





El libro de  
la esperanza



MATT  
HAIG  
El libro de  
la esperanza

Traducido del inglés por Ana Isabel Sánchez



Título original: *The Comfort Book*

Diseño de colección: Estudio Sandra Dios

Reservados todos los derechos. El contenido de esta obra está protegido por la Ley, que establece penas de prisión y/o multas, además de las correspondientes indemnizaciones por daños y perjuicios, para quienes reprodujeren, plagiaren, distribuyeren o comunicaren públicamente, en todo o en parte, una obra literaria, artística o científica, o su transformación, interpretación o ejecución artística fijada en cualquier tipo de soporte o comunicada a través de cualquier medio, sin la preceptiva autorización.



Copyright © Matt Haig 2001

© de la traducción: Ana Isabel Sánchez, 2022

© Contraluz (GRUPO ANAYA, S. A.)

Madrid, 2021

Calle Juan Ignacio Luca de Tena, 15

28027 Madrid

[www.contraluzeditorial.es](http://www.contraluzeditorial.es)

ISBN: 978-84-1894-512-0

Depósito legal: M. 33.802-2021

Printed in Spain

No crea que la persona que intenta consolarlo en este momento vive sin esfuerzo entre las palabras sencillas y tranquilas que a veces lo confortan a usted [...]. Pero, de no ser así, jamás las habría encontrado.

RAINER MARIA RILKE, *Cartas a un joven poeta*



## Introducción

A veces escribo para reconfortarme. Cosas aprendidas en las malas épocas. Pensamientos. Meditaciones. Listas. Ejemplos. Cosas que quiero recordarme. O cosas que he aprendido de otras personas u otras vidas.

Es una paradoja extraña que muchas de las lecciones vitales más claras, más aliviadoras, se aprendan cuando estamos en nuestros peores momentos. Pero, por otro lado, nunca pensamos más en la comida que cuando tenemos hambre y nunca reflexionamos más sobre los botes salvavidas que cuando nos lanzan por la borda.

Así que estos son algunos de mis botes salvavidas. Las ideas que me han mantenido a flote. Espero que algunas de ellas te lleven a ti también a tierra firme.

## Una nota sobre la estructura

Este libro es tan caótico como la vida.

Tiene muchos capítulos cortos y unos cuantos más largos. Contiene listas y aforismos y citas y casos prácticos y más listas e incluso alguna que otra receta. Está basado en la experiencia, pero tiene momentos de inspiración sacada de cualquier cosa que vaya desde la física cuántica hasta la filosofía, desde las películas que me gustan hasta las religiones antiguas e Instagram.

Puedes leerlo como quieras. Puedes empezar por el principio y terminar por el final, o empezar por el final y terminar por el principio, o limitarte a hojearlo aquí y allá.

Puedes doblar las páginas. Arrancarlas. Puedes prestárselo a un amigo (aunque, si has arrancado las páginas, quizá no). Puedes dejarlo junto a tu cama o tenerlo al lado del váter. Puedes tirarlo por la ventana. No hay normas.

Sin embargo, hay una especie de hilo conductor accidental. Ese hilo es la conexión. Somos todas las cosas. Y conectamos con todas las cosas. Humano con humano. Momento con momento. Dolor con placer. Desesperanza con esperanza.

Cuando corren tiempos difíciles, necesitamos un consuelo de tipo profundo. Algo elemental. Un apoyo sólido. Una roca a la que aferrarnos.

El tipo de consuelo que ya tenemos en nuestro interior. Pero que a veces necesitamos un poco de ayuda para ver.



# PRIMERA PARTE



Quizá [el hogar] no sea un lugar,  
sino una condición irrevocable.

JAMES BALDWIN, *La habitación de Giovanni*



## Bebé

Imagínate como un bebé. Lo mirarías y pensarías que no le falta nada. Ese bebé llegó completo. Su valía fue innata desde el primer aliento. Su valía no dependió de factores externos como la riqueza o la apariencia o la política o la popularidad. Fue la valía infinita de una vida humana. Y esa valía permanece con nosotros, aunque se haga cada vez más sencillo olvidarlo. Permanecemos precisamente tan vivos y precisamente tan humanos como el día en que nacimos. Lo único que necesitamos es existir. Y tener esperanza.

## Tú eres el objetivo

No tienes que mejorarte continuamente para quererte. El amor no es algo que merezcas solo si logras un objetivo. El mundo nos presiona, pero no dejes que te drene de autocompasión. Naciste mereciendo amor y sigues mereciendo amor. Trátate con amabilidad.

No hay nada más fuerte que una pequeña esperanza que no se rinde.

