

The image shows a purple spiral-bound notebook. A purple paperclip is attached to the top right corner. The notebook's cover is white with a black border. The title is written in a large, bold font. At the bottom, there is a faint, light purple starburst graphic.

MasterClass

Flashbacks

Emocionais

Carolina Mueller

@psi.carolinamueller

Conteúdos

O que são flashbacks emocionais	01
Sinais de um flashback emocional	02
O ciclo de um flashback	03
O epicentro dos flashbacks	04
Como lidar com flashbacks	05
Palavras finais sobre os flashbacks emocionais	07

O QUE SÃO FLASHBACKS EMOCIONAIS

Flashbacks são experiências de revivência involuntária de memórias traumáticas, como se estivessem acontecendo novamente no presente. Isso pode incluir sensações, imagens, sons, pensamentos e emoções intensas relacionadas ao evento traumático original.

Quando os *flashbacks* trazem imagens, sons ou memórias, é mais fácil identificá-los. Porém, os **flashbacks emocionais** não estão necessariamente conectados a memórias visuais ou auditivas e sim a memórias somáticas. Isto é, o nosso corpo se lembra de emoções em forma de **sensações físicas traumáticas** sem conexão a uma memória visual. Isso faz com que seja muito mais difícil detectar os **flashbacks emocionais** e processá-los, pois não sabemos de onde estão vindo os sentimentos avassaladores. Parecem inexplicáveis e incontroláveis.

Flashbacks emocionais podem ser um mix de vergonha tóxica, raiva, medo e tristeza acompanhados de um profundo sentimento de auto-abandono durante um episódio. Estes momentos podem ser extremamente dolorosos e angustiantes, mas, quando conseguimos suportar e olhar para essa dor, podemos encontrar sabedoria nela. É isso que diferencia um ser humano profundo, que se entende e que é capaz de se conectar emocionalmente consigo e com outros. Pessoas com **transtornos de personalidade** se divorciam da própria dor e, com isso, perdem a capacidade empática, são incapazes de verdadeira intimidade e não sentem felicidade genuína. Esse é o alto preço de não sentir a própria dor.

Um **flashback emocional** nos coloca no modo de sobrevivência que pode durar dias ou até semanas. Se perdurar muito, pode chegar a se transformar em uma regressão. A regressão refere-se a um fenômeno no qual uma pessoa volta a comportamentos, sentimentos ou modos de pensar que são mais típicos de uma fase anterior de desenvolvimento. Imagine que uma pessoa adulta comece a se comportar como uma criança, se sentindo dependente e vulnerável.

O primeiro impulso é **não querer sentir nada disso, fugir, se distrair**. Mas, para apaziguar o sentimento avassalador, é preciso auto-aceitação e paciência. Isso vai passar. Estes são momentos em que devemos olhar para dentro e examinar o que está acontecendo. É especialmente importante resistir às formas antigas e menos funcionais de lidar com *flashbacks* como: abuso de substâncias, comida, trabalho, não dormir, não se cuidar.

Pete Walker, autor e terapeuta conhecido por seu trabalho na área de trauma e transtorno de estresse pós-traumático complexo (TEPT-C), descreve com precisão: "*quando você está preso em um flashback, o medo, a vergonha e/ou a depressão podem dominar a sua experiência (...)* Nos piores flashbacks, parece que um apocalipse está prestes a desabar sobre você."

SINAIS DE UM FLASHBACK EMOCIONAL

Conseguir identificar que isso está acontecendo é o primeiro passo. Identificar qual foi o gatilho para um episódio de **flashback emocional** pode ajudar (para isso use o diário de gatilhos). Mas, isso nem sempre será possível e não é estritamente necessário identificar o que provocou o **flashback emocional** para reconhecer que se trata de um e para lidar com ele.

Segundo Pete Walker, os sinais de estar em um **flashback emocional** podem incluir:

- Sensações físicas intensas: sudorese, tremor, respiração acelerada, dor de cabeça, náusea, etc. aparentemente inexplicáveis.
- Se sentir vulnerável, insignificante, ou envergonhada(o), indefesa(o) e desesperançada(o).
- Ataques do crítico interno e externo. Pensamento de catástrofe, autocrítica excessiva ou julgamento dos outros.
- Pensamentos de tudo ou nada, só conseguindo enxergar o que tem de errado com você e com os outros.
- Perda de contato com a realidade atual: sentir-se como se estivesse voltando a um momento do passado, sem perceber o que está acontecendo ao seu redor.
- Sensações emocionais intensas ou fora de proporção: medo, raiva, tristeza, ansiedade, etc.
- Comportamento impulsivo: agir sem pensar, como se estivesse reagindo ao momento no passado, em vez de responder à situação atual de forma proporcional ou adequada.
- Pensamentos obcecados: pensar constantemente na situação traumática, não conseguir se concentrar em outras coisas.
- Distorção da realidade: ver ou interpretar a situação atual com base nas crenças e medos ligados ao momento traumático.
- Impulso de se automedicar: uso de comida, substâncias ou atividades de distração que podem se transformar em vícios prejudiciais.

