

ДЭВИД РИЧО

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ ТРИГГЕРЫ

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

МИ∞

Оглавление

Введение	9
Глава 1. Что нас провоцирует и почему	19
Глава 2. Травмы и ресурсы	51
Глава 3. Как справиться с триггером	67
Глава 4. Грусть	100
Глава 5. Гнев	119
Глава 6. Страх	137
Глава 7. Триггеры и ресурсы в контексте отношений	156
Глава 8. Духовные ресурсы	188
Эпилог. Огонь, который учит	209
Приложение. Утверждения, освобождающие от оков страха	212
Об авторе	220

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 асертивности*.

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, которая отвечает за логику. Лимбическую систему можно сравнить

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

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 рефлекторные 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 ПТСР* 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 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

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

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, которую 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 взывающими 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: «Значит, 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 может 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 ситуации. 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.