


LUNWERG
EDITORES

TODO SALDRA' BIEN (A VECES)



RENÉ MERINO

A la venta el 14 de septiembre 2022



TODO SALDRÁ BIEN (A VECES)

René Merino comparte sin tabús
cómo superó sus problemas de salud mental.

Con la sensibilidad y lucidez tan propias de su lenguaje, René Merino decide compartir su historia personal lidiando con la ansiedad y los problemas de salud mental.

Tras una época de angustia desencadenada por la pérdida de trabajo, el autor entra en una espiral de síntomas (ansiedad, insomnio, ataques de pánico...) que le condicionan hasta el punto de no poder seguir con su rutina habitual: uno de esos momentos en la vida en los que alguien «se rompe».

René lucha contra sus fantasmas y sus prejuicios hasta que al fin busca ayuda profesional... y empieza a remontar. Al hacerlo, nos abre los ojos sobre nuestras propias ideas preconcebidas y nos hace partícipes de un emotivo viaje hacia la sanación en el que muchos nos veremos reflejados.

“Me lo pensé bastante antes de meterme en este lío porque no siempre es fácil mostrar tu interior. Te sientes expuesto y como si estuvieras haciendo algo ilegal, pero espero que compartir mi experiencia pueda seros útil de alguna manera.”

(RENÉ MERINO)

HOLA, ME LLAMO RENÉ Y UNA DE LAS COSAS
QUE MÁS ME GUSTA ES CONTAR HISTORIAS
CON DIBUJOS. LA QUE OS VOY A CONTAR AQUÍ,
PARA QUE SEPAÍS DE QUÉ VA TODO ESTO DESDE YA,
TRATA SOBRE CÓMO UN DÍA, DE LA NOCHE A LA
MAÑANA, MI CABEZA DEJÓ DE FUNCIONAR BIEN
Y MI MUNDO SE QUEDÓ PATAS ARRIBA.



RENÉ MERINO

Las viñetas de humor se han convertido en un método de comunicación sorprendente para conectar y transmitir en todos los ámbitos que se pueda imaginar: **emociones, miedos, crítica social, medioambiental...** Funcionan con el público porque son sinceras y van más allá de la palabra escrita. **René Merino** es un gran ejemplo de cómo utilizar este humor inteligente a través de plataformas como Instagram, donde una nueva generación de humoristas gráficos ha encontrado su plataforma perfecta y, desde allí **se ríen del mundo y de ellos mismos y reivindicán y expresan lo que les pasa por la cabeza.**

CÓMO EMPEZÓ
TODO



René ya era ilustrador y muralista antes de que le llegara el éxito en las redes. Trabajaba como diseñador gráfico en una empresa textil, pero en 2014, su jefe le despidió por una de las viñetas que publicó en su Facebook. Con una denuncia por “injurias” y la carta de despido bajo el brazo, decidió montárselo por su cuenta y dejó para siempre el trabajo asalariado convencional.

Retratos, murales, ilustraciones, clase de dibujo y pintura... ha hecho de todo. Sin embargo, donde más disfruta y se siente cómodo es con las viñetas y tiras cómicas, que le han ido dando una creciente popularidad en **Instagram**, donde su cuenta **@rene_estamal** ha ido subiendo sin parar. Cada viñeta que comparte logra miles de me gusta y decenas de comentarios. También son cada vez más los que compran sus ilustraciones y láminas en su página web. Comenzaron como una vía de escape, pero hoy son forma de expresión que se ha convertido en profesión. Uno de sus sueños era tener un libro y Lunwerg le dio la oportunidad en 2020 publicando “**Está mal pero puede empeorar**”, y un año más tarde “**Un día ocurrió. Microcuentos**”, también en Lunwerg. Después del éxito de ambos libros, el ilustrador da un paso más y se lanza ahora a tratar en profundidad y sin tapujos sus problemas con la ansiedad y la salud mental en un nuevo libro “**Todo saldrá bien (a veces)**”.

