

EFFETTO TRIGGER



SOMMARIO

PRESENTAZIONE.....	3
PREFAZIONE.....	4
● EFFETTO TRIGGER	5
CHE COS'È?	5
COME NASCE L'EFFETTO TRIGGER: IL TRAUMA.....	5
CONSEGUENZE DELL'EFFETTO TRIGGER: LA REMINISCENZA.....	6
KINESIOPATIA ED EFFETTO TRIGGER	7
GESTIONE DELLO STRESS EMOTIVO	8
STRESS E ACCOPPIAMENTO NEURO-VASCOLARE	9
UN CAMMINO VERSO IL BEN-ESSERE.....	9
● TRIGGER	11
ETIMOLOGIA - SIGNIFICATO	11
TRIGGER ≈ STRESSOR	11
TRIGGER POINT	11



Centro di Kinesiologia Transazionale® S.r.l.

P. IVA n° 02313200368 – CCIAA (MO) n° 280951 – Aut. Tribunale di Modena n° 42390

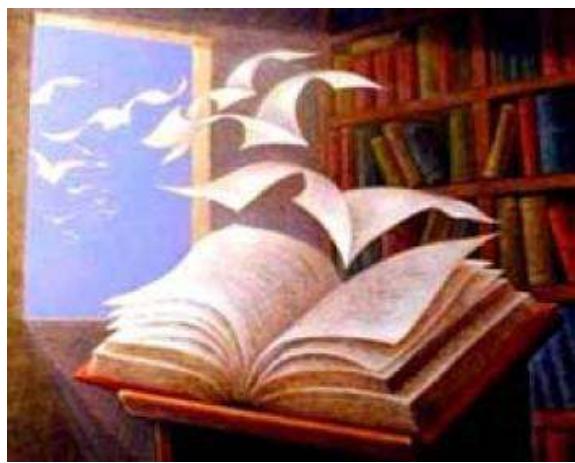
Via Peschiera, 25 – 41125 Modena (MO) – Italia ~ tel. +39 059 393 100 - +39 348 229 5552

ckt@kinesiopatia.it ~ ckt@pecaffari.it ~ www.kinesiopatia.it ~ www.nutriwest.it ~ www.craniosacrale.com

PRESENTAZIONE

“esiste un solo bene, la conoscenza, e un solo male, l’ignoranza,” (Socrate)

Kinesiopatia.it nasce tanti anni fa, dall'esigenza di far conoscere meglio il mio lavoro e con l'obiettivo di presentare le discipline che pratico ed inseguo, cioè la Kinesiologia Transazionale® e la Kinesiologia Applicata (da cui trae le sue origini), il Cranio-Sacral Repatterning® e la Terapia Cranio-Sacrata (di cui è un'evoluzione), la Kinesiopatia®; ho iniziato pubblicando gli articoli che venivano diffusi tramite la rivista Anno Zero, ma non sempre erano di facile comprensione, per cui ho deciso di cominciare a scrivere un glossario.



Il sito viene alla luce con un'idea di fondo, tutto sommato semplice: offrire una spiegazione sul significato dei differenti termini utilizzati, l'etimologia, materiale di studio per favorire approfondimenti e delucidazioni inerenti alla voce descritta ma, nel tempo, ha cambiato il proprio aspetto, divenendo a volte testo di riferimento per i miei allievi o mezzo di studio per studenti di altre scuole o discipline; a volte mezzo di ricerca, d'istruzione e di approfondimento (anche per il sottoscritto).

Talvolta si pone lo scopo di sviluppare un tema od un argomento in modo alternativo alla vulgata ufficiale, con analisi ed indagini in ambiti talvolta dimenticati, talaltra diventa una “piccola

encyclopedia” con l'assurda pretesa di raccogliere e trattare, più o meno ordinatamente e per quanto possibile esaurientemente, la “conoscenza” di queste materie.

