



Триггеры

-  [vb.me/remish_community](https://vk.me/remish_community)
-  vk.com/prostoovazhnomru
-  www.facebook.com/prostoovazhnom
-  t.me/prostoovazhnom
-  [@natalia.remish](https://www.instagram.com/natalia.remish)

Проект «ПРОСТО О ВАЖНОМ»

Помните, как в детстве мама спрашивала, почему ты совершил(а) тот или иной поступок, а ты не мог ответить. Просто сделал(а), и всё.

На самом деле во взрослом возрасте у нас сохраняется та же проблема, однако мы уже научились находить обоснование своим действиям. «Он меня просто довел», «Я ей уже 10 раз говорила», «Они перешли мои границы» и т.д.

Порой мы остро реагируем на ситуации, которые другим людям кажутся совершенно невинными.

Представьте, вы сидите с семьей за ужином. И вдруг во время, казалось бы, обычного разговора ваш партнер делает выпад - он говорит что-то обидное, злое, болезненное. Ваше сердце начинает бешено стучать, пульсируют виски, голова становится тяжелой, есть уже не хочется, а хочется только наговорить гадостей в ответ. И вы говорите. Ваша реакция вам кажется абсолютно логичной, но партнер смотрит на вас удивленными глазами, а потом отвечает на вашу злость своей злостью, и тихий семейный ужин выливается в перебранку.

Несмотря на то, что ваша реакция кажется вам абсолютно обоснованной, если бы на вашем месте был другой человек, он вполне вероятно отреагировал бы по-другому.

Ваш партнер, возможно, смотрит сейчас на вас и задается вопросом: «Отчего ее так понесло? Что я такого сказал, что она превратилась в фурию и накинулась на меня с таким потоком обид?» Казалось бы, какая-нибудь одна ничем не примечательная фраза, сказанная по глупости, смогла стать этому причиной. Неужели?

Ничего же не предвещало именно такого всплеска эмоций.

Или прогулка с ребёнком: радостные крики, догонялки. Вы собираетесь домой, протягиваете руку малышу, а он свою отдергивает. Вы протягиваете руку еще и еще раз, а он вырывается и убегает. На самом деле это классическое поведение детей, когда они тянут время, однако внутри вас поднимается буря эмоций и от этого ваш тон становится металлическим. Вы хватаете ребёнка на руки и бежите домой, по дороге выговаривая ему, как устали от его выходок, и угрожая больше вообще не ходить гулять.

Именно так работают триггеры - как движения тореадора для быка. Они, как спусковой механизм, приводят в действие наши определённые реакции.

Итак, **триггеры – это внешние раздражители, вызывающие автоматические реакции людей.** Они цикличны - повторяются раз от раза. И в целом нейтральны – то есть наша собственная психика наделяет их негативной коннотацией. Только наша реакция демонстрирует, является ли каждая конкретная ситуация нашим триггером или нет.

Подобные эмоциональные всплески формируются исходя из прошлого жизненного опыта, негативного или положительного. Периодически повторяясь в схожих ситуациях, влияние триггеров на нас только укрепляется.

Триггеры отрицательных эмоций

В целом, наши автоматические реакции на внешние раздражители призваны защитить наш мозг и психику, спасая их от перегрузки от постоянного обдумывания всех мелочей. Действия на автомате экономят наши ресурсы на обдумывание и избавляют от совершения ежеминутного выбора. Например, мы вряд ли будем тратить своё время и силы на то, чтобы выбрать, каким мылом нам сейчас вымыть руки, или какой дорогой пойти на работу.

Однако, там, где мозг считывает ситуацию как схожую или идентичную предыдущим, существует огромный шанс совершить ошибку, действуя автоматически. Ведь именно нюансы и полутона отличают одно от другого, и именно их наш мозг не улавливает в такой момент. Мы считываем (видим/слышим/чувствуем/иногда даже улавливаем запах) что-то, что напоминает нам о негативном опыте в похожей ситуации ранее, и выдаем автоматическую реакцию.

И всё бы ничего - да, вижу, понимаю триггер, понимаю свою реакцию. Но работает это по-другому. Без глубокого анализа себя мы не успеваем понять, что именно здесь и сейчас было что-то, напомнившее нам о прошлом опыте. К сожалению, мы реагируем именно на происходящее - в нас говорит боль за прошлые ситуации. Но жертвой этой боли становятся близкие люди. И мы сами.

В вебинаре этого месяца врач-психотерапевт Дмитрий Ферапонтов приводит крайне болезненный пример работы триггера. Каждый раз, когда Н оказывался рядом с шашлыком, он испытывал глубокие переживания. Запах шашлыка сводил его с ума. Потому что если ты когда-то горел в танке, запах шашлыка будет вызывать боль.

Психологи отмечают, что противостоять триггерам намного легче, если человек находится в равновесном эмоциональном состоянии. И наоборот, если у человека мало ресурса, он устал, то вероятность того, что триггер сработает и запустится автоматическая ответная реакция, больше.

Так, например, после активного шоппинга, вы чувствуете усталость. Но также вы испытываете чувство голода. Вряд ли у вас будут силы изучить ближайшие кафе и сделать осознанный выбор. Вы либо пойдёте в привычное место, либо в заведение, ближайшее по расстоянию, но выберете для себя максимально знакомое вам блюдо, либо можете поддаться какой-нибудь маркетинговой уловке и сделаете выбор, который никогда бы не сделали, будучи отдохнувшим.

