

## Tan poca vida

### A little life

María del C. Trejo Cervantes <sup>a</sup>

---

#### Abstract:

*A little life* is a profound and moving work that tackles themes of love, friendship, loyalty, and how the past can influence identity. Throughout the narrative, the characters face complex challenges and painful situations that reflect the reality of human suffering that unfortunately many people experience. This reading is valuable as it helps raise awareness about mental health and the importance of support networks for vulnerable individuals. Throughout the pages, the novel invites readers to reflect on the lasting impact of trauma, highlighting how significant it becomes to offer support and understanding to those who struggle every day with their mental state.

#### Keywords:

*Mental state, trauma, resilience, addiction, support networks*

---

#### Resumen:

*Tan poca vida* es una obra profunda y conmovedora que aborda temas de amor, amistad, lealtad y la forma en que el pasado puede influir en la identidad. A lo largo de la narrativa, los personajes se enfrentan a desafíos complejos y situaciones dolorosas que reflejan la realidad del sufrimiento humano que desafortunadamente muchas personas experimentan. Esta lectura es valiosa pues permite fomentar la sensibilización sobre el estado mental y la importancia de las redes de apoyo hacia las personas vulnerables. A lo largo de las páginas, la novela invita a los lectores a reflexionar sobre el impacto duradero del trauma, destacando lo significativo que se vuelve ofrecer apoyo y comprensión a quienes luchan día a día con su estado mental.

#### Palabras Clave:

*Estado mental, trauma, resiliencia, adicción, redes de apoyo*

---

### Introducción

*Tan poca vida* es una novela escrita por Hanya Yanagihara en la que se aborda temas complejos como el abuso infantil, la violencia, la depresión y el trauma de una forma realista y franca. Una historia que se adentra en la vida de cuatro amigos, JB, Jude, Malcom y Willem que a lo largo de sus años en Nueva York buscan desarrollarse personal y profesionalmente al mismo tiempo que se enfrentan a las cicatrices emocionales de su pasado, el cuál juega un papel importante en su convivencia diaria. Uno de los aspectos más sobresalientes de la obra es el desarrollo de los personajes; la profundidad con la que la autora desenvuelve la historia de los mismos, en especial la de Jude, cuyo pasado traumático va revelándose a lo

largo de las páginas permitiendo así que también se descubran sus heridas, que pese al paso de los años no parecen factibles de sanar o ser olvidadas.

Yanagihara envuelve al lector en una historia emotiva en la que inicialmente destaca las expectativas familiares, y como estas llegan a tornarse en un compañero persecutorio, no solo en la etapa escolar sino también en la vida laboral. Si bien algunas de estas aspiraciones pueden servir de motivación, la autora enfatiza sobre aquellas cuyo carácter inflexible comprometen al receptor de tal manera que el camino al éxito y la identidad propia solo se sostiene del estudio, de obtener calificaciones sobresalientes, asistir a escuelas reconocidas y seguir una carrera ya establecida.

---

<sup>a</sup> Autor de Correspondencia, Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo | Instituto de Ciencias de la Salud | San Agustín Tlaxiaca-Hidalgo | México, <https://orcid.org/0009-0006-3877-4337>, Email: [tr470989@uaeh.edu.mx](mailto:tr470989@uaeh.edu.mx)

De igual manera, en esta novela, la autora expone la importancia de las redes de apoyo conformadas por amigos, familiares, tutores y maestros, quienes al brindar soporte tanto físico como emocional ofrecen un espacio seguro donde en la mayoría de los casos se encuentra un lugar de confianza y comodidad. Tal caso es el de JB, Jude, Willem y Malcom que pese a no compartir aficiones, profesiones o gustos, de alguna manera logran conectar y formar un hogar donde se permiten crecer, ser fuertes y mostrar su vulnerabilidad.

### Tan poca vida

Los personajes como en cualquier vida, enfrentan desafíos, son personajes ficticios que no se alejan mucho de la realidad, y que permiten confrontar que sin importar la edad, la exposición a sustancias nocivas a la salud como las drogas o el alcohol, está siempre presente. De igual manera, la trama también permite reflexionar acerca de la dificultad que implica tomar la decisión de enfrentar una adicción y lo importante que es contar con un hombro en el cual llorar y un brazo del cual poder ser sostenido.

