

Marina Yers

SIN FILTROS

mī

Marina
Yers

SIN FILTROS

m̄r

© Marina Yers, 2021

Edición y fijación del texto: Lorena Montón, 2021

© Editorial Planeta, S. A., 2021

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

Avda. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona

www.mrediciones.es

www.planetadelibros.com

Diseño de cubierta: © Planeta Arte & Diseño

Fotografía de cubierta: © AlexisOrt, 2021

Diseño de interiores: María Pitironte

ISBN: 978-84-270-4776-1

Depósito legal: B. 2.212-2021

Preimpresión: Safekat, S. L.

Impresión: Huertas, S. A.

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 o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

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

ÍNDICE

Capítulo I. La vida a veces es jodida, 6

Capítulo II. Llegar al límite para centrarme, 22

Capítulo III. La importancia de amarse a uno mismo y de cultivar el interior, 36

Capítulo IV. Hay gente que no tiene la misma suerte que tú, 50

Capítulo V. Todo lo que quieras lo puedes hacer, 64

Capítulo VI. Las cosas no siempre salen bien, 78

Capítulo VII. Busca lo que te hace feliz y ve a por ello, 94

Capítulo VIII. Somos la energía en la que nos movemos, 106

Capítulo IX. Para, respira y empieza de nuevo, 122

Capítulo X. El karma existe, 140

Capítulo XI. Cuando actúas bonito, te llegan cosas bonitas, 156

Capítulo XII. Define tu propósito de vida, 170

Capítulo XIII. Déjate fluir, 182

Capítulo XIV. Agradece a la vida, 194

Capítulo XV. Por muchas tormentas que haya en la vida, siempre sale el sol, 206

Epílogo, 222



LA VIDA
a veces es
JODIDA



Capítulo I





Mi primera batalla: el cáncer

Nací el 2 de septiembre de 1999 en una ciudad de Ucrania llamada Turka, un sitio bastante pequeño que tiene unos 7000 habitantes y donde todo es bosque. Para que te hagas una idea, te diré que, si salgo de mi casa y en vez de ir en dirección al centro voy hacia cualquier lado, a los cinco minutos estoy en una zona natural: un río, un bosque... ¡Literal! Es como un minipueblito en el que hay algunas tiendas (dos o tres, para ser sincera) y donde todo el mundo se conoce. Los domingos, por ejemplo, hay mercados y allí es fácil que te cruces con los vecinos.

Turka es un sitio que mola y del que tengo un recuerdo muy bonito porque ahí sentí que tuve una infancia de verdad. No era nada peligroso salir a jugar a la calle, algo impensable en una ciudad grande. Ibas al colegio y, con los mismos niños con los que estudiabas, pasabas las tardes jugando porque eran tus vecinos... Todo era muy acogedor. Fui muy feliz en Turka y me lo pasé muy bien, así que no tengo más que palabras bonitas para describirlo.

Pues bien, mi llegada al mundo ya me hizo ver (aunque no fuese consciente de ello) que la vida a veces puede ser muy jodida. Y tú dirás, ¿qué puede ser tan grave para un bebé? Pues algo tan fuerte como que te detecten un cáncer.

A los pocos meses de vida me empezaron a salir un montón de manchas rojas por todo el cuerpo y en un principio parecía salmonelosis. Mis padres se asustaron bastante porque además de eso también tenía mucha fiebre y siendo tan pequeña aquello no era normal. Me llevaron al médico y me hicieron un montón de pruebas, algo que está muy bien en cualquier país que tenga un buen sistema sanitario, pero

¿tú sabes cómo son las cosas en Ucrania y más hace veinte años? Ni te lo puedes imaginar, te lo aseguro. Después de los estudios, los médicos les dieron a mis padres la peor noticia que se podían imaginar: su hija de solo ocho meses, o sea yo, tenía un tumor en el riñón.

En este punto tengo que pedirte que retrocedamos un poco en el tiempo para entender por qué desarrollé esta enfermedad que se conoce como tumor de Wilms y que afecta sobre todo a niños menores de tres años. Como te he dicho, nací en Ucrania, un país que no es que sea famoso por su turismo, pero sí por el accidente nuclear que ocurrió en 1986 en Chernóbil. Te suena, ¿verdad? De forma resumida, te diré que el reactor de la central nuclear que había en aquella ciudad explotó y el accidente causó la mayor fuga de energía nuclear que ha habido jamás en el planeta. De hecho, es uno de los desastres medioambientales más gordos de la historia. No voy a entrar en detalles técnicos porque ni soy química ni experta en explosiones nucleares y porque, además, tienes Google para consultar y encontrar toda la info que quieras (y ahora imagíneme poniendo la mejor de mis sonrisas).

