

TRIGGEREFFEKTEN

LÅT DINA
TRIGGERS
VISA DIG
VÄGEN MOT
LYCKA OCH
FRIHET

Carolina Fouge

Har du någonsin undrat varför vissa ord eller situationer får dig att reagera starkt och känslomässigt?

Triggers kan orsaka stort lidande och dränera din livsenergi genom att gång på gång kasta in dig i smärtsamma känslor och reaktionsmönster som du inte har kontroll över. Många tror att det är någon annan person eller en yttre omständighet som triggas oss, men det är en missuppfattning.

Sanningen är att ingen annan kan få dig att känna något som inte redan finns inom dig. Dina triggers ger värdefull information om vad du behöver och avslöjar dina inre konflikter och din självkänsla. När du förstår detta, får du nycklar till många delar av dig själv, ditt välmående och din utveckling.

Triggereffekten är en modell som ger dig insikt i vad som sker inom dig när du blir negativt triggad och visar hur du kan ge dig själv det du behöver för att inte fastna i en negativ spiral.

Modellen är enkel att förstå och kan användas av alla som vill lära känna sig själva (och andra) bättre. Den är en väg till personlig utveckling som leder till större lycka och frihet.

Lassbo Förlag
FÖR BERÄTTELSEN I DIG

ISBN 978-91-988829-7-1



9 789198 882971

Triggereffekten

Triggereffekten

Låt dina triggers visa vägen mot ökad lycka och frihet

Caroline Foayé



Triggereffekten 1:a Upplagan 2024

Lassbo Förlag, Göteborg.

www.lassboforlag.se

ISBN: 978-91-988829-7-1

© Caroline Foayé 2024.

Materialet i denna bok är skyddat enligt upphovsrättslagen.

Redaktör: Josefin Lassbo

Omslag: Linda Pabst

Grafisk form: Edita Ramoniene

Tryck: Print in Baltic, JSC, 2024.



INTRO	_7
--------------	-----------

1	DEL 1 – FÖRSTÅ DINA TRIGGERS	
	Triggers angår alla	_12
	Vad är en trigger?	_14
	Triggers bromsar din personliga utveckling	_16
	Det medvetna & undermedvetna	_18
	Tankar	_20
	Falska sanningar & livsregler	_21
	Din inre kritiker	_23
	Viljan	_24
	Inre konflikter	_26
	Känslor	_28
	Emotionella sår	_30
	Strategier – Schematerapin	_32
	Strategier – Triggereffekten	_34
	Självmedkänsla	_44

2	DEL 2 – EFFEKTEN	
	Modellen	_48
	Exempel på triggers	_50
	Triggern	_52
	Effekten	_54
	Steg för steg	_56
	Primära & sekundära triggers	_58
	Hur dina triggers påverkar dig	_64

3

DEL 3 – LÖSNINGEN

Lösningen	_72
Behov	_75
Ansvar	_77
Kommunikation	_79
Triggers i relationer	_81
Aj-gubben	_84
Läkning	_86
Klientcase	_89
Exempel på känslor	_98
Exempel på behov	_99
Författarens Tack	_101

INTRO

ORDET TRIGGER KOMMER från engelskan och betyder avtryckare eller utlösare. Inom psykologin används ordet för sådant som utlöser vissa reaktioner eller reaktionsmönster. I folkmun användas det ofta som en beskrivning av att känna sig irriterad eller överväldigad.

Jag började fundera över begreppet och innebörden av triggers under tiden jag utbildade mig till samtalsterapeut, då jag fick få en djupare förståelse för det som sker inom oss människor. Eftersom alla känslor föregås av en trigger så blev det för mig en självklar och naturlig del av arbetet med mina klienter, att hjälpa dem att utforska vad som triggas dem och varför. Det blev uppenbart att det finns ett mönster av negativa effekter när vi blir triggade och att det alltid finns en orsak till triggern. Men även en lösning som gör att vi inte behöver bli lika påverkade.

