Enojarse es una manifestación de nuestro Miedo

*"**No hay que temer nada en la vida**, solo se debe **entender**. Ahora es el momento de **entender más**, para que podamos **temer menos**."* Citas de Marie Curie.

- **El Miedo se manifiesta cuando nos sentimos forzados a confrontar nueva información que choca con nuestras ideas o conceptos establecidos**
- **Cuando tenemos un enfoque de la vida en el que nos resistimos a abrirnos a una nueva información, conceptos o ideas, nos encerraremos solamente en un entorno conocido y podríamos quedar atrapados en un estilo de vida limitada, controlados por el miedo y la falta de alegría**
- **Si mantenemos una actitud de curiosidad con respecto a cualquier nueva información, ideas o conceptos que se nos presentan en nuestra vida, obtendremos nuevas perspectivas, conocimiento y sabiduría. Evitaremos el miedo a vivir y nuestra vida se convertirá en un camino lleno de entusiasmo, emoción y alegría.**

Todos nacemos con instintos psicológicos básicos de supervivencia donde el egocentrismo y el miedo se encuentran entre los más poderosos, ya que están relacionados con nuestra supervivencia física. También nacemos con otros instintos naturales como la curiosidad y la inclinación a buscar la alegría; nos enfocamos en estos principalmente cuando no estamos preocupados por nuestra supervivencia.

El egocentrismo o estar centrado solo en nuestras necesidades, deseos y sentimientos, mientras que somos indiferentes a las necesidades, sentimientos y deseos de otras personas; es un arma para la supervivencia que nos permite imponer nuestras necesidades a las de los demás, asegurándonos el cuidado de las personas que nos rodean cuando somos extremadamente vulnerables justo después de que nacemos.

Nuestras necesidades de comida, refugio, compañía y atención deben ser satisfechas por otros en este momento de nuestro desarrollo.

A medida que crecemos, nuestros padres u otros cuidadores nos deben enseñar a prestar atención, considerar y cuidar las necesidades, deseos y sentimientos de otras personas a nuestro alrededor para que podamos aprender a desarrollar vínculos emocionales y establecer límites emocionales con los demás. De esta manera podemos aprender a desarrollar interacciones positivas con otros en preparación para una vida independiente exitosa lejos de nuestra familia como adultos.

Normalmente comenzamos a explorar el mundo que nos rodea en función de nuestra curiosidad y nuestra tendencia a buscar la alegría. El miedo a lo desconocido sirve como una herramienta útil para

equilibrar nuestra curiosidad. Como resultado de nuestra exploración del mundo, nos exponemos a diferentes experiencias positivas y negativas, comenzamos a aprender y a clasificar qué experiencias queremos repetir o evitar.

NOTA:

• SI NUESTRAS NECESIDADES BÁSICAS COMO NIÑOS NO SE SATISFACEN, PODRÍAMOS LLEGAR A ESTANCARNOS EN ESTA ETAPA DE NUESTRO DESARROLLO PSICOLÓGICO (TRAUMA). ENTONCES DURANTE TODA NUESTRA VIDA PODRÍAMOS VIVIR EN TEMOR DE QUE NUESTRAS NECESIDADES BÁSICAS NO VAYAN A SER ATENDIDAS Y PODRÍAMOS CONTINUAR EXHIBIENDO UNA ACTITUD DE EGOCENTRISMO, TRATANDO DE LLAMAR LA ATENCION, INCLUSO EXIGIENDO ATENCIÓN CONTINUAMENTE DE PARTE DE LOS DEMÁS (ASI COMO HACEN LOS NIÑOS PEQUEÑOS).

• SI NUESTROS PADRES NO NOS ENSEÑARON A PRESTAR ATENCIÓN A OTRAS PERSONAS, A CONSIDERAR Y CUIDAR DE OTROS, CONTINUAREMOS EN LA ETAPA DE EGOCENTRISMO DURANTE NUESTRA VIDA, A EDADES EN QUE ESTO ES INAPROPIADO. SI CONTINUAMOS SIENDO EGOCENTRICOS NO PODREMOS ESTABLECER RELACIONES SALUDABLES CON OTROS COMO IGUALES Y NOS AUTOCONDENAREMOS A UNA VIDA DE FRUSTRACION Y SOLEDAD YA QUE NO PODREMOS DAR APOYO, COLABORACION, O AMOR A OTROS Y COMO CONSECUENCIA SEREMOS RECHAZADOS.

MIEDO

La mayoría de los temores se pueden resumir como MIEDO A LO DESCONOCIDO. El miedo a lo desconocido sirve para protegernos como niños pero, a medida que aprendemos a identificar y elegir situaciones de seguridad, desarrollamos experiencias y conocimiento. A medida que crecemos, las situaciones que nos causan temor deben considerarse oportunidades para desarrollar conocimiento y sabiduría. Experiencia, conocimiento y sabiduría, nos ayudan a seguir sintiéndonos seguros y satisfechos de explorar de nuevas experiencias en el mundo a cualquier edad.

