

The book cover features a central illustration of a woman with long, dark, wavy hair, wearing an orange sleeveless top and a rainbow-colored wristband. She is seated in a train, looking out a window. The background is a soft, teal-toned landscape with mountains and a steam train. The scene is framed by stylized, teal-colored leafy branches. The text is overlaid on the top and right portions of the cover.

MARTA PÉREZ

@LADEGIRONA

VOLVER A SER YO

UN VIAJE  
INTERIOR CON  
CUATRO PARADAS  
Y UN DESTINO

m̄r

MARTA PÉREZ  
@LADEGIRONA  
VOLVER A SER YO

UN VIAJE  
INTERIOR CON  
CUATRO PARADAS  
Y UN DESTINO

© Marta Pérez (@ladegirona\_)

© Editorial Planeta, S. A., 2024

Ediciones Martínez Roca, sello editorial de Editorial Planeta, S. A.

Avda. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona

[www.mrediciones.es](http://www.mrediciones.es)

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

Diseño de interiores: María Pitironte

© Recursos de interior: María Pitironte, a partir de los originales de Shutterstock

Primera edición: febrero de 2024

ISBN: 978-84-270-5212-3

Depósito legal: B. 512-2024

Preimpresión: Safekat, S. L.

Impresión: Lberduplex

La lectura abre horizontes, iguala oportunidades y construye una sociedad mejor. La propiedad intelectual es clave en la creación de contenidos culturales porque sostiene el ecosistema de quienes escriben y de nuestras librerías. Al comprar este libro estarás contribuyendo a mantener dicho ecosistema vivo y en crecimiento.

En Grupo Planeta agradecemos que nos ayudes a apoyar así la autonomía creativa de autoras y autores para que puedan seguir desempeñando su labor. Dirígete a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesitas fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puedes 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.



ÍNDICE

Introducción 10

Primera parada.

**NEGACIÓN 12**

Segunda parada.

**IRA 36**

Tercera parada.

**NEGOCIACIÓN 60**

Cuarta parada.

**TRISTEZA 84**

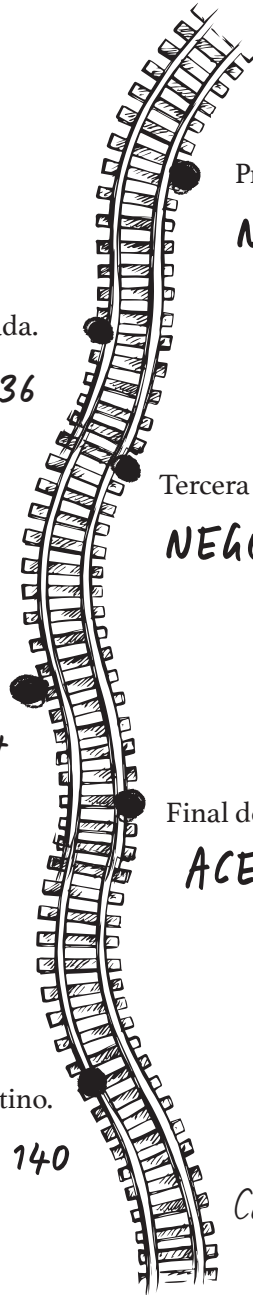
Final de trayecto.

