

как понять,
что вас
огорчает,
злит или
пугает,
и обратить
реакцию
в ресурс

дэвид ричо



эмоциональные
триггеры

Дэвид Ричо

Эмоциональные триггеры.

Как понять, что вас

огорчает, злит или пугает, и

обратить реакцию в ресурс

Серия «МИФ Психология»

Серия «Психологический тренинг»

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=65757978

Дэвид Ричо. Эмоциональные триггеры. Как понять, что вас огорчает, злит или пугает, и обратить реакцию в ресурс: Манн, Иванов и Фербер;

Москва; 2021

ISBN 9785001697886

Аннотация

Дэвид Ричо – психотерапевт и семейный психолог – в своей очередной книге рассказывает о триггерах. Эти неосознанные механизмы, опираясь на застарелые травмы и спрятанные в глубине души обиды, часто вызывают бурные реакции – неожиданно как для окружающих, так и для нас самих. Автор не только подробно разбирает триггеры и эмоции, которые с

ними связаны, но и объясняет, как справиться с нерешенными проблемами и ослабить воздействие триггеров.

Книга заинтересует тех, кто хочет лучше понять свой внутренний мир, проработать травмы и научиться адекватно реагировать даже в сложных ситуациях.

На русском языке публикуется впервые.

Содержание

Введение	7
Глава 1. Что нас провоцирует и почему	18
Конец ознакомительного фрагмента.	31

Дэвид Ричо

**Эмоциональные триггеры.
Как понять, что вас
огорчает, злит или пугает, и
обратить реакцию в ресурс**

Все права защищены.

Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

© 2019 by David Richo Published by arrangement with Shambhala Publications, Inc. via Alexander Korzhenevski Agency (Russia). All rights reserved

© Перевод на русский язык, издание на русском языке, оформление. ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2021

*** * ***

Посвящается Беверли

Лучше блуждать с другом во тьме, чем одному

при свете дня.
Хелен Келлер

Введение

Одно слово – и сердце обрывается. Один взгляд – и мы злимся или тревожимся. Одно замечание – и мир разлетается вдребезги. Чье-то имя, место или предмет, напоминая о нерешенной проблеме или пережитой травме, провоцируют нас действовать импульсивно. «Я не виноват, меня разозлили ее слова», «Он постоянно бьет по больному месту», «Я опять попался на ее провокации», «Он задел меня за живое».

Триггеры влекут за собой мгновенную эмоциональную реакцию, например грусть, подавленность, гнев, агрессию, страх, панику, унижение, стыд. Слова, поведение, отношение, события, даже присутствие конкретного человека могут запустить рефлекторный механизм, не поддающийся контролю. Так, внезапный шум может напугать. Шум – это стимул / триггер, испуг – реакция. Она бывает кратковременной или длительной. Иногда мы забываем о ней через мгновение. А иногда она перерастает в одержимость, от которой сложно избавиться. Мы теряем самообладание, уверенность и чувство защищенности.

Реакция на триггер зависит от нашей «тонкокожести» или «толстокожести» и по силе проявления и длительности часто ему не соответствует. Чем острее мы реагируем на поведение окружающих, тем сильнее прорываются страх, гнев и стыд. С годами мы успокаиваемся, обретаем уверенность в себе

и замечаем, что стрелы, пущенные другими людьми, ранят не так глубоко, как прежде. По идее, нам следует нарастить кожу потолще, чтобы нормально функционировать и справиться с темной стороной мира, а не прятаться от нее. Тогда мы сможем отразить жестокие удары судьбы и быстрее восстановиться. Книга, которую вы держите в руках, поможет в этом. Вы поймете, что вас провоцирует и почему. Вы вернете себе контроль, будете сами выбирать, как и на что реагировать, и научитесь восстанавливать душевное равновесие. Слишком долгая триггерная реакция указывает на *нерешенную проблему*. Значит, нужно присмотреться и найти выход из ситуации. Допустим, на работе случился конфликт и у вас пропал сон. Как вариант, вы можете поговорить с коллегой, обсудить ситуацию, высказать свою точку зрения. Это пример того, как триггер ведет к здоровой ассертивности¹.

