

OS MIEDO A QUE ME DÉ ÉBOLA MIEDO A LOS  
VIRGEN MIEDO A LAS ALTURAS MIEDO A LAS  
ITO MIEDO A VOMITAR MIEDO A LAS ARAÑAS  
S PUNTES MIEDO AL MAR MIEDO A NO  
AS DE TERROR MIEDO A LAS POLILLAS NEGRAS  
MIEDO A LOS AVIONES MIEDO A HABLAR EN  
IEDO A LOS LUGARES ENCERRADOS MIEDO  
BAÑO DE UN MUSEO Y QUE AL SALIR HAYAN  
AN LOS CUERNOS MIEDO A ENTREGAR TARDE  
NOS DE MANCHONES DE CHOCOLATE ES  
MIEDO AL RAPTO CRISTIANO MIEDO A LAS  
ÁLISIS DE SUEÑO INFINITA MIEDO A LA  
E SUENE ALGO EXTRAÑO EN LA MADRU-  
JO A LLEGAR A UNA EDAD EN DONDE SE  
DE COSAS Y NO TENER NADA MIEDO A  
A CISTERNA MIEDO A QUE SE MUERA  
NTA Y ANTICIPADA MIEDO A ENLOQUECER  
PAR LA CALLE MIEDO A LOS SENTIMIENTOS  
MIEDO A REPETIR LOS ERRORES DE MI  
VA ESPINA DE PESCADO MIEDO A LOS  
JO A UNA ABDUCCIÓN ALIENÍGENA  
A LA MEMOCRIDAD MIEDO A QUE PABLO  
A QUE MATEN A MI FAMILIA MIEDO AL  
ERAN ANTES DE QUE YO TENGA HIJOS  
O QUERER A MI SEGUNDO HIJO TANTO  
L AMOR DE MI VIDA MIEDO A LOS TRUENOS

AMALIA

ANDRADE

COSAS QUE  
PIENSAS  
CUANDO TE  
MUERDES  
LAS UÑAS



Obra editada en colaboración con Editorial Planeta - Colombia

Diseño y diagramación: Departamento de diseño Grupo Planeta

© 2017, Amalia Andrade Arango  
c/o Indent Literary Agency  
www.indentagency.com

© 2017, Editorial Planeta Colombiana S. A. – Bogotá, Colombia

Derechos reservados

© 2017, Editorial Planeta Mexicana, S.A. de C.V.  
Bajo el sello editorial PLANETA M.R.  
Avenida Presidente Masarik núm. 111, Piso 2  
Colonia Polanco V Sección  
Delegación Miguel Hidalgo  
C.P. 11560, Ciudad de México  
www.planetadelibros.com.mx

Primera edición impresa en Colombia: septiembre de 2017  
ISBN: 978-958-42-6234-9

Primera edición impresa en México: octubre de 2017  
ISBN: 978-607-07-4564-5

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 éste electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito de los titulares del *copyright*.

La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Arts. 229 y siguientes de la Ley Federal de Derechos de Autor y Arts. 424 y siguientes del Código Penal).

Si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra diríjase al CeMPro (Centro Mexicano de Protección y Fomento de los Derechos de Autor, <http://www.cempro.org.mx>).

Impreso en los talleres de Litográfica Ingramex, S.A. de C.V.  
Centeno núm. 162, colonia Granjas Esmeralda, Ciudad de México  
Impreso en México – *Printed in Mexico*

En la Mente sentí una Hendidura  
- Como si el Cerebro se me hubiera partido -  
Traté de unirlo - Comisura a Comisura -  
Pero no lo he conseguido.

---

EMILY DICKINSON

Escribo como si fuera a salvar la vida  
de alguien. Probablemente mi propia  
vida.

---

CLARICE LISPECTOR

# Y POR QUÉ UN LIBRO SOBRE EL MIEDO...

---

Querido lector, este es un libro sobre el miedo, y como tal es probable que al leerlo existan momentos donde sienta terror. Eso no significa que este sea un libro DE miedo. Es decir, acá no hay monstruos. Mentiras, sí los hay. Pero su función no es asustarlo. Su función es desenmascarar el miedo.

Este libro es algo así como meterse en una película de Freddy Krueger y, en vez de ser asesinado cruelmente

Queridos millennials bebēs,  
este es Freddy Krueger

---



mientras duerme, darse cuenta de que Freddy en realidad es un pobre adulto contemporáneo que tiene que pagar impuestos, volver a pasar la cuenta de cobro porque se la rechazaron (por décima vez), su novio lo acaba de dejar, y además sufre de síndrome de estrés posttraumático desde aquella vez que su hermano - sin querer - le echó un té hirviendo en la cara cuando tenía trece años, frustrando para siempre su sueño de protagonizar MI GORDA BELLA 2 (o cualquier telenovela venezolana de las de antaño).

