

# Lesson 5: Triggers

## Understand Your Triggers

What are they and where do they come from?

A trigger is something that sets off an old memory. As tapes record, so do our brains. We have a tape of everything and anything that has ever happened to us. It is within those tapes that our triggers exist. Triggers can cause a flashback of a time that was traumatic for us. Often these flashbacks are induced by our five senses. When this happens, it takes us back to a time when we first felt the upset.

Everyone has different triggers based on their various backgrounds and histories. As a coping mechanism, we often avoid those triggers to protect ourselves. For example, talking about money. This may be a trigger for you. In your childhood, you may have picked up on the feeling that discussing money is bad. You may have listened to your parents fight over money. You may have seen what too much money can do to a family, or you were brought up in a house where there was never enough money, all resulting in you feeling unsafe.

To heal, we must know what hurts our inner child. We must know how these hurts affected the world around them. We do this by listening to our child, getting to know them, and then reassuring them that they're safe and that you're now their adult and will not let them feel unsafe. We must help them to rerecord over the old tapes with new, healthy safe tapes that you, as the adult of your child, help to record in a loving, safe, compassionate, and open way. You can't heal what you can't see. You can't see what you're not willing to acknowledge. By rerecording and retraining our senses to react in a positive way, we're healing that child within us. This work will lead you to a place of forgiveness and love. When you provide a safe place for your child to open their heart, allow their feelings to be what they are (without judgement), they then learn to rewrite their story. By witnessing the triggers as adult, we are providing our child a new, loving way of being in the world where they can heal old wounds that came from fear.

So when someone hits on some part of an emotion that was never healed, we have an automatic response because that unhealed part of us was zinged. Some of the automatic responses we have are anger, resentment, jealousy, bitterness, sadness, feeling left out, isolation, fear, feeling stupid, etc.

## Examples of Triggers:

- Gossip
- Being cut off in traffic
- Taking too long in the grocery store
- Loud music
- An innocent comment about your toes, fingers, or your haircut
- Being threatened
- People who show off at work
- Not being recognized for your work
- Not being allowed to express yourself
- Your schedule gets thrown off
- Your authority is not respected at work
- Your opinions at work do not matter
- You are overwhelmed when given too many tasks, whether at work or at home
- You want what you cannot have now
- Someone is spreading rumors about you
- Your check book won't balance
- Someone disagrees with you
- Being shushed
- Being "should-ed" on
- Being teased
- Not getting what you want when you want it
- Your kids don't listen to you
- Your partner does not respond to you

## Some Common Triggers That Cause Us to Feel Like We're:

- Not being accepted
- Not being heard
- Not being validated
- Not being in control
- Not receiving attention
- Not being liked
- Not being valued
- Not being loved
- Not being peaceful
- Not being smart
- Not being needed
- Not being treated fairly
- Not feeling safe

- Not being valued

Look at this list. Maybe there are things that you would like to add. It's safe to add your triggers onto this list in your Bridge Book.

- This trigger makes me feel like:
- After you dig down to that level, dig down a bit more.
- This trigger makes me feel like this, and when I feel like this I want to:
- This trigger makes me feel like:
- and when I feel like this, I do:

By getting to the root of the trigger, we can then rerecord the narrative for the way it made us feel. When we do this, we're easily able to release it and let it go. We're not processing it, analyzing it, or going deep within it. We're asking questions, receiving answers, feeling them safely, and witnessing how we feel. By witnessing these feeling, we're less likely to trigger the trauma. When your adult acknowledges that your child is safe, loved, and protected, your child will then be okay to continue opening their heart.

- Continue to listen to what you are hearing and writing it down.
- Continue to trust what you are getting.
- Continue to stay in witness mode rather than action mode at this point.
- If you feel resistance and blocking, explain to your child who received the trauma that it's okay, you have it under control and there is no need for alarm.
- By doing this, you're whittling away at the impediments one at a time.

