

«Una pequeña obra de arte capaz de salvar vidas», *The Sunday Times*.

Matt Haig

RAZONES

PARA

SEGUIR

VIVIENDO



«La receta de Haig: los libros como cura y Shakespeare como religión»,  
*The Independent*.

**Seix Barral**



Seix Barral Los Tres Mundos

---

**Matt Haig**  
Razones para  
seguir viviendo

Traducción del inglés por  
Rosa Corgatelli

---

Título original: *Reasons to Stay Alive*

© Matt Haig, 2015

Publicado de acuerdo con Canongate Books Ltd, 14 High Street,  
Edinburgh EH1 1TE

© por la traducción, Rosa Corgatelli, 2016

© Grupo Editorial Planeta S.A.I.C., 2016

© Editorial Planeta, S. A., 2016

Seix Barral, un sello editorial de Editorial Planeta, S. A.

Avda. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)

[www.seix-barral.es](http://www.seix-barral.es)

[www.planetadelibros.com](http://www.planetadelibros.com)

Diseño original de la colección: Josep Bagà Associats

Primera edición: junio de 2016

ISBN: 978-84-322-2921-3

Depósito legal: B. 9.129-2016

Composición: Gama, S. L., Barcelona

Impresión y encuadernación: CPI, Barcelona

*Printed in Spain* - Impreso en España

El papel utilizado para la impresión de este libro es cien por cien libre de cloro y está calificado como **papel ecológico**.

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea éste electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal).

Dirijase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web [www.conlicencia.com](http://www.conlicencia.com) o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

---

## ÍNDICE

- 9** *Este libro es un imposible*
- 11** *Un comentario antes de abordar de lleno  
nuestro tema*
- 13** Caer
- 65** Aterrizar
- 89** Levantarse
- 155** Vivir
- 187** Ser

---

## EL DÍA EN QUE MORÍ

Recuerdo el día en que murió mi antiguo yo.

Todo empezó con un pensamiento. Algo estaba fallando. Ése fue el comienzo. Antes de saber qué era. Y luego, al cabo de unos segundos, noté una sensación extraña dentro de la cabeza. Alguna actividad biológica en la parte de atrás del cráneo, un poco más arriba del cuello. El cerebelo. Un latido o un parpadeo intenso, como si hubiera una mariposa atrapada dentro, combinado con una sensación de hormigueo. Yo todavía no conocía los extraños efectos físicos que la depresión y la ansiedad podían generar. Sólo pensé que estaba a punto de morirme. Y entonces empezó a fallarme el corazón. Y después empecé a fallar yo. Me hundí, rápido, y caí en una nueva realidad claustrofóbica y asfixiante. Pasó más de un año hasta que volví a sentirme mínimamente normal.

Hasta ese momento no había tenido conocimiento ni conciencia real de la depresión, aparte de saber que mi madre la había sufrido durante una breve temporada, a raíz de mi nacimiento, y que mi bisabuela paterna se había suicidado. Así que supongo que había antecedentes familiares, pero nunca me había detenido a pensarlo mucho.

---

En fin, yo tenía veinticuatro años. Vivía en España, en uno de los sitios más tranquilos y hermosos de la isla de Ibiza. Era septiembre. En quince días tenía que volver a Londres y a la realidad. Después de seis años de vida de estudiante y empleos de verano. Había postergado el mayor tiempo posible el momento de convertirme en adulto, y se me estaba echando encima como una nube. Una nube que rompía a llover sobre mí.

Lo más curioso de la mente es que uno puede sentir cosas intensísimas pero nadie puede verlas. El mundo se encoge de hombros. Tal vez se te dilaten las pupilas. Tal vez hables de forma incoherente. Puede que la piel te brille de sudor. Pero ninguno de los que vivían en esa casa de campo podría haber adivinado lo que yo sentía, de ninguna manera podían comprender el extraño infierno que yo vivía, ni por qué la muerte me parecía una idea tan fenomenalmente buena.

No me levanté de la cama en tres días. Pero no dormía. Mi novia, Andrea, me traía agua a intervalos regulares, o fruta, que yo apenas podía comer.

