El miedo, emoción imprescindible gracias al cual preservamos la vida, se convierte muchas veces en un monstruo que nos persigue, haciéndonos padecer casi todo el tiempo, la sensación de que un peligro nos acecha. Ese temor patológico nos crea angustia, vergüenza, humillación, ira, impotencia, etc. Lo que ocurre es que dicho miedo no está cumpliendo la misión de preservarnos la vida, sino produciendo una pelea interior y grandes limitaciones.

Si le diéramos vida al miedo como si fuera una entidad que habita en nosotros, seguramente aparecería otra entidad que pelearía con él y le diría ¡Sos estúpido! ¡Cobarde! ¡Me avergüenzo de vos! ¡No tengas miedo! Etc.

El problema es que difícilmente detectemos esa guerra interna. Es tan común que nos parece normal. ¿Quién no tiene esas disputas?

Tal vez resulte extraño descubrir ese diálogo interno donde hay dos protagonistas que parecen dos personas dentro nuestro. Cada una actuando de manera agresiva contra la otra, olvidándonos de que **"Si entre ellas se pelean nos devoran los de afuera"**

Perdemos la identidad, el deseo de ser lo que realmente queremos lograr.

El miedo, en la forma descripta, obedece a los viejos patrones de conducta, a los mandatos familiares y a las experiencias de vida, que muestran un alto grado de desconocimiento e ineficacia.

La amenaza que nos advierte que corremos peligro y por lo tanto hay que salvarse de la muerte, se transforma en trabas, fracasos y sensación de impotencia. Es una amenaza emocional, que tiene el mismo efecto químico que la real.

La química del miedo es la misma sea emocional o real, solo que la primera es permanente. Se genera ante cada situación que requiere entereza y coraje para enfrentar los inconvenientes de la vida, la solución de problemas, o realizar cambios para obtener éxito y felicidad. ¿Cómo podríamos lograr todo esto con esa química?

La solución está en detectar la guerra interna para finalizarla, comprender que es necesario dejar atrás los viejos patrones y lograr un ejercicio permanente que nos lleve a la superación y el desarrollo de la autoestima.