

A la venta desde el 13 de septiembre de 2023



BRILLO POR TU AUSENCIA

Manual para salvarse a (des) tiempo
de amores de mierda

LAE SÁNCHEZ

Ilustraciones de Mónica Sampietro

El nuevo y esperado libro de una de las poetas más leídas del momento. Un libro sobre el amor propio que combina poesía y prosa poética

Este libro no es realmente un libro: más bien, es un manual para salvarse a (des)tiempo de amores de mierda. Página a página, verso a verso, **Lae Sánchez** demuestra que **más vale tarde que nunca**; que el amor de verdad sí existe, pero que no es tal y como nos lo cuentan en las películas.

Amar es entender nuestro pasado y hablar con nuestros fantasmas para dar forma a un camino en el que habrá flores, pero también muchas piedras a las que poner nombre y apellido, y hay un tipo de amor que debemos mimar siempre para que el resto del engranaje funcione: **el amor propio**. Lo más importante es aprender a sacarnos brillo para no dejar de brillar nunca. Mejor dicho, para brillar por nosotros, para brillar por todo, incluso por su ausencia.



Que no te engañe nadie;
si no te elige, ya está eligiendo.

*Un libro empoderador que invita a librarse de
las cadenas del mal amor y a quererse a uno mismo*

Abre este libro, cierra la culpa. Con esta invitación formal, arranca el nuevo viaje literario que nos propone Lae Sánchez. La autora llega para **dar un golpe en la mesa y reivindicar, defender y proclamar el amor propio** bajo un contundente *Brillo por tu ausencia* y continuar así la estela de emociones que la ha llevado a presentar sus anteriores libros a nivel nacional e internacional y ante una gran comunidad digital que la respalda en redes sociales.

En este nuevo trabajo, Lae Sánchez se reafirma en la idea de que **el amor de verdad sí que existe**, pero que no es tal y como nos lo cuentan en las películas. Que **puede llamarse de mil maneras y tener miles de formas mientras se respire respeto**. Porque **amar es entender nuestro pasado** y hablar con nuestros fantasmas para dar forma a un camino en el que habrá flores, pero también es cargar con muchas piedras a las que poner nombre y apellido.

El amor de verdad **a veces será espejo y otras veces será espejismo** porque se trata de un proceso, y, como en todos los procesos, se permiten ciertos cambios. Pero hay **una pieza que hay que mimar siempre para que el resto del engranaje funcione: el amor propio**. No podemos esperar de alguien —que nunca terminaremos de conocer del todo— que sujete nuestra mochila; primero, no sería justo; segundo, no sería sano; tercero, no sería fácil.

Así que, a través de estas páginas, la autora propone **diez mandamientos**, a los que no incita a rezar, en los que no hace falta que creamos, pero que de vez en cuando no viene mal repasar cada uno de ellos **por si necesitaras devolverte algo, serte leal, volver a empezar(te) de nuevo. Caerte en gracia. Ser de repente tú.**

Primer mandamiento: sé paciente

Habrás días en los que el amor te esperará con flores en la puerta y otros en los que querrás salir corriendo porque es tremendamente humano necesitar pedir refuerzos de vez en cuando. Habrá días en los que el espejo te diga cosas que no te gustan, pero trata de ver la construcción del argumento y no la ruina. Decía Borges que la derrota tiene una dignidad que la victoria no conoce.

Segundo mandamiento: vive en los detalles

Cuídate mucho. Mima cada cosa que te guste y hazlo en repetidas ocasiones. Ten a mano una lista de cosas que te quedan por hacer, prepárate un desayuno rico los días que sepas que vas a necesitar mucha energía. Lee lo que más te guste. Llévate a los sitios que crees que te dejarán boquiabierto. Déjate llevar por lo que sientes, confía en ti. Sé feliz y aprende a no contárselo a nadie. Nunca te olvides de la importancia de los detalles. Haz una lista de diez cosas que te ilusionen de más y procura que siempre haya líneas que te sigan sacando una sonrisa cuando las leas.



Cuarto mandamiento: celebra la vida

No te olvidarás de que mañana puede ser la última vez que te inviten a este baile. Te lo llevarás todo a un extremo de vez en cuando, pero sacarás de ese túnel el mejor de los aprendizajes; la vida se celebra, el penalti decisivo se tira y puede que nos marquen en propia, pero serán las consecuencias de haber dejado la portería vacía por querer ganar el partido.

