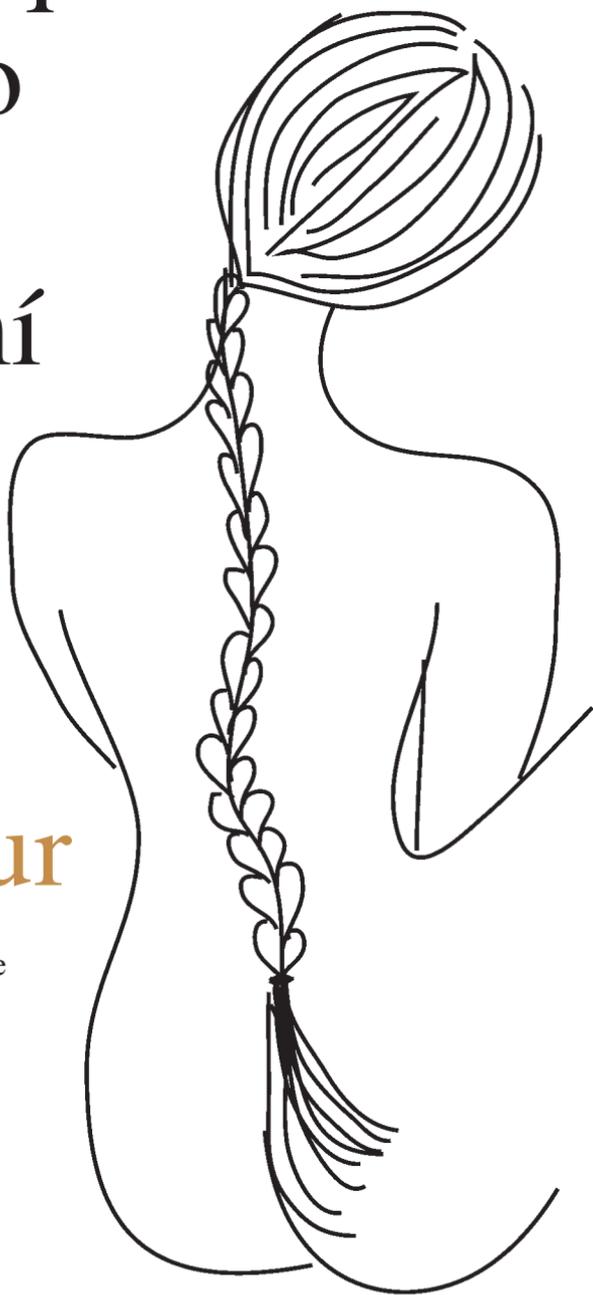


todo lo que  
necesito  
existe  
ya en mí

rupi kaur

Traducción de Elvira Sastre



Seix Barral



Seix Barral Los Tres Mundos

---

**rupi kaur**  
todo lo que necesito  
existe ya en mí

Traducción del inglés por  
Elvira Sastre

Título original: *home body*

© rupi kaur, 2020

Publicado de acuerdo con The Cooke Agency International, CookeMcDermid Agency e International Editors' Co. La primera edición del libro se publicó en inglés por Andrews McMeel Publishing y Simon & Schuster

© por la traducción, Elvira Sastre, 2021

© Editorial Planeta, S. A., 2021

Seix Barral, un sello editorial de Editorial Planeta, S. A.

Avda. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)

[www.seix-barral.es](http://www.seix-barral.es)

[www.planetadelibros.com](http://www.planetadelibros.com)

Primera edición: febrero de 2021

ISBN: 978-84-322-3772-0

Depósito legal: B. 879-2021

Composición: Moelmo, SCP

Impresión y encuadernación: Huertas Industrias Gráficas

*Printed in Spain* - Impreso en España

El papel utilizado para la impresión de este libro está calificado como **papel ecológico** y procede de bosques gestionados de manera **sostenible**.

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea este electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal).

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web [www.conlicencia.com](http://www.conlicencia.com) o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

mente

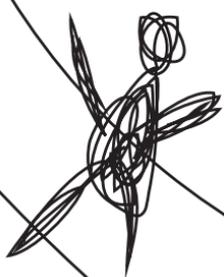
estoy en la habitación más oscura de mi vida



puede que saliera del útero con ella  
es posible nacer  
con un alma melancólica  
puede que me conociera en el aeropuerto  
se colara en mi pasaporte  
y se quedara conmigo  
mucho después de haber aterrizado en  
un país que no nos quería  
puede que estuviera en el rostro de mi padre  
cuando nos encontramos en la zona de recogida  
de equipaje  
y yo no tenía ni idea de quién era  
puede que el violador me la dejara  
o fue ese criminal al que llamé novio  
puede que me lo enseñara a golpes  
puede que conociera al indicado  
y lo perdiera  
puede que fuera el regalo de despedida  
del amor de mi vida  
o puede  
que fuera todas esas cosas a la vez

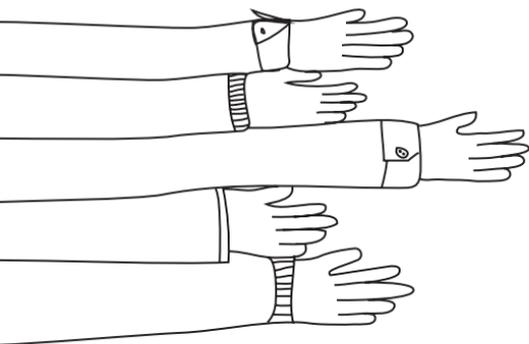
– *de dónde vino la depresión*

por qué dejo que mi mente  
se meta bajo mi piel  
soy tan sensible



mi mente sigue huyendo hacia rincones oscuros  
y vuelve con motivos  
de por qué no soy suficiente

el sexo es la manera que tiene la gente  
de desbordarse el uno en el otro  
y de desprenderse  
una hermosa y lasciva expresión terrenal  
pero para mí  
el sexo fue mi infancia  
lanzada hacia la muerte  
él dijo  
que íbamos a jugar  
y entonces siempre cerraba la puerta  
siempre elegía el juego  
cuando le dije que parase  
respondió que yo se lo estaba pidiendo  
pero qué sabía yo  
de los orgasmos involuntarios  
y de la voluntad  
y del consentimiento  
a los siete. ocho. nueve. y diez años



me callaré cuando  
podamos decir *agresión sexual*  
y ellos  
dejen de gritar *mentirosa*

la depresión es silenciosa  
nunca la oyes llegar  
y de repente es  
la voz más fuerte en tu cabeza