Triggers look something like this:

- I am triggered when someone says this:
- I am triggered when someone acts like this:
- I am triggered when I see someone do this:
- I am triggered by what I see on TV:

**\*A little side note about triggers:**

Don't put yourself in a position where your triggers will be triggered.

If you know what they are, make the deliberate choice, and decision, to not go or do things that you know you'll be triggered by...at least for this moment.

That's the difference between choosing to live peacefully or living in pain. We always have choices. It's just that some choices are easier than others.

If it's harder to go down one path, then you know that's the path to usually take.

It's hard because we resist what's good for us and accept what is not, because in the moment it seems easier. Well, it's not.

If you do it anyway, it's because you aren't thinking enough about yourself, to love yourself the most. (That takes honesty, bravery, and courage.)

Why? Because you don't know you're worth more. If you know your worth, it would make picking you a whole lot easier. Choose you always!

## Lesson 5 Homework:

Below or in your journal, write a list of all the things that upset you. Think of all the triggers you have from the last lesson. What senses did they affect?

- Apply those triggers to this homework lesson.
- Create a list of things that you can do to help your child feel heard, validated, seen, and safe.

Now combine the two into one situation:

My child is being triggered by (person, place, or thing):

When I am triggered I feel these (sensations) in my body:

I then feel:

so my adult needs to:

to make my child feel:

When my child feels:

my adult is then able to:

When my adult can:

then my child is at peace and can:

## Here is another way to work with your triggers.

Examples of triggers:

- Clothes on the floor
- Traffic cutoffs
- Rude grocery shoppers
- People talking over you
- Dirty dishes in the sink
- Loud music
- Too much TV time from partner

Write down what you were feeling when they happened. What part of the above trigger does that fall under?

What are your triggers? Here is an example:

	Clothes on the floor	Drivers who cut you off	Fight with Mom over not getting me	People talking over you
What were you feeling?	Frustrated	Angry	Mad	Sad

What part of your life when you were little felt like that?	No one heard me.	No one saw me.	Misunderstood	No one cares what I have to say.
---	------------------	----------------	---------------	----------------------------------

Now, add your own:

What were you feeling?				
What part of your life when you were little felt like that?				
When you were little, who did not _____?				

Now look at the same triggers and think to yourself, if a child came to you and told you these feelings, what would you say to them?

How would you nurture them?

How would you help them understand the situation?

Would you use it as a time to teach?

# LEZIONE 5: INNESCHI

Sai riconoscere cosa ti fa “scattare”?

Cosa sono i meccanismi di innesco, e da dove vengono?

Un trigger, o innesco, è qualcosa che fa scattare un vecchio ricordo.

Come registrano i nastri, così fa il nostro cervello.

Abbiamo un nastro di tutto ciò che ci è successo.

È all'interno di quei nastri che esistono i nostri trigger. I trigger possono causare un flashback di un periodo che è stato traumatico per noi.

Spesso questi flashback sono indotti dai nostri cinque sensi e sono collegati alle 5 emozioni primarie: paura, disgusto, rabbia, gioia, tristezza.

Quando ciò accade, ci riporta a un momento in cui per la prima volta ci siamo sentiti turbati.

Ognuno ha diversi trigger in base ai vari background e storie.

Come meccanismo di coping, spesso evitiamo quei fattori scatenanti per proteggerci.

Ad esempio, parlando di soldi. Questo potrebbe essere un fattore scatenante per te. Durante la tua infanzia, potresti aver colto la sensazione che discutere di soldi sia negativo. Potresti aver ascoltato i tuoi genitori litigare per i soldi.

Potresti aver visto ciò che troppi soldi possono fare per una famiglia, o sei stato allevato in una casa dove non c'erano mai abbastanza soldi, il che ti faceva sentire insicuro.

Per guarire, dobbiamo sapere cosa fa male al nostro bambino interiore.

Dobbiamo sapere in che modo queste ferite hanno colpito il mondo che li circonda.

