

CRISTINA PEDROCHE

The book cover features a stylized illustration of a person in a black swimsuit diving into the water. The person is shown in mid-air, with their arms and legs extended. Below them, a dark blue shadow of the diver is visible in the water. The background consists of layered, wavy shapes in shades of blue and purple, representing the ocean and sky. A bright, glowing sun or moon is positioned in the upper center. The title 'GRACIAS AL MIEDO' is written in large, white, serif capital letters, with 'AL' being smaller and positioned between 'GRACIAS' and 'MIEDO'.

GRACIAS
AL
MIEDO

UNA HISTORIA DE VALENTÍA,
DESCUBRIMIENTO Y AMOR INCONDICIONAL

bookat

Cristina Pedroche

Gracias al miedo

*Una historia de valentía, descubrimiento
y amor incondicional*



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

Queda expresamente prohibida la utilización o reproducción de este libro o de cualquiera de sus partes con el propósito de entrenar o alimentar sistemas o tecnologías de inteligencia artificial.

© Cristina Pedroche Navas, 2024

© Editorial Planeta, S. A., 2024

Avda. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)

www.planetadelibros.com

Adaptación de la cubierta: Booket / Área Editorial Grupo Planeta

Fotografía de la cubierta: © Sophie Guët

Diseño de la maqueta: © J. Mauricio Restrepo

Primera edición en Colección Booket: julio de 2025

Depósito legal: B. 11.669-2025

ISBN: 978-84-08-30623-8

Impreso en España

Índice

1. Hazlo con miedo, 11
2. El origen de mis miedos, 19
3. El día que mi vida cambió, 27
4. Sin intimidad, 39
5. Huir o enfrentarse, 51
6. Poderosa... y hundida, 63
7. Demasiado para mí, 77
8. En terapia, 85
9. En busca del diagnóstico, 99
10. Gris oscuro, 107
11. Maldito coche, 123
12. Mi tribu, 133
13. Sé lo que cuesta, 141
14. ¿Será mejor esconderse?, 159
15. El duelo por la Pedroche que fui, 167
16. Incomprendidas, 181

- 17.** Escucha mis quejas, **189**
- 18.** Por fin he aprendido, **203**
Laia, **213**
Agradecimientos, **219**

1

HAZLO CON MIEDO



Te voy a contar mi historia, tan real como la de cualquier otra mujer. Y lo hago principalmente porque me hubiera encantado leer algo así cuando me quedé embarazada. Voy a decir siempre que he tenido un posparto psicológico malo —en pasado—, porque tengo la ilusión de que cuando estés leyendo esto yo ya esté cien por cien recuperada.

Aunque tengo mis dudas, la verdad.

Me dicen que escriba todo lo que sienta, pero es muy complicado expresarlo. No me salen ni las palabras cuando mi familia me pregunta, como para escribirlo... Pero aquí estoy, dando lo máximo de mí para tratar de explicarme. A lo largo de estos meses he ido recopilando ideas en forma de textos, dándoles un sentido a mis emociones, con el objetivo de que me hiciese bien; de que fuese una manera de paliar el dolor, la ansiedad, el miedo.

Seré clara: es muy difícil definir lo que siento. Es taaan difícil de explicar...

Tal vez lo mejor sea utilizar una imagen lo bastante clara como para que puedas entenderme, o al menos hacerte una idea cercana.

Es como estar al borde de un precipicio, casi a punto de caer, con el miedo a que todo acabe, pero con unas vistas preciosas.

¿Lo has experimentado alguna vez? ¿Has vivido eso de estar en el mejor momento de tu vida sintiéndote, al mismo tiempo, tan mal? No pensé que este tipo de cosas pudieran pasar. Bueno, yo creía que muchas de las cosas que te explicaré en este libro no me iban a pasar. Hasta que pasan.

Así que puede que aquí descubras a una nueva Cristina Pedroche.



¿Qué estoy sintiendo a la vez que todo este amor me está desbordando? Miedo.

El miedo puede ser una herramienta valiosa para escucharnos, tomar decisiones informadas y proteger nues-

tra seguridad y la de los demás. La definición no es mía, lo dicen especialistas en la materia, a los que he estado recurriendo en los últimos meses para que esta emoción no me paralice.

¿Temes hacerlo, pero sabes que es bueno hacerlo? «Hazlo con miedo» está siendo mi mantra desde que nació Laia, mi niña.

Pero el miedo que te hace reaccionar o del que puedes salir también tiene otra cara que no es demasiado agradable y que a nadie le gusta experimentar. Yo la veo y la siento cada día desde hace algún tiempo. La verdad es que tengo miedo a decepcionarme a mí misma; miedo a no estar a la altura de mis propias expectativas y de la madre que quiero ser.

Miedo a no poder con todo.

Está claro que aquí hemos venido a hablar con total sinceridad, eh.

Así que esta es MI historia. Creo que algunas personas se sentirán identificadas y quizás algunas cosas que yo he hecho —y que sigo haciendo para no perderme— les puedan venir bien. Y habrá quien lea este relato y se convenza de que todos pasamos por momentos malos y tristes (nadie se libra, es cierto); por momentos en los que dudamos de todo y nos dan ganas de tirar la toalla (lo dicho, todos...).

Pero yo he decidido que no hay que rendirse, aunque cueste y aunque parezca que no hay salida. A lo largo de estas páginas comprobarás que llevo tiempo trabajando en mí misma a pesar de todo. Sigo en ello.

No pretendo que este libro sea un manual al uso para encarar momentos difíciles. Es, simplemente, mi testimonio, formado por las lecciones vitales que voy aprendiendo y cada uno de los aprendizajes que he ido sacando en función de mis miedos. Pero también reconozco que, si algunas de mis reflexiones te sirven, me encantará poder ayudarte a salir del pozo (sé lo que es, porque he caído en él).

En este libro comparto lo que a mí me vale. Lo que a mí me ha ayudado y me sigue ayudando, porque todavía estoy en ello. Qué mecanismos voy encontrando para estar un poquito mejor.

No hay fórmulas mágicas, pero sí mucha introspección y amor.

Aunque sea con miedos, hay que tomar las decisiones que nos lleven a donde queremos estar. Pero, para eso, primero tienes que saber lo que quieres, y para saberlo es fundamental conocerte. Supe que debía ponerme manos a la obra por mí misma, aunque me costó. Bueno, en realidad me sigue costando. Me dije:

«Sé valiente».

Mirar nuestro mundo interno y escucharlo no es algo que quiera hacer todo el mundo, pero es un paso indispensable.

Tenemos que buscar la solución a nuestros problemas por nosotros mismos. Y este es el camino que yo he emprendido para conseguirlo. Ojalá pueda ayudarme y, con suerte, a ti también.