LA BAJADA

“Todo saldrá bien (a veces)”
relata uno de los momentos más duros en la vida del ilustrador, aquel en el que su cabeza llegó al límite tras una mala racha desencadenada por la pérdida de trabajo y la incertidumbre que vino con ello. El primer síntoma de que algo no iba como debía fue un episodio de ansiedad mientras dormía, algo que desgraciadamente comenzó a repetirse cada vez con más frecuencia, hasta que sin saber muy bien por qué, “la criatura” tal y cómo él nombra a la ansiedad en este libro, fue creciendo y abarcándolo todo. Así comienza su particular descenso a las profundidades.

ANSIEDAD

A ESTAS ALTURAS DE LA VIDA LA MAYORÍA OS HABREIS VISTO LAS CARAS UNAS CUANTAS VECES CON ELLA, PERO, POR RESUMIR UN POCO, LA ANSIEDAD SE PODRÍA DESCRIBIR COMO UNA SENSACIÓN DE MIEDO, INQUIETUD, Y A VECES HASTA PÁNICO, QUE APARECE EN CIERTAS SITUACIONES.

ES TOTALMENTE NORMAL SENTIRLA, INCLUSO PUEDE LLEGAR A AYUDAROS PORQUE NOS PONE EN UN ESTADO DE ALERTA. EL PROBLEMA VIENE CUANDO ESE SENTIMIENTO DE MIEDO O INQUIETUD EMPIEZA A APARECER SIN QUE EXISTA APARENTEMENTE NADA QUE LO PROVOQUE Y NOS AFECTA TANTO QUE LLEGA A SER PARALIZANTE.



René utiliza su experiencia personal para ilustrar cómo “la criatura” consigue plantar en él una semilla que poco a poco se hará más grande en su interior.

“Fueron días extraños, en especial las noches. Me repetía frases como: Ya se pasará, “La criatura” acabará por cansarse, si no le hago caso se irá haciendo cada vez más pequeña y desaparecerá. Y confiaba en levantarme un día encontrándome bien como quien sale de un catarro”.





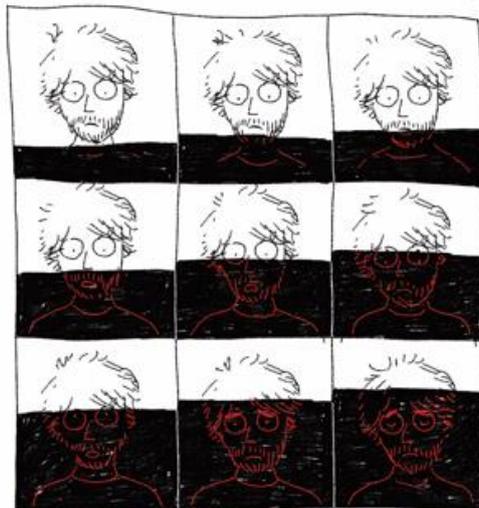
EL PÁNICO

En medio de ese descenso, aparecen los ataques de pánico y con ellos todo empeora. René hace una perfecta radiografía de cómo esos torrentes de negatividad y malestar consiguen invadir su interior, a pesar de que en su exterior no ocurra aparentemente nada. En estos momentos los problemas empiezan a evidenciarse también de forma física (vómitos, dificultad para respirar, taquicardias, confusión, sensación permanente de miedo, pérdida de peso...) y su vida social comienza a desmoronarse rompiendo lazos afectivos importantes, como su pareja y la pérdida de amistades a causa del aislamiento.