La parola “glossario” ha origine dal termine tardo latino *glossarium*, che a sua volta deriva dal greco antico *γλῶσσα* (→ lingua): la glossa, già nel mondo latino e ancor più in epoca tarda e medievale, indicava una nota esplicativa apposta a fianco di un termine di difficile comprensione. Era lo strumento per interpretare parole oscure (perché ermetiche o cadute in disuso) attraverso altre più comprensibili, utilizzando, cioè, il linguaggio corrente. Non sempre la descrizione dei lemmi presenti in questo glossario è di facile interpretazione o utilizzo; eppure l'insieme delle voci che “nominiamo” costituisce la “nostra” lingua: il “vocabolario” kinesiopatico, l'insieme delle parole che utilizziamo, per comunicare, per capirci, per comprendere.

Anche se negli ultimi anni l'accesso alle informazioni è divenuto, apparentemente, più fruibile da tante persone, non necessariamente è aumentata, parimenti, la conoscenza: per questo, nel tempo il glossario si è, via via, trasformato ed è tuttora in divenire, in una sorta di «vocabolario metodico» dove raccogliere dati, conoscenze, studi, pensieri ed approfondimenti.

Con un po' di presunzione, un piccolo “tesoro”, un “locus” del pensiero e della memoria, dove raccogliere le mie parole; un *thesaurus*, dal greco *θησαυρός* (*thesaurós* → tesoreria), dove sono conservati i lemmi che costituiscono il “nostro” *λεξικόν* (lessico, dal greco *leksikón* → vocabolario).





Non sempre i singoli lemmi sono di comprensione immediata e, spesso, per cogliere le molteplici sfaccettature, esplicite o sottintese, è necessario ricorrere all'ipertesto, cioè sfruttare i collegamenti ad altri termini (o articoli) presenti nella spiegazione del lemma, in una sorta di gioco dell'oca che può divenire (quasi) infinito.

Per permettere una maggiore fruibilità, anche "offline" ho creato dei piccoli "manualetti" che, partendo dalla parola scelta come argomento principale, approfondiscono alcuni temi che ritengo possano essere utili per la miglior comprensione dell'argomento; il testo presenta rinvii (link) a lemmi del glossario o articoli presenti sul sito, per chi volesse entrare nel gioco ...

francesco gandolfi

cell. personale: [+39 3482295552](tel:+393482295552)
 whatsapp: [+39 3458496099](tel:+393458496099)
 email: gandalf@kinesiopatia.it
 PEC: francescogandolfi@pecaffari.it



Post Scriptum: tutto il materiale presente nel sito Kinesiopatia.it e, di conseguenza, tutto ciò che viene riportato in questo manualetto è il frutto di anni di "lacrime, sudore e sangue", pertanto non posso che considerarla una mia "opera intellettuale": essendo messo a disposizione gratuitamente, chiedo che chi volesse usare in parte o in toto questo materiale, oltre a citarne la fonte e l'autore, abbia la gentilezza di chiedere l'autorizzazione al sottoscritto.

PREFAZIONE

«Ah, memoria, nemica mortale del mio riposo!» (*Miguel de Cervantes*)

«I ricordi battono dentro di me come un secondo cuore.» (*John Banville*)

un episodio del passato che torna alla mente in maniera vivida, un déjà-vu, un salto all'indietro che si sovrappone al presente rendendolo, spesso, più chiaro ... un ricordo intenso che riappare proiettando emozioni nascoste nella memoria ... un avvenimento che riemerge, un turbamento che altera gli equilibri raggiunti ...

«I ricordi sono come il vino che decanta dentro la bottiglia:
 rimangono limpidi e il torbido resta sul fondo. Non bisogna agitarla, la bottiglia» (*Mario Rigoni Stern*)

«il ricordo delle cose passate non coincide necessariamente
 con il ricordo di ciò che è stato veramente.» (*Marcel Proust*)

*per apprezzare pienamente le immagini e verificare eventuali aggiornamenti, si consiglia di accedere direttamente ai lemmi sul sito:
 è sufficiente "cliccare" sul titolo dell'articolo o sulle parole evidenziate e sottolineate*

*i contenuti dell'articolo o presenti sul sito sono opera intellettuale di Francesco Gandolfi e, come tali, protetti dalle leggi sul copyright,
 si autorizza la libera diffusione del presente articolo, nella sua interezza, per uso personale e privato, per fini culturali ed a fini non commerciali;
 qualsiasi utilizzo parziale è condizionato alla citazione dell'autore e della fonte*



Centro di Kinesiologia Transazionale® S.r.l.

