

Manual para gestionar los flashbacks emocionales

PARTE 1: ¿Qué hacer cuando revives situaciones traumáticas?

Cuando una situación actual genera una activación desmedida del miedo, la vergüenza o la humillación, entre otras reacciones, es posible que estemos reviviendo una **vivencia traumática del pasado**, es decir, que tengamos un **“flashback emocional”**. En este post compartimos 11 recursos para disminuir el impacto de los traumas del pasado en nuestra psique, y tomar los flashbacks emocionales como una oportunidad de sanación y superar esos traumas.

Los traumas y sus efectos psicológicos: ¿Qué son los flashbacks emocionales?

Un flashback emocional es una situación/experiencia que ocurre en el presente, que activa un recuerdo que transporta a la persona a **revivir una experiencia que provocó el trauma psicológico original**.

Una situación actual nos conecta a una situación pasada.

De repente en una cena de empresa revivimos la exclusión vivida en el patio del cole cuando éramos niños.

El flashback nos pilla por sorpresa, de repente un comentario de un compañero de trabajo nos altera de una forma intensa a nivel emocional, corporal y cognitivo. O que se nos cuelen en el súper parece una cuestión de estado.

Este traslado es tan potente que a veces la persona no sabe que está pasando, es como si nuestro pasado nos secuestrase y volvamos al estado niño, las antiguas heridas se abren.

Los flashbacks emocionales **son regresiones intensamente perturbadoras a situaciones traumáticas**, infantiles o adolescentes, de nuestra historia donde se vivió miedo, vergüenza, humillación, abuso, exclusión,... Cualquier vivencia que nos haya golpeado de forma traumática en nuestra psique.

Once Recursos a tener en cuenta cuando revivimos traumas del pasado

1. **Habla contigo mismo “estoy teniendo un Flashback”**. Pon conciencia en que tu respuesta a un estímulo externo, sea tu pareja, una persona desconocida, comentario, lugar,...es “excesiva”. Las memorias pasadas se disparan, y de repente una mueca de alguien parece una burla. Si tu respuesta interna es muy intensa lo más probable es que estés en mitad de un flashback. Este dialogo interno hazlo desde el cariño, no te machaques con frases internas del tipo; “otra vez igual”, “soy un sensible de mierda”, “tanta terapia para nada”.
2. **Tranquiliza a tu niño interior angustiade**, manifestándole que ahora tienes recursos adultos.
3. **Estructura la distorsión del tiempo**. En los flashbacks el tiempo se hace eterno; “acuérdate que esta situación también pasará”, igual que sobreviviste a la antigua, lo harás a ésta. Estas son las buenas noticias.

4. **Relaja tu cuerpo** vía respiración, postural, busca un lugar cómodo o tranquilo, párate, baja el ritmo, pide a tu cuerpo que se relaje. No se lo ordenes, pídeselo.
5. **Combate y contén a tu crítico interno.** Bastante tienes con gestionar una situación que te está siendo dolorosa o difícil.
6. **Di sí a lo que vives**, sea miedo, vergüenza o lo que sea. Todos tenemos a un niño interior que espera que le validemos su experiencia.
7. **Desecha el perfeccionismo.** No te pidas una respuesta perfecta ante una situación que es difícil. La cuestión es salir del laberinto, no hacerlo como Iron Man.
8. **Investiga dónde te sentiste así y con quién.** Lleva este material a terapia o compártelo en una relación de ayuda mutua.
9. **Detecta qué es lo que te ha despertado este Flashback**, cuál es el detonante, si es posible sal del laberinto sabiendo qué y cómo te has metido en él. La investigación traumática es clave para gestionar futuros flashbacks.
10. **Busca aliados:** *“en la reunión las miradas con Helena me salvaron de un ataque de ansiedad”*.
11. **Busca una acción aunque sea pequeña que te permita sentir que has hecho algo distinto** en esta ocasión, que no solo has padecido de una forma pasiva. p.e: puede ser irse, hablar con alguien a solas, decidir no volver más a un lugar, tranquilizarte, irte,... Intenta hacer algo mínimamente distinto a la situación original aunque sea me levanto y me voy, o decirle al que se ha colado, “yo estaba antes” aunque sirva de poco. Salir del niño mudo o congelado aunque sea mínimamente ya es un éxito de sanación.

El flashback emocional es una oportunidad para sanar traumas infantiles.

Es inevitable tener Flashbacks emocionales, a más traumas infantiles más se dan en la vida adulta.

El flashback emocional es una oportunidad para sanar el trauma anterior, el cual busca sanarse a través de la repetición en el presente.

Lo importante es aceptar que se darán esos flashbacks, no traumatizarlos más, y aprender a acompañarse en ellos desde la autocompasión, la adultez y la no crítica.

*Texto adaptado de un artículo original de:
Jordi Gil Martín – Gestalt Salut Psicoterapia*

[Bajo licencia Creative Commons BY-NC-ND: https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/es/](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/es/)