## Algo que mi padre me dijo una vez que nos perdimos en un bosque

Érase una vez, mi padre y yo nos perdimos en un bosque francés. Yo debía de tener unos doce o trece años. En cualquier caso, fue antes de la época en la que casi todo el mundo tenía móvil. Estábamos de vacaciones, unas vacaciones que yo no entendía muy bien, de esas rurales, de interior, típicas de la clase media. Era en el valle del Loira y habíamos salido a correr. Al cabo de más o menos media hora, mi padre supo la verdad. «Vaya, parece que nos hemos perdido.» Caminamos en círculos una y otra vez intentando encontrar el camino, pero no hubo suerte. Mi padre les pidió indicaciones a dos hombres —cazadores furtivos— y nos mandaron por donde no era. Me di cuenta de que empezaba a dejarse arrastrar por el pánico, a pesar de que intentaba ocultármelo. Ya llevábamos varias horas en el bosque y los dos sabíamos que mi madre estaría sumida en un estado de terror absoluto. En el instituto acababan de contarme la historia bíblica de los israelitas que habían muerto en el desierto, así que no me costó imaginarme que ese sería también nuestro destino. «Si se-

guimos avanzando en línea recta, saldremos de aquí», dijo mi padre.

Y tenía razón. Al final oímos ruidos de coches y llegamos a una carretera principal. Estábamos a unos dieciocho kilómetros del pueblo del que habíamos salido, pero al menos ahora teníamos postes indicadores. Nos habíamos librado de los árboles. Y a menudo pienso en esa estrategia cuando estoy perdido por completo, ya sea literal o metafóricamente. Pensaba en ella cuando me encontraba en medio de una crisis nerviosa. Cuando vivía en un ataque de pánico solo interrumpido por la depresión, cuando el corazón me latía desbocado por el miedo, cuando apenas sabía quién era y no tenía ni idea de cómo podía seguir viviendo. «Si seguimos avanzando en línea recta, saldremos de aquí.» Dar un paso tras otro en la misma dirección siempre te llevará más lejos que correr en círculos. Todo se basa en la determinación de seguir caminando hacia delante.

## No pasa nada

No pasa nada por estar roto.

No pasa nada por lucir las cicatrices de la experiencia.

No pasa nada por ser un desastre.

No pasa nada por ser la taza desportillada. Esa es la que tiene historia.

No pasa nada por ser sensiblero e intenso, ni por derramar lágrimas agridulces con canciones y películas que en teoría no deberían gustarte.

No pasa nada por que te guste lo que te gusta.

No pasa nada por que te gusten las cosas solo porque sí y no porque sean modernas, inteligentes o populares.

No pasa nada por dejar que la gente te encuentre. No tienes que estirarte hasta volverte invisible para llegar a todo.

No tienes que ser siempre tú quien busque a los demás. A veces puedes permitirte que te busquen a ti. En palabras de la gran escritora Anne Lamott: «Los faros no van corriendo por toda la isla en busca de barcos que salvar; se limitan a permanecer en su sitio, brillando».

No pasa nada por no aprovechar al máximo hasta el último resquicio de tiempo.

No pasa nada por ser quien eres.

No pasa nada.

## Poder

Marco Aurelio, emperador romano y filósofo estoico, pensaba que, si estamos angustiados por algo externo, «el dolor no se debe a la cosa en sí, sino al valor que le das; y eso es algo que puedes revocar en cualquier momento».

Me encanta esta cita, pero también sé por experiencia que a veces es casi imposible encontrar ese poder. No podemos chasquear los dedos y librarnos sin más de, por ejemplo, el dolor emocional, o el estrés del trabajo, o las preocupaciones sobre la salud. Cuando estamos perdidos en el bosque, es posible que la causa directa de nuestro miedo no sea el bosque en sí o el hecho de estar perdidos; aun así, en esos instantes la sensación de que el origen de nuestro miedo es *estar perdidos en el bosque* es muy intensa.

Sin embargo, resulta útil recordar que nuestra perspectiva es nuestro mundo. Y no es necesario que nuestras circunstancias externas cambien para que nuestra perspectiva lo haga. Y los bosques en los que nos encontramos son metafóricos, y a veces somos incapaces de escapar de ellos, pero con un cambio de perspectiva podemos vivir entre los árboles.

## Nada bueno o malo

Cuando Hamlet les dice a sus viejos amigos de la universidad Rosencrantz y Guildenstern que «no hay nada o bueno o malo, sino que el pensamiento lo hace así», no lo hace en sentido positivo. El príncipe de Shakespeare está de mal humor y deprimido, aunque con razón. Está hablando de que Dinamarca, y en realidad todo el mundo, es una cárcel. Para él, Dinamarca es realmente una cárcel física y psicológica. Sin embargo, también es consciente de que la perspectiva desempeña cierto papel en todo ello. Y de que el mundo y Dinamarca no son *intrínsecamente* malos. Son malos desde su *perspectiva*. Son malos porque él piensa que lo son.

Los acontecimientos externos son neutrales. Solo obtienen valor positivo o negativo en el momento en que entran en nuestra mente. Nuestra manera de recibir ese tipo de sucesos depende, en última instancia, de nosotros. No siempre es fácil, está claro, pero resulta reconfortante saber que todo puede verse de múltiples formas. También nos empodera, porque no estamos a merced de un mundo que no controlamos jamás: estamos a merced

de una mente que, de manera potencial, con esfuerzo y determinación, podemos empezar a alterar y expandir. Puede que nuestra mente cree cárceles, pero también nos da llaves.