P. IVA n° 02313200368 – CCAA (MO) n° 280951 – Aut. Tribunale di Modena n° 42390
 Via Peschiera, 25 – 41125 Modena (MO) – Italia ~ tel. +39 059 393 100 - +39 348 229 5552
ckt@kinesiopatia.it ÷ ckt@pecaffari.it ÷ www.kinesiopatia.it ÷ www.nutriwest.it ÷ www.craniosacrale.com



EFFETTO TRIGGER

CHE COS'È?

Letteralmente, una situazione che, fungendo da attivatore, riporta a galla ricordi nascosti, come se una sorta di grilletto facesse scattare una molla; un “interruttore” in grado di far riemergere emozioni del passato, capaci di innescare impressioni, di smuovere reazioni somato-emozionali: parliamo di “reminiscenza emozionale”, di flashback¹, della rievocazione di sensazioni scatenate da eventi o stimoli, in grado di far emergere “vestigia” del passato, spesso imprecise e nebulose, ombre del tempo che fu; vaghe memorie di sofferenza, a cui il corpo reagisce come se esistesse ancora una reale situazione di pericolo.

Interessante notare che la locuzione “effetto trigger” è utilizzata in mineralogia, per descrivere come stimoli, anche minimali, possano perturbare uno stato di equilibrio instabile di un sistema roccioso: l’incremento dello stress esercitato sulla roccia giunge, alla fine, a formare una frana, anche se rocce e massi sono rimasti in bilico, in uno stato di pseudo-equilibrio, per tempi lunghissimi.

Ovviamente occorre fare una netta distinzione fra effetto trigger e trigger point: mentre il primo è l’emergere di percezioni spesso sgradevoli, che possono portare un turbamento nella persona, con il secondo si suole indicare aree, più o meno estese, o punti (point) di ipereccitabilità sensoriale, la cui stimolazione provoca distorsioni della percezione ed iperestesia, frequentemente con proiezioni dolorose anche distali.

COME NASCE L’EFFETTO TRIGGER: IL TRAUMA

Le esperienze individuali hanno risvolti che possono rivelarsi drammatici, potendo indurre un “danno” somato-emozionale, un trauma: l’impatto di ciò che ci accade è assolutamente soggettivo e non è neppure dipendente dal tipo di evento; può essere l’effetto di un singolo fatto oppure la conseguenza della reiterazione o del perdurare di situazioni stressanti. Nel caso in cui un evento generi un dis-stress irrisolto, spesso l’esito finale è la genesi di una “ferita”, la cui gravità varia ovviamente, dipendendo da molti fattori, intrinseci o estrinseci: invariabilmente, quando ci tocca, non può che coinvolgere la sfera del sentire (emozioni) e la fisicità (soma); in poche parole un mal-essere, che lascia traccia in noi.

Se ci basiamo sull’etimologia di questa parola, capiamo che in sé porta il significato di ferita: una rottura improvvisa e violenta, qualcosa che ci lacera, da parte a parte e che porta con sé un profondo turbamento; uno sconvolgimento dell’equilibrio che ha ripercussioni sul nostro stato somato-emozionale, accompagnato da sofferenza e dalla perdita della nostra integrità. Una noxa che, attraverso il dis-stress ed il dis-ease, ci rende vulnerabili al morbo: una circostanza, un turbamento, uno shock che crea una separazione netta tra un “prima” ed un “dopo”.

