

סוגי פלאשבקים

פלאשבק יכול להופיע במגוון דרכים. בטבלה מופיעות כמה מהן.
מה שמותף לכל הצורות האלה הוא שהן דרכי ביטוי שונות של אותו דבר:
זהו חלק ממני שמנסה סוף סוף להיראות.
לא משנה באיזו צורה פלאשבק מגיע, זו הזמנה למפגש, לא מתקפה.

סוג הפלאשבק	איך זה מתבטא (דוגמאות)	מה עוזר לזכור
גופני / תחושתי	כאב, לחץ, כיווץ, מחנק, רעד, קיפאון, חולשה	הכאב אמיתי ומוחשי עכשיו, גם אם המקור שלו לא בהווה. החוויה שלך אמיתית.
תגובתי- "הגוף עושה"	התכדררות, בכי, נדנוד, מאבק, צעקה, קושי לנשום, תחושת שיתוק	הגוף חי עכשיו סיטואציה מהעבר, ופועל בהתאם. גם זו דרך לספר מה קרה.
ויזואלי / מחשבתי	תמונות, זיכרונות, משפטים, קולות, רסיסי סיטואציה	זה לא הזמן להיגיון וסדר. גם רסיסים לא סבירים יכולים להיות חלק מסיפור שבהמשך יתגלה.
רגשי	אימה, חוסר אונים, יאוש, דכאון, חוסר ערך, בדידות. גל רגשי בלי הקשר ברור.	מה שאת מרגישה עכשיו הוא ביטוי ועדות למה שהרגשת בזמן אחר. כמו כל גל רגשי, גם זה יעבור. את לא חייבת להצדהות עם זה. לפעמים מספיק לזהות מה קורה, ולתת לזה לקרות.

הפלאשבק שלך אמיתי וראוי להכרה
גם אם אין בו מילים או סיפור או תמונה.