Cuando nos exponemos a experiencias desagradables como niños y como adultos, debemos ser capaces de identificar claramente la experiencia, analizar lo que sucedió y por qué, así podemos darnos la oportunidad de cambiar nuestro enfoque, nuestra percepción o nuestro comportamiento para que a la experiencia no sea repetida nuevamente o no sea vista como algo que debemos evitar. En otras palabras, debemos ser capaces de aprender de nuestras malas experiencias y madurar, para que podamos tener éxito en nuestros proyectos y, en última instancia, desarrollar todo nuestro potencial mientras vivimos una vida feliz.

Las herramientas psicológicas, mentales, éticas y espirituales que nos ayudan a analizar y desarrollar sabiduría a partir de nuestras experiencias en la vida; deben ser proporcionadas por nuestros padres u otros cuidadores. Sin embargo, muchos padres no pueden proporcionar herramientas emocionales válidas para que sus hijos lidien con los eventos en la vida, predisponiéndoles a la incapacidad de sacar provecho de experiencias desagradables. En este caso desarrollamos miedos basados en esas experiencias desagradables, tenderemos a evitar experiencias similares y por lo tanto limitamos nuestro desarrollo.

El miedo a lo desconocido puede estar en la raíz de los temores infundados, es lo que nos hace rechazar personas, lugares, situaciones, aunque nunca hayamos estado en contacto con esas personas, lugares o situaciones en las que estamos.

DE-DEMONIZAR LA IRA:

La Ira / Miedo es una herramienta emocional importante de protección, que compartimos con otros animales y nos impulsa a desarrollar conocimiento y sabiduría**.**

Un trabajo de investigación en el reino animal ha demostrado que cuando los animales se enfrentan a su incapacidad de distinguir entre dos estímulos demuestran signos de ira o signos de depresión. Grupos de animales fueron condicionados para asociar dos estímulos visuales diferentes: un círculo y un óvalo, con dos recompensas opuestas: alimento (círculo) o ningún alimento (óvalo). Luego, ambos estímulos visuales se hicieron progresivamente más difíciles de distinguir (el óvalo se asemeja más a un círculo). Los animales no podían saber si serían alimentados o no; provocando a los animales a cambiar su comportamiento normal por el de la ira o la depresión. Esto indica que podríamos enojarnos cuando sentimos que hay un desafío o conflicto con un concepto mental establecido (probablemente relacionado con amenaza a la supervivencia -alimento en el caso de los perros) que tenemos.

Artículo gratuito "De Pavlov *al PTSD: la extinción del miedo condicionado en roedores, humanos y en los trastornos de ansiedad Neurobiol Learn Mem. 2014 Sep: 113: 3-18*

Además de nuestras necesidades físicas, también tenemos necesidades psicológicas, como la necesidad de ser nosotros mismos, de ser aceptados como somos.

Nuestro conocimiento se desarrolla de forma escalonada donde inicialmente adoptamos ideas o conceptos basados en nuestras experiencias o adoptamos ideas de otros (padres / familia). Cuando nos exponemos a nueva información, comparamos la nueva idea con la idea que tenemos sobre el tema. Analizamos y decidimos si modificamos nuestras ideas previas o no en función de esta nueva información. Generalmente, necesitamos que la nueva idea se repita más de una vez para aceptar cambiar nuestro concepto básico (aprendizaje).

Sin embargo, a menudo, cuando sentimos que hemos "aprendido" algo como una habilidad, una idea, un concepto; nuestro miedo básico a lo desconocido podría volver a activarse cuando las habilidades, ideas o conceptos establecidos se vean desafiados por lo que encontramos en la vida.
Los desafíos de la vida son recordatorios para que sigamos desarrollando nuestras habilidades y conceptos, para adquirir sabiduría al observar un concepto o idea desde un punto de vista diferente cada vez que es desafiado para que eventualmente dominemos esa idea o concepto.

Nuestros miedos pueden originarse en eventos emocionales desagradables (traumas) o en el abuso emocional oculto actual que recibimos de otras personas.

TRAUMA EMOCIONAL:

Si no contamos con las herramientas conscientes adecuadas para asimilar y manejar nuestras experiencias desagradables, las enterraremos en nuestra mente subconsciente para evitar el dolor donde permanecerán para ser resueltas en un momento posterior.

Cuando no somos capaces de sacar provecho de las experiencias desagradables, se desarrollarán muchos mecanismos sustitutivos psicológicos para evitar enfrentar los temores que se han originado en nosotros; la negación es uno de los más básicos.

