

Дмитрий Малышев

Триггер в психологии. Что такое и как работает



18+

Дмитрий Малышев

**Триггер в психологии.
Что такое и как работает**

«Автор»

2026

Мальшев Д.

Триггер в психологии. Что такое и как работает / Д. Мальшев — «Автор», 2026

Триггером является какой-либо провоцирующий фактор, событие или явление, которое влечёт за собой определённую реакцию. Например, вы шли по улице и слышали ругань между мужчиной и женщиной, это стало причиной того, что вы вспомнили о ругани родителей, которую часто слышали в детстве? И из-за данного триггера в виде ругани вы начали испытывать отрицательные эмоции: гнев, тоску, раздражение, злость, апатию. Почему с триггерами необходимо работать? Потому что нередко они могут спровоцировать вас на импульсивные поступки с нежелательными последствиями...

© Мальшев Д., 2026

© Автор, 2026

Содержание

О психологии популярно...	5
Конец ознакомительного фрагмента.	8

Дмитрий Малышев

Триггер в психологии.

Что такое и как работает

О психологии популярно...

Триггер в психологии

Что такое триггер и как он работает

Триггер

Триггером является какой-либо провоцирующий фактор, событие или явление, которое влечёт за собой определённую реакцию.

Как вы понимаете, чаще мы работаем именно с отрицательными триггерами, поскольку они являются частью травмирующего переживания.

Например, вы шли по улице и слышали ругань между мужчиной и женщиной, это стало причиной того, что вы вспомнили о ругани родителей, которую часто слышали в детстве?

И из-за данного триггера в виде ругани вы начали испытывать отрицательные эмоции: гнев, тоску, раздражение, злость, апатию.

Почему с триггерами необходимо работать?

Потому что нередко они могут спровоцировать вас на импульсивные поступки с нежелательными последствиями.

Загадочный мир триггеров: почему они так важны в психологии

Каждый из нас хотя бы раз в жизни испытывал странное, необъяснимое чувство: какой-то, казалось бы, незначительный звук, запах или слово вызвали в нас бурю эмоций, непропорциональную ситуации. Неосторожное замечание коллеги заставляет нас взорваться гневом, хотя мы понимаем, что реакция чрезмерна. Знакомая мелодия вдруг накрывает волной тоски, из-за которой трудно дышать. Запах духов прохожего вызывает ощущение тревоги, которое не проходит часами. Что это? Слабость? Плохое настроение? Или что-то, что работает глубже, на уровне подсознания, затрагивая нечто, о чем мы сами можем даже не помнить?

Это триггеры. Термин, пришедший из психологии и ставший частью повседневного языка, но часто используемый неточно и поверхностно. Триггер — это не просто «то, что меня бесит» или «причина, по которой я расстроился». Это механизм, который запускает мощную, часто неконтролируемую реакцию, связанную с прошлым опытом, особенно травматическим. Это ключ, который открывает дверь в старую боль, заставляя нас проживать ее снова и снова, иногда не осознавая связи между прошлым и настоящим.

Понимание природы триггеров — это не просто интересная психологическая теория. Это ключ к освобождению. Освобождению от власти старых ран, которые продолжают кро-
воточить в настоящем. Освобождению от импульсивных реакций, которые мы потом годами
можем сожалеть. Освобождению от страха, который ограничивает нашу жизнь, не позволяя
пробовать новое, строить здоровые отношения, быть собой.

Цель этой книги — помочь вам разобраться в сложном и часто пугающем мире тригге-
ров. Мы разберем, что такое триггер, как он работает, какие виды триггеров существуют. Мы
увидим, как триггеры влияют на нашу жизнь, создавая эмоциональные бури, разрушая отно-
шения и блокируя развитие. И, самое главное, мы научимся с ними работать: осознавать свои
триггеры, управлять своей реакцией на них, создавать новые ассоциации и, в конечном счете,
обретать внутреннюю свободу, в которой триггеры перестают быть нашими хозяевами.

Что такое триггер и как он работает

Триггеры в нашей жизни

Разбирая понятие: какие события, явления или сигналы могут стать триггером

Слово триггер происходит от английского trigger, что означает спусковой крючок. В пси-
хологии триггер — это любой стимул, который вызывает сильную, часто неконтролируемую
эмоциональную или поведенческую реакцию, связанную с прошлым опытом. Это как спуско-
вой крючок, который запускает цепную реакцию в психике, заставляя нас реагировать не на
текущую ситуацию, а на ту, что была когда-то давно.

Триггеры могут быть самыми разными. Это может быть звук: хлопок двери, напоми-
нающий о детском страхе, сирена, возвращающая к пережитой когда-то аварии. Это может
быть запах: запах больницы, вызывающий тревогу, запах духов, ассоциирующийся с бывшим
партнером, который причинил боль. Это могут быть визуальные образы: определенный цвет,
форма, фотография. Это могут быть слова, фразы, интонации. Даже время суток или погода
могут стать триггером.

Триггеры как часть травматического опыта: связь с прошлыми переживаниями

Ключевая особенность триггера — его связь с прошлым травматическим опытом. Травма
— это событие, которое психика не смогла переработать в момент его возникновения. Это
могла быть серьезная травма: насилие, потеря близкого, авария, катастрофа. А могла быть мик-
ротравма — ситуация, которая для одного человека прошла бы незамеченной, но для другого,
в силу его уязвимости в тот момент, стала глубокой раной.

Психика, чтобы защитить себя, упаковывает травматический опыт, но не перерабатывает
его до конца. И триггер становится ключом, открывающим эту упаковку. В момент срабаты-
вания триггера мы не просто вспоминаем прошлое — мы вновь переживаем его. Наш организм
реагирует так, как если бы опасность была здесь и сейчас, хотя внешне ситуация может быть
совершенно безопасной.

Примеры проявления триггеров в повседневности

Представьте себе человека, который в детстве часто становился свидетелем ссор родителей, когда те громко кричали друг на друга. Прошли годы, он вырос, живет отдельно, в его жизни нет конфликтов. Но однажды, услышав, как соседи кричат за стеной, он чувствует, как его сердце начинает бешено колотиться, дыхание перехватывает, накатывает паника. Он понимает, что это не его конфликт, но тело реагирует так, как будто ему угрожает опасность.

Другой пример: человек пережил унижение в школе, когда его высмеяли перед всем классом за неправильный ответ. Спустя годы он боится отвечать на совещаниях, даже если хорошо знает тему. Триггером становится ситуация, когда на него обращают внимание, когда нужно высказаться публично.

Запах определенных духов может вернуть к пережитому насилию. Тон голоса — к детскому страху перед наказанием. Тишина в доме — к ощущению покинутости, пережитому в раннем детстве. Триггеры могут быть настолько индивидуальными и неочевидными для окружающих, что человек, у которого они срабатывают, может сам не понимать, что происходит.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.