Реакция зависит также от системы взглядов, наделяющей триггер особой значимостью. Под системой взглядов я понимаю воззрения, иллюзии, проекции, предположения. Они скрываются в глубине и запускают реакцию, которая проявляется сначала в чувствах, а затем в словах и действиях. Все это происходит так быстро, что у нас не остается возможности обдумать ситуацию и принять мудрое решение. Дело в том, что триггеры активируют лимбическую систему мозга, управляющую эмоциями, а не префронтальную кору, кото-

¹ Способность человека противостоять внешнему влиянию и оценкам, ответственность за собственное поведение и реакции. *Прим. ред.*

рая отвечает за логику. Лимбическую систему можно сравнить с конем – смелым и сильным, но все-таки диким, а префронтальную кору – с вожжами. Мы с вами наездники, все с разными способностями, которые, безусловно, можно совершенствовать.

Триггер (в буквальном переводе с английского – «спусковой крючок») – подходящая метафора для механизма, который провоцирует рефлексорные реакции. «Револьвер», то есть катализатор нашей реакции, находится в руках другого человека. Если кто-то наступает на нашу больную мозоль, взрыв неминуем. Мы теряем спокойствие и уравновешенность, реагируем словами и делами, о которых потом сожалеем, и ругаем себя за несдержанность. Мы придаем триггерам чрезмерное значение, а они в свою очередь подогревают наши чувства и реакции. Это нормально. Дисфункциональны не триггеры, а наша реакция на них.

Многие мои клиенты и студенты признают, что их все чаще и чаще что-то задевает. Например, бывший военный с ПТСР² остро реагирует на звуки, похожие на взрывы и выстрелы, а девушка, пережившая сексуальное насилие, не выносит прикосновений, которые напоминают ей о случившемся. Триггеры могут быть связаны с менее травматичным опытом, однако реакции людей все равно берут над ними

² ПТСР – посттравматическое стрессовое расстройство, которое возникает вследствие единичных или повторяющихся событий, оказывающих негативное воздействие на психику. *Прим. ред.*

верх. В этой книге мы рассмотрим различные триггеры и механизмы, которые они запускают. Надеюсь, она не только обогатит вас знаниями, но и принесет облегчение. Отмечу, однако, что некоторые триггеры и реакции настолько глубоко врезаются в сознание, что единственный путь к исцелению – обращение к профессиональному психологу.

Наша реакция на человека прямо пропорциональна тому, насколько он важен для нас (на самом деле или в наших мыслях). К примеру, если любимый человек проявит малейшие признаки отстраненности, мы решим, что он хочет бросить нас. Тот, кто угрожает нам или запугивает, легко может спровоцировать нас, пусть и ненамеренно. Объект нашей влюбленности или одержимости может подтолкнуть нас практически к чему угодно. Наделив человека властью, мы сами вложили ему в руки револьвер – а чтобы нажать на спусковой крючок, многого не нужно. Однако все это не значит, что мы должны избегать привязанности. Можно проанализировать свои триггеры, реакции на них и научиться с ними жить.

Иногда триггер относится к тому, что происходит здесь и сейчас. Например, услышав о смерти близкого человека, мы погружаемся в скорбь, заливаемся слезами. И все же, как правило, триггер связан с воспроизведением прошлого опыта. Изначальным стимулом может быть что угодно – от незначительного затруднения в прошлом году до глубокой психологической травмы десятилетней давности, особенно детской. Этот ранний опыт вызывал скорбь и тоску, кото-

рую мы еще не успели пережить или отпустить. Так триггеры могут вызывать ПТСР, чего нам, конечно же, хотелось бы избежать. Однако они дают и прекрасную возможность осознать и оплакать потерю, разочарование или насилие. Каждый триггер – катализатор скорби. Наша внезапная реакция – к примеру, печаль или грусть – *первый шаг* к выражению этой скорби.