Jag har studerat och jobbat utifrån flera olika terapiformer som erbjuder olika vinklar och arbetssätt kring våra inre processer. Alla med sina egna teorier om vad som skapar problem och hur vi löser dem, men även om dessa studier och olika modeller har erbjudit viktiga lärdomar, fann jag att ingen av dem beskriver effekten av triggers utifrån ett helhetsperspektiv. Det är just detta perspektiv jag siktar mot att kartlägga och förklara genom modellen ”triggereffekten”, som beskrivs

i denna bok. Vad är triggers? Var kommer de ifrån? Vad händer inom oss när vi blir triggade? Vad blir konsekvenserna? Hur lär vi oss att styra dem i stället för att de styr oss?

För många blir triggers en negativt styrande påverkan, som kan vara väldigt störande och dränera energi. För att kunna hjälpa mina klienter bättre, utvecklade jag därför en modell, som inte bara förklarar mekanismen bakom en trigger, utan också hur man kan använda triggern på ett konstruktivt sätt. Triggereffekten är en modell som ger dig förståelse kring vad som sker inom dig när du blir negativt triggad och visar hur du kan ge dig själv det du behöver för att inte hamna i en negativ spiral.

Den första pusselbiten till modellen fick jag från *psykosyntesen*, som gav mig kunskap om något som jag varken fått lära mig från mina föräldrar, skolan eller samhället, jag blev medveten om våra behov och hur otroligt viktiga de är. Våra behov är nämligen grunden till allt. De finns där redan när vi föds och de är anledningen till alla våra reaktioner och hur vi agerar. Vilket också betyder att de är portalen till att förändra alla våra reaktioner och hur vi agerar. Jag förstod att behoven är kärnan i effekten av våra triggers, för utan dem skulle vi inte ens kunna bli triggade.

Begreppet triggers används även i beteendeanalysen som kommer från den *kognitiva beteendeterapin* (kbt). Där beskriver man hur en trigger utlöser tankar, känslor, beteenden och hur de påverkar och avlöser varandra, med ett fokus på vad konsekvenserna blir, men ingenstans nämns behoven. Jag utvecklade därför modellen så att den i stället beskriver vad effekten av en trigger blir inombords och varför. För när man förstår varför det blir som det blir så kan man lägga fokuset på orsaken snarare än konsekvensen och det blir då möjligt att skapa förändringar inifrån och ut i stället för tvärt om.

För att förstå hur vi hanterar våra triggers vände jag mig till *schematerapin*, där man utgår från att vi som barn skapar mönster (scheman) av tankar, känslor och beteenden utifrån våra tolkningar av det som händer oss. Enligt teorin hanterar vi våra mönster med olika strategier och när jag studerade dessa insåg jag att vi gör på exakt samma sätt när det kommer till känslor vi inte vill vara i kontakt med.

Alla tre teorier, psykosyntes, kbt och schematerapi, ger en bild av vad som sker inom oss människor och triggers har en stor betydelse för alla förlopp, men ingenstans finns effekten, orsaken och lösningen av en trigger förklarad som en helhet. I den här boken beskriver jag därför helheten, inte utifrån en specifik psykoterapi, utan snarare oavsett vilken teori du använder dig av för att utvecklas. För triggers finns överallt, hela tiden, oavsett hur du väljer att jobba med dig själv.

Efter att ha läst den här boken kommer du att ha en förståelse för dina känslor, tankar, strategier, behov och hur du kan förhålla dig till dem för att inte fastna i dina triggers. Det gör enorm skillnad, eftersom de triggers du inte är medveten om eller inte förstår syftet med, styr dig! De styr hur du mår, hur du agerar och hur din tillvaro kommer att bli.

Boken erbjuder enkla övningar som du kan göra på egen hand. Med hjälp av dem kan du kartlägga dina triggers och vilka effekter de får, samt utforska vad du behöver för att inte låta dem styra dig. Du kommer även att få ta del av verkliga exempel från terapirummet, där klienter till mig har kommit till viktiga insikter med hjälp av triggereffekten.

Du kommer snart att förstå att du kan välja hur du vill må och hur du vill att ditt liv ska vara. Med hjälp av triggereffekten kan du ta makten över dina triggers och styra dem, i stället för att de styr dig. Jag kan lova att du, efter att ha läst den här boken, kommer att tacka dina triggers, för att de kommer med all den värdefulla information som du behöver för att skapa mer lycka och frihet i ditt liv.

