



I trigger

Letteralmente tradotto dall'inglese, *trigger* significa “far scattare, innescare”, si tratta cioè di quell'insieme di situazioni e condizioni durante le quali reagiamo in maniera spropositata e ci sentiamo irritati.

Che cosa ti irrita negli altri? Quali sono le cose che veramente ti fanno scattare e innervosire?

Perché ci sono persone in grado di farci “saltare i nervi”?

Alcune persone ci fanno scattare determinate reazioni perché i loro atteggiamenti in qualche modo ci irritano o ci creano fastidio. Normalmente, quando qualcuno ci irrita pensiamo che la colpa sia sua, del suo modo di comportarsi, ma in realtà dovremmo prestare attenzione a ciò che accade dentro di noi.

Noi non abbiamo il potere di cambiare gli altri, quindi dobbiamo partire dal fatto che ognuno si trova

nel suo percorso e qualsiasi sia il suo modo di comportarsi non ha niente a che fare con noi, non è un qualcosa di personale, nemmeno quando tale atteggiamento è indirizzato proprio a noi.

Se una persona a voi cara, senza un'apparente ragione vi risponde male, vi sentite feriti, innervositi e quella situazione fa scattare in voi un certo nervosismo o rabbia, e invece ignorate che a quella persona, poco prima d'incontrarvi, è successa una cosa spiacevole che ha influenzato il suo stato d'animo.

Ovviamente ognuno è responsabile delle proprie azioni e la maleducazione non va giustificata, dobbiamo essere pronti a difenderci in ogni momento, se il caso lo richiede. Se però riusciamo a capire questo principio, cioè che ognuno è nel suo processo evolutivo, diventerà più facile avere naturalmente un atteggiamento più aperto e compassionevole verso gli altri e indirettamente anche verso noi stessi, perché essendo compassionevoli con chi incontriamo, aiutiamo anche noi stessi ad avere una vita più equilibrata, senza essere più prede delle emozioni. Se, però, continuiamo a sopprimere le nostre emozioni, saremo in grado di creare una malattia o un disturbo, in modo che la malattia diventa la conseguenza, e per guarire si dovrà lavorare sulla causa scatenante e non sulla malattia stessa.

La vera e profonda guarigione può avvenire solamente quando riusciamo a trovare la causa del disturbo. Se per esempio una persona s'innervosisce con chi s'impone, avrà bisogno di una relazione in cui l'altro è in grado di lasciarle il suo spazio e non si dovrà imporre su di lei. Anche nel lavoro, questa persona avrà bisogno di essere abbastanza indipendente e libera di esprimersi. Un lavoro con orari restrittivi e un capo autoritario non andrà bene. Se questo tipo di persona sposa un individuo geloso e che la controlla assiduamente, la relazione sarà destinata a finire, perché si creerà un conflitto interno dove i bisogni dell'una non sono rispettati dall'altro. In una situazione del genere, questa persona potrà addirittura sviluppare una malattia tale da dover essere internata in un istituto, condizione che non permetterà più al marito di controllarla continuamente.

I trigger non fanno altro che alterare il nostro stato di equilibrio come i nostri pensieri negativi.

Un pensiero positivo è in grado d'influenzare il nostro corpo. Nel sentire questa frase il vostro conscio potrà anche credermi però a livello subconscio avrete delle resistenze nel credere che quanto detto prima sia verità.

Perché? Perché passiamo tutta la vita a utilizzare questo meccanismo in senso inverso, i nostri pensieri negativi influenzano persino la nostra identità. Dob-

biamo aprirci al concetto che la nostra mente è in grado d'influenzare il nostro corpo e che se ci riesce in maniera negativa, ci riuscirà anche in maniera positiva. Per fare tutto questo è però necessario essere in uno stato di pace interiore e liberarci dallo stress.

✎ Perché lo stress ci fa ammalare

Lo stress è la causa principale delle nostre malattie. Per provare gli effetti dello stress, un gruppo di ricercatori ha fatto un esperimento: ha preso due animali, normalmente preda e predatore, una capra e una tigre, legandole rispettivamente ai lati opposti della stessa stanza. Dopo al massimo 72 ore la capra, in questa condizione, morirà. La capra vede la tigre e sa che, essendo legata, non potrà sfuggirle, senza rendersi conto però che anche la tigre è legata. Per la capra la tigre rappresenta la paura. In una situazione di paura, il nostro corpo ha una reazione fisica, la stessa che ha la capra: il livello di adrenalina si alza notevolmente, il sangue diventa più denso, le vene si ritraggono perché nel caso in cui la tigre dovesse graffiarci dovremo sanguinare il meno possibile. L'adrenalina va a bloccare l'insulina perché gli zuccheri nel sangue devono essere diretti a tutta la muscolatura per fuggire o combattere.