Quinto mandamiento: pide perdón, incluso a tí. Las veces que haga falta

Que esto no suponga un problema. Que no te lastre y que sea la vía de salvación para que tu conciencia duerma a pierna suelta. No le debes nada a nadie, pero perdonar a veces supone deshacer un nudo propio que no nos deja salir de puerto. Y el mar es infinito y nuestras ganas de seguir navegando en busca del sol siempre quedarán intactas. Perdonar te hará más libre. Hay que agarrar la decepción y con total sinceridad condenarnos a entenderla.

Sexto mandamiento: cede el paso. Y a veces el peso. Todo ayuda

El amor también se da de sí y cede, así que cuando empiece a llover habrá veces que mandarás a la

mierda el problema y cederás para que pasen cosas grandes. Las mejores relaciones se construyen dándose la mano cuando menos ganas tienes de tenderla. Eso significa poner por delante al amor a sabiendas de que te va a leer la cartilla.

Séptimo mandamiento: recuerda que la familia y los amigos son lo más importante

Estarás siempre rodeado de personas que siempre tendrán un consejo, un vino, una buena palabra en la boca para ti aunque sea solo para recordarte que estar juntos en los grandes momentos es tan necesario como bailar en los malos.

Octavo mandamiento: hazte las preguntas que te hacen feliz. Háztelas siempre de diferentes maneras

Volverás siempre a los lugares en los que te han hecho feliz y serán nuevos comienzos. Permítete la duda y el tiempo que necesites para encontrar las respuestas. Todo va a agitarse de vez en cuando, repite este proceso las veces que necesites.

Noveno mandamiento: valora el tiempo

Ojalá que siempre haya tiempo, y que entiendas que mientras exista esta medida siempre estarás a tiempo de volver atrás, de huir, de cagarla, de mandar ese mensaje, de volver a la casilla de salida. Fallar es empezar a construir un puente.

Y diez. Mandamiento diez. Confía en ti

Ponte por delante. Y cuando alguien quiera apagar tu luz, lo siento; dedo corazón. Y de nuevo; ponte por delante. Una cosa más: asegúrate de que cualquier persona de este mundo pueda llegar a dudar de ti, pero que ninguna de esas personas seas tú.

CARTA A LA PERSONA QUE YA NO ERES

Sopla. Ya no estás. Y con lo que fuiste se fueron muchas cosas: la inocencia de quien todavía cree que a un ladrón que levanta las manos cuando se lo gritas a la primera se le puede detener como si nada. Que no, ya no estás. Se fue la intención, la prueba, el error, la segunda esperanzadora oportunidad que tanto esperabas. Se fue la verdad después de hacerte un corte de mangas y te dijo que volvería el mes que viene. Se fue tu parte más frágil para devolverte los trozos más pequeños en los que te han partido. Se fue el tren, la primavera en un suspiro, el aire a través de una ventana que esperaba ventilar y provocó frío. Se fue septiembre. Te ha robado muchas cosas ya, pero todo lo que falta has logrado reponerlo con nuevas ilusiones y meses de verano. Se fueron con ese tú —que ya no eres—, muchas mentiras y largas sombras. Y larga vida a tanta muerte. Se fue la persona que corría a refugiarse de la tormenta y se quedó esa que disfrutaba empapándose la cara, confiando en que el sol le permitiría ver el arcoíris tarde o temprano. Se fue la pesadilla y volvieron los sueños. Y larga vida a tanta muerte. Se fue también un ratito la sonrisa, pero prometió volver pronto. Se fue a comprar tabaco la inspiración, pero siempre terminas queriendo crear cosas nuevas que te recuerden que el principio lo marcan las ganas de decir «eres un puto final de infarto que no terminó conmigo, y te jodes»