¿Qué tiene que ver el accidente de Chernóbil con mi cáncer de riñón? ¡Pues todo! A partir de entonces, la radiación nuclear se quedó flotando en el ambiente y eso es algo letal. Las zonas cercanas a la central nuclear fueron evacuadas y a día de hoy siguen sin estar habitadas. Las imágenes actuales son bastante fuertes porque se ven como ciudades fantasma, con los parques infantiles solitarios, al igual que sus calles y tiendas. Todo quedó como detenido en



el tiempo y los que vivían allí no han vuelto nunca más. Sí que han ido personas, claro, para grabar documentales, para las noticias y por otros motivos, pero no es un sitio al que se pueda entrar como si tal cosa. La radiación sigue en el ambiente a pesar de los años que han pasado, aunque ha ocurrido algo curioso: han nacido plantas. A veces me quedo alucinada con el poder de la naturaleza y de que, de algo tan horrible como lo que pasó, puedan surgir cosas tan hermosas como flores, ¿no te parece? Bueno, corto el rollo místico y voy a lo que te contaba. Otra de las consecuencias graves de ese accidente fueron las enfermedades que padecieron no solo los habitantes que estuvieron expuestos a la radiación, sino las generaciones que han ido viniendo luego (es decir, yo).

Si el tema te interesa, puedes buscar información para conocer detalles, pero te diré que las enfermedades pulmonares, los tumores y las malformaciones empezaron a ser lo más normal entre la población del norte de Ucrania (bueno, incluso hay estudios que detectan un aumento de casos de cáncer en Rusia y Bielorrusia). Lo que pasó no fue una broma y los científicos dicen que esa radiación no quedará extinguida hasta dentro de trescientos mil años. Por lo tanto, aunque con suerte cada vez menos, seguirán naciendo personas enfermas por esa zona de mi país.


Esta es básicamente la razón por la que tuve un tumor en el riñón siendo un bebé. Mis padres sufrieron un montón, obviamente. Piensa que mi madre tenía solo veinte años (se quedó embarazada a los diecinueve), es decir, era casi una

niña, y que de repente te digan que tu hija casi recién nacida tiene una enfermedad por la que podría morir es muy duro. Porque la realidad fue esa: me tuvieron que operar ya que, si no lo hacían, me moría. Y aunque era arriesgado porque yo era muy chiquitita y mi cuerpo aún no estaba preparado para una intervención así, pasé por quirófano para que me quitaran un riñón. ¿Pero qué iban a hacer mis padres? ¿Negarse y dejar que muriera? ¡Para nada!

Tras la operación, me internaron en un centro donde seguí con cuidados y quimioterapia. A ver, yo no recuerdo nada, la verdad, así que lo que te cuento es lo que me ha dicho mi madre. Sé que mi padre hizo de todo para financiarme el tratamiento, porque piensa que el sistema sanitario en mi país no es como en España, por ejemplo, que te atienden sí o sí, seas de donde seas. Allí hay que pagarlo todo y no todo el mundo puede acceder a la sanidad. Por aquel entonces, mi familia tampoco tenía el dinero necesario para para afrontar el tratamiento... Así que sí, lo que él hizo para pagarlo fue increíble. Ahora no tengo relación con mi padre (este es un tema aparte), pero no puedo negar que, en parte, me salvó la vida haciendo lo necesario para conseguir dinero y pagar los costes médicos.

Estuve en ese centro hasta los dos añitos, y aunque me pasó todo lo que me pasó, fui una niña muy feliz. Sí, el poquito pelo que me había crecido por aquel entonces se me cayó por la quimioterapia y me imagino que para mi madre fue durísimo verme así, pero aquí estamos las dos. ¿Qué te quiero decir con esto? Pues que la vida no es perfecta, claro que no, y a mí me tocó comprobarlo desde muy chiquita. Yo lo enfoco de una forma positiva porque conseguí salir adelante y para mí es una historia de superación de la que estoy muy orgullosa.