Триггерное событие, воскрешая в памяти застарелую травму, заставляет нас чувствовать себя так, будто весь ужас прошлого повторяется снова. Область мозга, которую называют миндалевидным телом (миндалиной), входит в лимбическую систему и хранит память о травме и страхах, даже если прошло много времени и мы выросли и возмужали. Вот почему триггеры внушают нам чувство беспомощности, как в детстве. Мы забываем про внутренние резервы, которые помогут справиться с трудностями, или не пользуемся ими, потому что ответственная за них часть мозга отключается. Иногда триггер заставляет нас терять дар речи и застывать в оцепенении. Реакция миндалевидного тела заглушает голос разума. Позже, когда логическое мышление пробуждается, мы укоряем себя: «Надо было сказать совсем не это...» Но в тот момент мы не могли размышлять спокойно, потому что лимбическая система лишила нас такой возможности. Триггеры активируют симпатическую нервную систему, подсовывая три варианта: бежать, бить или замереть. Гормоны стресса, управлять которыми мы не можем, зашкаливают, и мы

снова чувствуем себя беспомощными.

Сегодня благодаря нейронауке (в частности, исследованиям пластичности мозга) мы знаем, что можно «перепрограммировать» нейронные пути и изменить деструктивные поведенческие паттерны. Префронтальная кора головного мозга способна реагировать на происходящее более здоровым способом. Мы вовсе не обязаны подчиняться рефлекторным, иррациональным механизмам. Тем не менее даже с новыми нейронными связями сопротивляться импульсивной реакции нелегко. Конечно, помогают духовные практики, но и они не всегда могут усмирить лимбическую систему. Так что не слишком осуждайте себя, если снова попадетесь на крючок. Лучше наблюдайте, учитесь и тренируйтесь.

При осознанном внимании мозг может переосмыслить события и опыт, чтобы те не подстрекали нас к импульсивным действиям. Префронтальная кора, если позволить ей действовать, способна подавить чрезмерную активность миндалины. Для этого нужно сознательно вызвать другие мысли, позитивные и продуктивные. Постепенно они закрепятся и возьмут верх. Не зря апостол Павел писал: «Наконец, братия мои, что только истинно, что честно, что справедливо, что чисто, что любезно, что достославно, что только добродетель и похвала, о том помышляйте» (Филиппийцам 4:8).

Триггер может быть и позитивным стимулом, вызывающим радость, эротическое возбуждение или оптимизм. Когда выигрывает наша любимая команда или когда мы видим

пример настоящего мужества и силы воли, у нас мурашки бегут от восторга. Ностальгия при виде снимка, запечатлевшего счастливое событие; влюбленность с первого взгляда; волшебный момент первого поцелуя – это тоже триггерные события. И все же чаще всего мы подразумеваем под триггером тревожные или неприятные моменты. В этой книге мы рассмотрим негативные триггеры, которые вызывают грусть, гнев и страх, а также боль, стыд, вину, разочарование, досаду, сожаление, отчаяние. С ними связана рефлекторная реакция «бей, беги, замри», которая проявляется с неадекватной силой. Когда мы убегаем слишком быстро, бьем, не рассчитывая силы, надолго замираем, мы закрепляем негативный опыт.

Триггер заводит в тупик, поскольку вызывает неосознанную реакцию и не дает подсказок для ее осмысления. Однако ситуацию можно изменить, если вооружиться необходимыми инструментами. Между стимулом и реакцией возможен и третий вариант, и тогда опыт будет состоять не из двух частей, а из трех:

Триггер → Реакция

Сделаем так:

Триггер → Реакция → Ресурс

А со временем так:

Триггер → Ресурс

Можно мобилизовать внутренние ресурсы для того, чтобы противостоять триггерам, а также проработать травмы, которые скрываются за ними, и избавиться от их последствий. Тогда триггер потеряет над нами власть. Мы почувствуем безопасность, осознаем свои силы, научимся верить в себя. Ведь триггеры основаны на ложной убежденности, что доверять себе нельзя. Внутренние ресурсы помогут понять, что это не так.

