Análisis de respuestas del Cuestionario de la Ira/Miedo:

1) Si respondiste a) o b) probablemente necesite asistencia profesional, llame a nuestra oficina al 913-317-5040 para que podamos darle más instrucciones. Si respondiste e), pregúntate exteriorizas sustitutos de ira / miedo como depresión, pánico, fobias, evasión (aislamiento).
2) y 3) Estas preguntas te permitirán identificar las circunstancias que desencadenan tu miedo/ira para que puedas comenzar a identificar y comprender las razones detrás de tu ira y, talvez controlarla.
   a- Road Rage: https://www.webmd.com/women/features/root-cause-of-road-rage#1
   b- b- c, d, e, f claramente hay algo en estos entornos específicos que está desencadenando tu miedo, continúa leyendo el análisis de respuestas que podría ayudarte a encontrar algún patrón mental o psicológico existente en ti que está siendo desafiado en este momento.
4) Si eliges a, b, c, e, d, f, s, u, v, w, x, y, z, aa, bb, cc, tu enojo puede ser desencadenado por tu sentido de identidad, dignidad o autoestima que está siendo amenazado por otras personas que intentan ejercer su poder sobre ti. Por ejemplo cuando no has establecido límites claros con los demás o cuando tienes una percepción distorsionada de otras personas o acciones, debido a que tu autoimagen es anormalmente elevada (ver narcisismo)

   Si tienes dificultades para establecer límites con otros, pregúntate por qué. Te han criado con la idea de que tienes que complacer a los demás constantemente para ser aceptado o amado? ¿Tienes baja autoestima? Debes saber que nuestro valor como persona no se basa en nuestra apariencia, el dinero que tenemos en el banco, no es con quién salimos o con quién estamos casados, no es el automóvil que manejamos, se basa en quiénes somos como seres humanos, en nuestros valores éticos. Si elegiste a, g, h, q, r, s, t, v, i, j; x, y, w estas circunstancias pueden indicar que estás siendo víctima de manipulación emocional por parte de otros. Tu ira puede basarse en tu sentido de autoestima o dignidad que se ve amenazada cuando otros tratan de ejercer control emocional sobre ti.

   Cuando expresamos nuestra ira abiertamente, permitimos que otras personas tomen conciencia de lo que no nos gusta o lo que nos molesta. De esta manera, otros podrían utilizar esa información para ejercer poder sobre nosotros (manipular nuestras emociones) repitiendo el comportamiento que provoca nuestra ira cuando quieren controlarnos (por ejemplo, el trastorno narcisista de la personalidad). Por el contrario; las personas más evolucionadas psicológica o espiritualmente utilizarán esa información para cambiar su comportamiento y evitar hacernos daño. Aprende a identificar personas toxicas que te quieren controlar emocionalmente haciéndote reaccionar con ira a propósito y evita las relaciones con ellas, ve videos de ayuda.

   Si respondiste k, l, m, tu puedes ser muy exigente contigo mismo o autocrítico, probablemente hayas sido criticado de niño y hayas incorporado a este crítico interior a medida que creciste. Probablemente estés proyectando este crítico interior sobre otros que sirven como espejo de tu niño interno herido.

   Llevar un diario de ira podría ayudarte a recordar cuándo y cómo te lastimaron emocionalmente. Debes saber que quienquiera que te haya lastimado probablemente sea también una persona herida y podría haber pensado que era la forma adecuada de comunicarse contigo, sin embargo, es tu responsabilidad detener la cadena de abuso verbal hacia los demás.

   Si respondiste d, e, o, p y principalmente sientes ira en una relación íntima, es posible que te estás dando cuenta de que tú y tu pareja pueden estar teniendo niveles distintos de intelecto, madurez, estándares morales o valores éticos. ¿Eres el que domina en tu relación?