¿Cuándo deja de doler un trauma? ¿Cuándo se ha vivido lo suficiente? ¿Cómo mantener con vida a alguien que no quiere vivir? Yanagihara (2016) plantea de forma indirecta estas tres preguntas en torno a la vivencia devastadora de Jude, quien después de ser abandonado en un basurero por sus padres, vivió en un monasterio la mayor parte de su infancia y estuvo bajo el cuidado de los hermanos de la orden, experimentando una convivencia dolorosa y traumática, ocasionada por constante violencia física, psicológica y sexual por parte de hombres mayores. En su adolescencia, encuentra “consuelo” al dolor haciéndose daño así mismo, después de haber sido víctima de prostitución por casi 6 años; dicha manera de abordar su sufrimiento se convertirá en un rutina que lo acompaña y atormenta a lo largo de su vida, junto con constantes lamentos por las decisiones que tomo de niño, adolescente y posteriormente en su adultez.

El miedo constante de volver a ser víctima, se convierte en la principal motivación de Jude para estudiar una carrera relacionada con leyes, pero es esta misma emoción la que lo lleva a no involucrarse emocionalmente con su entorno, alejándose incluso de personas que demostraron quererlo sin importarles no saber nada de su pasado; el tormento vivido en su infancia continua representándose en este hombre adulto que le teme al sexo pero anhela las caricias.

Yanagihara (2016), nos recuerda que las heridas que una persona experimenta durante su infancia tienden a tener un impacto significativo en la vida adulta. En gran parte de la obra enfatiza la importancia de estos eventos, al grado de que llegan a obstaculizar tener buenas relaciones interpersonales, gozar de una buena salud física y

promueven el desarrollo de patrones de afrontamiento poco adaptativos, como el abuso de sustancias y la evitación del contacto emocional con sí mismo y el contexto.

El estado mental, parece ser el eje central de la historia, y se va desarrollando a lo largo de la misma. Cabe lugar al cuestionamiento al respecto de la posibilidad de hablar de salud mental después de años en violencia, en un estado de convencimiento personal de no considerarse merecedor de cosas. El deseo de dejar de vivir, lo difícil que es levantarse día con día a seguir viviendo para los demás, no creerse merecedor de las personas que demuestran aprecio, pensar que están a su lado esperando algo a cambio, ¿es posible hablar de salud mental bajo estas condiciones?, ¿es esto calidad de vida? A lo largo de las páginas es posible entender lo devastador y desgastante que es luchar con una enfermedad mental, y lo complejo que resulta acompañar a una persona que dice estar bien pero no lo parece; cuán agotadora resulta la esperanza que el amor y la compañía podrá sanar años de traumas físicos y emocionales; la angustia constante que se vive cuando sé es consciente que aunque se desea que no suceda, algún día se recibirá la llamada con la que los miedos se habrán convertido en realidad y pese a los años de lucha contra los deseos de muerte de una persona cercana, estos habrán logrado ganar la batalla.

### Conclusión

En conclusión, personalmente considero que vale la pena leer *Tan poca vida*, no sólo para entender más allá del deseo de dejar de existir sino también para comprender la parte que se contrapone, aquella que pertenece a los miembros de la red de apoyo en la que los integrantes pueden llegar a aferrarse a la idea de que alguien mejorará, que alguien podrá salir adelante después de una vida llena de sucesos traumáticos. No obstante es importante mencionar la carga significativa tanto emocional como en lo referente al contenido que se desarrolla a lo largo de las páginas, razón por la que podría no ser recomendable para lectores sensibles.

*Tan poca vida* es una obra desgarradora, cruda y triste pero al mismo tiempo es franca y realista, su carácter penetrante hace experimentar al lector todas sus emociones y sentir cercanos los conflictos de sus personajes y además abre la invitación a cuestionar un sin fin de cosas en torno a la experiencia humana.

“¿Qué precio tiene la vida cuando ya no tiene valor?”  
(Yanagihara, 2016).

### Referencias

Yanagihara, H. (2016). *Tan poca vida*. Penguin Random House Grupo Editorial.