Травма не исчезнет бесследно, но перестанет терзать нас. Мы не избавимся от всех триггеров, но снизим чувствительность к ним, иными словами, научимся реагировать на них менее остро и менее продолжительно. Мы сможем удерживаться от необдуманных поступков. Мы обесточим триггерные механизмы так, чтобы на месте смертельной раны осталась лишь легкая царапина.

Все это осуществимо, если осознанно и бережно разбираться со своими травмами, в частности с помощью психотерапевта. Совместная работа поможет увидеть связь между триггерами и личными особенностями. Наша цель не в том, чтобы искоренить все триггеры, а в том, чтобы найти их связь с конкретными психологическими и духовными проблемами, давно вызывающими к нашему вниманию. Именно так мы превратим триггеры в инструменты.

С поддержкой внутренних ресурсов у многих триггеров остается лишь информационная, а не эмоциональная нагрузка, и они перестают нарушать душевное равновесие: «Зна-

чит, вот как он, оказывается, думает», «Гм, так вот что она делает», «Теперь понятно, как они относятся ко мне. Любопытно». Однако следует помнить, что встречаются тяжелые и болезненные травмы, которые не так просто изжить, и одних внутренних ресурсов в этом случае недостаточно.

Из этой книги вы узнаете, что внутренние ресурсы позволяют пересмотреть взгляд на свои чувства, опыт, поступки окружающих, превратности судьбы. Ресурсы – это эффективные методы и компетенции, которым можно научиться. Наши запрограммированные реакции на триггеры не означают, что мы должны превращаться в жертву чужих слов и поступков. У нас есть все необходимое «оружие», чтобы отразить смертоносные стрелы. В следующих главах мы обсудим, как оно поможет держаться на плаву в море проблем.

Внутренние ресурсы подобны питающим нас подземным водам. Они укрепляют уверенность в том, что ни при каких обстоятельствах мы не позволим триггерам ошеломить нас, довести до отчаяния, превратить в мишень, бросить в пучину страха и вины. Наши лучшие внутренние ресурсы: находчивость, изобретательность и хитрость – помогают найти выход из любой ситуации и отразить любой удар.

Это не значит, что нам все по плечу. Иногда внутренних резервов не хватает, чтобы справиться с триггером или кризисной ситуацией. В таких случаях мы просим о помощи, обращаемся к внешним источникам, к нашей системе поддержки – это действует безотказно и подходит для любой си-

туации. Кроме того, мы черпаем ценные ресурсы внутри себя – психологические и духовные. Психология помогает понять собственные потребности и научиться выражать и удовлетворять их, когда это уместно. Мы учимся управлять своими чувствами, избавляться от пагубного давления, верить в свою находчивость и проницательность. В арсенале духовных практик – медитация, осознанность, свобода от болезненной привязанности и нездоровых проявлений эго. Каждый из этих ресурсов может стать характерной чертой нашей личности. Психологический анализ и духовная практика обогащают нас и усиливают потенциал. Со временем мы становимся такими, какими хотим себя видеть.

