





**Ana González Pinto**

# *Querido miedo*

Platero  
COOLBOOKS 

Título: Querido miedo

Primera edición: septiembre, 2025

© 2025, del texto Ana González Pinto.

© 2025, de la edición, maquetación y diseño Platero CoolBooks.

© Platero Editorial S.L.

Glorieta Fernando Quiñones s/n .

Edif. Centris, planta 2, módulo 10. 41940 Tomares (Sevilla)

info@plateroeditorial.es

www.plateroeditorial.es

Diseño de ilustración de portada: Luis de Cristóbal.

Fotografía de la autora: Guillermo Aguilar.

Quedan prohibidos, dentro de los límites establecidos en la ley y bajo los apercibimientos legalmente previstos, la reproducción total o parcial de esta obra por cualquier medio o procedimiento, ya sea electrónico o mecánico, el tratamiento informático, el alquiler o cualquier otra forma de cesión de la obra sin la autorización previa de los titulares del copyright.

Printed in Spain-Impreso en España

Depósito legal: SE 1914-2025

ISBN: 979-13-87720-32-2

*A ti, que también tienes miedo.*



*¿A qué tengo miedo? Soy una parte del infinito.  
Soy una parte de la gran fuerza del todo.  
—Edith Södergran*





# PRÓLOGO

POR  
**BISILA BOKOKO**

Debo confesar que cuando Ana me pidió hacerle el prólogo de su libro lo dudé por la temática, ya que yo misma estoy escribiendo sobre este tema. Al reflexionarlo lo vi como una señal de que estábamos alineadas y que nuestros propósitos eran comunes, por tanto, me sentí muy feliz de poder prologar su primer libro y, además, promover que llegue al máximo número de personas como se merece.

El miedo ha sido, para muchos de nosotros, un compañero persistente, a veces incómodo, otras veces paralizante. Nos susurra dudas, nos impone límites y nos enfrenta a nuestras propias sombras. Pero, ¿qué ocurre cuando en lugar de huir de él, decidimos escucharlo? ¿Qué pasa cuando en vez de rechazarlo, le damos voz?

Ana G. Pinto nos invita en *Querido miedo* a emprender un viaje profundamente honesto e íntimo, en el que transforma su relación con el miedo en un diálogo, en un proceso de reconocimiento y reconciliación. A través de estas cartas, Ana nos muestra que el miedo no es solo un adversario, sino un espejo que nos permite comprendernos mejor. No se trata de

vencerlo, sino de entender su mensaje y decidir qué hacer con él.

Su relato es tan personal como universal. Porque, aunque cada uno de nosotros ha experimentado el miedo de formas distintas, hay algo en sus palabras que resuena en todos: el miedo al fracaso, a no ser suficiente, a la soledad, al amor, a la verdad. Ana nos recuerda que no estamos solos en esta experiencia y que, en cada una de nuestras dudas y temores, hay una oportunidad de crecimiento.

Me conmueve la valentía de este libro. Porque no solo es una colección de cartas, sino un testimonio de resiliencia. En estas páginas, Ana nos muestra su vulnerabilidad sin reservas, y en ello radica su fortaleza. Se ha permitido mirar de frente sus heridas, reconocerlas y, sobre todo, transformarse a través de ellas. Su historia nos inspira a hacer lo mismo, a escribirle a nuestros propios miedos, a descubrir que la verdadera libertad no está en la ausencia del miedo, sino en nuestra capacidad de avanzar con él.

Que este libro sea para ti, querido lector, un espacio seguro para explorar tus propios temores. Que te ayude a entender que el miedo no tiene por qué ser un enemigo, sino un maestro. Y que, al final, como nos muestra Ana, siempre podemos resurgir, incluso de nuestras cenizas.

## **Acerca de Bisila**

La prologuista, Bisila Bokoko, es una reconocida emprendedora, conferencista y filántropa hispano-guineana con una destacada trayectoria en el ámbito empresarial y social. Ha sido galardonada con numerosos reconocimientos internacionales, como el Women's Inspiration Award, el Entrepreneur of the Year Award y el Humanitarian Award, entre otros, por su labor en liderazgo, empoderamiento y filantropía.