Cuando elegimos la NEGACIÓN como nuestro sustituto del miedo, podemos negar el verdadero impacto de la mala experiencia en nuestras emociones o negar la experiencia por completo. La negación tiene la ventaja de que podemos evitar la sensación desagradable momentáneamente, mantener nuestra compostura y enfocarnos en otros asuntos quizás más importantes para nuestras vidas en ese momento. Cuando estamos bajo presión emocional al tener que resolver o tratar varios problemas al mismo tiempo, tenderemos a dejar de lado ciertos hechos o eventos, especialmente los más dolorosos, tendemos a negar los hechos. Cualquier herramienta de negación nos impide procesar la causa de nuestro dolor en el momento que lo sentimos, ya que lo alejamos de nuestra conciencia enterrándolo en nuestra mente subconsciente.
Con el paso del tiempo; tendemos a olvidar esas experiencias desagradables iniciales, y continuarán ocultas en nuestra mente subconsciente. Estas emociones de miedo no procesadas, originadas en experiencias pasadas desagradables pueden aparecer crudas e inesperadamente más tarde en la vida en forma de ira cuando nuestra mente consciente está expuesta a una situación desencadenante, una imagen, una palabra o una persona que de alguna manera es similar, nos recuerda o se parece al evento inicial doloroso que no hemos abordado adecuadamente.

Otros mecanismos de adaptación inadecuados son: evitar la experiencia por completo (fobias), proyectar o culpar a los demás o a nosotros mismos por nuestros sentimientos de miedo. De acuerdo con nuestra cultura, educación y educación, podemos manifestar miedo de diferentes maneras. Las formas más básicas de manifestar nuestro miedo incluyen el pánico y la ira, las maneras más evolucionadas de lidiar con el miedo es el entendimiento y la sabiduría.

La mayoría de nuestras experiencias desagradables solo provocan traumas si no las hemos asimilado adecuadamente, si no las hemos analizado adecuadamente.

Un hecho positivo de manifestar nuestro miedo a través de la ira es que la ira es una emoción inequívoca, es obvia para nosotros y a menudo para los demás, generalmente podemos identificar su desencadenante, aunque no podamos comprender la relación entre la emoción y el desencadenante. Saber qué desencadena nuestra ira nos da un punto de partida para analizar el miedo asociado con nuestra reacción. Manifestar nuestra ira nos permite a nosotros mismos y a los demás saber qué es desagradable para nosotros. Esto es más difícil de hacer con otras manifestaciones de miedo como la evasión (fobias y aislamiento), depresión, ansiedad, ataques de pánico, la envidia y los celos.

Debido a que en general nos sentimos culpables o avergonzados cuando reaccionamos con enojo y a que en la mayoría de las culturas las personas que expresan ira son considerados agresores; una importante consecuencia negativa de manifestar el miedo a través de la ira, es que las personas a quien le expresamos nuestra ira aprenden que es lo que nos molesta y pueden tratar de utilizar esa información como un arma en nuestra contra.
Hay personas que al aprender cómo pueden hacernos reaccionar con ira, tratan de ejercer poder sobre nosotros por medio de la manipulación haciendo o diciendo exactamente lo que nos molesta para que reaccionemos, así nos hacen sentir culpables y hacen que los demás nos vean como agresores, bajo esta presión emocional hay más chances de que cedamos a sus pedidos o caprichos y así los manipuladores pueden conseguir lo que ellos quieren.

Es así que reaccionar con ira nos pone en una situación de vulnerabilidad en muchos casos.

ATAQUES EMOCIONALES OCULTOS DE OTRAS PERSONAS

¿Estás sometido a ataques emocionales ocultos de otras personas?

Ser sometido a abuso emocional oculto de nuestra familia u otras personas a nuestro alrededor es probablemente más común que el abuso físico. A menudo no somos conscientes de que estamos siendo atacados, cuando percibimos indicios de este abuso, probablemente reaccionaremos con enojo, pero en este caso el abusador (manipulador) se ve como la víctima cuando realmente nosotros somos la víctima.

Muchos de nosotros tendemos a crear relaciones patológicas con nuestros familiares, incluidos los padres, los hijos, el cónyuge, y de alguna manera también con amigos y en el trabajo.

CÓMO IDENTIFICAR NUESTRA IRA/MIEDO:

Cuando estás enojado pregúntate ¿De qué tengo miedo en este momento? y/o ¿Qué es desconocido para mí en esta situación?

¿Es el conductor frente a usted haciendo algunas maniobras imprevistas sin razones obvias: no avanza en luz verde, cambia de velocidad donde tu NO SABES lo que va a hacer el otro conductor a continuación y, por lo tanto, podría ponerte en peligro de accidente o hacerte llegar tarde a tu destino (MIEDO)?

¿Es un compañero de trabajo / esposa / o uno de tus hijos que te exige demasiado y tu NO SABES si se trata de un patrón de conducta en ellos que podría poner en peligro tu bienestar físico y mental: tu necesidad de estar tranquilo y descansar (MIEDO)?

Para un mejor análisis de sus episodios de ira completa el Diario de la Ira de este sitio web que te ayudara a analizar estos eventos y sacar conclusiones acerca de sus patrones mentales detrás de esta emoción.