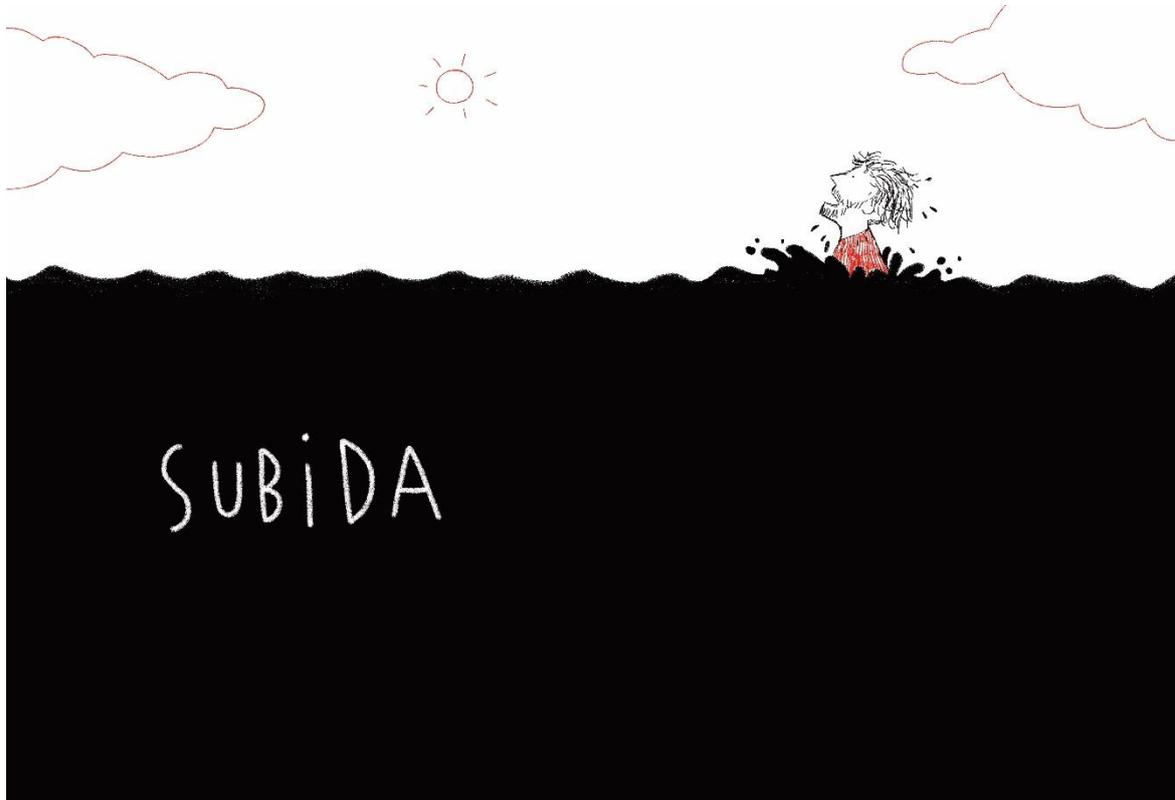


Este episodio supone uno de los más sobrecogedores del libro, el autor toca fondo y una sensación muy fuerte se apodera de él: el deseo de no ser.

“Tengo claro que nunca tuve intención de hacerme daño, pero sí recuerdo un fuerte deseo de no existir. Quería que todo aquello parase. Que dejase de doler. Quería apagarme. No ser”



Pero después de tocar fondo... comienza la subida.



LA TERAPIA

El paso clave para la recuperación es la **terapia**. Aunque en un principio el propio René tenga sus propios prejuicios sobre el tema, su propia experiencia con ella los acabará derribando.

Todo el proceso termina siendo un verdadero viaje en el que René aprende muchas cosas, entre otras, que tendrá que trabajar duro y poner mucho de su parte para ponerse bien.



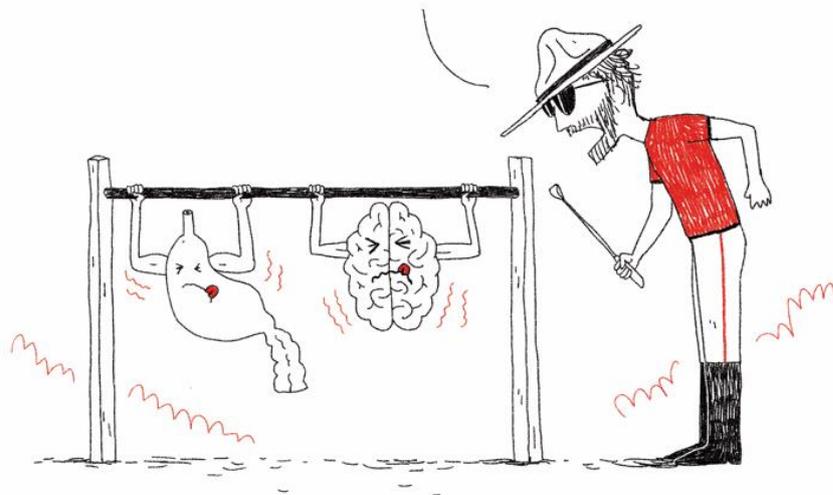
HACER TERAPIA FUE UN PROCESO LARGO Y COMPLICADO. DE NUEVO, NO SABÍA QUÉ ESPERAR DE TODO AQUELLO. SENTADO EN LA CONSULTA ME SENTÍ PEQUEÑO, FRÁGIL E INDEFENSO Y, SIN EMBARGO, AL POCO DE ESTAR ALLÍ, EMPEZARON A MOVERSE MUCHAS COSAS DENTRO DE MÍ QUE NECESITABAN SALIR AL EXTERIOR.

