

# SEMILLAS

*para el alma*



marta abril

mā

MARTA ABRIL

SEMILLAS PARA EL ALMA

mī

© Marta Abril, 2022

© Editorial Planeta, S. A., 2022  
Ediciones Martínez Roca es un sello editorial de Editorial Planeta, S. A.  
Avda. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona  
[www.planetadelibros.com](http://www.planetadelibros.com)  
[www.mrediciones.com](http://www.mrediciones.com)

Diseño de la cubierta: © Planeta Arte & Diseño  
Fotografías del interior: © Jorge Ruiz; Página 12 © María López-Linares; Páginas 86, 128 y 142  
© JFK Imagen Social

Primera edición: junio 2022

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 (Arts. 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.

ISBN: 978-84-270-4985-7  
Depósito Legal: B. 9.216-2022  
Preimpresión: Safekat, S. L.  
Impresión: Huertas, S. A.  
*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.

# Índice

Tierra .....	13
Silencio .....	25
Desierto .....	47
Despertar .....	67
Luz .....	87
Invernadero .....	115
Raíces .....	129
Semillas para dignos herederos de la tierra .....	149

Te abro mi corazón para contarte cómo decidí dejar de  
buscar donde no era y me rendí al universo.

Siempre he sido una buscadora, no con el fin de encontrar  
—de hecho, la mayor parte de mi vida no sabía ni lo que  
andaba buscando—, pero necesitaba dar rienda suelta a mi  
necesidad de conocer, de explorar, de sentir, de aprender.

Una búsqueda que continúa, que no cesa,

ES LA BÚSQUEDA DEL CRECIMIENTO.

Si quieres conocerme un poco mejor, en este libro te voy a hablar de mi evolución personal a lo largo de muchos años, una evolución que nombro en mayúsculas como **CRECIMIENTO**.

Sígueme y te contaré dónde estaba, cómo estaba y, sobre todo...

**LO QUE APRENDÍ.**



tierra

Para plantar hace falta tierra, pero conocer el tipo de tierra que eres es esencial para elegir bien tus semillas. Antes de sembrar hay que removerla, mojarla y dejarla reposar. Después, ya podrás elegir las semillas que querrás que crezcan en ti.

## **La niña que fui**

Los primeros años de nuestra vida son demasiado importantes como para simplemente dejarlos ir.

Son nuestra tierra, nuestra base, donde todo nace.

He tenido que volver más veces de las que me hubiese gustado a buscar en mi niñez respuestas a mis porqués de adulta.

Nací en Madrid durante la última luna llena de 1985, sin madrugar mucho, fruto de un amor un tanto inexplicable entre mis padres. Son las personas más distintas que conozco y les va fenomenal el famoso dicho de los polos opuestos se atraen.

Su amor era tan dispar que no duró mucho; se divorciaron cuando yo era un bebé, tendría menos de dos años. No tengo recuerdos de verles juntos jamás, así que verles separados no me afectó demasiado. El dolor vino con el tiempo como respuesta a la mala relación entre ellos.

Nunca he querido sentirme una víctima ni recrearme en el daño que me pudieron ocasionar. Pero a veces he tenido que detectar ese dolor para poder curarlo.



8/12/81

Las Palmas  
Verano 81

Te cuento esto porque conocer cómo somos como semilla también es imprescindible para entender muchas cosas de las que nos pasan en la vida.

Creo firmemente que somos nosotros  
los que elegimos a nuestros padres y me siento  
afortunada de mi elección.

Se dice que las almas viajamos a través de experiencias que no podemos recordar. Cada vida es una lección y llegamos a este mundo para aprender sobre eso, como si nuestra vida tratara de superar niveles.

Es por ello que antes de nacer llegamos exactamente con las personas que necesitamos para trascender. Ellos nos darán esos conocimientos y las experiencias necesarias para lograrlo.

Soy muy distinta a mis padres, pero hay algo tan puro, tan irracional, un amor tan incondicional, tan animal, hacia ellos que siento una pertenencia vital. Entender de qué va el amor es sin duda mi propósito de vida, yo comencé a jugar en la mía con altas dosis de amor que ya traía de serie.