Lo facciamo ascoltando nostro figlio, conoscendolo e assicurandolo sul fatto che sono al sicuro e che ora sei il loro adulto e non li lasceranno sentire insicuri.

Dobbiamo aiutarli a registrare nuovamente i vecchi nastri con nuovi nastri sani e sicuri che tu, come adulto del tuo bambino, aiuti a registrare in modo amorevole, sicuro, compassionevole e aperto.

**Non puoi guarire ciò che non vedi.**

Non puoi vedere ciò che non sei disposto a riconoscere.

Riscrivendo e riqualificando i nostri sensi per reagire in modo positivo, stiamo guarendo quel bambino dentro di noi.

Questo lavoro ti porterà in un luogo di perdono e amore.

Quando offri a tuo figlio un posto sicuro in cui aprire il suo cuore, consenti ai suoi sentimenti di essere ciò che sono (senza giudizio), imparano quindi a riscrivere la loro storia.

Assistendo ai fattori scatenanti da adulti, stiamo fornendo a nostro figlio un nuovo modo amorevole di essere nel mondo in cui possono guarire vecchie ferite che derivano dalla paura.

Quindi, quando qualcuno colpisce una parte di un'emozione che non è mai stata curata, abbiamo una risposta automatica perché quella parte non guarita di noi è stata provocata.

Alcune delle risposte automatiche che abbiamo sono rabbia, risentimento, gelosia, amarezza, tristezza, sentirsi esclusi, isolamento, paura, sentirsi stupidi, ecc.

### **Esempi di trigger:**

- Pettegolezzo
- Essere bloccati nel traffico
- Ci vuole troppo tempo in fila alla drogheria
- Musica alta
- Un commento innocente su dita dei piedi o taglio di capelli
- Essere minacciato
- Le persone che si mettono in mostra al lavoro
- Non essere riconosciuto per il tuo lavoro
- Non avere il permesso di esprimersi
- Il tuo programma viene respinto
- La tua autorità non è rispettata sul lavoro
- Le tue opinioni sul lavoro non contano
- Sei sopraffatto quando ti vengono affidati troppi compiti, sia a lavoro che a casa
- Vuoi quello che non puoi avere adesso
- Qualcuno sta diffondendo voci su di te
- Conto in rosso
- Qualcuno non è d'accordo con te
- Essere zittito
- Essere "bisognosi" di
- Essere preso in giro
- Non ottenere quello che vuoi quando lo vuoi
- I tuoi figli non ti ascoltano
- Il tuo partner non ti risponde



### **Alcuni trigger comuni che ci fanno sentire come se fossimo:**

- Non essere accettato
- Non essere ascoltato
- Non essere convalidato
- Non avere il controllo
- Non ricevere attenzione
- Non piacere
- Non essere valutato
- Non essere amato
- Non essere pacifico
- Non essere intelligente
- Non essere necessario
- Non essere trattato in modo equo
- Non sentirsi al sicuro
- Non essere valutato

Guarda questo elenco. Forse ci sono cose che vorresti aggiungere.  
Scegli i tuoi trigger dall'elenco e aggiungili nel Bridge Book, analizzandoli alla luce dei seguenti punti:

Questo trigger mi fa sentire come:

Dopo aver scavato fino a quel livello, scava un po' di più.

Questo trigger mi fa sentire così, e quando mi sento così voglio:

Questo trigger mi fa sentire come:

e quando mi sento così, faccio:

Arrivando alla radice del trigger, possiamo quindi ri-registrare la narrazione per il modo in cui ci ha fatto sentire.

Quando lo facciamo, siamo facilmente in grado di rilasciarlo e lasciarlo andare. Non lo stiamo elaborando, analizzandolo o approfondendolo.

Facciamo domande, riceviamo risposte, le sentiamo in modo sicuro e assistiamo a come ci sentiamo.

Assistendo a questi sentimenti, abbiamo meno probabilità di innescare il trauma.