LA VIDA ESTÁ LLENA DE COSAS EN LAS QUE CREO

Creo en volver; en volver al sitio donde te rompieron los esquemas, el corazón y las alas. Creo en marcharse; porque no queda otra, porque no queda amor, porque no quedan ganas. Creo en las segundas oportunidades; en las que nos damos a nosotros mismos y en las que se dan dos mentes capaces de superar desde el perdón fallos importantes, sabiendo que los reproches acabarán con todo, y que se juran no estar. Y se prometen, y se la juegan, y quieren respetar el perdón y colocarlo

siempre antes que el fallo. Sublime teoría para subrayar al amor. Creo en las primeras veces; que son relámpago, que invaden todo, que sacan lo mejor de cada uno, que encienden la luz, que empapan cada esquina de alegría. Creo en buscar el lado bueno de las cosas; dar por hecho la existencia de esa parte que te ayuda a seguir entendiendo que hay flores que crecen en medio de la nada cuando nadie espera que el paisaje sea bello, y a eso se le llama milagro. Creo en los hechos, en las posibilidades multiplicadas que se hallan en los últimos segundos antes de que algo pase.

TE ECHARON TIERRA ENCIMA... Y AHORA TE CRECIERON FLORES

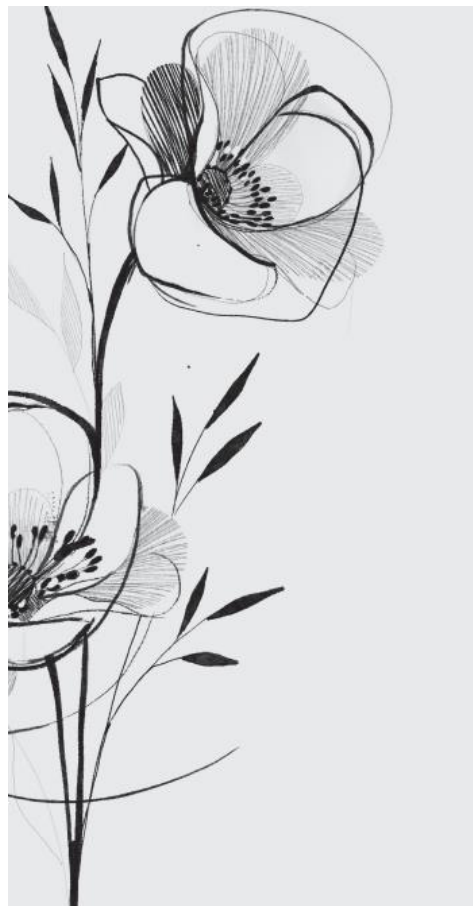
(...) Que les jodan a todos los que fueron conscientes de que apagaban tu luz, pero no lo sintieron. Y ahora no solo brillas, sino que deslumbras.

Lo siento por los que tienen alergia a ver un bonito paisaje, por los que no saben lo que es alegrarse por el de enfrente porque no les nace.

Sonríe, estás ahí, con colores de primavera bordeando el invierno
sin miedo ya a nada.
Sabiendo que, aunque mueras, volverás a crecer mil veces
gritando que
trataron de callarte la herida y no pudieron apagar tu ruido.

QUERER QUERERTE

Te diré que tuve la suerte de querer querermé en el último momento, y ahora gracias a eso he aprendido que no apurar tanto cuando se trata de querer querernos es sumamente necesario e importante. Que nunca te dejes de querer. Que no te dejes para luego. Que sí se te vaya la vida en eso.



LA VIDA ESTÁ PARA JUGÁRSELA, PERO NO POR CUALQUIERA

Era revolucionaria, atrevida, con cien ideas que podrían poner al mundo patas arriba, de domingos caóticos, una montaña rusa con tres caídas muy libres. Ella era dramática y drástica, rebelde ante la ley que aprieta, sutil a la hora de mandar a la mierda a más de uno. Ella era la típica que conocía una horrorosa cara A y necesitaba coger carrerilla para estamparse contra la realidad de la cara B. La que desescribía lo impuesto, la que visualizaba el futuro y quería comérselo desde el minuto uno. Ella era la que se rompió y pensó «joder, qué destrozo tan bonito» y se pegó noche a noche con un pegamento hecho a base de dolor y lágrimas. Ella era la que apostaba por ella y no ponía la mano en el fuego por nadie, porque sabía lo que era el calor de una hoguera. Ella era recurrente,

loca, pícara. La que a veces se cuestionaba a sí misma. La que se hacía mil preguntas. La que se la jugaba por un sueño, pero no por cualquiera. La que se afanaba por encontrar mil respuestas, la que tiró ese penalti. Ella era así, pero lo importante es que era siempre —a pesar de todo(s)— muy real, muy así.

