

«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*

 Planeta

### Fecha de publicación:

25/05/2019

### Sello Editorial:

Planeta

## Contacto de prensa

**Nombre:** Gabriela Mogollón

**Teléfono:** +51 991 867 325

**Email:** gjmogollon@eplaneta.com.pe



## Razones para seguir viviendo

### Matt Haig

*Un texto inteligente, original, honesto y muy humano sobre la salud mental. La ironía del autor deja una sensación optimista y esperanzadora al final de la lectura.*

¿Qué significa sentirse realmente vivo?

A los 24 años, el mundo de Matt Haig se derrumbó. No encontraba razones para seguir viviendo aunque llevaba una vida que otros considerarían envidiable. Matt se dedicaba a leer novelas y vivía en la isla de Ibiza, en el mediterráneo español. Esta es la historia real de cómo superó su depresión, triunfó sobre la enfermedad y aprendió a vivir otra vez gracias a los libros y la escritura. Habla de la importancia del amor, de su esposa Andrea, y de tener buena salud física. Nunca ha recibido medicación y para combatir la depresión se ha dedicado a leer, escribir, trotar y hacer yoga.

Según el propio autor: “Escribí este libro porque los viejos clichés son los más reales. En el fondo del pozo todo se ve negro. Hay luz al final del túnel, aunque no la veamos... Y las palabras, a veces, pueden realmente liberarte”.

### Matt Haig

Matt Haig sufrió una crisis nerviosa a sus veintipocos. Tras luchar contra la depresión durante años, se volcó en la escritura. Leer y escribir libros le salvó la vida, pues «en un mundo que intenta cada vez más aislarnos del entorno y de nuestro verdadero yo, los libros son nuestro camino hacia la libertad, hacia los otros». Es autor de cinco novelas para adultos, entre ellas los best sellers *Los Radley* y *Los humanos*. También ha escrito literatura infantil y juvenil y su obra ha sido traducida a más de treinta idiomas.