Esa es, precisamente, una de las lecciones de vida más importantes que llevo marcadas a fuego en la piel: las malas experiencias nos hacen ser mucho más fuertes. Y la prueba la tengo en la cicatriz que me cruza parte del abdomen y que me recuerda que soy una luchadora y que, si me lo propongo, puedo conseguir lo que quiera.



Cuando mi madre se fue de Ucrania en busca de una vida mejor

No quiero ser pesada con este tema, pero necesito que quede claro que la vida en mi país de origen no es igual que la que se puede llevar en España. ¿Por qué repito esto? Pues porque Ucrania, hace unos años (aunque ahora tampoco es que haya cambiado muchísimo), era pobre y la gente tenía que ingeniárselas para ganar dinero y sobrevivir. Y no, no me

refiero a tener *cash* para comprarte un coche o ropa de última temporada, sino para tener lo básico: alimentos y con qué vestirte.

Mis padres se separaron cuando yo era pequeña porque su relación no era buena. No quiero hablar mucho de mi padre porque: uno, no quiero darle bombo, y dos, tengo relación cero con él. O sea, no es nadie importante en mi vida y no creo que nunca lo sea, porque no se portó bien con mi madre. Dejémoslo ahí.

Cuando mi madre se quedó embarazada de mí, estaba estudiando Derecho. En cierta manera, yo tengo la culpa de que ella no pudiera seguir con sus estudios, pero, claro, cuando tienes un hijo ya nada vuelve a ser lo mismo. Hay que cuidarle, alimentarle, vestirle... y para eso hay que trabajar y ganar dinero, no hay más. Así que tuvo que despedirse de los estudios y meterse en el mundo laboral.

El caso es que mi madre tuvo que marcharse de Ucrania cuando yo era pequeña para buscar trabajo y tener una vida mejor. Ella siempre había querido irse de allí porque sabía que fuera, en algún otro sitio, tenía que haber algo mejor que lo



que teníamos. En serio, no tiene nada que ver con cualquier país europeo que te puedas imaginar. Además, siento decirlo así de claro, pero es la realidad: Ucrania es supermachista. Allí está normalizado que las mujeres se consideren inferiores a los hombres. En ese sentido, está muy lejos de otras sociedades. Por no hablar del tema del maltrato psicológico, verbal y físico que ocurre con mucha frecuencia... Supongo (y espero) que, con el tiempo, las cosas hayan ido cambiando y que ahora no sea como entonces, pero desde luego mi madre no quería seguir en un sitio así ni que su hija se criara en una sociedad donde la consideraban inferior.



Una tía de mi abuela llevaba en España algo más de un año. La mujer vivía en Málaga y se dedicaba a lo que podía, sobre todo a limpiar. Ella se puso en contacto con mi madre y le ofreció la posibilidad de viajar y trabajar en España. Evidentemente, el trabajo al que iba a optar mi madre no tenía nada que ver con lo que había soñado, pero para ella era más importante mejorar de vida al precio que fuese. Así que, cuando yo tenía seis años, se marchó.



Imagínate lo que es para una niña separarse de su madre y más después de lo que me había pasado... Horrible. Y lo mismo para ella. Imagino que no debe ser fácil y que hay que tener mucha fuerza para dar ese paso. Además, las dos estábamos muy unidas. Para que te hagas una idea, yo ni siquiera llevo los apellidos de mi padre, llevo los dos de mi madre. ¡Siempre habíamos sido ella y yo! Me quedé en mi ciudad con mi abuela y me fui criando con ella, con sus animales y su huerto... Echaba de menos a mi madre, obvio, pero ahí estuve hasta que a los siete años me vine para España. Durante ese tiempo, mi madre limpiaba y,



con el dinero que ganaba, podía ahorrar para ella y mandarnos a nosotras para que a mí no me faltase de nada.

Si te soy sincera, valoro un montón lo que ha hecho mi madre por mí. No es nada fácil abandonar tu país, tu hogar, e irte a un sitio desconocido, casi sola y sin entender el idioma. Quien emigra de esta forma no lo hace por gusto, créeme. Pero hay circunstancias que obligan a hacer algo aunque no quieras, ya que la situación económica, laboral y social empujan a ello. Es duro y creo que es algo con lo que hay que empatizar, porque es fácil criticar cuando no te pasa a ti, pero, si lo piensas bien, dejar tu vida de la noche a la mañana e irte hacia un futuro incierto es muy fuerte. Además, nunca sabes cómo te va a ir o qué va a pasar en tu país; cualquier día te puede tocar a ti ser el inmigrante.