Ниже приведены некоторые триггеры отрицательных эмоций, которые выделяют психологи в межличностных отношениях. Когда вы считываете в другом человеке подобное поведение, оно может вызывать крайне болезненные ощущения:

- отвержение;
- страх того, что вас бросят;
- беспомощность;
- пренебрежение;
- игнорирование;
- эмоциональная холодность;
- обвинение;
- осуждение;
- излишний контроль;
- и так далее.

И у каждого человека есть свои личные спусковые крючки.

Что делать?

Первое, что можно сделать, чтобы снизить влияние триггеров на свою жизнь, - научиться их замечать. И в этом может помочь наше тело. Оно, наряду с нашим мозгом, одним из первых реагирует на раздражающий триггер.

Обычно за несколько секунд до эмоционального всплеска наш организм может подавать нам следующие сигналы:

- дрожь;
- учащённое сердцебиение;
- чувство удушья или затрудненное дыхание/глотание;
- прилив жара;
- озноб;
- головокружение или слабость;
- тошнота;
- боль в груди/дискомфорт;
- чувство отрешённости/нереальности;
- потливость;
- гул в ушах;
- и так далее.

После такой сильной эмоциональной реакции человек довольно часто может ощущать чувство вины. Действуя бессознательно, мы можем сделать больно другому человеку.

Постарайтесь отследить эту последовательность: ситуация – триггер - физическая реакция - эмоциональный всплеск.

«Отмотайте» назад и попробуйте понять, что именно предшествовало физической реакции? Дело в том, что триггер мы улавливаем не всегда. Мы обнаруживаем себя уже в центре конфликта, не успев что-либо проанализировать.

А что было ДО? До конфликта? А до того, как вы закричали? Ничего? Тогда давайте подумаем, когда вообще это началось? Когда испортилось ваше настроение?

Иногда такие внутренние разговоры можно вести, разбирая детали. Чувствовал ли я себя так, когда выходил из дома? Нет. А когда зашел в метро? А когда покупал воду в переходе? Эти вопросы помогут вам найти тот момент, который вызвал негативные эмоции. Дальше не бойтесь в него заглянуть и понять, что именно вас так расстроило.

Вы можете вести дневник эмоций и записывать в него сильные отрицательные и положительные эмоции, ситуации, которые их вызвали, последствия, к которым они привели. Это поможет проследить связь между событиями.

Разорвать цепочку ситуация-триггер-эмоциональный всплеск-чувство вины возможно, только научившись понимать причину своих сильных отрицательных эмоций.

Например,

Девушку воспитывали «отсутствующие» родители. Ее отец много путешествовал, а мать была эмоционально холодна. Она часто оставалась одна, даже когда была совсем маленькой. Объятия, поцелуи, тактильные нежности не были приняты в семье. Родители не были вовлечены в воспитание детей. К пяти годам она уже умела готовить еду для себя и для братика с сестрёнкой. Она взяла на себя роль взрослого.

Эта девушка очень преуспела в жизни, но она болезненно воспринимает ситуацию, когда кто-то, о ком она заботится, недоступен. Когда она звонит дочери и та не отвечает на звонок, она очень расстраивается и иногда даже начинает винить мужа в своей боли (хотя это не имеет к нему никакого отношения).

Вскоре после начала терапии наша героиня поняла, что ее триггер - это «недоступность» из-за пережитого пренебрежения в детстве. Она стала заботиться о своём внутреннем ребёнке и принимать занятость дочери.

После того, как вы научились замечать собственные триггеры, вы сможете корректировать свои реакции на них.

Самое действенное в момент, когда вы почувствовали первые звоночки от тела, - чуть замедлиться, подышать, перевести дух.

Так вы выиграете немного времени для того, чтобы сердцебиение пришло в порядок, гул в ушах прекратился и накал спал. Позвольте здравому смыслу взять верх над эмоциями.

Получилось? Прекрасно! Теперь вы спокойнее сможете оценить происходящее. Запомните это ощущение. Отметьте свои старания.

Навык приходит с практикой. Сначала подобное наблюдение за собой кажется чем-то экстраординарным, слишком сложным. Однако с каждым разом становится все проще и проще замечать взаимосвязи. Будьте последовательны, не оставляйте практику и пробуйте снова. **Раз за разом, замечая свои триггеры, корректируя свои реакции на них, вы научитесь реагировать более мягко и не срываться.**

Триггеры положительных эмоций

Не все триггеры вызывают у нас негативные реакции. Параллельно работая над отрицательными эмоциями, очень важно не забывать о положительных!

Отмечайте, какие ситуации вызывают у вас радость, предвкушение, приятное волнение, и собирайте их в «копилку» триггеров положительных эмоций.

Запах свежего хлеба, как у бабушки, вернёт вас воспоминаниями в беззаботное детство и подарит улыбку. Любимая книга напомнит о некогда забытом хобби. Журчание реки подарит спокойствие. Это не просто мелочи жизни. Это то, что делает нас счастливее. Именно эти, казалось бы, незначительные детали меняют эмоциональное состояние и дают ресурс. И чем больше вы знаете о себе, тем проще вам восстановиться от стресса, от усталости. Тем быстрее вы наполните свою жизнь приятными моментами.

Когда положительные триггеры перевесят негативные, с негативными уже не так страшно будет встречаться лицом к лицу!

Источники:

1. Margaret Paul, Ph.D. [“What Emotional Triggers Are + Why You Need To Understand Them”](#)
2. Judith Orloff, M.D. [“5 Techniques to Heal Your Emotional Triggers”](#)
3. Sumit Gupta, Coach, Neuroscientist. [“Do You Know your Emotional Triggers? And What To Do When You Are Emotionally Triggered?”](#)