

Kaip mus veikia vaikystėje patirtos traumos trigeriai?

Kaip jau buvo minėta ankstesniame straipsnyje, mes negalime pasirinkti, kaip mes emociškai sureaguojame į tam tikrus trigerius. Trigerinimas atsitinka pernelyg greitai, kad mūsų racionalus protas spėtų įsikišti ir sutrukdyti smegenų migdoliniam kūnui aktyvuoti „kovok arba bėk“ komandas. Bet mes turime pasirinkimą, kas atsitiks vėliau.

Pirmas ir labai svarbus žingsnis – tai trigerinimo fenomeno supratimas ir savo trigerių supratimas, jų pažinimas. Jeigu nepažįstame savo trigerių, esame pilnai jų valdomi. Kai juos pažįstame, jau turime daugiau pasirinkimų priimti sprendimus apie tai, ką daryti, kai esame paveikti trigerių. Labai svarbus dalykas – sufokusuoti dėmesį tinkama linkme. Kai mes esame paveikti trigerio, visas mūsų dėmesys dažniausiai yra sutelktas į šaltinį, t. y. mes galvojame, kad priežastis yra išorinėje situacijoje arba kitame žmoguje. Bet turime suprasti, kad mūsų reakcijos intensyvumas nesusijęs su konkrečiu įvykiu. Mūsų emocijos, bazinis skausmas, jau yra mumyse. Realybėje mes kartais turime, o kartais ir neturime reaguoti į tai, kas mus paveikė. Bet kai esame paveikti trigerių, dažnai neatpažįstame, kaip efektyviai sureaguoti.

Būsenos keitimas

Būsenos keitimas – tai mokymosi praktika sąmoningai išimti, perkelti energiją iš trigerinimo būsenos ir padėti neokorteksui atgauti kontrolę. Tai yra mokymasis pasinaudoti vienu iš įrankių grąžinti save į balanso būseną ir vidinį aiškumą.

Paprastai ji susideda iš keturių žingsnių:

1. Įvardink tai.
2. Duok sau erdvės.
3. Pakeisk savo būseną.
4. Spręsk situaciją.

1 žingsnis gali būti problematiškas, nes būdami trigerių poveikyje mums gali būti sunku mąstyti aiškiai. Tačiau yra tam tikri požymiai, kurie leidžia įtarti, kad esame paveikti trigerių.

1. Fiziniai pojūčiai.

Mūsų protas „meluoja“, ypatinga tuomet, kai esame paveikti trigerių. Tačiau mūsų kūnas sako tiesą. Labai dažnai yra aiškūs fiziniai pojūčiai, kurie mums praneša, kad esame paveikti trigerių, pvz., mes galime jausti suspaustą skrandį arba sugniaužtą žandikaulį. Jaučiame karštį arba pavandenija mūsų akys. Nustojame kvėpuoti arba, atvirkščiai, pradedame kvėpuoti labai dažnai ir

paviršutiniškai. Stebėdami šiuos konkrečius fizinius pojūčius, mes galime atpažinti, kad esame paveikti trigerių.

2. *Vertinančios mintys.*

Mūsų protas nuolat ieško priežasčių, kodėl mes vienaip ar kitaip jaučiamės. Ir pirmoje vietoje pradedame kaltinti save, kitą arba situaciją. Tampame gynybiški. Tuomet galime pasakyti skaudžius dalykus artimiems žmonėms, kurių niekada nepasakytume, kai jaučiamės ramūs.

3. *Sunkumas sukaupti dėmesį, disociacija, pabėgimo fantazijos, nuovargis.*

Kai esame paveikti trigerių, labai dažnai staiga pajaučiame stiprų nuovargį arba išsekimą, disociaciją, jausmą, kad „esame ne čia“, sunkumą galvoti. Šiuos jausmus labai dažnai jaučia tie, kurie linkę vengti konflikto. Mes galime įsitraukti į pabėgimo fantazijas ir norėti nutraukti santykius arba išeiti iš darbo. Dėl šių sprendimų vėliau galime labai gailėtis.

4. *Gynybiškumas.*

Tampame gynybiški, kai pradedame ginti arba pateisinti save, pateikinti argumentus arba kontrargumentus. Galime taip išsakyti tiesiai tam žmogui, kuris mus sutriginė, arba ventiliuoti jausmus kažkam kitam. Tikrai esame paveikti trigerių, kai net praėjus valandai arba kelioms po įvykio, vis galvojame apie įvykį ir bandome save pateisinti, pasakyti sau, kad tai ne mūsų kaltė ir tarsi laukiame patvirtinimo „Taip! Čia tikrai ne tavo kaltė“.

5. *Obsesyviai pasikartojančių minčių modeliai.*

Tai panašu į žiurkėną arba voverę, kurie nuolat besisuka uždarame rate. Ar esate kada patyrę kažką panašaus, kai jūsų protas „groja“ tuos pačius įvykius vėl ir vėl kartą, kol pasijaučiate išsekę? Tai reiškia, kad jūs tikrai esate paveikti trigerių.

6. *Emociniai protrūkiai.*

Kartais, kai mus veikia trigeris, mes tiesiog išsiliejame. Kai mus užvaldo emocijos, mes tiesiog išliejame savo emocijas. Yra tikrai daugybė situacijų, kuriose yra tinkama išsipasakoti, išventiliuoti savo emocijas, tačiau trigerio signalinė lemputė yra ta, kad jausmai išsilieja be jokio jų įsisąmoninimo. Vėliau apie tokias savo emocines reakcijas mes dažniausiai gailimės.

7. *Staigus ir įkyrus įsitraukimas į priklausomybes.*

Mes staiga randame save atsidarančius šaldytuvo dureles ir ieškančius maisto (dažniausiai tai būna saldus, riebus arba sūrus maistas) arba svajojančius apie cigaretę.

Taigi svarbu patyrinėti save ir savo reakcijas ir paklausti:

- Kas atsitiko, kai jūs buvote užtrigerinti?
- Koki yra jums būdingi unikalūs požymiai?

Kokie yra būsenos pakeitimo įrankiai?

- Kvėpavimas.
- Judesys.
- Jausmų išjautimas.
- Savęs nuraminimas (kaip mažo vaiko).
- Meditacija.
- Susijungimas su vertybėmis, tikslu.
- Humoras.
- Fizinės aplinkos pakeitimas.
- Savirefleksija.
- Kognityvinė difuzija.

Tęsinys kitame straipsnyje.

Literatūra:

Gass R., Ansara J. (2015). Managing Your Triggers Toolkit: A Practice to Be Resilient in Challenging Circumstances.