



## Triggere og følelser som renner over

Grethe Holtan

20.april, 2023 Mental trening, Psykisk helse

**Fra tid til annen støter vi på mennesker, stemninger eller situasjoner som trigger noe i oss. Vi har det alle sammen, ubevisste triggere som gjør at en rakett av følelser går opp.**

Umiddelbart reagerer vi, før vi rekker å tenke. Ut av oss veltes det eder og galle. Eller vi vender den negative følelsen innover. Følelsen kan være alt fra irritasjon til sinne. Det kan for eksempel være en skingrende stemme eller en oppførsel vi ikke liker. I løpet av noen sekunder legger vi personen dårlige egenskaper.

**«Enkelte mennesker kan være så utrolig irriterende og ekle, at det virker som om de er ute etter å provosere oss»**

Å bli trigget, betyr at noe ubevisst eller ubearbeidet i oss forløses eller settes i gang. Det som skjer er at triggerne aktiverer et ubevisst atferdprogram i oss. Det vil si at vi ubevisst reagerer og handler på en bestemt måte på bakgrunn av gamle erfaringer og sår. Mange av våre tanker og handlinger påvirkes av underbevissthets uten at vi er bevisst på det. Det skjer automatisk. Store deler av erfaringene våre ledsages av følelser som lagres i underbevissthets. Der ligger de og «gjærer» og får gjenklang utover resten av livet. Vi glemmer gjerne både hva som har skjedd og hvilke følelser som ble aktivisert. Det er bare det at underbevissthets ikke glemmer.

Jung og Freud var tidlig ute med begrepet projeksjon og projisering. Projeksjon betyr å kaste fram (latin), og projeksjon betyr altså at man kaster fram noe man har inne i seg selv over på noe annet eller noen andre. Enkelte kaller det også for narrebilder eller speilbilder. Fenomener og ting vi tror er virkelige, som viser seg ved nærmere undersøkelse ikke å ha 100 % substans. Bildene er projeksjoner av en ubevisst indre, sjelelig og psykisk virkelighet. Det som skjer, er at det oppstår en emosjonell konflikt inni oss som plasseres utenfor i en ubevisst psykisk forsvarprosess.

**«Triggere er et signal om at vi bør tenke over hvorfor vi reagerer så sterkt»**

Vi ser noe hos andre som kanskje bare finnes der i mindre grad. Det kan være utfordrende å innse at tolkningene våre av andre menneskers følelser, tanker og hensikter ofte er farget av våre egne erfaringer. Vi trenger kanskje å bli kjent med personen før vi skjønner at vi har mistolket litt. Det er nesten umulig å forstå at det er noe i oss selv vi må jobbe mer med. Det virker så tydelig at det er den andre som oppfører seg dårlig. Og det kan godt hende, det er bare det at når vi reagerer så sterkt og ukontrollert, så er det noe som trigges eller gir gjenklang i oss selv.

**«Når vi trigges, må vi jobbe med en sammenheng i oss vi selv ikke ser»**

Cecilie slet med å ta plass, hevde seg og ta initiativ. Det verste hun visste var mennesker som var egoistiske, presset seg frem eller «tappet» andre. Hun irriterte seg enormt over slike mennesker. Hun kunne ikke fordra selvopptatte, ignorante folk. Hun pleide å bli sint på dem. Som oftest forlot hun situasjonen, og hånte dem i stillhet.

Det øyeblikket hun plasserte noen i denne båsen, begynte hun å baktale dem. Hun latterliggjorde og irriterte seg over dem. Det var som oftest slike mennesker hun kom i konflikt med eller ekskluderte. Det interessante er at Cecilie overhode ikke var bevisst på sin egen overreaksjon. Hun trodde de fleste var enige med henne. Det var vel ingen som likte slike folk. Det ble den nye kjæresten som gjorde henne oppmerksom på det. Han mente hun var for krass og at hun ikke så de positive sidene med å være ekstrovert.

**– Hadde hun rett til å bli så sint på andre når de ikke gjorde henne noe?**

Hun begynte å tenke over hvorfor hun selv ikke tok mer plass eller hevdet seg selv. Hun ønsket jo det innerst inne. Mye hadde skjedd i livet hennes som hadde gått på bekostning av hennes egen utvikling og interesser. Tidlig hadde hun begynt å tilpasse seg til andres behov, og siden hun var sterk greide hun å opprettholde dette mønsteret. Siden hun også var sensitiv og empatisk opplevde hun at andre trengte å ta mer plass enn henne. Hun greide seg, men de andre så ut til å lide mer. Til slutt ble det et ubevisst mønster. Dette var ikke egenskaper i hennes personlighet, men noe som ble påført henne utenfra over tid. Hun hadde blitt en ufrivillig støttespiller til andre.

Cecilie ble lei seg da hun så dette i seg selv og begynte å registrere triggerne sine. Hendelser, reaksjoner og situasjoner ble skrevet ned og reflektert over. Det som overrasket henne mest var hennes passive-aggressive håndtering av triggerne sine. Hun hverken konfronterte eller satte grenser. Reaksjonene hennes var kun destruktive og ga henne selv en dårlig følelse.

### Har du lyst til å lære mer om triggere?

Artikkelforfatter Grethe Holtan driver Intuisjonsskolen og holder blant annet kurs om triggere og ubevisste mønstre.

[Intuisjonsskolen](#)

[Grethe Holtan på BEHANDLERLISTEN](#)

### Relatert:

**TEMASIDE:** mental trening og coaching

**TEMASIDE:** Psykisk helse og psykoterapi