¡IMAGINO QUE, COMO EN TODO, HAY TERAPEUTAS DE TODOS LOS COLORES Y QUE LA CLAVE ES DAR CON UNA O UNO CON EL QUE CONECTES LO MÁXIMO POSIBLE. YO TUVE MUCHA SUERTE. SALVADOR ERA ATENTO, AMABLE, CON GRAN CAPACIDAD DE ESCUCHA Y SENTIDO DEL HUMOR, PERO, MÁ'S ALLÁ DE TODO ESO, SENTÍA QUE LO QUE ME DECÍA ME AYUDABA.



(ESTO NO VIENE A CUENTO, PERO JAMÁS HE PODIDO SENTARME COMO EN EL DIBUJO).

¡VAMOS, UNA MÁS!
¿QUÉ SOIS, EL CENTRO DE
MIS EMOCIONES O RATONES?





EL ESTILO DE RENÉ MERINO

El **estilo** de René es muy reconocible, de **línea sencilla y limpia**. Sus grandes referentes son Quino y Bill Watterson (Calvin y Hobbes) pero confiesa que también le han influido mucho otros dibujantes de cómic como Moebius, Manu Larcenet, Bastien Vivès, Ibáñez o Jan. Son especialmente celebrados en las redes sus series de ilustraciones llamadas **Historias de amor**, o los **Microcuentos**, que cuentan con sencillez una historia a través de un solo dibujo y abordan temas de todo tipo, por lo general algo que le conmueve de alguna manera, aunque cada vez más, su audiencia disfruta con sus viñetas más gamberras.

EL AUTOR

«Nací en Madrid en 1980 y, prácticamente desde que puedo hacerlo, me dedico a dibujar encima de todo lo que tengo a tiro, lo que, por cierto, me costó en su día algún que otro disgusto: con mi madre por dibujarme en las manos, con los profes en el colegio por dibujar en las mesas y con mi jefe por dibujar sobre él (acerca de él, quiero decir). Para tranquilidad de mi madre (y mía) desde hace varios años me gano la vida por cuenta propia como ilustrador. En 2013 comencé a hacer viñetas y tiras cómicas que compartía en mis redes sociales. En plena pandemia publiqué mi primer libro *Está mal, pero se puede empeorar* (Lunwerg, 2020) y un año más tarde, *Un día ocurrió* (Lunwerg, 2021)». Mi último libro es *Todo saldrá bien (a veces)* (Lunwerg, 2022), en el que cuento cómo viví y superé mis problemas de salud mental».



A día de hoy, el mayor escaparate de su trabajo es Instagram, donde se han hecho virales sus dibujos llenos de humor, a veces ácido, a veces tierno, que nos hacen pensar. **Instagram: @rene_estamal // Web: renemerino.net**



Todo saldrá bien (a veces)

René Merino

Lunwerg Ed. 2022

16,5 x 22,5 cm. / 112 pp. / cartoné

PVP c/IVA : 15,95 €

A la venta desde el 14 de septiembre 2022

Para más información a prensa y entrevistas con el autor:

Lola Escudero. Directora de Comunicación Lunwerg

Tel: 619 212 722 // lescudero@planeta.es