Essendo l’esperienza traumatica intrinsecamente dolorosa, deve essere considerata necessariamente uno stressor in grado,



¹ **flashback** - evento del passato che balena alla mente: composto di *flash* (→ lampo, esplosione) e *back* (→ indietro), in senso tradotto letteralmente dall’inglese, significa analessi o retrospezione; un episodio del passato che torna alla mente in maniera vivida, un salto all’indietro, una rievocazione del passato, che si sovrappone al presente rendendolo spesso più chiaro o proiettando emozioni nascoste nella memoria; un ricordo intenso, a volte turbativo, di un avvenimento riemerge in un “lampo”, destabilizzando la persona, od un “ritorno di fiamma”.



cioè, di agire come un fattore scatenante: un elemento causale capace di perturbare l'equilibrio somato-emozionale individuale; lo stress induce una serie di adattamenti reattivi e difensivi che comportano alterazioni funzionali e metaboliche (risposta generalizzata di adattamento). Non deve stupire che, così come da un punto di vista fisico il corpo assuma atteggiamenti antalgici finalizzati a prevenire la possibilità di provare nuovamente dolore, a livello emozionale si creino meccanismi di “rimozione” della memoria traumatica: lo scopo finale è evitare che ogni ricordo possa scatenare nuovamente sofferenza.

Il “refoulement”, il meccanismo della rimozione/repressione dell’evento, genera la formazione di memorie implicite, che spesso si rivelano essere la causa della destabilizzazione emozionale: non si ricorda coscientemente il passato, ma inconsapevolmente si rivive il disagio; questo fenomeno, frequentemente, scatena risposte corporee ed emotive sganciate dal loro contesto originario.

Non essendo “spiegabili”, non possono veicolare informazioni che ci permetterebbero di comprendere che stiamo vivendo ricordi: emozioni o reazioni relative ad esperienze passate che vengono rievocate a nostra insaputa; ombre che influenzano e che condizionano la nostra realtà attuale, innescando “reazioni emotive” dissociate dal presente, traducendosi in modalità comportamentali inadeguate ai contesti ed alle situazioni del presente. Nel libro «*Io sono Dio*», Giorgio Faletti scrive: «*andare a caccia di ricordi non è un bell'affare: quelli belli non li puoi catturare e quelli brutti non li puoi uccidere*»: sofferenze e paure non solo sono difficili da cancellare dal profondo della nostra memoria, ma sono più in grado di condizionarci, sotto traccia, molto più del ricordo dei momenti felici.

L'esistenza di esperienze della nostra vita, immagazzinate sotto forma di dati cui non possiamo accedere consapevolmente, perché “registerate” in aree del cervello come l'amigdala, comporta che questi ricordi siano difficilmente raggiungibili dalla coscienza; informazioni che rimangono “ignote”, che costituiscono le basi dei nostri comportamenti ma che possono essere improvvisamente “riportate a galla” da un odore, una sensazione, un'impressione, un avvenimento che si verifica in un particolare momento della nostra esistenza, come conseguenza di un evento casuale: un'orma del nostro passato, una traccia di ciò che è stato ma che non ricordiamo.

Un qualcosa d'indefinito che è comunque significativo e rilevante per noi e che crea quel “grilletto” in grado di evocare frammenti di ricordi, tracce di ciò che è stato.

CONSEGUENZE DELL'EFFETTO TRIGGER: LA REMINISCENZA

Il fenomeno della “reminiscenza emozionale” è scatenata da eventi o stimoli talvolta minimali, di cui quasi sempre siamo inconsapevoli; i trigger, cioè gli “inneschi”, sono in grado di far emergere un ricordo vago e impreciso, caratterizzato soprattutto dalla memoria delle sensazioni di sofferenza, cui il corpo reagisce come se esistesse ancora una reale situazione di pericolo.

Un particolare fatto, un odore, un suono, un'immagine può scatenare l'associazione di ricordi,



facendo affiorare la sofferenza del trauma pregresso, gravido di emozioni irrisolte, ma dimenticato: improvvisamente vengono annientate le difese e le compensazioni che avevamo costruito per evitare di rivivere il dolore; riporta alla luce la sensazione di malessere legata al passato, cui si sommano i disagi e le manifestazioni associate al dis-stress del presente..