Quando il tuo adulto riconosce che tuo figlio è al sicuro, amato e protetto, allora il tuo bambino starà bene per continuare ad aprire il suo cuore.

### **Continua ad ascoltare quello che stai ascoltando e scrivilo.**

- Continua a fidarti di ciò che stai ricevendo.
- Continuare a rimanere in modalità testimone anziché in modalità azione a questo punto.
- Se senti resistenza e blocco, spiega a tuo figlio che ha ricevuto il trauma che va bene, lo hai sotto controllo e non c'è bisogno di allarmarti.
- In questo modo, stai attenuando gli impedimenti uno alla volta.

### **I trigger hanno un aspetto simile al seguente:**

Sono innescato quando qualcuno dice questo:

Sono innescato quando qualcuno si comporta in questo modo:

Sono innescato quando vedo qualcuno fare questo:

Sono innescato da ciò che vedo in TV:

### **\* Una piccola nota a margine sui trigger:**

Non metterti in una posizione in cui i grilletti verranno attivati.

Se sai cosa sono, fai la scelta e la decisione deliberate di non andare o fare cose che sai che verrai innescato ... almeno per questo momento.

**Questa è la differenza tra scegliere di vivere in pace o vivere nel dolore. Abbiamo sempre delle scelte. È solo che alcune scelte sono più facili di altre.**

Se è più difficile percorrere una strada, allora sai che è la strada da percorrere di solito. È difficile perché resistiamo a ciò che è buono per noi e accettiamo ciò che non lo è, perché al momento sembra più facile. Beh, non lo è.

Se lo fai comunque, è perché non stai pensando abbastanza a te stesso, ad amarti di più. (Ciò richiede onestà, coraggio e coraggio.)

Perché?

Perché non sai che vali di più.

Se conoscessi il tuo valore, renderebbe la scelta molto più semplice.

**Scegli sempre te!**

## Lezione 5 Compiti:

Nel tuo diario, scrivi un elenco di tutte le cose che ti turbano. Pensa a tutti i trigger che hai scoperto da questa ultima lezione.

Quali sensi hanno influenzato?

Applica questi trigger a questa lezione di compiti a casa.

- Crea un elenco di cose che puoi fare per aiutare tuo figlio a sentirsi ascoltato, validato, visto e sicuro.

- Ora combina i due in un'unica situazione:

Mio figlio viene attivato da (persona, luogo o cosa):

Quando sono attivato sento queste (sensazioni) nel mio corpo:

Poi sento:

Quindi il mio adulto deve:

Per far sentire mio figlio:

Quando mio figlio sente:

Il mio adulto è quindi in grado di:

Quando il mio adulto può:

allora mio figlio è in pace e può:

**Ecco un altro modo di lavorare con i trigger.**

Esempi di trigger:

- Vestiti sul pavimento
- Interruzioni del traffico
- Persone che parlano di te
- Piatti sporchi nel lavandino
- Musica alta
- Troppo tempo TV dal partner

Scrivi ciò che provavi quando sono successe. In quale parte del trigger sopra cade quello?

Quali sono i tuoi trigger?

Ecco un esempio:

	Clothes on the floor	Drivers who cut you off	Fight with Mom over not getting me	People talking over you
What were you feeling?	Frustrated	Angry	Mad	Sad
What part of your life when you were little felt like that?	No one heard me.	No one saw me.	Misunderstood	No one cares what I have to say.

**Ora aggiungi il tuo:**

Cosa stavi provando?

In quale parte della tua vita quando eri piccolo ti sentivi così?

Quando eri piccolo, chi o cosa "non c'era, era abbastanza" ?

**Ora guarda gli stessi fattori scatenanti e pensa a te stesso, se un bambino venisse da te e ti dicesse questi sentimenti, cosa gli diresti?**

Come li nutriresti?

Come li aiuteresti a capire la situazione?

Lo useresti come un momento per insegnare?