O CICLO DE UM FLASHBACK

Relacionamentos com **personalidades patológicas** são marcados pelo abandono emocional. Em um *flashback* emocional, durante ou após esse relacionamento, é comum sobreviventes terem uma sensação súbita de profunda depressão devido ao **abandono emocional traumático**.

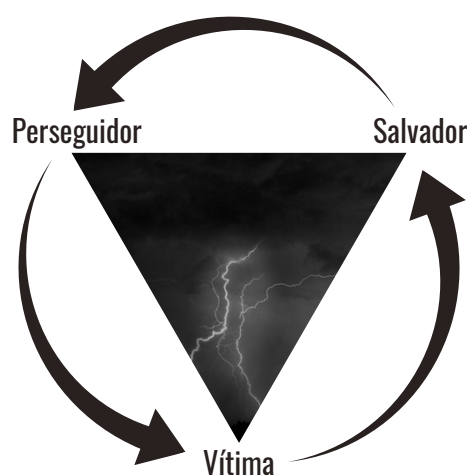
Esse sentimento provoca o **crítico interno** (autoculpa, autocritica) que, por sua vez, provoca uma onda avassaladora de **medo e vergonha tóxica**. Esse medo e vergonha, então, disparam uma reação de sobrevivência que pode ser a de **lutar, fugir, congelar** ou **bajular**.

A resposta de sobrevivência de bajular foi adicionada por Pete Walker que reconheceu que sobreviventes de abuso narcisista tendem a bajular para evitar punições. Em inglês são as respostas dos 4 Fs: *fight, flight, freeze, fawn*.

Exemplos de reações de sobrevivência:

- Lutar: atacar ou dominar alguém próximo
- Fugir: produtividade ansiosa, vício em trabalho
- Congelar: dissociar, se distrair com a internet, TV, comida, cigarro, álcool, drogas
- Bajular: focar 100% em uma pessoa, tentar resolver todos os problemas de alguém

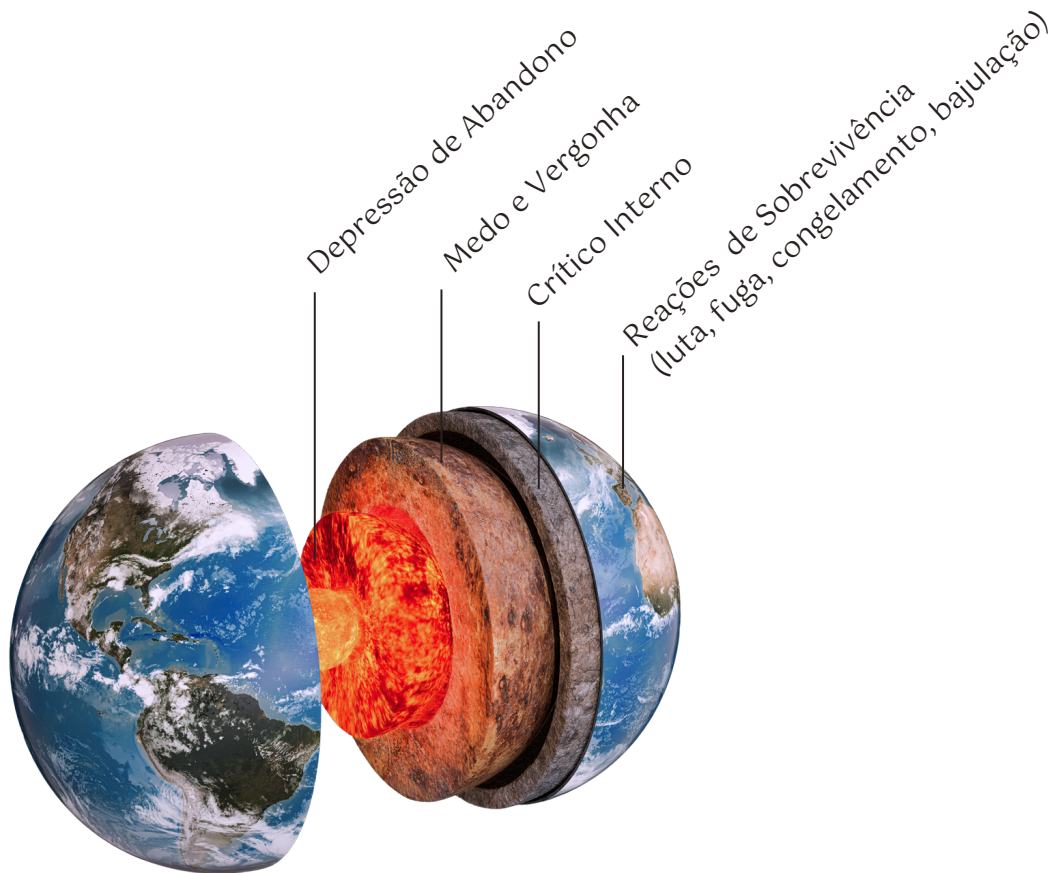
Tudo acontece de forma tão rápida que não percebemos o medo e a vergonha, ou a voz do crítico interno. Esse processo de autovitimização pode ser descrito pela dinâmica do Triângulo Dramático de Stephen Karpman:



O ciclo funciona assim: Me critico (perseguidor) e me torno minha própria vítima. Agora, preciso me salvar (resposta de sobrevivência). Porém, logo em seguida me culpo novamente e o ciclo se repete, exacerbando o episódio do *flashback* emocional.

O EPICENTRO DOS FLASHBACKS

No modelo de Pete Walker, no epicentro de um *flashback* emocional está a **depressão de abandono** e na camada externa estão os comportamentos que isso desencadeia (as reações de sobrevivência: luta, fuga, congelamento, bajulação).



Cada uma das camadas de reatividade são **defesas contra a depressão de abandono**. Cada uma das camadas é, portanto, uma forma de dissociação. Quando entramos na **reação de sobrevivência**, estamos dissociando do **crítico interno**. O crítico, por sua vez, tem a função de nos dissociar da camada anterior, a **dor emocional do medo e da vergonha**. E o medo e a vergonha nos separam da camada mais profunda, a terrível **depressão de abandono**. A função da dissociação é nos anestesiar destas camadas de dor emocional, até torná-las inconscientes. Porém, enquanto permanecerem **inconscientes**, não haverá real alívio ou solução.

Com a prática da atenção plena, você se tornará cada vez mais capaz de perceber os **ataques do crítico interno** e depois do **medo e vergonha** que servem de gatilho e combustível para o crítico. Por último, na camada mais profunda, com o autoconhecimento, você poderá detectar a **depressão de (auto)abandono** que dispara todos os demais processos inconscientes.

O antídoto para a dor do abandono é a **atenção plena e a autocompaixão** nos momentos mais dolorosos de *flashback*.

COMO LIDAR COM FLASHBACKS



Lidar com *flashbacks* emocionais é um desafio, pois são regressões intensamente perturbadoras que nos remetem a estados emocionais devastadores do passado.

Pete Walker desenvolveu 13 passos para lidar com *flashbacks* emocionais a partir de sua experiência pessoal e clínica com trauma da infância.

Eu adaptei os passos originais para lidar com os *flashbacks* de um relacionamento amoroso (ou amistoso) patológico (RAP) da vida adulta. Para funcionar, você precisa estar atualmente **fora de perigo real**. Não use essa lista para minimizar abuso recorrente. Se estiver sofrendo abuso, saia da situação de abuso primeiro.

Quando estiver passando por um *flashback* emocional, **leia os 13 passos a seguir**, um por um. Mesmo se neste momento não acreditar em tudo, apenas siga o passo a passo. Isso irá ajudar a tirar você do *flashback*.

Com a prática, os *flashbacks* ficarão cada vez mais fracos e escassos.

13 Passos para Lidar com Flashbacks Emocionais de um RAP

Foque no texto em negrito quando o *flashback* estiver ativo

1. Diga para si: "Estou tendo um *flashback*". Os *flashbacks* levam você a uma parte atemporal da psique que se sente desamparada, sem esperança e cercada de ameaça, como você se sentia naquele relacionamento. Os sentimentos e sensações que você está experimentando são lembranças do passado que hoje já não podem causar dano a você.

2. Lembre-se: "Sinto medo, mas não estou em perigo!" Agora, estou em segurança aqui, no presente. Lembre-se de que você está agora na segurança do presente, longe das ameaças do passado.