Nada justifica los intentos de asesinato de Freddy (es decir, Freddy

debería ir al psiquiatra), pero al saber todo esto ya no es tan miedoso, ¿cierto? Vale, sí da un poco de miedo, pero ahora lo entendemos y pensamos más bien "Pobre Freddy ~~o~~ <sup>→ oops!</sup>", él sólo quería ser galán de telenovela".

Bueno, eso es lo que va a pasar con este libro, pero no con Freddy Krueger sino con su miedo inexplicable, querido lector, a las ratas (miedo simple en la escala Richter de miedos), o su miedo a la soledad y al rechazo (miedo complejo en la escala Richter de miedos).

si ninguno de los miedos anteriores aplica, escriba acá algunos que sí:

MIEDO 1

---

---

MIEDO 2

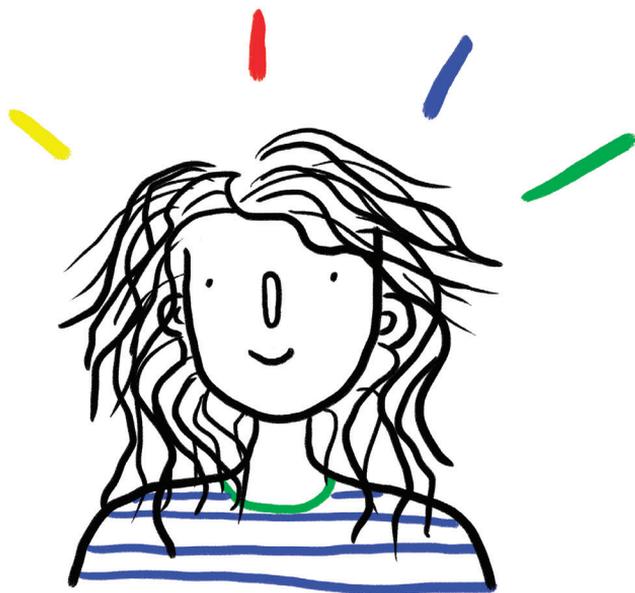
---

---

El miedo puede ser su aliado o su enemigo, todo depende de cuánto lo entienda y de si lo controla a usted o si usted lo tiene bajo control. En mi caso,

decidí escribir este libro porque mi lista personal de miedos comenzó a crecer a un ritmo desenfrenado con el paso del tiempo y quería entender cómo diablos pasé de ser una niña capaz de comer siete kilos de arena del arenero infantil (ya sé, es asqueroso, no pregunten más), a ser una joven adulta (ese término me hace sentir menos vieja) incapaz de tocar la puerta de un baño público sin sufrir mini ataques de pánico\* ante la posibilidad de ser contagiada de un virus mortal.

\* En mi caso, el miedo se convirtió en una ansiedad profunda que me consumió lenta pero persistentemente (para más información ver capítulo cuatro).



ESTA SOY YO, PERFECTAMENTE  
CALMADA POR FUERA, MIENTRAS  
GRITO INTERNAMENTE  
MURIENDO DE ANSIEDAD.

# EXAMEN DE AUTOEVALUACIÓN MIEDÍSTICA

---

Este examen le ayudará a entender qué nivel de miedo maneja en su ~~vida~~ diario vivir según la escala Richter del miedo.

## NOTA

La escala Richter del miedo es inventada por mí y no tiene nada que ver con el sismólogo Charles Francis Richter (aunque un temblor de tierra y un ataque de pánico sean prácticamente lo mismo).

1. ¿Cuál de estas tres imágenes le resulta más miedosa?



2. ¿Vive con miedo a alguna de las siguientes cosas?

a. Quedarse solo y nunca encontrar al amor de su vida (o encontrarlo y perderlo).

b. Morir y no haber realizado sus sueños.

c. Mandar una captura de pantalla a la persona equivocada.

d. Recibir 20 llamadas perdidas de su ex (el/la de miedo/a, no el/la chévere).

e. Todas las anteriores.

3. ¿Alguna vez se ha quedado en un trabajo/relación que no le hacía bien por miedo a lo incierto/a no encontrar algo mejor?

- Sí    No    Creo que sí pero me da vergüenza admitírmelo a mí mismo/a.

4. La soledad es: \_\_\_\_\_

- a. Una canción de Laura Pausini.
- b. El nombre de mi tía abuela.
- c. La cosa más terrorífica del planeta.
- d. Un estado de plenitud.
- e. Algo que no existe ni da miedo desde que se inventaron Netflix.