EN PRO

Hay una forma de vivir muy típica que consiste en vivir en la vida de otro y se llama ser infeliz.

Hay una forma de vivir utópica que consiste en vivir tu propia vida al máximo y se llama ser feliz, a pesar de los que viven de forma típica.

Amen, vivan y brinden en pro de conseguir lo segundo

TENER SED



No nos enseñan la frustración. No nos enseñan a gestionar que el chico que nos gusta nos va a decir que no, nos va a engañar y no va a cumplir nuestras expectativas. Que ese amigo puede que nos falle. No nos enseñan a entender la derrota después de entrenar duro, no nos enseñan lo importante que es autogestionarnos y darnos continuas oportunidades cuando no todo sale como debería. Nos enseñan la victoria como motor, como forma de vida, como único motivo de celebración y no. Nos enseñan a juzgar el resultado y no el método. No nos enseñan que la vida a veces es tan caprichosa como ridículamente suya y nos deja fuera de juego cuando toca. No nos enseñan a perder a un amigo, a perder la confianza, a saber que la decepción es un peldaño que produce agujetas en el corazón, pero que también nos pone en forma. No nos enseñan a subrayarnos más que nunca cuando el resto quiere tacharnos para siempre. Y no nos enseñan a ver el vaso medio lleno cuando parece que nada encaja. No nos enseñan a sacudirnos la negatividad cuando estás hecha polvo. Te diré algo: tienes que ser estúpidamente feliz y, si a veces solo te sientes

estúpida, pensar que la mitad del camino ya está hecho y seguir. Queda el resto. Siempre cabeza alta y las ganas apuntando al cielo. Allí arriba —seguramente— haya alguien que quiera cuidarnos. Recuerda: hay que salir a jugar con hambre y tener el vaso siempre medio lleno por si la vida nos da sed.

ÍNDICE DE CONTENIDOS DEL LIBRO

Estás hecha de pedacitos de ti
Mandamientos

LA VIDA ES LA SUMA DE TODO LO QUE NO TE RESTA

Carta a la persona que ya no eres
El difícil arte de quererse
Lapsus
Las cosas importantes

EL DIA QUE DIRAC CALCULÓ EL AMOR

La ecuación más bonita del mundo
Jamás hubo sexo
Estoy aquí y no pienso marcharme
Mi trabajo me ha costado
Desde la orilla
Crónica de un amor anunciado
La vida está llena de cosas en las que
creo
Jaque mate
Desde que soy más yo, tú no eres tan tú
Esto va de eso
De par en par
Ultimatú(m)

EL AMOR ES UN GOL EN PROPIA Y TAMBIÉN UN GOL EN EL NOVENTA Gol

Tontas ganas de ti
Te echaron tierra encima (I)
Y ahora te crecieron flores (II)
Te echaron tierra encima y ahora te
crecieron flores (III)

ABRE LOS OJOS, PORQUE LA VIDA EMPIEZA CUANDO TÚ APRENDES A CANTAR VICTORIA

Aprender a cantar victoria
Ojalá así
Querer quererte
La vida está para jugársela, pero no por
cualquiera
Puerta grande o enfermería
Que siga rulando
No todo va a estar bien, pero verte
yendo a por todas va a estar guay

ERES PARA TANTO

Dame un buen espejo y un buen vino
Hostia dada, lección aprendida

A los locos nos pillarán bailando
Quien bien te quiere te hará brillar
Ahí van unos cuantos tips
Promete

LA VIDA CAMBIA EN UN SEGUNDO Y NO AVISA...

La vida cambia en un segundo y no
avisa
Siempre en mi equipo
Preguntas ganadoras
A veces decir adiós es el mejor de los
triumfos
Ser mala persona no prescribe
Que ya era tu hora, que ya era mi
ahora
Las cosas como son

ESAS PERSONAS...

Haz las cosas importantes...
Ya me quiero, ya bailo
Y joder, tienes que encantarte
Cuestión de puntería
Me lo dijo Newton
Te voy a decir algo
En pro
A su plomo, puente de plata
Espejo
Vivir merece mucho la pena

QUE NO TE ENGAÑE NADIE

Quererse también es estar en
desacuerdo
A llorar a la llorería
Eres un desastre precioso
Tú misma
Todo tiene arreglo, menos la muerte
El amor no está de M.O.D.A.
Punto de fuga
Casa
Lo que más quiero

CREO QUE HAY QUE SER TAJANTE...