Один из видов реакции на триггер – вызванная тревогой или страхом зависимость в разных ее формах. Многие считают, что еда, секс, алкоголь, наркотики помогают выжить в тяжелый период. Однако зависимости лишают нас проницательности и умения анализировать ситуацию. Вернуть ржавым инструментам былой блеск никогда не поздно. Вот каким путем мы пойдем: сначала рассмотрим триггеры и выясним, что они собой представляют и почему возникают. Затем перечислим инструменты, которые помогают с ними бороться, – внутренние и внешние. Это ресурсы, которые нам предоставляют психология, нейронауки и духовные учения. Далее мы сосредоточимся на триггерах, которые порождают грусть, гнев и страх. Поскольку это три основных компонента скорби, стоит изучить их подробно. Мы также посмотрим,

как триггеры проявляются в отношениях. Во всех разделах вы найдете полезные практические инструменты и советы, в частности почерпнутые из буддизма. Возможно, некоторые идеи вас удивят. Рекомендую подчеркнуть их, переписать в блокнот или зафиксировать в электронном виде, чтобы обдумать позднее. Для повседневных размышлений пригодятся заметки на карточках. Надеюсь, эта книга станет для вас позитивным триггером, который вдохновит на работу над собой, а возможно, даже приведет к исцелению во многих сферах жизни.

Спросите себя, достаточно ли у вас внутренних резервов, чтобы бороться с триггерами и превратностями жизни. Мы постараемся найти ответ и проложить надежный путь через таинственный лес, который зовется жизнью.

Глава 1. Что нас провоцирует и почему

В этой главе мы подробно рассмотрим триггеры. Мы узнаем, что они говорят о нас и нашем прошлом и что реакции говорят о наших чувствах. Мы найдем способ отключить автопилот и перейти на ручное управление, с импульсивной реакции – на обдуманый ответ. И тогда триггеры станут источником исцеления, а мы обречем надежду и поверим в то, что можем измениться.

Для человеческой психики не придумали броню. Приходится смириться с тем, что некоторые события воздействуют на нас эмоционально и приводят к стрессу: они мучают нас, выводят из себя, дразнят, «достают». В переводе с голландского *trigger* означает «тянуть». И правда, триггеры тянут нас в определенном направлении, навязывая некую реакцию. Мы можем испугаться, потерять самообладание, почувствовать, будто почва ушла из-под ног или мир рухнул, погрузиться в обиду, боль, горе, шок.

Некоторые события задевают или возмущают нас, но не приводят к гипертрофированной реакции. Наблюдение – противоположность импульсивной реакции. Вот почему практика осознанности, когда вы созерцаете все, что вас окружает, но ни на что не реагируете, – важный инструмент.

Он позволяет избавиться от некоторых триггеров и эффективно бороться с оставшимися.

«Он раздражает меня, когда ведет себя так!», «Она, как никто другой, умеет надавить на больное место!», «Они каждый раз бесят меня». Во всех этих ситуациях мы чувствуем себя жертвой своих триггеров или других людей. Но триггеры еще те обманщики: они превращают двусторонний опыт в односторонний. Триггер (то есть первая часть опыта) спровоцирован другим человеком, но реакция (вторая часть опыта) зависит уже только от нас и опирается на наше прошлое. Нас травмируют собственные нерешенные проблемы. Триггерное событие указывает на психологические затруднения, которые нуждаются в переосмыслении. Это наш палец лежит на спусковом крючке, когда мы позволяем одним и тем же событиям выводить нас из равновесия, особенно в общении с одним и тем же человеком. Он или она не причина триггера, а катализатор. Триггер пробуждает, нагнетает или провоцирует, но он не причина. Триггер – сопутствующий, а не определяющий фактор. На одни и те же триггеры каждый реагирует по-разному в зависимости от своих личных особенностей.

Однако должен предупредить: иногда триггерную реакцию действительно провоцирует другой человек. Временами у нас просто нет выбора, и ответ на раздражитель может быть только один. Например, в случае физической агрессии – страх или защитная реакция. Человек, который напа-

дает на нас, не катализатор; он причина нашей проблемы. Это касается любых форм насилия.

Итак, триггер может быть причиной или катализатором нашей эмоциональной реакции. Наша вовлеченность определяется степенью угрозы и силой воздействия триггера. Свободу выбора реакции можно выразить в процентном соотношении – например, пятьдесят на пятьдесят, девяносто на десять. В этой книге мы уделим внимание триггерам в контексте отношений, то есть тем, что выступают в качестве катализаторов. Мы будем рассматривать только те ситуации, в которых у нас есть необходимые ресурсы и возможность сделать выбор.