**Es importante respetarnos
y ayudarnos entre todos.**

**Un refugiado no lo es
porque quiere, es porque
lo necesita.**



Pensándolo, me emociono
y me entran ganas de llorar
porque esos
sacrificios solo se hacen
por una cosa:
POR AMOR!

Mi relación con mi madre ha tenido altibajos, sobre todo en mi época adolescente (ya te lo contaré más adelante), en la que, por determinadas circunstancias, acabamos superpeleadas y, en ocasiones, hasta sin hablarnos y bloqueadas por WhatsApp. Pero es mi madre. Y sé que nadie me va a querer de forma tan incondicional como ella. Además, también nos llevamos bien, ¿eh?, no pienses que todo son peleas. ¡Si hasta nos vamos de fiesta juntas! Claro, ella es superjoven, muy guapa y le encanta bailar. Cuando estaba embarazada de mí se iba a bailar con sus amigas, ¡por poco no nazco en mitad de la pista de baile! Dice que por eso a mí también me gusta bailar, aunque de eso no estoy tan segura...

Mi llegada a España

Mi madre estuvo un año trabajando en Málaga pero, como siempre digo, el karma te devuelve las cosas que haces. Ella hizo el gran esfuerzo de marcharse de su país, de irse a un lugar extranjero donde no hablaban su idioma y de separarse de su única hija (yo) siendo esta una niña, con la intención de mejorar su vida.

Y no solo lo estaba consiguiendo a base de mucho esfuerzo, claro está, sino que además la vida le dio una sorpresa: se enamoró.

No sé, creo que por una parte la vida quiso compensarle por lo mal que lo había pasado con mi padre, con mi enfermedad y, en ese momento, con lo de tener que estar prácticamente sola en España. Y por eso apareció un hombre en su vida que, más adelante, sería el padre de mi hermanastro Sergio. A pesar de que mi madre casi no hablaba español, los dos se enamoraron de una forma superintensa, en plan *Love Story*, y empezaron a salir.

Por una parte, mi madre estaba más feliz, claro, pero ella seguía con la idea de traerme a España porque estar separada de mí era algo que no la hacía sentir plena, como es lógico. Y este hombre la ayudó. Cuando yo tenía siete años, los dos viajaron a Ucrania para recogerme, pero las cosas no eran tan sencillas como subirme a un avión y llevarme a mi nueva casa de Málaga. Para nada.

Lo que te voy a contar ahora es un poco de película, pero es la verdad, así que ahí va. Cuando ellos llegaron a Ucrania, mi madre no tenía los papeles definitivos para estar en Es-

pañã. No sé muy bien qué tipo de permiso tenía, pero no era algo firme cien por cien, así que decidieron casarse para que las cosas fuesen más fáciles. Mi madre y su pareja se casaron en Ucrania, aunque debo decir que aquello no fue una boda ni fue nada... Vaya, que fueron al ayuntamiento a firmar unos papeles y ya. Fin de la fiesta.

Segundo problema: yo. Yo no tenía visado ni papeles como para poder, ya no quedarme en España, sino entrar, así que tuvieron que ingeniárselas para lograr que todos entráramos en el país sin problemas. Sinceramente, no puedo contar todos los detalles de esta historia porque no quiero causar problemas a nadie... Lo que sí diré es que hubo alguien que nos ayudó en el aeropuerto y, gracias a esa persona, yo estoy aquí.

Como si fuese una peli de 007, tuvimos que entrar en España por Egipto porque era más fácil pasar los controles. De Ucrania viajamos a África y estuvimos en ese país durante una semana (fueron como unas minivacaciones, aunque la situación no era para estar muy de *chilling*). Al ir hacia el aeropuerto, me dijeron que no hablase para que no se notase que no era española y bueno, como te decía, pudimos entrar en España sin problemas. No sé a quién se lo debo, pero si me estás leyendo, gracias por la ayuda. Sé que la ley es la que es y hay unas normas que cumplir, pero nosotros no queríamos hacer nada malo, solo tener una vida mejor.

Y bueno, una vez pasamos por esta situación tan de ciencia ficción, llegamos a Málaga y empezamos a montar lo que sería nuestra vida, lo más parecido a una vida normal y que tan diferente era a lo que yo había conocido en Ucrania.