DEL 1

FÖRSTÅ DINA TRIGGERS

Triggers angår alla

Vad är en trigger?

Triggers bromsar din personliga utveckling

Det medvetna & undermedvetna

Tankar

Falska sanningar & livsregler

Din inre kritiker

Viljan

Inre konflikter

Känslor

Emotionella sår

Strategier

Självmedkänsla

TRIGGERS ANGÅR ALLA

DET VERKAR FINNAS en generell uppfattning om att en trigger skulle vara någon eller något som triggar en, som att det skulle vara en yttre omständighet eller en annan persons fel eller ansvar. Det är en vanlig missuppfattning, men sanningen är att ingen annan människa kan få dig att känna något som inte redan finns inom dig. Personer och situationer kan absolut påverka dina känslor, men det är endast din egen tolkning som kommer att avgöra på vilket sätt och det förklarar varför människor reagerar olika på samma situation.

Dina tolkningar är spegelbilder av dina egna inre sanningar, därför kan en trigger aldrig vara orsaken till det du känner. Tänk dig till exempel att någon kommer fram till dig när du har byxor på dig och säger ”vilken ful kjol du har”, då skulle du förmodligen inte ta illa vid dig, eftersom du vet att du inte har en kjol på dig, eller hur? Men om personen säger ”du är verkligen ful”, hur skulle du reagera då? Om det finns en sanning inom dig som säger att du är ful, då skulle du tolka kommentaren som en bekräftelse på att det är sant, men om det inte var sant för dig, skulle det vara lika osannolikt som att du har en kjol på dig fast du har byxor! Som Elaine Roosevelt sa; ”ingen kan få dig att känna dig mindervärdig utan ditt samtycke”, du kan alltså inte känna något som du inte redan har inom dig.

Triggers är direkt kopplade till våra mänskliga behov och det finns därför ingen som undgår dem. Det är till och med så att du blir triggad varje levande stund som du känner något, eftersom triggers är stimuli åt dina känslor och dina känslor är ditt medfödda navigeringssystem för att kunna må så bra som möjligt.

Tänk bara på hur många gånger du har reagerat och agerat på situationer du varit i idag. Reflektera sen över hur många av dessa reaktioner som innehållit jobbiga känslor som irritation, frustration, ilska, skam, sorg, nedstämdhet eller ångest? Det händer oss alla mer eller mindre ofta och är helt naturligt. Men utan medvetenhet om varför detta sker eller hur du ska hantera det, kommer det att styra hur du mår.

VAD ÄR EN TRIGGER?

EN TRIGGER ÄR något som händer inom dig eller utanför dig, som får dig att reagera känslomässigt. En trigger är alltså ett annat ord för den upplevelse som väcker känslor inom dig.

Trigger = Det som händer

Att bli triggad är när du blir känslomässigt påverkad av en situation.

Bli triggad = Det du känner

MEN triggern är inte orsaken till det som händer inom dig, det är tolkningen du gör av situationen som skapar din respons.

Trigger → Tolkning → Triggad

Både upplevelsen och känslorna är högst individuella och är direkt kopplade till dina behov. En upplevelse kan skapa angenäma eller obehagliga känslor och kallas då positiva eller negativa triggers. I den här guiden kommer jag bara att inrikta mig på de situationer som upplevs som jobbiga och jag ber dig därför läsa in *negativa* även då jag bara skriver triggers.

Det finns såklart mycket att vinna på att utforska och jobba med dina positiva triggers också. Där finns bland annat din potential och drivkraft, men det blir svårt, kanske till och med omöjligt, att uppnå samma effekt om du inte först lär dig att hantera dina negativa triggers. Det som känns bra kan inte fungera som ett botemedel för det som känns dåligt, trots fina teorier kring positivt tänkande och acceptans. Det ena utesluter inte det andra, potentialen inom var och en har en direkt koppling till blockeringarna inombords. Ur ett holistiskt perspektiv är det inte möjligt att bortse från någon av delarna och samtidigt uppnå det som är möjligt att uppnå.

Triggers är ett viktigt område inom personlig utveckling och läkning, eftersom de ger dig information om dina erfarenheter och hur de påverkar dig i nuet. Triggers avslöjar dina skyddande strategier och framför allt talar de om vad du behöver och hur du kan må bättre. Triggers är alltså fantastiska portaler till många delar av dig, ditt mående och din utveckling.