La ventana estaba abierta para que entrara aire fresco, no pasaba ni pizca de aire y hacía calor. Recuerdo que me parecía imposible seguir vivo. Sé que esto suena melodramático, pero la depresión y el pánico sólo te permiten jugar con pensamientos melodramáticos. Sea como fuera, no había ningún alivio. Quería estar muerto. No. No era exactamente eso. No quería estar muerto. Sólo quería no estar vivo. La muerte era algo que me asustaba. La muerte sólo llega a los que han vivido. Y había muchísima gente que nunca había vivido. Yo quería ser uno de ellos. Ese antiguo y clásico deseo. No haber nacido nun-

---

ca. Haber sido uno de los trescientos millones de espermatozoides que no lograron ganar la carrera.

(¡Qué regalo era ser normal! Todos caminamos sobre una cuerda floja invisible y, de hecho, en un segundo podríamos resbalar y encontrarnos cara a cara con todos los horrores existenciales que permanecen latentes en nuestra mente.)

No había casi nada en esa habitación. Una cama con un edredón liso, y paredes blancas. Puede que hubiera un cuadro, pero no creo. No logro recordarlo. Había un libro junto a la cama. Una vez lo cogí para leerlo y lo dejé. No podía concentrarme más de un segundo. No era capaz de expresar lo que me ocurría en palabras, porque iba más allá de las palabras. Literalmente, no podía explicarlo con precisión. Las palabras parecían triviales comparadas con aquel dolor.

Recuerdo que me preocupaba mi hermana menor, Phoebe. Estaba en Australia. Me inquietaba que ella, la más genéticamente afín a mí, se sintiera como yo. Quería hablar con ella pero sabía que no podía. Cuando éramos niños, en casa, en Nottinghamshire, inventamos un sistema para comunicarnos a la hora de dormir, que consistía en dar golpes a la pared que separaba nuestras habitaciones. Ahora golpeaba el colchón, imaginando que ella podría oírme en el otro extremo del mundo.

Toc. Toc. Toc.

Yo no tenía en la cabeza términos como *depresión* o *trastorno de pánico*. En mi ridícula ingenuidad, pensé que lo que estaba sintiendo no le había ocurrido a nadie más. Como para mí era tan desconocido, pensaba que debía de serlo también para toda la especie humana.

---

—Andrea, tengo miedo.

—Tranquilo. Todo irá bien. Todo irá bien.

—¿Qué me ocurre?

—No lo sé. Pero todo irá bien.

—No entiendo cómo puede estar sucediendo esto.

Al tercer día dejé la habitación y la casa, y salí, dispuesto a matarme.



---

## POR QUÉ LA DEPRESIÓN ES DIFÍCIL DE ENTENDER

ES INVISIBLE.

No es «sentirse un poco triste».

Es una palabra incorrecta. El término *depresión* me hace pensar en un neumático pinchado, en algo desinflado e incapaz de moverse. Quizá la depresión sin ansiedad se sienta así, pero mezclada con pánico no es algo desinflado e inmóvil. (La poetisa Melissa Broder tuiteó una vez: «¿Qué idiota lo llamó *depresión* en vez de decir: “Hay murciélagos viviendo en mi pecho y ocupan muchísimo espacio. P. D.: Veo una sombra”?».) En los peores momentos te descubres deseando, desesperado, cualquier otra aflicción, cualquier dolor físico, porque la mente es infinita, y sus tormentos —cuando se dan— también pueden serlo.

Uno puede ser depresivo y estar contento, de la misma manera que se puede ser alcohólico y estar sobrio.

---

No siempre hay una causa obvia.

Puede afectar a mucha gente que, desde fuera, da la impresión de no tener motivo alguno para sentirse deprimida: millonarios, o personas con un pelo bonito, o parejas felizmente casadas, o personas que han conseguido un ascenso, o que son capaces de bailar claqué, hacer juegos de magia con cartas, tocar la guitarra, personas con buen cutis, gente que rebosa de felicidad en sus actualizaciones de estado.

Es una dolencia misteriosa incluso para quienes la sufren.

---

## UNA HERMOSA VISTA

El sol pegaba fuerte. El aire olía a pino y a mar. El océano estaba allí mismo, al pie del acantilado. Y el borde quedaba a pocos pasos. No más de veinte, diría. Mi único plan era avanzar veintiún pasos en esa dirección.

—Quiero morirme.

Cerca de mis pies había una lagartija. Una lagartija de verdad. Tuve una especie de revelación. Ellas no se quitan la vida. Las lagartijas son supervivientes. Si uno les corta la cola, les crece una nueva. No son melancólicas. No se deprimen. Sencillamente siguen adelante, por muy riguroso e inhóspito que sea el entorno. Yo deseaba, más que nada en el mundo, ser esa lagartija.