3. Assuma seu direito ou necessidade de ter limites. Lembre-se de que você não tem que permitir que ninguém maltrate você; você é livre para sair de situações perigosas, desagradáveis e protestar diante de comportamentos injustos.

4. Fale suavemente com o seu Eu do passado. O seu Eu do passado precisa saber que você o ama e compreende - que ele pode procurar consolo e proteção em você quando se sentir perdido e assustado.

5. Desconstrua o pensamento de eternidade. Durante os piores momentos do relacionamento patológico, o medo e o abandono emocional pareciam intermináveis - um futuro livre daquela pessoa era inimaginável. Lembre-se de que esse *flashback* passará como já aconteceu antes.

6. Lembre-se de que você está fisicamente fora de perigo com aliados, habilidades e recursos para se proteger que não tinha antes. (Sentir-se vulnerável e frágil é um sinal de um *flashback*)

7. Relaxe novamente em seu corpo. O medo faz com que você se sinta "excessivamente" preocupada(o), entorpecida(o) e desorientada(o).

[a] **Peça gentilmente ao seu corpo para relaxar-se:** sinta cada um dos seus músculos e incentive-os, gentilmente, a relaxar-se. (Músculos tensos enviam sinais de perigo ao seu cérebro).

[b] **Respire profunda e lentamente.** (Prender a respiração também indica perigo)

[c] **Desacelere:** ter pressa aciona o botão de resposta de fuga em seu cérebro.

[d] **Encontre um lugar seguro** para relaxar e se acalmar: envolva-se em um cobertor, segure um travesseiro ou almofada, deite-se na cama ou em uma banheira, esconda-se no armário; tire um cochilo.

[e] **Sinta o medo em seu corpo sem reagir a ele.** O medo é apenas uma energia em seu corpo. Não pode machucá-la(o) se você não fugir dele.

8. Resista ao exagero, à distorção e catastrofização do crítico interno.

[a] **Use a interrupção do pensamento** para cortar os exageros de perigos infinitos do crítico e seu planejamento constante para controlar o incontrolável. Recuse-se a envergonhar, odiar ou abandonar a si. Canalize a raiva do auto-ataque dizendo "NÃO" à autocrítica injusta do seu crítico.

[b] **Use a substituição e correção de pensamento** para substituir os pensamentos negativos por uma lista decorada de suas qualidades e realizações.

9. Permita-se o luto. Os *flashbacks* são oportunidades de liberar sentimentos antigos e não expressos de medo, mágoa e abandono. Valide e acalme a experiência de desamparo e desesperança do seu Eu do passado. O luto saudável pode transformar

as suas lágrimas em autocompaixão e a sua raiva em autoproteção.

10. Cultive relacionamentos seguros e procure apoio. Reserve um tempo para ficar sozinho quando precisar, mas não deixe que a vergonha isole você. Sentir vergonha não significa que você seja indigna(o).

11. Aprenda a identificar os tipos de gatilhos que levam aos flashbacks. Evite pessoas que te fazem se sentir mal, lugares, atividades e processo mentais que possam disparar os seus gatilhos. Pratique a manutenção preventiva com esses passos quando as situações que disparam os *flashbacks* sejam inevitáveis.

12. Descubra para onde o *flashback* está te levando. Os *flashbacks* são oportunidades para descobrir, validar e curar suas feridas do abuso e do abandono do passado. Eles também apontam para suas necessidades de desenvolvimento ainda não atendidas e podem fornecer motivação para conseguir preenchê-las.

13. Seja paciente com um processo de recuperação lento. Leva tempo para desacelerar e diminuir gradualmente a intensidade, a duração e a frequência dos *flashbacks*. É normal que a recuperação seja gradual (geralmente dois passos para frente e um passo para trás). A recuperação real é diferente de uma fantasia de salvação alcançada. Não se castigue por ter um *flashback*.

Pessoas que imprimem e penduram essa lista em um lugar visível e acessível, revisitam estes passos até decorar o essencial, tendem a progredir mais rapidamente em sua recuperação.

Palavras finais sobre os flashbacks emocionais

Estar em um *flashback* pode indicar que estamos evitando sentir as nossas emoções. Normalmente fazemos isso por medo da dor que poderíamos sentir.

Porém, paradoxalmente, quanto mais formos capazes de sentir as nossas emoções mais difíceis, menor a intensidade delas e menor a probabilidade de termos um *flashback*. Isto é, ao sentir as nossas emoções e processá-las de forma consciente e com autocompaixão, os *flashbacks* desaparecem. É normal e comum (mas não obrigatório) chorar de alívio quando finalmente conseguimos sentir o luto pelas nossas perdas.