   Las personalidades dominantes o controladoras promueven inseguridad en las personas con las que interactúan, lo que impide que estas personas desarrollen sus propias habilidades. El compañero dominante a menudo descubre es que el otro compañero es incapaz de ayudar en tiempos de problemas o no puede llevar la carga

cuando es necesario, lo que a su vez promueve la ira. Debes saber que la necesidad de ejercer control o poder sobre los demás proviene de la inseguridad y tu puedes ser en parte responsable de las inseguridades de las personas con las que interactúas. Analiza por qué sientes que debes tener el control sobre los demás. ¿De dónde viene tu inseguridad? ¿Cuáles son los miedos con los que tratas de lidiar?
La ira puede desarrollarse cuando encontramos amenazas reales o percibidas a nuestro sentido del yo o ego. Nuestro sentido del yo está determinado por el entorno en el que crecimos. Los niños deben criarse en un ambiente de amor y estabilidad, sin embargo, deben ser conscientes y considerar las necesidades y el bienestar de los demás en sus acciones. A los niños se les deben poner límites y se los debe responsabilizar por las consecuencias de sus acciones y decisiones tan pronto como sean capaces de comprenderlos y comunicarse, para que puedan tener éxito en sus interacciones con los demás y en todas las demás áreas de sus vidas.

Estudios de investigación en psicología muestran que los rasgos de personalidad narcisista se desarrollan en niños que son criados por padres permisivos que le dan un elogio excesivo al niño, fomentando así una visión poco realista de sí mismos. Un ego inflado tiene más oportunidades de sentirse amenazado que un ego normal. La visión poco realista de sí mismos puede predisponer a la ira a las personas narcisistas cuando su ego se enfrenta con la realidad de tener que ser parte de una sociedad donde todos son tan importantes como ellos mismos. La investigación en psicología muestra que los rasgos narcisistas también se desarrollan en niños que han sido abusados por los padres, que tienen padres que no imponen disciplina y promueven la idealización del niño. Los padres narcisistas pueden criar hijos narcisistas o hijos co-dependientes.

Si respondiste b, k y particularmente "l" y a veces sientes ira contra tus padres o tu pareja, considera tus respuestas a la pregunta 6 ya que podrías haber sido criado por padres narcisistas, lo que podría predisponerte a mantener relaciones con personas narcisistas ya que estarías acostumbrado a estas relaciones toxicas desde tu infancia.

Si respondiste e-f-g-h-i-j, el origen de tu enojo podría ser que has desarrollado rasgos narcisistas en los que probablemente sobrevaloras tu importancia, tus necesidades, tus habilidades, tus talentos, tus derechos, en relación con el valor, importancia, necesidades, talentos, habilidades y derechos de las demás personas. Por lo tanto, cuando interactúas con otros, tu sentido del yo tiene más oportunidades de ser desafiado (más posibilidades de que tengas miedo), ya que la verdad es que hay 7 mil millones de personas en este mundo y todos somos valiosos e importantes. Siempre habrá personas que tienen mejores habilidades y talentos que nosotros y; a menos que seas un rey o reina de un país, debes aceptar eso en una democracia; todas las personas tienen los mismos derechos. Entonces, este choque entre tu estructura psicológica con respecto a tu sentido de tí mismo contra la realidad a tu alrededor que evidencia tus deficiencias, tus defectos, como así también la importancia, talentos, habilidades y derechos de los demás, será una fuente continua de temor / ira para ti. Además, esta percepción distorsionada de ti mismo puede predisponerte a tener dificultades para aprender y desarrollar tus habilidades profesional o personalmente. La razón de esta dificultad de aprendizaje es que para que podamos aprender, debemos ser capaces de reconocer y aceptar lo que no sabemos, admitir dónde cometemos errores y esto requiere una actitud de humildad y de autocrítica saludable, lo opuesto al narcisismo. Esta dificultad que te creas a tí mismo para aprender puede aumentar el miedo / enojo en ti ya que tu mundo alrededor se convierte en un lugar difícil de descifrar y estresante en el que no puedes encontrar tu camino.

Para lidiar con tu percepción distorsionada del mundo y de otras personas, puedes convencerte de que debes usar ciertos métodos para reforzar tu sentido del yo continuamente, buscando la validación continua de los

demás. Tratando de ser siempre el centro de atención, tener una actitud arrogante, destacando tus logros, comparándote continuamente con los demás, envidiando a los demás, agrediendo o burlándote de las personas que sirven como espejos de tu debilidad interior, buscando defectos en los demás, subestimando sus talentos y logros, manipulando a los otros, ignorando las reglas y leyes que protegen a los demás. Esta actitud hostil general hacia los demás, como es de esperar; origina frecuentes problemas con otras personas y las autoridades.