Cuando te conviertes en madre, entiendes que ese amor salvaje se contagia de forma ascendente y descendente.

Con los padres siento que a veces no va de entenderse, sino que, al menos en mi caso, va de amarse.

Y cuando entramos en incendio con ellos, que en ocasiones pasa, siempre llega la lluvia, apaga el fuego, se vuelve a plantar y vuelve a florecer.

Mis padres han sido un espejo claro de lo que quiero y de lo que no. Y esto, en un mundo tan batallador, es de agradecer. Mi yo niña fue feliz, o eso me han contado. Y de vez en cuando vuelvo y la abrazo fuerte.

Es importante escuchar cuándo tu niño —o tu niña—  
te está pidiendo un abrazo.

A veces solo necesitamos ese abrazo para hacer clic en nuestro mundo herido. Los primeros años de una vida son determinantes, en ellos forjamos nuestros miedos, nuestra confianza, nuestra forma de entender el mundo. Por eso, cuando vuelves a «tu tierra», siempre obtienes respuestas.

## **Personas diamante**

Tuve una infancia rodeada de mucho amor, pasé tiempo de calidad con personas «diamante».

Esto de las personas diamante lo leí hace años en un libro de Albert Espinosa y se me quedó en el corazón. Las personas diamante son esas personas esenciales en tu vida, las que parece que están hechas para ti.

Mi hermano es uno de esos diamantes en mi vida. Nuestra relación, a pesar de vivir en mundos muy diferentes, es todo amor y respeto. Él es futbolista de élite, ha estado en los mejores equipos del mundo, por lo que puedes intuir qué tipo de vida lleva, una llena de lujos, pero estando en el ojo del huracán continuamente. Hubo un tiempo

en el que sufrí mucho vivir tan a su sombra, mi hermano era un destello tan fuerte que nos cegaba a todos. Dejar de ser una persona para ser «la hermana de» es una auténtica cagada, y más cuando estás en una edad en la que también necesitas brillar.

Pero nunca le culparía a él, nosotros nos hemos preocupado de proteger nuestra relación y siempre seré su hermana mayor. Con los años he sabido alejarme del foco para disfrutarle con la perspectiva que los dos nos merecíamos.

Un hermano es un regalo de la vida, siento que los hermanos son árboles que tienen raíces enredadas con las tuyas, en mi caso le dejaría toda mi tierra y toda mi agua para que él creciese hasta el cielo. Y así lo ha hecho... ¡qué bonito enredo el nuestro!

## **Cuando no encajas encajando**

Fui a un colegio donde nunca quise estar, no me sentía cómoda, no me gustaba cómo me contaban las cosas o cómo me hacían ver qué es lo que estaba bien y qué es lo que estaba mal. Siempre me creó rechazo.

Ahora mismo intento conectar con todo lo bueno que tenía, decirme a mí misma que era un colegio estupendo, pero no me convenzo.

Los colegios son maravillosos si los niños se sienten maravillosos dentro. Y yo no me sentía así. Fui muy mala estudiante, solo aprobaba Inglés, Arte, Gimnasia y Ciencias Naturales. Curiosamente me doy cuenta que desde niña siempre me ha gustado lo mismo: expresarme, moverme y la naturaleza.



Si eres padre, te animo a que observes a tu hijo y a que por un momento reflexiones sobre esto —dejando de lado el sistema, lo que se supone que es bueno y lo que tú crees mejor—.

Si dentro de treinta años le preguntase a mi hijo si le gusta su escuela, ¿me diría que sí?

Yo me hice esa pregunta y mi respuesta fue un NO rotundo, pero no culpo a mis padres, faltaría más. Les agradezco en el alma que fuesen tan generosos de querer darme una educación que, supuestamente, era en uno de los mejores colegios de Madrid. Pero los valores que me enseñaban en la escuela chocaban con los que me enseñaba mi alma y ahí tuve que batallar mucho.

Lo bueno es que el alma siempre gana. Hagas lo que hagas, pase lo que pase, si le preguntas a tu alma, ella siempre sabe qué quiere.