Quello che succede alla capra è lo stesso procedimento che subiamo quando siamo sotto stress e quando abbiamo paura: il nostro corpo ha le medesime reazioni della capra legata.

La prima cosa che dobbiamo fare per interrompere questo circolo vizioso è comprendere quello che ci accade. Ci sono cose che ci succedono e che non possiamo cambiare, mentre possiamo invece intervenire su altre cose.

Per una persona religiosa questo processo è più facile, perché la sua fede l'aiuterà nell'affrontare il problema mettendo tutto nelle mani di Dio.

Nel 1984 avevo una paziente che era tornata dalla famiglia nel suo Paese natale perché aveva un cancro allo stadio terminale e i medici le avevano detto che sarebbe morta nel giro di tre mesi. I suoi familiari mi avevano chiamato per andarla a salutare dato che non si poteva muovere di casa a causa della malattia. Quando la vidi, mi disse con molta convinzione che aveva messo la sua malattia nelle mani di Dio. Ebbene, questa persona è ancora viva mentre il suo oncologo è morto. Nel suo caso, la fede l'ha salvata.

Quando si ha una malattia, ci si dovrebbe fermare a pensare e chiedersi: che cosa mi provoca questo disturbo? O se si tratta di una emozione, che significato

ha? Qual è il suo messaggio? E quale bisogno basale si nasconde dietro a questa emozione che non è stato soddisfatto? Di che cosa hai bisogno?

Le domande giuste hanno un ruolo fondamentale nell'analisi di ogni disturbo di qualsiasi origine e sono fondamentali anche per capire cosa ci vogliono dire le nostre emozioni.

Esercizio

- Prendete in considerazione una emozione che provate spesso, per esempio paura, tristezza, rabbia ecc.
- Quando avete ben chiara in mente la vostra sensazione, tutto quello che dovete fare è focalizzarvi sull'emozione scelta. Se per esempio la vostra emozione è il senso di colpa, focalizzandovi su di essa noterete che avrete immediatamente una reazione fisica.
- Il passo successivo è riuscire a identificare in quale zona del vostro corpo risiede e si concentra questa sensazione. Per capirlo, aiutatevi facendo una sorta di scansione del vostro corpo sempre a occhi chiusi.
- Nel momento in cui la localizzate, cercate di aumentare la sensazione fisica per renderla più forte e osservate se ritornano alla mente ricordi o immagini del passato.

- Noterete che dopo un po', riaffioreranno un ricordo, un'immagine, una "scena" dal vostro passato, oppure anche un ricordo che pensavate di aver dimenticato per sempre.
Quando avete ben chiaro l'evento in questione, immaginate di fare un balzo temporale a cinque minuti prima che succedesse quel preciso avvenimento.
- Che cosa succede? E se riusciste ad andare a mezz'ora prima di quell'avvenimento? Vedete e rivedete la stessa scena come se fosse un film al quale state assistendo come se vi trovaste al cinema.
- Dopo aver fatto questo esercizio noterete che la sensazione fisica piano piano diminuisce d'intensità, portando via con sé anche il senso di colpa.
- Nello schema che trovate a pagina 93 troverete una linea guida per lavorare con le emozioni.
- Ritornando all'esempio di poco fa, il primo passo da fare è identificare qual è la sensazione, nel nostro caso il senso di colpa, il secondo passo consiste nel trovare la causa della nostra sensazione,

il terzo invece identifica il modo in cui possiamo agire per correggere la nostra emozione, riviviamo il momento (come nell'esercizio precedente) e perdoniamo noi stessi qualora avessimo sbagliato e perdoniamo anche chi è coinvolto in quello specifico evento.

- L'esercizio di focalizzazione è semplice ed è molto utile.
- Se per esempio ricordate un evento di quando avevate sette anni, dovete capire che a sette anni non avevate la conoscenza che avete ora, quindi la reazione, se pur sbagliata, è da considerarsi come quella di un bambino, ben sapendo che se vi trovaste in una situazione simile ora, non reagireste così.
- Tutto quello che dovrete chiedere a voi stessi è semplicemente: quali erano le caratteristiche necessarie per riuscire ad affrontare quella situazione in maniera diversa?
Caratteristiche che forse possedete già ora, da adulti.
- Ricordate che ognuno di noi cerca di fare del suo meglio con le risposte che ha a disposizione.

PASSO 1 -2 - 3 PER LA COLPA

- 1. Dai un nome alla sensazione: «COLPA».**
- 2. Identifica la causa: «lo sono stato ingiusto!».**
- 3. Identifica l'azione; risposta soddisfacente.**
 - Ho il controllo della realtà
 - Rendo il tutto giusto
 - Perdono me stesso.

- Il perdono per se stessi è una parte fondamentale, perché molto spesso il senso di colpa è prima rivolto a noi stessi anche se a volte non ce ne rendiamo nemmeno conto.