**Эмоциональные триггеры**

Вам знакомо чувство, когда кто-то в шутку делает злобный комментарий, который может дестабилизировать вас до конца дня? Внезапно вы обнаруживаете, что чувствуете себя не в своей тарелке и впадаете в приступ беспокойства, вины или стыда. Звучит знакомо?

У всех нас есть эмоциональные триггеры. Может быть сложно определить, что именно является им, но процесс знакомства и понимания их может помочь нам исцелиться и научиться лучше справляться с ответными реакциями.

**Как и когда формируются наши эмоциональные триггеры**

Почему у всех нас есть триггеры? Короче говоря, потому что все мы когда-то были детьми. Когда мы росли то неизбежно испытывали боль или страдание, которые не могли признать или в справиться с ними в то время. Поэтому, будучи взрослыми, нас обычно провоцируют переживания, напоминающие эти старые болезненные чувства. В результате мы обычно прибегаем к привычному или вызывающему привыкание способу справиться с ними.

**Несколько примеров, которые помогут определить ваши эмоциональные триггеры.**

- Итак, каковы шаги?

- Что вы делаете, чтобы справиться с возникающими болезненными ощущениями?

- Сталкиваетесь ли вы со своими триггерами лицом к лицу или пытаетесь избежать боли?

Вот пример, который может помочь вам обнаружить свои собственные триггеры:

1. Надежду воспитывали отсутствующие родители. Ее отец часто путешествовал, а мать была эмоционально недоступна. Она часто оставалась одна даже в детстве, а когда два года спустя родилась ее сестра, Надежде поручили ей присматривать за ней. К 5 годам она отвечала за приготовление еды не только для себя, но и для своей сестры и их младшего брата. По сути, она поднялась сама. Сегодня Надя очень компетентный врач, но она болезненно нервничает, когда кто-то, о ком она заботится, недоступен. Когда она звонит дочери в колледж, а дочь не перезванивает, она расстраивается и иногда даже начинает обвинять мужа в своей боли (хотя это не имеет к нему никакого отношения).

Еще несколько распространенных эмоциональных триггеров:

* кто-то отвергает вас;
* уходит от вас (или угроза того, что они это сделают);
* беспомощность в болезненных ситуациях;
* сбрасывает со счетов или игнорирует вас;
* недоступен;
* бросает неодобрительный взгляд;
* обвиняет или стыдит;
* осуждает или критикует;
* слишком занят, чтобы уделить вам время;
* пытается контролировать вас.

**Как лечиться от них**

Как только вы узнаете свои триггеры, первым шагом к излечению будет рассмотрение их происхождение. Спросите себя, какие из них могут быть связаны с вашим детским опытом. Только вы можете исцелить себя, поэтому найдите немного времени для этого. Когда мы о них не знаем, то начинаем избегать.

Какие из этих техник избегания относятся к вам?

1. Я злюсь.

2. Нуждаюсь.

3. Подчиняюсь

4. Закрываюсь и удаляюсь от других людей.

5. Виню кого-то другого в своей боли.

6. Обращаюсь к зависимости — еде, наркотикам, алкоголю, сексу, шопингу, работе, азартным играм и так далее.

**Вы понимаете**, боль не проходит только потому, что вы пытаетесь ее избежать, при этом можете даже почувствовать еще большую боль.

Будьте очень честными с собой в отношении ваших триггеров и того, как вы на них реагируете. Даже если такой подход поначалу покажется суровым, он поможет вам научиться быть более сострадательным к себе. Честное размышление о своих триггерах — единственный способ в конечном итоге излечить их.