In alcuni casi riemerge nitido il ricordo, la memoria di un evento specifico, un déjà-vu magari perso nel tempo: si accompagnano con la rievocazione dell'inquietudine, del disagio fisico ed emozionale già vissuti; altre volte è un'impressione, una sensazione, come il riecheggiamento di qualcosa lontano, una traccia che emerge dal passato, che non sempre riesce a spiegare il malessere da cui ci si sente avvolti. L'ansia, l'angoscia, gli attacchi di panico e le altre emozioni associate, possono essere una conseguenza dell'effetto trigger, una risposta somato-emotiva alla sensazione di pericolo che nasce dalla proiezione inconsapevole dell'esperienza passata sul presente, un promemoria del trauma, di cui, spesso, non ci rendiamo conto.

Frequentemente, se non si posseggono strumenti per fronteggiare il disagio somato-emozionale o se non ci si prende cura del problema, si possono manifestare stati di stanchezza cronica, difficoltà nelle relazioni interpersonali e irritabilità; talvolta subentrano aggressività o difficoltà decisionale, confusione, frequentemente associati a somatizzazioni che denunciano lo stato di logoramento, espressione del conflitto fra le dinamiche emotive irrisolte e le pressioni cui si è sottoposti nel presente.

Rigidità muscolare, specialmente a livello del collo e delle spalle o nel tratto lombo-sacrale; tendenza a serrare le mascelle o a dignignare i denti (bruxismo); emicrania o cefalea muscolo-tensiva; tensione nella muscolatura delle gambe, associati o meno a crampi muscolari; squilibri posturali e disorientamento spaziale sono solo alcune delle manifestazioni che possono scaturire dalla proiezione dei disagi del passato sul presente.

KINESIOPATIA ED EFFETTO TRIGGER

Occorre sottolineare che gli operatori professionali che esercitano la Kinesiopatia[®] non agiscono in ambito psicoterapeutico, psicoanalitico o psichiatrico, ma intervengono sulla componente somato-emozionale: lo scopo è attivare e direzionare quella propensione all'autoguarigione intrinseca in ognuno di noi, che definiamo "vis medicatrix naturæ".

Agire sull'energia vitale dell'organismo ed aumentare la capienza e la resilienza individuale (cioè la capacità di sopportare gli stress) sono strumenti che permettono di gestire sia il senso di sopraffazione a livello fisico, sia il disagio emotivo: pur non agendo sulla componente "psichica", è possibile intervenire efficacemente sul "effetto trigger" e sulle manifestazioni somato-emotive associate, offrendo supporto e sostegno, in un cammino verso il ben-essere.

Esistono tecniche (non psicoterapiche) in grado di aiutare chi soffre a comprendere meglio le dinamiche emotive che emergono: capire le modalità di reazione messe in atto per "sopravvivere" agli episodi traumatici cui siamo stati sottoposti, più che essere ossessionati dagli eventi stessi, permette di focalizzarsi sul cambiamento; l'attenzione del professionista del ben-essere deve necessariamente concentrarsi sulla gestione dello stress scatenato dalla "reminiscenza".

Diventa pertanto prioritario rafforzare la capacità allostatica: non è possibile affrontare il distress, che per definizione rappresenta l'incapienza verso richieste a cui siamo sottoposti, senza mettere in atto una valutazione multidimensionale, per gestire non solo le esigenze fisico-biochimiche e nutrizionali ma anche gli aspetti emozionali o spirituali, permettendo di arginare gli effetti di eventuali pressioni aggiuntive a cui ci sente sottoposti.



Talvolta l'organismo è incapace di fronteggiare l'incremento prestazionale ([performance](#)) necessario per gestire le memorie implicite che riemergono: soprattutto in presenza di reminiscenze legate a vissuti spiacevoli o traumatici, ulteriori rievocazioni di ricordi, di esperienze o di vissuti si rivelano inutili per l'elaborazione e la gestione emozionale; al contrario possono agire come possibili fattori di riconsolidamento e rafforzamento delle conseguenze che derivano dal ricordo e della sofferenza ad esso associata.