Бытующее в популярной психологии нового века мнение о способности полностью контролировать свои чувства – опасная иллюзия. Она никоим образом не согласуется с безжалостными реалиями жизни. Реакция любого здравомыслящего эмпатичного человека на известие о смерти близкого друга или родственника – шок и горечь. На физическом уровне сразу меняется сердцебиение, дыхание, пульс, синапсы головного мозга. Такая реакция адекватна ситуации и неизбежна, и подавлять ее по меньшей мере неразумно. Точно так же, уверен, если бы кого-то из нас постигла внезапная смерть, нам хотелось бы верить, что друзья и родные испытают те чувства, что положены любящим людям: шок и печаль, – как последнюю дань уважения.

Наша задача – исследовать первопричину ответа на триг-

гер и преодолеть его. Этому можно научиться. Главное – воспринимать триггер как указатель на сферу, требующую нашего внимания, а не просто как импульсивную реакцию. Будем считать, что триггер вызывает любопытство и желание понять самого себя, а не только некое поведение и реакцию по отношению к окружающим. В таком случае мы видим, куда направить силы, чтобы освободиться от пагубного влияния чужих действий, и ведем себя как независимые, зрелые люди.

У каждого человека свои триггеры. Некоторые носят универсальный характер, несмотря на различие индивидуальных реакций. Перечислим несколько самых распространенных «болевых точек».

- Компания людей, которые открыто выражают свои чувства (а нас это сильно раздражает).
- Внезапная утрата.
- Неприятные новости.
- Природная катастрофа.
- Агрессия или жестокость со стороны окружающих.
- Человек, место или какое-либо событие, которые напоминают нам о прошлых переживаниях или травмах.
- Книги, фильмы и песни, способные вызвать чувства, пробудить воспоминания, дать идеи, мотивировать к изменениям и повлиять на настроение.
- Стресс, способствующий формированию дурных при-

вычек и зависимостей (в этом случае триггер не причина, но может быть катализатором).

Перечислим девять категорий триггеров, знакомых большинству из нас, и конкретные примеры их появления.

Смущение, стыд, неуверенность в себе

- Нас унижают или подчеркивают нашу неадекватность.
- Мы находимся среди людей другого пола, расы, сексуальной ориентации, религии, политических пристрастий, финансового статуса.
- Нам стыдно, когда мы сравниваем свои достижения с успехом других людей.
- Мы настораживаемся, когда в ходе разговора кто-то упоминает возраст, статус, здоровье, внешний вид, одежду, стиль, достижения.
- Нас приглашают выступить публично.

Пренебрежение

- Наши взрослые дети не хотят проводить с нами время.
- Саркастические замечания в наш адрес.
- Нас превращают в козлов отпущения, над нами смеются, издеваются, нас дразнят и травят.
- К нам относятся снисходительно, нам демонстрируют презрение, нас подавляют.
- Нас не уважают (особенно если при этом оскорбляют

или проявляют агрессию).

- Мы теряем лицо, нас унижают или стыдят (особенно если это происходит перед людьми, чье мнение важно для нас).
- Нас игнорируют, не признают наших достижений.
- Нас кидают, отстраняют, заставляют ждать слишком долго, отменяют встречу в последнюю минуту.
- Человек ведет себя так, будто нас нет, будто наши слова, чувства и действия не имеют значения.
- Нам не верят.
- Отрицают наши факты, основанные на логике и конкретных доказательствах.

Чувство, что нас контролируют

- Нас контролируют на самом деле или мы общаемся с человеком, который любит все контролировать.
- Нам указывают, как воспринимать происходящее; нам навязывают чужие взгляды.
- За нас принимают решение; указывают, что нам чувствовать, что делать и что думать.