Durante años, fue directora ejecutiva de la Cámara de Comercio España-EE. UU. en Nueva York, impulsando negocios internacionales. Además, colabora estrechamente con la Organización de las Naciones Unidas (ONU) en proyectos de desarrollo sostenible, inclusión y educación, aportando su experiencia para generar impacto global.



# ÍNDICE

Prólogo por Bisila Bokoko .....	9
Preámbulo .....	15
Miedo al daño .....	19
Miedo al tiempo.....	37
Miedo a la mentira .....	59
Miedo al amor.....	89
Miedo a no ser suficiente.....	109
Miedo al ego .....	129
Miedo al fracaso .....	137
Miedo a la soledad.....	157
Epílogo .....	167



# PREÁMBULO

*Duérmete, niña,  
duérmete ya,  
que viene el coco  
y te llevará.  
Duérmete, niña,  
duérmete ya,  
que viene el coco  
y te comerá.*

Qué curioso que una de las pocas canciones de cuna que recuerdo sea una invocación al miedo, y cómo he continuado con su tarareo muchos años después para acunar a mis propios hijos. O cómo la mayoría de cuentos infantiles están plagados de brujas, monstruos y lobos feroces que provocan pesadillas infantiles que desesperan a cualquier madre.

¿Quién es el coco y por qué me va a comer si no me duermo?

Este recuerdo difuso en mi memoria que me asalta de vez en cuando ha activado siempre nuevas preguntas: ¿nacemos con miedo? ¿Dónde se almacena esta emoción? ¿Es posible que, aunque nos olvidemos de él, se quede guardado en alguna parte de nuestro interior? ¿Aparece o lo invocamos? ¿Cuándo fue la

primera vez que tuve miedo?

Reconozco que decenas de preguntas me martillean por dentro, quizás porque siento que, si hay un reparto de miedos por parte de algún dios o fuerza de la naturaleza, a mí me tocó la lotería. Tengo tantos miedos —aunque aparentemente sean invisibles— que a veces siento que es el único habitante de mi cuerpo, de mi ser. Y me hago pequeña, más aun de lo que ya soy.

A lo largo de los últimos años he investigado y leído mucho acerca de esa fuerza imparable llamada miedo para intentar desactivarla o, al menos, estar prevenida para cuando aparezca. Porque, aunque cueste reconocerlo, el miedo es una de las pocas cosas de las que no se puede huir. Aunque nos empeñemos en ello demasiadas veces.

Recién estrenados mis treinta, fui por primera vez a una consulta psicológica cargada de prejuicios, vergüenza y ese mantra que he llevado tatuado tanto tiempo: «tú puedes con todo, Ana, esto no va a servir de nada».

Una nunca sabe cómo va a reaccionar la primera vez que se sienta en una silla delante de una desconocida que te pregunta «¿por qué estás aquí?». Si nos pusieran una nota a los pacientes, aquel día habría sacado un suspenso bien grande, quizás no llegaría ni al cuatro. Estaba tan enfadada conmigo misma por no saber gestionar mis emociones sola y pedir ayuda que aquella hora se convirtió en una sucesión de monosílabos, respuestas bordes y la decisión de no volver a ir nunca más.

La decisión tardó poco en cambiar.

Aquella mujer, que debía estar muy acostumbrada



a gente como yo, me recomendó que escribiera cartas, para expulsar a través de palabras, a través de cada letra, esos sentimientos que me invadían por dentro como una marea negra. Desde entonces, he escrito cientos de cartas. Cartas sin un destinatario real, sino como mi propio proceso catalizador de emociones. Utilizo mis palabras para explicar mis cicatrices. Y, oye, debo reconocer que ha funcionado bastante bien.

¡Me ha llevado incluso a escribir este libro que tienes entre manos!

Un día, releendo algunos textos, encontré que el miedo estaba presente en muchos de ellos. Resulta que la Ana que aparenta ser independiente, fuerte y valiente vive, en demasiadas ocasiones, en una cueva custodiada por temores de todos los tamaños y colores, probablemente compartidos con otras muchas personas. Del miedo no se salva nadie.

Descubrí que me habita el miedo. En cada resquicio de mi cuerpo encuentra un lugar donde hacer notar su existencia. A veces, en el pecho, apretándolo tan fuerte que parece que va a estallar. Otras, en la cabeza, con esos martillazos que no me dejan ni levantarme del sofá. Y la mayoría de las veces, en el estómago. Es su lugar favorito. Robarme el apetito y encontrar en mi debilidad física su poder para hacerse más fuerte.