L'effetto trigger, disvelando ciò che il refoulement aveva seppellito intimamente nel profondo, ci rende nuovamente vulnerabili al trauma: cercare di far emergere il ricordo, qualora non ci siano le condizioni ottimali, non solo rischia di incrementare l'angoscia e la sofferenza associata, ma anche di rafforzare quegli schemi comportamentali adottati in passato; patterns che, per quanto possano essersi rivelati vincenti "[illo tempore](#)"², sono spesso inadeguati nel momento o nel contesto attuale, nel qui e ora.

GESTIONE DELLO STRESS EMOTIVO

Lo stress induce una serie di adattamenti reattivi e difensivi accompagnati da alterazioni funzionali e metaboliche ([sindrome generalizzata di adattamento](#)): pertanto, non dobbiamo stupirci che il corpo contingenti le proprie energie, in un'ottica di conservazione delle riserve, nell'attesa di una lunga guerra da affrontare; da un punto di vista fisico, l'insorgenza di atteggiamenti, antalgici finalizzati a ridurre l'angoscia e l'ansia, porta ad una progressiva perdita dell'efficienza corporea, innescando tensioni o [rigidità](#).

Più l'organismo permane nella propria "confort zone", nell'[omeostasi](#) energetica che garantisce sufficiente capacità di reazione, meno l'organismo è vulnerabile; nello stress, soprattutto quando si cronicizza, si inverte questa situazione e si instaura uno stato di fragilità e di debolezza che rende la persona suscettibile al male essere, innescando circoli viziosi.

La Kinesiopatia[®] offre differenti opzioni, al professionista del ben-essere, per gestire il distress generato dall'effetto trigger: la [weltanschauung](#), ovvero la "filosofia terapeutica" di questa disciplina, permette di intervenire sia sulla componente somato-emozionale, sia su quella biochimica e funzionale; non bisogna dimenticare che l'organismo non è un'entità costituita da compartimenti stagni o parti separate ed indipendenti l'una dall'altra, ma piuttosto una complessa unità-totalità, un "insieme" unico e indivisibile chiamato "*olos*", dal greco *ὅλος* (*hòlos* → totale, globale).

Il supporto offerto può agire direttamente sulle modalità neurologiche con cui l'organismo si "difende" dallo stress: quando ci confrontiamo con [stressor](#) o [noxæ](#) sufficientemente potenti da perturbare il nostro equilibrio, quando differenti [cofattori eziologici](#) vanno a deprimere la nostra energia vitale, quando un [fattore scatenante](#), come una goccia, è in grado di far traboccare un vaso al colmo, quando le [spine irritative](#) continuano ad agire, come braci sotto la cenere, l'organismo reagisce con l'attivazione di risposte adattative neuro-umorali che coinvolgono l'asse ipotalamo-ipofisi-surrenali.

Ugualmente l'[arousal](#) causato dalle pressioni emozionali e sociali inducono atteggiamenti comportamentali che normalmente vengono inquadrati sotto la cosiddetta "[fight-or-escape response](#)": l'effetto di questa cascata di eventi è una ridistribuzione dell'energia corporea, mediata anche da profonde modificazioni della circolazione sanguigna; si osserva un [blood-shift](#)³, cioè uno spostamento del sangue dalla superficie corporea verso distretti più profondi e, soprattutto, prioritari per la sopravvivenza dell'individuo.

² **illo tempore** - locuzione latina che significa, letteralmente, "in quel tempo"; l'espressione usata per indicare un tempo lontano che non si ricorda quasi più; in questo caso è utilizzata per sottolineare la distanza nel tempo fra cause emozionali ed effetti comportamentali.

³ **blood-shift** - letteralmente "spostamento del sangue": indica una reazione che si realizza sempre, sia pure con intensità diversa, in tutte le condizioni di stress corporeo, quando si pone la necessità di incrementare l'afflusso di sangue agli organi chiave per la sopravvivenza, a scapito di tessuti periferici che hanno una maggiore resistenza all'ipossia.