Me habría gustado ser más salvaje, ensuciarme más, tener menos miedos, menos inseguridad, más independencia, hacer más ruido..., pero ese escenario en el que faltan tantos «¡y si...!» dio muchos nutrientes a mi tierra, así que AGRADECIDA.

## **Ser fiel a ti**

Siempre fui la rara de mi entorno, nunca encajé con el lado «tradicional» de mi mundo, no me gustaba el orden de los pasos que había que seguir para tener una supuesta vida perfecta.

Desde los dieciséis años comencé a ganarme algunos dineritos para hacer lo que me diera la gana. No hay nada que más feliz me haga que

sentir el control de poder ser libre y de que solo dependa de mí. Siempre he ido por libre. La libertad siempre ha controlado mi esencia.

Esa necesidad de tener una pequeña autonomía económica desde tan pequeña creo que era una especie de carta comodín para no perder el control de mi vida y poder ser libre.

También he sido muy consecuente, cuando he hecho algo sabía que había una opción de que saliese mal y, aun así, lo hacía. Y si ha salido mal, he cogido el toro por los cuernos y lo he afrontado, aunque me reventase por el camino. Y anda que no me he metido bofetones.

Crecí oyendo las voces y el dedo alzado sobre quién debería ser, pero la esencia es la esencia y acaba dominando la situación.

Vivimos en un mundo en el que parece que debamos encajar dentro de un gran grupo, y desde ahí tenemos que ir dando los pasos establecidos según el nuestro.

Si te sales de los parámetros, no gusta. Si no llegas a los parámetros, no gusta. Y me pregunto yo:

¿En qué momento dejamos de ser libres y nos  
anestesiaamos para vivir la vida que se supone que hay  
que vivir?

## **El síndrome de la niña guapa**

Otra de las cosas contra las que he tenido que luchar desde que era pequeña ha sido el crecer sin escuchar otro adjetivo para definirme que no fuera el de guapa. Crecí escuchando que era guapa, un bellezón.

—¡Ay, qué guapa!, ¡ay, qué guapa!

¿Por qué nadie me decía que era simpática o creativa? Así que tuve que potenciar otros adjetivos hasta que el mundo adulto los vio.

Esa belleza que tanto marcó mi infancia hizo que mi adolescencia fuera una búsqueda incontrolable para luchar contra ese estereotipo, para intentar evadirme de ese rol.

Me teñí el pelo de todos los colores que existen, era como si quisiese huir de mi imagen, como si necesitase jugar a ser otras personas.

Engordé mucho, tuve una relación muy poco sana con la comida. Daba rienda suelta a comer incontroladamente para mostrarle al mundo que me daba igual ser guapa. Quería gritar a los cuatros vientos que me daba igual ese tipo de belleza, que era feliz teniendo kilos.

¡Yo soy así y soy feliz, no soy solo una cara guapa!

Y cuanto más me decían, «cuídate, Marta, que te vas a arrepentir», más mayonesa le ponía a la vida.

Me declaré en rebeldía contra mi imagen, intentando demostrar al resto que mi seguridad estaba muy por encima de todo canon de belleza. Hoy miro hacia atrás y aunque no logro entender algunos comportamientos que tuve, me abrazo fuerte... algo más dolería para que explotara tanta revolución.

Eres bueno, eres mágico, eres único, eres importante.  
Este es el mantra que diariamente le digo a mi hijo antes  
de irse a dormir.

Piensa en tu yo niño. Hubo un tiempo en el que tú ponías  
las reglas del juego. ¿En qué momento nos quitaron la  
autoridad de hacer las cosas de la forma que queríamos  
hacerlas?

Algunos lo llaman educación. Y yo te pregunto: ¿Tú a qué  
quieres jugar? Tú tienes el poder de reeducarte, solo hay  
que ser valiente.

En nuestra tierra tenemos toda la información, pero a veces  
la anestesia es tan fuerte que no sabemos ni dónde buscar.  
Quizás la anestesia nunca me hizo efecto del todo...

Y CON VEINTE AÑOS, VOLÉ.

LA PRIMERA SEMILLA.