El miedo es como las huellas dactilares: único, intransferible y, a menudo, imposible de borrar. Cada surco y cada línea marcada en nuestra mente narra una historia irrepetible. Hay miedos suaves, apenas perceptibles, que, como las huellas en la arena, se desvanecen con el tiempo. Pero hay otros profundos y tatuados, que se aferran como si fueran parte de nuestra propia piel, imposibles de arrancar incluso cuando deseamos

liberarnos de ellos. Y como las huellas dactilares, el miedo deja rastro en todo lo que tocamos, transformando nuestras decisiones, nuestros vínculos, nuestra manera de existir. ¿Qué sería de mí si pudiera mirar esas marcas y entender el lenguaje que ocultan?

En estas páginas encontrarás que muchos de mis temores tienen su origen en las relaciones amorosas que he elegido, consciente o inconscientemente. En experiencias difíciles —por llamarlas de alguna manera— que he vivido y han ido cocinando a fuego lento en mi interior un cóctel enorme de inseguridades y dudas. Es curioso cómo algunas de las personas a las que más amamos son también las que más profundamente pueden herirnos.

Y sí, el miedo me ha ganado la batalla muchas veces, más de las que me gustaría reconocer. Hay momentos en los que me siento invencible y, minutos después, el miedo me habita de nuevo, como si me hiciera un nudo con él y fuera lo único que me identificara.

Pero un día me di cuenta de que detrás del miedo siempre está el comienzo de algo nuevo, que cada experiencia que vivo es parte del camino hacia lo que sí es para mí, que cada miedo que no desaparece se transforma en un aprendizaje de vida, que el miedo me ha ayudado a construir nuevas capacidades, y que después de toda tempestad llega la calma.

Escribo como cobijo de mis miedos y, en este libro, recopilo algunas de las cartas escritas en los últimos diez años que recogen fragmentos de una vida llena de temores, pero no dominada por ellos, confesiones íntimas sobre tantos miedos que me habitan para que puedas conocer la historia de una mujer corriente que ha decidido dejar de huir del miedo y abrazarlo.

# MIEDO AL DAÑO

*La violencia tiene un catálogo  
de sonidos bastante amplio.*





## *Querido miedo:*

Rompiendo en mi cara aquel cuadro que le regalé a partir de una fotografía en nuestro primer verano juntos en Mallorca. Así me ha recibido cuando he ido a recoger las cosas que se quedaron en el piso tras mi huida casi con lo puesto. Recuerdo el momento exacto de aquella fotografía. Por aquel entonces, cuando la relación era desconocida para la mayoría, aún pensaba que estábamos haciendo lo correcto, que un amor como el nuestro merecía la épica de la clandestinidad.

He esquivado el cuadro casi por los pelos, y después mi cuerpo ha hecho lo mismo con las cajas de libros y juguetes de los niños que estaban apiladas en el salón, como barricadas que simbolizan la guerra que hemos librado estas últimas semanas, cuando ya tomó conciencia de que la separación era definitiva. Momento exacto en el que la violencia verbal y ambiental se ha establecido de manera permanente en cada interacción que tengo con él.

He repasado fugazmente esas marcas que cuentan la vida de un hogar: aquellos garabatos de rotulador en la pared de la entrada, «pinturas rupestres» las bautizamos entre risas, la mancha de pintura en el sofá que lleva años ahí, las señales de altura de los niños detrás de la puerta, el polvo de mis libros ausentes en la estantería. Huellas que cuentan que he vivido ahí. Y otras huellas que cuentan historias de daño, como

aquel agujero en la puerta del baño del día que la hundió de un puñetazo.

Despedirme de mi hogar con miedo no entraba en mis planes. Pero aquí me tienes, querido miedo, escribiendo para no olvidar estas emociones a las que quiero decir adiós cuanto antes. Creo que nadie se merece vivir con miedo a que le dañen de ninguna manera, y yo ya he permitido que entres como intruso en el templo de mi mente.

## *Querido miedo:*

Sueño recurrentemente con el daño, quizás por eso hace ya mucho tiempo decidí dormir con papel y boli en la mesita de noche, para anotar esas imágenes que alteran mi sueño. Siempre he sentido curiosidad por esas personas que interpretan los sueños, quizás algún día me atreva a compartirlos.