STRESS E ACCOPPIAMENTO NEURO-VASCOLARE

Le risposte alle pressioni cui siamo sottoposti riflettono una sequenza gerarchica di reazioni, che consentono all'organismo di orchestrare l'adattamento ai fattori di stress ([coping](#)); al centro di questo processo è posto il sistema delle [catecolamine](#) e l'[asse ipotalamo-ipofisi-surrene](#): quest'ultimo è un sistema neuro-[endocrino](#), organizzato secondo modelli [cibernetici](#), che viene attivato sia da stressor fisici reali, sia da minacce (percepite e previste, secondo modelli di anticipazione emozionale) o dagli effetti che la valutazione sociale ed il giudizio esercitano sull'individuo. Viceversa il sistema [catecolaminergico](#) è l'espressione funzionale del sistema nervoso ortosimpatico, coadiuvato dall'azione della midollare del surrene.

Tanto nel caso in cui venga attuata una strategia di gestione immediata dello stress, derivante da un orizzonte temporale limitato, quanto nel management del “sovraffatico” a lungo termine, l'ottimizzazione delle risorse passa attraverso una redistribuzione del sangue verso distretti considerati prioritari per la sopravvivenza dell'organismo. Cuore, reni, cervello sono le aree che ricevono la maggior attenzione dal sistema nervoso, essendo fondamentali per pompare l'energia, garantire l'equilibrio biochimico del [milieu interieur](#), ed interagire con gli stimoli interni o esterni: la risposta neurologica è finalizzata a trovare il miglior compromesso possibile fra le richieste cui si è sottoposti e le risorse disponibili; per quanto riguarda, però il [sistema encefalico](#) e [spinale](#), non tutte le regioni assumono uguale importanza per la sopravvivenza e la risposta allo stress.

All'aumentare delle pressioni, sociali o ambientali cui siamo sottoposti, il sistema nervoso disattiva le aree non immediatamente necessarie, per favorire la velocità di reazione; i capillari sanguiferi, presenti nel sistema nervoso, non hanno semplicemente il compito di supportare metabolicamente i fabbisogni neuronali ma per effetto del cosiddetto [“neurovascular coupling”](#) (accoppiamento neuro-vascolare) sono in grado di reagire agli stimoli e modulare la funzionalità del sistema nervoso stesso: la diffusione del sangue all'interno dei distretti cerebrali influenza l'attivazione o la riduzione di attività, in particolare delle regioni encefaliche. Questo fenomeno assume un ruolo rilevante nei meccanismi di risposta allo stress e nel coinvolgimento di differenti aree nelle risposte adattative (anche alla luce della diversa attivazione delle strutture arcaiche del cervello, rispetto a quelle più moderne) e nella gestione degli eventi che coinvolgono situazioni di pericolo o di dolore.

Essendo lo stress codificato sotto i termini di scelta istintuale “lotta-fuga-mimetismo-sopravvivenza”, le aree coinvolte nel controllo circolatorio sono prioritariamente l'Ipotalamo ed i centri sottocorticali che tendono a escludere il predominio della corteccia cerebrale, dando maggior spazio a quella serie di comportamenti, che spesso definiamo istintivi o intuitivi, che, in certe condizioni, possono divenire il fattore che ci mantiene imprigionati nei comportamenti difensivi di allarme o vigilanza.

UN CAMMINO VERSO IL BEN-ESSERE

Attraverso specifiche tecniche di [reset](#), in grado di “de-attivare” lo stato di ipereccitazione neuro-vegetativa che sottostà ai fenomeni disfunzionali, è possibile interrompere i “programmi per la sopravvivenza”, che rimangono attivi, pur non essendo più idonei al contesto, e riportare il sistema alle condizioni di funzionamento ottimale, prevenendo possibili [burn-out](#) o forme di esaurimento.