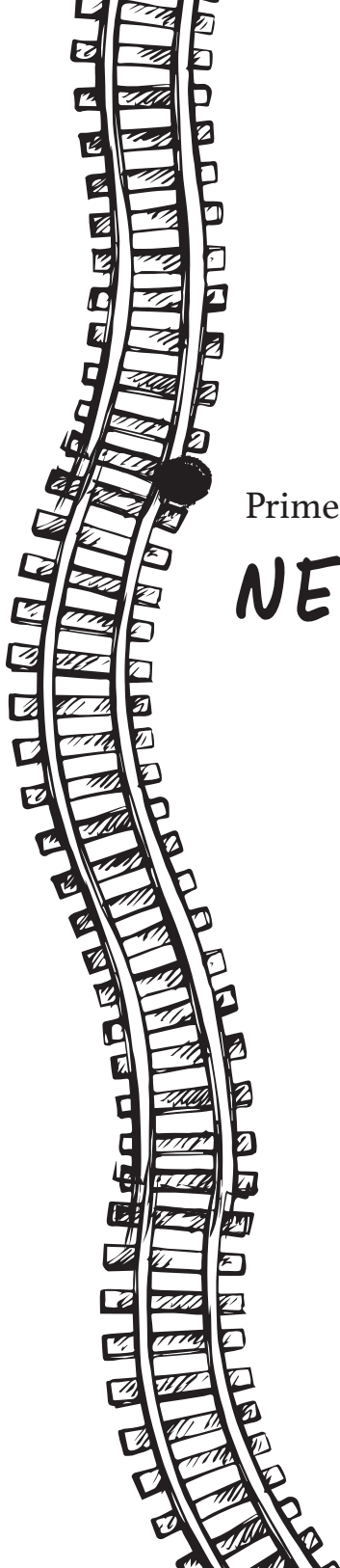
**ACEPTACIÓN 110**

Nuevo destino.

**SUPERACIÓN 140**

Conclusión 170





Primera parada.

# NEGACIÓN



Esto no puede pasarme.

ESTE DOLOR  
NO ES MÍO





Estoy en la primera parada de un tren con destino desconocido.

Niego mi pérdida, mi dolor, mis sentimientos, es la única manera que conozco de procesar, de sobrevivir. Me siento débil, entro en pánico, evito las emociones negativas porque no sé qué hacer con ellas. Me siento culpable, sé que podría haberlo hecho mejor, podría haber evitado esta situación, pero no lo hice. Miro por la ventana y no me creo lo que estoy viendo, las cosas van pasando delante de mí y yo dejo que se queden atrás. Es imposible que esto me esté pasando a mí, yo no quiero estar en este tren, pero alguien o algo me ha hecho subir ese escalón.

Metida en un tren,  
destino a algún lugar...  
Qué más da, si yo nunca fui de viajar.




LA DE GIRONA

Por ti pierdo la cabeza,  
es algo hereditario.  
Déjame pensar en otra cosa  
que no sean esos ojos color zafiro.  
Y solo quiero que me quieras,  
quíereme como yo siempre he querido.

Me dejas la ropa oliendo a humo,  
y yo que no fumo, pero sin ti me consumo.



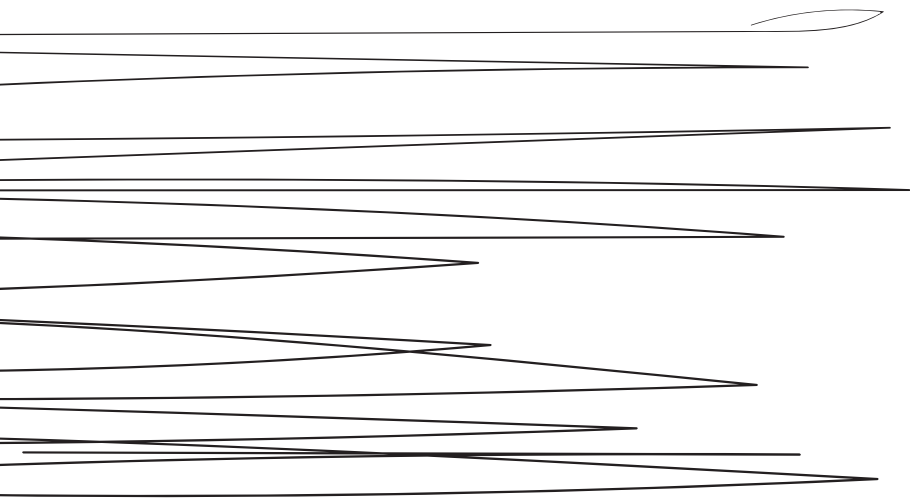
LA DE GIRONA



Palabras que se borran antes de llegar,  
mensajes que se quedan en la botella.

Con una cara de rayada que  
se me quita al verte,  
pero me dejaste claro que  
esto no va a durar para siempre,  
que no me quieres y solo te gusto  
porque te gusta sentir que te gusta gustar.





Quiero volver a cuando era una niña,  
pequeña, inocente, frágil.  
Pero eso se quedó atrás: yo ya no soy esa,  
aunque a veces me hagan sentir así, feliz.

Lo siento por marcharme sin despedirme,  
pero eras la única persona que me entendía  
y no hay nada que me dé más miedo  
que alguien que entienda lo que me pasa  
por la cabeza.



LA DE GIRONA



¿CÓMO ESCRIBO  
ALGO QUE SÉ QUE  
ME VA A DOLER?