Нами пользуются

- Нас ограбили или мы потеряли деньги, потому что нас обдурили, обманули, облапошили.
- Нам не заплатили за услугу или не вернули долг.
- Нам не дают то, чего мы заслуживаем.
- Мы получаем меньше, чем другие.

- Нас обманывают, водят за нос, дурачат, предают.
- Наши слова искажают, неправильно понимают, в нас сомневаются, нас дискредитируют, обвиняют.

Уязвимость, ранимость

- Нам не оказывают поддержки или стыдят нас за наши чувства.
- Нам предстоит тестирование (экзамен, аттестация), или мы ждем его результатов.
- Мы чувствуем себя одинокими и беззащитными, когда люди поступают с нами несправедливо или когда на нас обрушивается неподъемный груз проблем.
- Нас подрезают на дороге.
- Когда мы за рулем, пассажиры советуют, как вести машину.
- Мы попали в аварию или едва ее избежали.
- Кто-то повторяет неприятную привычку или делает то, что обещал не делать, зная, что это раздражает нас.
- Сексуальный опыт вызывает тревожные мысли и чувства, которые надолго остаются в памяти.

Межличностные отношения

- Мы расстроили человека и боимся последствий.
- Чрезмерное внимание со стороны другого человека душист и подавляет нас.
- Мы узнаём, что важный для нас человек переезжает.

- Человек, которого мы любим, не защищает нас или нападает на нас.
- Значимые для нас люди демонстрируют, что их ничего с нами не связывает, или же поддерживают наших противников.
- Наши чувства игнорируют или принижают их значимость.
- Наши чувства не понимают.
- Мы неожиданно сталкиваемся с бывшим партнером, видим его объявление на сайте знакомств, узнаём, что у него все замечательно.
- Мы неожиданно сталкиваемся с бывшим супругом или человеком, конфликт с которым до сих пор не разрешен.
- Мы замечаем, что близкий когда-то человек стал безразличен к нам и потерял интерес.

Личные границы

- На нас нападает пьяница или наркоман.
- Кто-то пристает к нам, ведет себя неадекватно или проявляет сексизм.
- Личные границы грубо нарушаются: например, когда отменяют наше решение или (менее драматичная ситуация) на кухне или в ресторане в нашу тарелку лезут вилкой, чтобы попробовать наше блюдо.
- Нас торопят, не проявляют уважение к нашему расписанию / графику.

- За нами следят, донимают или заваливают вопросами, особенно сразу после того как мы пришли домой или на работу.
- Нам настырно и бесцеремонно пытаются что-то продать или навязать.
- Другой человек ведет себя так, будто обладает авторитетом и полномочиями, хотя на самом деле это не так (например, старший брат или сестра пытаются нас контролировать).
- Другой человек отказывает нам в праве высказать свое мнение.
- Когда мы говорим «нет», никто не воспринимает нас всерьез.

Чувство неловкости из-за происходящего

- Нас смущают публичные высказывания или действия родственника / партнера.
- Нам предстоит с кем-то познакомиться.
- Нас волнует первый сексуальный опыт.
- Другой человек рассуждает о политике или религии так, что это коробит нас или противоречит нашим взглядам.
- Другой человек демонстрирует узость взглядов или приносит оскорбительную для присутствующих шутку.
- Нас дискриминируют, преследуют или исключают из группы по расовым, религиозным, политическим, половым мотивам, из-за социального статуса, сексуальной ориента-

ции, физических или психических отклонений.

- Мы слушаем новости, и действия политиков и правительства вызывают у нас возмущение.
- Мы видим, как кто-то мучает животных.

Страх перед будущим

- Нам не доверяют, нас обвиняют или нам угрожают наделенные властью люди, например руководитель, налоговое управление, полиция.
- Мы сталкиваемся с осуждающими или угрожающими словами, действиями или жестами.
- Мы «считываем» отвержение или осуждение с лица собеседника, например, когда он хмурится с нетерпением, отворачиванием, упреком, гневом.
- Тон собеседника кажется пугающим, пренебрежительным, снисходительным, сдержанным, холодным (особенно если напоминает интонации наших родителей).
- Мы подпадаем под влияние суеверий и мистики. К примеру, верим, нас накажут за ошибки, а за хорошие дела, наоборот, непременно вознаградят.