Lo que aprendí con el tiempo
Estar en la mierda
A ti y tu bucle
A las buenas y a las malas
Y punto.
Fallos míos
Llámalo karma

Yo era diciembre y tú, enero
El mundo necesita personas buenas
Sí, el mundo necesita personas buenas
Tener sed
Alguien tenía que decirlo

SI QUIERES QUE TODO SALGA BIEN...

Beso, verdad y te quiero
Bonita
Te mereces amor del bueno a toneladas
Carta a mi miedo
La verdad solo tiene un camino
La relación perfecta sí existe, pero no
es perfecta
La vida no deja de medirte y tú eres

grande
Valiente no, extremadamente valiente
Voy a pensar en mí
Hazlo

ELIGE A CONCIENCIA A TUS COMPAÑEROS DE BATALLA

De amiga a amiga
Bendita gloria
A mi madre
Personas casa
Tres cosas que si lo sé no te pido
Más que suficiente
Brilla por su ausencia
La vida es un ratito que ya ha
empezado

SOBRE LA AUTORA: LAE SÁNCHEZ



Lae Sánchez (Valladolid, 1990). Licenciada en Periodismo por la Universidad de Valladolid y Máster en Dirección Comercial y Marketing Digital. La comunicación siempre ha sido su pasión y escribir ha acompañado a esta vallisoletana en todas sus etapas vitales como forma de expresarle al mundo la cantidad de emociones que nos inundan a lo largo del tiempo.

Es autora de varios libros de prosa poética, el primero de los cuales, que nació en el año 2018 bajo el título *Te lo diré bajito: qué bueno que viniste*, habla del amor en su estado más puro y de los impulsos que este genera. Le siguieron *Vamos a subir al cielo a pie*, obra en la que las personas que nos sostienen son claras protagonistas; *Te voy a doler siempre*, cantando al desamor más tóxico; *Justo el día después*, la vida diciendo a gritos que la vivas porque el tiempo acaba y *Qué bueno que te fuiste*, que cierra un bonito y didáctico ciclo. La autora llega para dar un golpe en la mesa del amor propio bajo un contundente *Brillo por tu ausencia* y continuar así la estela de emociones que la ha llevado a presentar sus libros a nivel nacional e internacional y ante una gran comunidad digital que la respalda en redes sociales.

TRES COSAS QUE SI LO SÉ NO TE PIDO

Que vuelvas,
perdón
y un puto beso

Ficha técnica del libro

BRILLO POR TU AUSENCIA

Lae Sánchez

Lunweg Editores, 2023

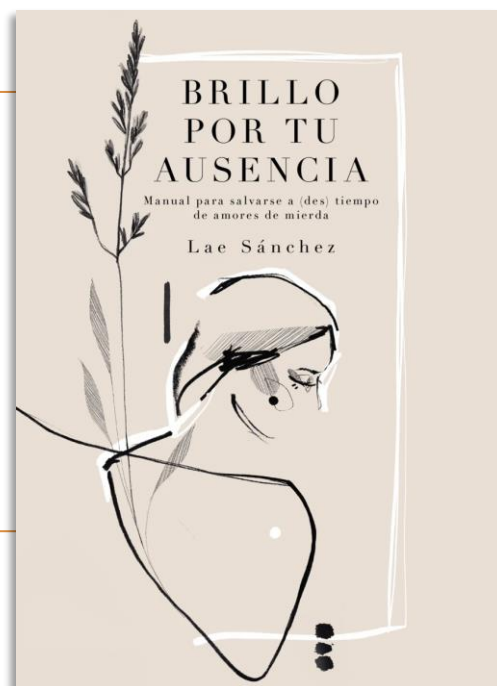
21 x 15 cm.

160 páginas

Cartoné

PVP c/IVA: 17,95 €

A la venta desde el 13 de septiembre de 2023



MÁS INFORMACIÓN A PRENSA. IMÁGENES Y ENTREVISTAS:

Lola Escudero - Directora de Comunicación de Lunweg

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



Creo que hay que ser tajante en la vida con seis cosas: los malos pensamientos, los falsos amigos, los ladrones de tiempo, los malos amantes, los malos vinos y los malos modos.