunidad de ser otra versión posible de sí misma.



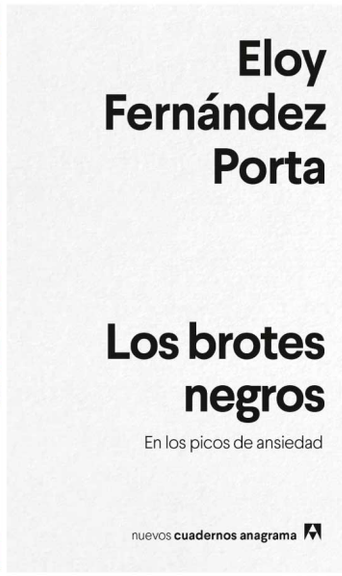
Guillermo Aguirre lanza un libro generacional sobre el fracaso escolar de los 'millennials'

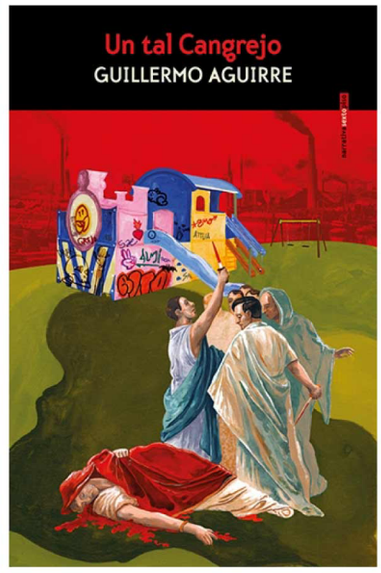
José S. de Montfort

Lo mismo ocurre con *Un tal Cangrejo* (Sexto Piso, 2022), de Guillermo Aguirre. Una novela violenta de adolescentes problemáticos, que utilizan la crueldad y el atropello para insertarse en la vida adulta. Se trata de una novela sobre la urgencia, sobre la premura que conduce al crimen. *Un tal Cangrejo* nos cuenta la historia de Grejo, entre sus 12 y sus 18 años, sus vivencias. Y las de su grupo de amigos. También es una novela sobre el aprendizaje de la inconsciencia. O dicho de otro modo: sobre cómo tomar las riendas de una vida echada a perder, por culpa del delito y la necesidad de inventarse emociones fuertes. Una de las opciones que da la novela es precisamente la escritura. De alguna forma, y al final del relato, **Grejo se redime, gracias a una obra de ficción que escribe**. Es allí donde vuelca «aquellos fantasmas terroríficos que andaban por su cabeza»; para poder seguir viviendo y ser ya otro.

No era a esto a lo que veníamos (Candaya, 2021), de la escritora zaragozana, afincada en Valencia, Maria Bastarós, es un conjunto de relatos que indaga en el pasado. Los textos, protagonizados mayormente por mujeres, nos hablan de la silente coacción

del hábito. Y del deseo de huir de unas mujeres atrapadas en situaciones que desaprueban, que les provocan un sufrimiento callado. Se trata de una exploración de lo cotidiano, de sus zonas oscuras. Estos personajes se hallan atrapados por el contexto, que aquí actúa como una cárcel cuyos barrotes son los del amor y las relaciones de pareja. Personajes que se autoengañan, que no quieren nombrar su realidad. Son, al fin, relatos pesimistas, pues no parece haber solución para quienes los habitan, parecen condenados a no tener ninguna salida. **La mayor virtud de estos cuentos es que, con todo, apenas son exordio.** Y lo que con ello pareciera decirnos Bastarós es que estas causas son solo el preámbulo, que todo puede ir a peor (y así da la impresión de que sucederá). Pero también su contrario; por lo que quizá el nombrarlo dé una oportunidad a quien los lea para imaginar una suerte nueva, una suerte otra para estos personajes perdidos en sí mismos.

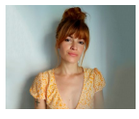




La literatura como terapia. | Imágenes vía Candaya, Anagrama y Sexto Piso.

El odio y la ansiedad

Dos testimonios autobiográficos recientes nos hablan, desde el ensayo, sobre los problemas mentales y sobre la rabia y el odio. Por su parte, el escritor Kiko Amat (Sant Boi de Llobregat, 1981), en *Los enemigos* (Anagrama, 2022), realiza un hondo ejercicio de honestidad para hablarlos de cómo sublimar el odio, sobre cómo aprovechar la enemistad. Con ejemplos reales de su propia vida, y con la sorna habitual que tiende a adulterar sus textos autobiográficos, Amat cataloga a los diferentes tipos de enemigos, enumera las más variopintas causas (y/o razones) para su odio y nos brinda así una suerte de manual de usuario. **Este ejercicio de escritura le sirve a Amat para explicarse (y explicarnos) un hecho determinante en su vida: el día que, siendo un chaval, no devolvió los puñetazos**. Y eso justifica y alienta el que, como nos dice al final del libro, «que viva mi vida, en una parte considerable, desde el rencor, el despecho y el deseo de venganza».