La casa estaba a mis espaldas. El lugar más bonito en el que había vivido. Frente a mí, la vista más maravillosa que había disfrutado jamás. Un Mediterráneo centelleante, como un mantel turquesa salpicado de pequeños diamantes, bordeado por una costa espectacular de acantilados de piedra caliza y calitas blancas, prohibidas. Representaba la definición de *hermoso* para la mayoría de la gente. Y, sin embargo, la vista más maravillosa del mundo no impedía que yo quisiera matarme.

---

Hacía poco más de un año había leído mucho a Michel Foucault para obtener mi carrera de Humanidades. Mucho de *Historia de la locura en la época clásica*. La idea de que a la locura debería permitírsele ser locura. Que una sociedad temerosa y represiva tacha de enfermo a cualquiera que sea diferente. Pero yo *estaba* enfermo. No es que tuviera pensamientos delirantes. No era estar un poco chiflado. No era leer a Borges o escuchar a Captain Beefheart o fumarse una pipa o alucinar con una chocolatina gigante. Eso era dolor. Yo estaba bien y, de repente, ya no lo estaba. No me encontraba bien. Así que estaba enfermo. No importaba si era culpa de la sociedad o de la ciencia. Simplemente no podía sentirme de aquella manera ni un segundo más. Tenía que acabar conmigo.

Y estaba dispuesto a hacerlo. Mientras, mi novia estaba en casa, ajena a lo que sucedía, convencida de que yo sólo había salido a tomar un poco el aire.

Caminé, contando los pasos, pero después perdí la cuenta, porque mi mente se dispersaba.

«No te rajes —me dije. O creo que me dije—. No te rajes.»

Llegué hasta el borde del acantilado. Podía dejar de sentirme de esa manera con sólo dar un paso más. Era absurdamente fácil: un simple paso comparado con el dolor de estar vivo.

Ahora, escucha. Si alguna vez has creído que una persona con depresión quiere ser feliz, te equivocas. No podría importarle menos el lujo de la felicidad. Sólo quiere dejar de sentir dolor. Escapar de una mente en llamas, donde los pensamientos arden y humean como viejas posesiones destruidas en un incendio. Ser *normal*. O, como lo

---

normal es imposible, estar *vacío*. Y la única manera que yo tenía de estar vacío era dejar de vivir. Uno menos uno es cero.

Pero, la verdad, no era fácil. Lo raro de la depresión es que, por más pensamientos suicidas que tengas, el miedo a la muerte sigue siendo el mismo. La única diferencia es que la vida duele cada vez más. Así que cuando alguien se quita la vida es importante saber que la muerte le seguía asustando igual. No fue una «elección» en el sentido moral. Ser moralista respecto a esto significa no entenderlo.

Me quedé allí un buen rato. Armándome de valor para morir, y luego armándome de valor para vivir. Ser. No ser. Tenía la muerte tan cerca... Unos gramos más de terror, y la balanza se habría inclinado. Quizá haya un universo en el que di ese paso, pero no es éste.

Tenía una madre y un padre y una hermana y una novia. Cuatro personas que me querían. En aquel momento deseé como un loco no tener absolutamente a nadie. A nadie. Era el amor lo que me retenía. Y ellos no sabían lo que sentía, lo que tenía en la cabeza. Tal vez, si hubieran estado diez minutos dentro de mi cabeza, habrían dicho: «Ah, vale, sí, en serio. Deberías saltar. No deberías sentir tanto dolor. Corre, salta, cierra los ojos y hazlo. Si te hubieras prendido fuego podríamos envolvete en una manta, pero es que estas llamas son invisibles. No podemos hacer nada. Así que salta. O danos un arma y te pegaremos un tiro. Eutanasia».

Pero no funciona así. Si estás deprimido, tu dolor es invisible.

Además, para ser sincero, tenía miedo. ¿Y si no me moría? ¿Y si sólo me quedaba paralítico, atrapado, inmovilizado en ese estado para siempre?

---

Creo que si estamos atentos la vida siempre ofrece motivos para no morir. Esos motivos pueden provenir del pasado —las personas que nos criaron, quizá, o amigos o amantes— o del futuro: las posibilidades que estaríamos descartando.

Así que seguí viviendo. Volví a la casa y acabé vomitando debido al estrés.