A veces, son escenas borrosas que no soy capaz de recordar, pero que sí sé que han ocurrido, porque me despierto con el cuello tenso y la mandíbula dolorida de apretar. Otras, sí recuerdo con claridad cómo una sombra corre detrás de mí intentando alcanzarme mientras me siento incapaz de avanzar o de gritar para pedir ayuda. Me despierto físicamente agotada, como si esa carrera hubiera sido real. Me siento incapaz de respirar, ¿el aire no consigue entrar en mis pulmones o es solo una sensación provocada por el miedo?

Intuyo que esa sombra tiene su cara. Aunque la amenaza del daño físico se ha difuminado un poco al poner distancia de por medio, mi subconsciente es sabedor de su capacidad de hacerme daño. Ni siquiera lo ha ocultado cuando ha dicho públicamente que quiere matarme. No solo a mí, sino a otras personas que ahora ya son testigos de su deseo. No soporta que lo haya dejado porque es de ese tipo de hombres a los que ninguna mujer puede abandonarlo. Reconozco

que me asusta saber que tiene armas a mano y que cualquier día podría. Podría hacerlo.

El tiempo que ha pasado desde que me fui de aquella cárcel no ha podido desteñir los recuerdos del daño que me rondaba cuando estaba cerca de él. Los gritos, los platos volando por los aires y los puñetazos a todo lo que pillaba por delante han dejado un poso en mi memoria que quiero eliminar y no sé cómo. Ojalá mi mente fuera como los ordenadores y tuviera la opción de borrar memoria para hacer espacio a lo que vendrá.

Cuando me despierto me doy cuenta de que estoy a salvo, al menos de momento, que nadie me va a hacer daño, que era un mal sueño. Y por eso te escribo: para convencerme de que estoy a salvo, que solo ha sido un mal sueño. Escribo para convencerme de que estoy en un lugar seguro donde él no entrará jamás.



## *Querido miedo:*

Volver a ciertos lugares es un interruptor que te enciende a máxima potencia, querido miedo, lugares que despiertan fantasmas adormecidos dentro de mí y que no encuentro la forma de acunar. Uno de esos lugares-interruptor, al que procuro ir poco, es Ikea. Pero cuando una está de mudanza es casi visita obligada pasear siguiendo esas flechas azules de sección en sección. Y ahí te descubro, a mi lado, junto a la lista de cosas que comprar que tienen nombres suecos impronunciables, recordando una de las últimas veces que mi integridad física estuvo pendiendo de un hilo.

Él se paró frente a mí con aparente calma, las manos en los bolsillos y una media sonrisa que delataba su tranquilidad al saberse dominador de la situación. Yo, hundida en el sofá, deseando que me tragara y así ahorrarme otro episodio que ya me resultaba tristemente familiar. Caminó despacio alrededor de la mesa y luego la lanzó al aire con las manos.

«Otra vez tocará visita a Ikea», pensé intentando evadirme de lo que iba a ocurrir en unos segundos. Tres, dos, uno...

Los gritos no tardaron en aparecer y no sé de dónde nacían con esa intensidad que me recordaba a la erupción de un volcán. La violencia tiene un catálogo de sonidos bastante amplio, puede recordar a veces a esa paleta de colores de los pintores en la que aparecen

tonalidades imposibles de distinguir unas de otras.

Pero la violencia también es silenciosa, y duele, parte y daña igual.

Mi cuerpo ha estado diez minutos pausado en mitad de la sección de «Orden en casa», justo enfrente de esas estanterías Lack que visten las paredes de media España, mientras mis pensamientos viajaron en el tiempo hasta aquel momento en el que la mesa voló por los aires. No sé si las personas que me han rodeado para continuar su camino, carro cargado con cosas que no iban en la lista pero que entran por los ojos y es inevitable caer en la tentación y lápiz en mano para apuntar la referencia del pasillo donde buscar ese mueble que montarán el fin de semana, habrán notado el miedo en mi cuerpo paralizado. Quizás hayan pensado que, simplemente, no tenía claro qué estantería comprar.

Pero yo sí sé que esa parálisis era puro miedo, miedo al recuerdo de un daño con el que aún me identifico. Sé que mientras eso sea así, no podré librarme de ti, querido miedo, ¿lo lograré?