Todos estos problemas pueden llevarte a desarrollar desapego emocional para evitar el dolor del rechazo o castigo de parte de los demás.
Creo que las personas narcisistas están en una trampa mental de la que no pueden escapar. Están mentalmente atrapados en la mentalidad de un niño pequeño malcriado, que tiene miedo de que si otros no les prestan atención, no existirán o desaparecerán. Los niños pequeños requieren ser disciplinados por otros que deben mostrarles el camino, esto deber hacerse con amor y pensando en lo mejor para el niño, estas condiciones solo se esperan de los padres o de la familia inmediata.

Si los padres fallan en su responsabilidad de disciplinar a sus hijos, sus hijos serán disciplinados por la sociedad cuando están en un entorno fuera de la familia. Un niño pequeño puede tener una rabieta sin consecuencias graves para los demás cuando no puede salirse con la suya; pero alguien que sigue reaccionando como un "niño pequeño malcriado" pero que ya creció y tiene el cuerpo de un adulto puede ser muy perjudicial para los demás ya sea físicamente (violencia) y/o mentalmente (manipulación) o ambos; cuando no puede salirse con la suya, predisponiéndolos a desarrollar una conducta antisocial (sociópata).

Creo que hay grados de narcisismo y, dado que es un problema de personalidad, no un problema psiquiátrico, en teoría podría superarse. Creo que la mayoría de nosotros tenemos un pequeño Narcisista dentro de nuestras mentes donde nos negamos a crecer, donde realmente creemos que somos los mejores y no hay nada que podamos mejorar. La vida siempre nos dará la oportunidad de exponer a ese niño inexperto en nuestro interior cuando cometemos errores o cuando la verdad se nos revela abiertamente y no la podemos negar, así se nos da la oportunidad de refinar nuestros conceptos, habilidades, ideas o percepciones en un proceso que a menudo llamamos ... ¡APRENDIZAJE! !!!!

Consulta la pregunta 7, ve si puedes identificarte con esas respuestas. Debes saber que puedes tener rasgos de narcisismo y/o codependencia narcisista si fuiste criado por un padre o madre narcisista. https://psychcentral.com/lib/when-a-narcissist-is-also-codependent/ si este es el caso, tienes una profunda inseguridad y dolor en tu interior. Busca ayuda especializada si te sientes motivado a hacerlo.

5) Si viste varias de esas características en tus padres, es posible que hayas sido criado por un padre/madre narcisista, tenderás a tolerar las relaciones con personas narcisistas, ya que te sentirás familiarizado con las personas que tienden a manipularte. La amenaza a tu sentido del yo podría generar miedo en ti que podría manifestarse como enojo u otras expresiones de miedo.

6) Si respondiste a) comprueba si pudieron haber expresado su miedo como pánico, fobias, abuso de sustancias, depresión.

7) Compara estas respuestas con las de la pregunta 4. Aprendemos de nuestros padres la forma en que expresamos nuestro ira/miedo. Considera la posibilidad de que puedas estar imitando, sobre-corrigiendo o contrarrestando las reacciones al Miedo/Ira de tus padres.

8) Creo que las familias que se enfocan demasiado en mantener las apariencias son probablemente menos propensas a enfrentar o hablar de sus problemas o disfunciones. Obstaculizando, de esta manera; sus oportunidades para aprender y madurar a partir de experiencias desagradables. A menudo, los miembros de la familia pueden desarrollar sustitutos de Ira / Miedo (ver arriba). Si este es tu caso, intenta romper ese patrón examinando tu enojo.

9) - 13) La irritabilidad es uno de los signos de caídas en los niveles de glucosa en sangre. Cada vez que hay una caída en nuestra glucosa en sangre, nuestras glándulas suprarrenales liberan adrenalina, la hormona del estrés. A menudo veo pacientes que se quejan o buscan tratamiento para ataques de pánico o estrés y, sin embargo, realmente están teniendo fluctuaciones en sus niveles de glucosa en sangre (es decir, después de alimentos o bebidas con alto contenido de azúcares) que ponen al cerebro en estrés. Esto incluye bajos niveles de glucosa en sangre debido al tratamiento para la diabetes o al ayuno, cuando las personas pasan varias horas sin comer.