En del menar att det är *hur* du agerar på dina triggers som är avgörande för om triggern blir ett problem eller inte, men det är bara delvis sant. Självklart spelar det roll vad du aktivt väljer att göra i en triggersituation, men om de triggade känslorna lever kvar, även när du inte agerar på dem, har ju egentligen ingenting förändrats inombords.

Det kommer inte hjälpa att försöka bli av med känslan eller omständigheterna som triggat dig, eftersom triggern i sig inte är anledningen till de obehagliga känslorna du upplever. De är kopplade till ett sår inombords och varje gång något sker som berör samma sår kommer samma eller liknande känslor att aktiveras.

TRIGGERS BROMSAR DIN PERSONLIGA UTVECKLING

UTVECKLING ÄR SYNONYMT med *tillväxt*, det vill säga ett förlopp som utvidgar och förbättrar. En människas tillväxt kan sägas ske i två dimensioner; den personliga och den existentiella. För en del kan begreppet personlig utveckling innefatta båda och det har ingen betydelse i sig, bara man är medveten om att båda finns och behöver få finnas. Grunden för båda dimensionerna är huruvida dina behov är tillgodosedda eller inte, precis som för dina triggers.

Den personliga dimensionen handlar om upplevelsen av att din tillvaro är betydelsefull i världen. Det handlar om att utveckla dina egenskaper mot självförverkligande, till exempel att bli effektivare, starkare, smartare, rikare och så vidare. Att utvecklas inom denna dimension är otroligt viktigt för att du ska lära dig fungera tillsammans med andra människor och för att nå dina personliga mål. Här tillgodoses behov av erkännande, trygghet, kontakt, omsorg, kommunikation och så vidare.

Den existentiella dimensionen kan för många i västvärlden uppfattas som mer abstrakt, men den är också en viktig del i att nå tillfredsställelse. Det handlar om sökandet efter mening och syftet med livet och tillvaron, att stärka kontakten med ditt ursprung, din slutdestination i livet och det universella/gudomliga. Det handlar om att vara en del av

en högre dimension, den som ger dig liv, men det kan också handla om intellektuella funderingar kring materia, energi och hur allt hör samman. Det är allt det där du vet finns, men inte kan sätta fingret på, som till exempel kreativitet, mod, kärlek, harmoni och så vidare. Att utvecklas inom denna dimension har stor betydelse för att komplettera bilden av att du inte bara behöver fungera tillsammans med andra, du är även beroende av andra och består av samma helhet som allt och alla. Här tillgodoses behov som exempelvis mening, tillit, hopp, frihet, ansvar och acceptans.

Vad händer då om du som människa nonchalerar någon av dessa dimensioner? Till en början kan det gå utmärkt, det kan till och med kännas fullkomligt tillfredsställande. Låt oss säga att du har fullt fokus på din personliga utveckling och tillgodoser flera behov, till exempel att bli sedd genom att utmärka dig på jobbet, känna stabilitet genom att tjäna mycket pengar eller uppleva vänskap genom att skaffa många vänner. Det är många viktiga behov som blir mötta, men ändå kan du samtidigt känna en tomhet och ensamhet. Då kan det vara de existentiella behoven som gör sig hörda, till exempel längtan efter njutning, kreativitet, sammanhang, acceptans eller något annat.

Eller tvärt om, du kan vara en människa som bara fokuserat på ditt existentiella växande och upplever hög tillfredsställelse vad gäller mening, förståelse, frid och kärlek, men samtidigt känna misslyckande i karriären, stress över ekonomi eller något annat.

Att tillgodose behov är aldrig fel, men det är värt att reflektera över balansen mellan olika behov och hur de blir tillgodosedda.

Vad har detta med triggers att göra då? En hel del faktiskt, eftersom dina triggers grundar sig i precis samma behov som driver din utveckling. Det betyder att de inte bara är jobbiga, de är också bromsklossar på din utvecklingsresa. För att bli fri från den negativa effekten och få tillgång till mer lycka och frihet i ditt liv, behöver du förstå dina triggers.