Le tecniche di reset sono in grado di sovvertire il



perpetuarsi di loop, disinnescando la reiterazione di programmi “istintivi”: la risposta difensiva è controllata prevalentemente dalla dominanza del sistema limbico, in risposta all’ansia o alla paura oppure a situazione di disagio emotivo che assume il predomino sulla componente “corticale”, in grado di ponderare le reazioni; talvolta lo stato di stress è talmente sopraliminale da riportare le persone a regredire a manifestazioni “primitive”, dominate dall’influenza del cervello rettiliano, il cosiddetto “R-Complex”.

Tecniche di normalizzazione del ritmo cranio-sacrale, ed in particolare il “reset temporo-vascolare”, utilizzate nel Cranio-Sacral Repatterning[®] o la stimolazione dei riflessi di Bennett, in grado di agire sull’equilibrio neuro-vascolare, di cui ci si avvale nella Kinesiologia Transazionale[®], sono strumenti fondamentali per il professionista del ben-essere per “normalizzare” le risposte dell’organismo.



Centro di Kinesiologia Transazionale[®] S.r.l.

P. IVA n° 02313200368 – CCIAA (MO) n° 280951 – Aut. Tribunale di Modena n° 42390

Via Peschiera, 25 – 41125 Modena (MO) – Italia ~ tel. +39 059 393 100 - +39 348 229 5552

ckt@kinesiopatia.it ~ ckt@pecaffari.it ~ www.kinesiopatia.it ~ www.nutriwest.it ~ www.craniosacrale.com

TRIGGER

ETIMOLOGIA - SIGNIFICATO

Letteralmente, dall'inglese, "innesco" inteso come un elemento che agisce come un fattore scatenante: uno stimolo in grado di dare inizio ad un processo od una reazione; una situazione od un evento che causa l'attivazione di una catena di fatti o accadimenti.

Il lemma deriva dall'olandese *trekker* (→ tirare, trarre, trainare) e viene inizialmente utilizzato nella lingua inglese, nella forma arcaica *tricker*, per indicare una leva da tirare, per far funzionare un meccanismo; un piccolo ingranaggio capace di liberare una molla, un gancio od un fermo, per attivare un meccanismo: questo è il motivo per cui, comunemente, anche se erroneamente, trigger è tradotto con grilletto. Per estensione il meccanismo di "scatto" diviene l'innesco, capace di dare fuoco, di scatenare o suscitare reazioni: uno stimolo, spesso improvviso o dall'effetto non previsto, che determina l'avvio di una catena di aggiustamenti fisiologici o, più frequentemente, disfunzionali se non patologici.

TRIGGER ≈ STRESSOR

Se consideriamo lo stressor come lo stimolo sopraliminale in grado di saturare la capienza organica o il fattore stressante in grado di attivare le risposte generalizzate di adattamento, diventa evidente che qualunque evento causale debba essere considerato, a tutti gli effetti, un trigger, un elemento in grado di agire come un innesco, cioè la scintilla che scatena una reazione a catena, una cascata di eventi che possono produrre un effetto domino, con differenti quadri evolutivi o esiti; ogni trigger è il punto di svolta, che crea uno spartiacque fra ciò che c'era prima e ciò che potrebbe accadere in seguito.

TRIGGER POINT

Ormai è di uso comune il termine "trigger point": la locuzione viene utilizzata per indicare aree (zona trigger), più o meno estese, di ipereccitabilità sensoriale, la cui stimolazione provoca distorsioni della percezione ed iperestesia; ognuna di queste zona trigger può scatenare algia, iperalgesia o allodinia in aree del corpo anche distanti, frequentemente accompagnate da fenomeni vasomotori o spasmi muscolari. Il termine trigger point fu coniato, nel 1942, dalla dottoressa e ricercatrice *Janet Travell* per descrivere i reperti clinici caratterizzati una struttura nodulare da cui si irradia secondo schemi precisi: un esempio in tal senso possono essere gli stimoli sensoriali che scatenano una crisi di emicrania o la stimolazione di determinate aree cutanee in grado di provocare l'insorgenza di una nevralgia trigeminale.