Vida nómada: la inestabilidad de los primeros años

Si crees que con mi llegada a Málaga mi vida por fin fue tranquila... *Fail!* En realidad, mi vida nunca ha sido tranquila (ni ganas de que lo sea) y en esta etapa hubo un montón de cambios. Para empezar diré que yo era una niña muy es-

pabilada que aprendía muy rápido. ¿Sabes que a los seis meses de estar en España ya hablaba español? ¡Te lo juro! Vale, es cierto que los niños aprenden muy rápido porque su cerebro asimila los conocimientos con mucha facilidad, pero oye... ¡olé yo!



Cuando llegué a nuestra primera casa, me metieron en un colegio en el que estuve un año y luego me pasaron a otro. Y ese fue solo el inicio de mis periplos por distintos centros educativos. A ver, el tema es que nos mudamos de casa muchísimas veces, creo que unas doce (sí, *too much*). Por una parte era por cuestiones económicas, pero también por decisión de mi madre. A ella no le gusta estar mucho tiempo



en el mismo sitio, así que eso también influía en la decisión de cambiar de vivienda. Por eso, el recuerdo que tengo de esa etapa es de mucha inestabilidad y dificultad a nivel de situarte y a nivel de todo.

Por suerte, no fui a tantos colegios como casas en las que viví. A ver, primero estuve un año en un centro y ahí fue el primer cambio. Luego, en tercero de Primaria, ya entré en el colegio Europa y estuve allí hasta segundo de la ESO. A mí me gustaba ir a clase y tengo que decir que en mis estudios cada vez iba mejor. A medida que pasaban los cursos, mis notas iban mejorando y yo me sentía más cómoda. Por una parte, lo hacía por mi madre, ya que, obviamente, todos los padres quieren que sus hijos saquen buenas notas. Pero, por otra parte, había un *feeling* dentro de mí que me hacía esforzarme para ser la mejor. No sé, ahí ya empecé a desarrollar ese nivel de exigencia para no quedarme a medias con las cosas: si hago algo, voy a por todas y lo hago lo mejor que puedo.

**En sexto de Primaria mis
notas fueron la hostia
(perdón por la expresión,
pero es que es así).**

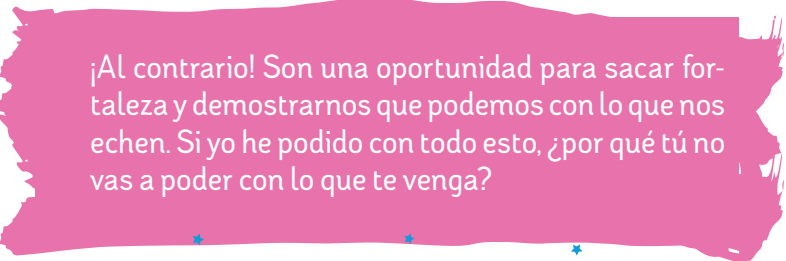
¡Casi todo eran sobresalientes!





Pero lo bueno no es eterno y, cuando entré en primero de la ESO, las cosas empezaron a cambiar. Empecé con la movida de las hormonas, ya sabes, la adolescencia en su máximo esplendor. Era como una montaña rusa: a veces sentía que todo era blanco y a veces que todo era negro, nunca había grises. Lo bueno lo vivía con mucha emoción, pero lo malo... lo malo era todo un drama. Así que empecé a vivir esa etapa en la que estás de altibajos constantemente y mis notas lo notaron.

Y no solo eso, sino que en aquella época empecé a sacar a relucir el gen Marina Yers loco que tanto me caracteriza. A ver, yo siempre he sido una niña hiperactiva que, como dice la palabra, nunca podía estar quieta. Pero además empecé a comportarme de una forma un poco rebelde... Me di cuenta de que me gustaba ser traviesa y molestar a la gente (sin llegar a ser una mala malísima, obvio, pero tenía ese punto de persona que disfruta fastidiando a los demás). Y si a eso le sumas el rollo hormonal propio de la adolescencia, todo se magnificó de tal manera que acabaron pasando las cosas que pasaron y que te voy a ir contando a lo largo de las siguientes páginas. Pero, y creo que esto es importante, lo que quiero que veas es que la vida puede plantearte dificultades chungas, pero eso no quiere decir que nos tengamos que hundir.



¡Al contrario! Son una oportunidad para sacar fortaleza y demostrarnos que podemos con lo que nos echen. Si yo he podido con todo esto, ¿por qué tú no vas a poder con lo que te venga?