María Bastarós muestra el terror de lo cotidiano en 'No era a esto a lo que veníamos'

Marta Ailouti

LO+

LEÍDO

Olona evita la autocrítica y culpa al «activismo» de la prensa de no cumplir las expectativas

Fran Serrato | 5

COMENTADO

Sánchez ya puede hacer las maletas

Álvaro Nieto | 11

RECIENTE

La Seguridad Social ganó 5.000 afiliados extranjeros en mayo

R.T.O.

PUBLICIDAD

Por su parte, Eloy Fernández Porta, en *Los brotes negros* (Anagrama, 2022), bucea en la cárcel de sus emociones, nos hace partícipes de su pasión perdida y cuenta sin melodrama (y con mucho dolor) algunos de sus picos de ansiedad vividos en los últimos tiempos. Ha confesado públicamente Eloy Fernández Porta el hecho de que siquiera algunos de sus mejores amigos sabían de estos delirios, sobre cómo **la escritura íntima sobre su ansiedad fue la única manera de confrontarla**. Así, *Los brotes negros* es un diálogo afectivo con algunos fantasmas del pasado, sobre todo con su exnovia. Escribe Fernández Porta: «A veces los fantasmas se me hacen más vívidos que las personas de carne y hueso».

Para Fernández Porta la escritura es algo que no puede controlar; habla de ella como dolencia, en tanto que «mal mal diagnosticado». Pero también como algo benéfico, una escritura gimnástica. La escritura automática como método psicoanalítico. Una escritura que va y viene por el tiempo. Una escritura con la que intenta socavar la mitomanía de las enfermedades mentales, la frustración y ese miedo del que hablaba Hermann Broch a sentir la «impotencia imaginaria».

Eloy Fernández Porta: «Ahora hay más casos de ansiedad que antes pero sobre todo es porque se reconocen como tales»

Albert Gómez

Más información

BIENESTAR | DUELO | LITERATURA | PSICOLOGÍA | TERAPIA

Envía el primer comentario

Inicia sesión para comentar

¿Te ha gustado este artículo?

Si te gusta lo que hacemos en THE OBJECTIVE, puedes apoyarnos haciendo una aportación. Tu contribución nos ayudará a seguir ejerciendo el periodismo 'ethos' y permitirá que nuestros contenidos continúen en abierto, de acceso libre para todo el mundo.

Apoya a THE OBJECTIVE

También te puede interesar

Dieta keto: los seis alimentos que te impiden entrar en cetosis

Jaime de las Heras

Smoothies, el riesgo nutricional (oculto) de estos zumos de frutas con tan buena fama

Jaime de las Heras

Qué riesgos reales supone una ola de calor para la salud (y cómo evitarlos a tiempo)

Jaime de las Heras

Las 7 cosas que pasan en tu cuerpo (y en tu vida) cuando dejas de beber alcohol un mes

María Palmero

Taboola Feed

Los españoles sin seguro de decesos empiezan a darse cuenta de algo

Experts in Money | Patrocinado

Bitcoin en 2022: Descubra las últimas noticias sobre bitcoin y cómo invertir

2021 fue un año de gran crecimiento para los cripto activos, aprenda todo sobre los cripto ...

eToro | Patrocinado

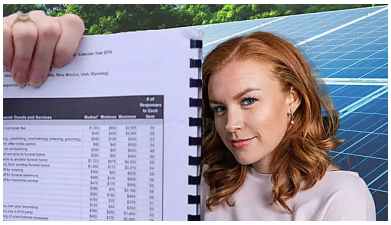
Haz clic aquí

Así evitan los mayores de 50 años los gastos funerarios desorbitados

Experts in Money | Patrocinado

Este juego de moda es adictivo

Forge of Empires - Juega gratis online | Patrocinado



Las personas nacidas entre 1943 y 1987 (que no tengan paneles solares) deberían...

Eco Experts | Patrocinado

Internet en casa sin teléfono fijo: el coste podría sorprenderte

Proveedores de internet | Enlaces Publicitarios | Patrocinado

Olvídese de los techos caros (haga esto en su lugar)

Reemplazo del techo | Enlaces Patrocinados | Patrocinado

Pueyo De Santa Cruz: Estos geniales audífonos están de moda en España

Clinic Compare | Patrocinado

PUBLICIDAD

Copyright The Objective Media, S.L. 2022. Todos los derechos reservados.