Некоторые люди провоцируют нас, даже если не делают ничего из перечисленного. Бывает, что одно присутствие человека или даже мысль о нем вызывает рефлекторную реакцию. Кроме того, вышеперечисленные обстоятельства могут стать триггером, даже если произошли не с нами, а кем-то

из наших близких.

Некоторые триггеры наносят двойной удар. Вернемся к примерам из списка: представьте, что объясняете дочери опасные побочные эффекты лекарства, которое она принимает без назначения врача, а дочь вас не слушает. Этот триггер заставляет вас раздражаться, но одновременно и сопереживать. Вы приводите доказательства из научных статей. А дочь отвечает: «Можешь верить во что хочешь». Это уже второй триггер: она считает, что у вас нет фактов, а только мнение. Вы еще больше переживаете, на этот раз ощущая пренебрежение, как будто к вам относятся свысока. Обратите внимание, что в этом примере, как и в любом триггерном опыте, на спусковой крючок нажимает другой человек, но наша реакция зависит только от нас.

Также отметим, что перечисленные триггеры (как и все прочие) – *данность* жизни и отношений между людьми. Этот список отражает одну из сторон бытия и человеческого поведения. Ничто не спасет нас от утрат, несправедливостей, болезненного опыта разочарования, отвержения, расставаний, предательства. Никто не застрахован от триггеров. Все мы уязвимы. В то же время все мы обладаем внутренними ресурсами и вместо истерики можем сказать: «Да, такое случается. Надо разобраться, что со мной происходит». Так мы сможем познать себя на более глубоком уровне и прекратим обвинять окружающих. Принимая мир таким, каков он есть, мы меньше подвержены влиянию триггеров.

У каждого из нас свой список триггеров. И то, что задает нас, другому человеку может показаться безобидным. На нашем месте он отреагирует решительно и уверенно. Мы восхищаемся, нам тоже так хотелось бы. Но возможно, что другой человек не увидел в этой ситуации ничего необычного; стоит же задеть его за живое, и от решимости не останется и следа. Легко быть смелым и даже дерзким, когда нас ничего не подавляет и не сдерживает.

Триггеры заставляют сомневаться в себе. Кажется, что мы неспособны управлять своими реакциями. Мы не доверяем внутренним ресурсам, хотя именно они позволяют вернуть чувства безопасности и защищенности. И тогда страшнейшие триггеры теряют свою мощь: мы перестаем замечать то, что раньше причиняло нам боль.

Как мы говорили, триггеры порождают скорбь: мы грустим из-за утраты; мы злимся на того, кто стал ее причиной; жизнь кажется пустой и бессмысленной, и мы боимся, что не справимся. Агрессивная реакция – попытка избежать этих составляющих скорби. Тем самым мы подавляем один из внутренних ресурсов – врожденную способность горевать. Мы лишаем себя возможности пережить утрату, разочарование, предательство, боль. Когда мы позволяем себе прочувствовать скорбь и принять ее как часть жизни, перед нами открывается путь к возрождению. Уверенность возрастает; мы убеждаемся в том, что обладаем всеми необходимыми ресурсами и можем ими воспользоваться. Иногда реакция

на триггер вынуждает нас нарушать собственные принципы. Представьте, что вы подозреваете партнера в неверности. Вы испытываете страх, боль и возмущение и в итоге нарушаете границы, которые до этого всегда уважали. Вы проверяете мобильный телефон партнера, читаете его электронные письма. Следите за ним. В то время как оптимальный вариант – рассказать партнеру о своих чувствах и опасениях и вместе (или с помощью психотерапевта) решить проблемы.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.