5. Lea el siguiente caso e identifique el nivel de miedo que le genera.

Había una vez un joven llamado AURELIO que renunció a su trabajo como director de operaciones de una empresa de calcomanías, donde tenía seguridad social asegurada y un contrato a término indefinido, para perseguir su sueño de convertirse en gurú de la astrología en internet (como Mia Astral pero hombre). Después de invertirlo todo en su sueño, AURELIO fracasó (en parte porque no sabía nada de redes sociales y porque a mitad de camino se dio cuenta de que el tema no era su verdadera pasión) y se quedó sin nada. Tuvo que volver a vivir a casa de sus padres con su perrita Cindy y comenzar de cero.

a. Miedo

c. Nada de miedo

b. Mucho miedo

d. Pavor

6. ¿Qué da más miedo?

- a. El amor.
- b. El desamor.
- c. El éxito.
- d. El fracaso.
- e. Crecer.
- f. La cara del señor de los impuestos.
- g. TODO.

7. escoja el escenario de sus pesadillas.

- Hablar en público.
- Ir todos los días al dentista.
- Ir en un avión que se cae.
- Recibir cien inyecciones en un día.
- Tener que hacer una llamada a su operador de cable/internet y que no le solucionen NADA, NUNCA (hasta hacerlo sentir que enloquece).

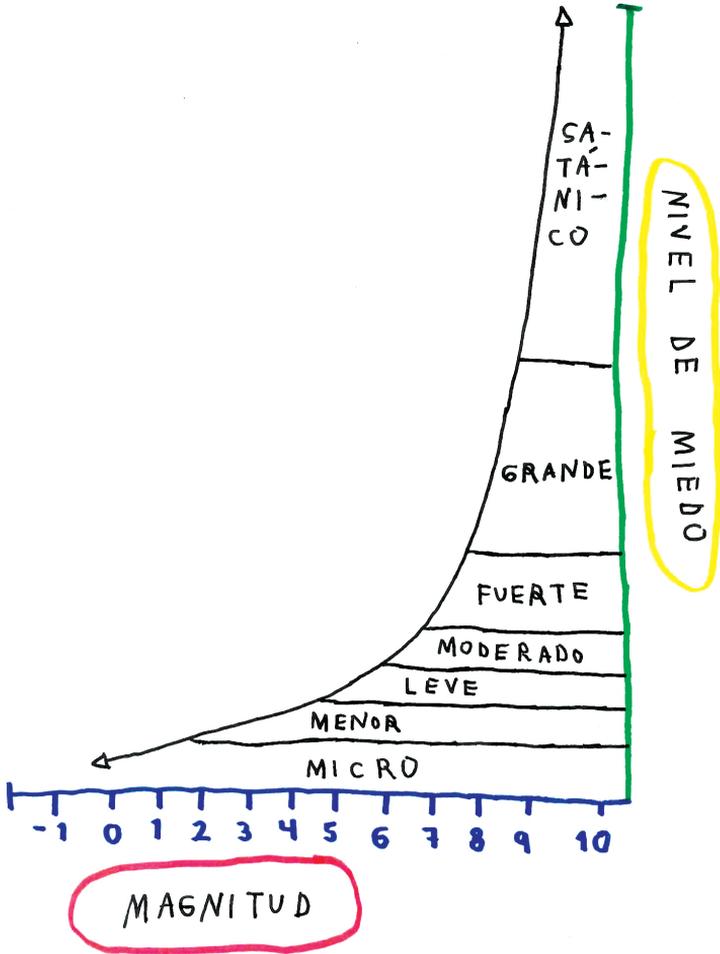
# RESULTADOS

---

Sea lo que sea que usted haya respondido el resultado es que USTED TIENE MIEDO, MUCHO, MÁS DE LO QUE SE IMAGINA, pero tranquilo, eso está bien, todo estamos igual. Algunas personas son más conscientes de sus miedos que otras; sin embargo, eso no es lo importante. Lo vital es poder articular esos miedos, enfrentarlos, lograr convivir con ellos.

Los miedos más fáciles de combatir son aquellos que califican en la magnitud MICRO en la Escala Richter del miedo (ej: cortarse con una hoja de papel, morderse la lengua) y los más difíciles se encuentran en la magnitud SATANICO (ej: miedo a la soledad, miedo a no guardar el archivo del libro y perder todo lo escrito para siempre, miedo al fracaso, etc.).

Ubique sus miedos en la siguiente tabla.



## ESCALA RICHTER DEL MIEDO