

# טראומה: IFS ומערכת העצבים האוטונומית

מערכות המשפחה הפנימית

התיאוריה הפוליווגלית

## מגינים דרך קריסה

**קריסה** – למשל: עייפות כרונית ושינה מרובה, היתקעות, עילפון, השתוקקות להימחק ואף למות.  
**כניעה** – למשל: אפתייה, שתיקה, ניתוק, שקיעה בפנטזיה, מעקף רוחני, דיכאון, התרפסות, 'להיות על אוטומט', התמכרויות שגורמות לטשטוש.

## המנודים

כאשר רגשות מציפים ואינם זוכים לתמיכה הנדרשת לעיבודם, הם מודחקים - מה שיוצר מאגר של 'חלקי-עצמי' מנודים. חלקים אלו, שהם קפואים בזמן ובד"כ ילדיים, נושאים זעם, אימה, אבל, בושה וחוסר-אונים שמעולם לא עובדו - לעיתים בצורת סימפטומים גופניים. גם בגלות הם ממשיכים לנסות להישמע ולקבל עזרה, והם מתעוררים בסיטואציות שמזכירות את הטרומה. החלקים המגינים מנסים למנוע מהמנודים לחזור - בין אם כמגינים פראקטיביים "מנהלים" ובין אם כמגינים ריאקטיביים "מכבי אש" - שמשתמשים בכל אסטרטגיית התמודדות שמתישהו הייתה יעילה.

## מגינים דרך תיקון

למשל: פרפקציוניזם, ביקורתיות, חרדה, דריכות, שתלטנות, להיות כל הזמן עסוק ובלחץ, OCD, היפראקטיביות ואימפולסיביות, נטישה, שקרנות, ציניות, פגיעה-עצמית, התמכרויות מסיחות דעת.

## חיבור לעצמי

החלקים מרגישים שבטוח עבורם להירגע ולשתף פעולה כצוות. ניתן להביע צרכים ורגשות ולקבל עליהם מענה. אפשרות לאינדוידואליות, משחק, צמיחה, ספונטניות, אינטימיות, למידה, גבולות בריאים, יצירתיות, מנוחה, ריפוי ושגשוג. חיבור לערכים ומשמעות, נכונות להיות במגע עם מה שיש.

## העצמי

("הנפש" \ תודעה \ "הצופה" \ הרוח) אספקה של סקרנות, פתיחות, חמלה, רוגע, אומץ וביטחון שמאופיינת בקשיבות וחיבור לגוף. "להיות" במקום "לעשות".

## לקרוס

### • להתמוטט

(הואגוס הדורסאלי - PNS)

### • להיכנע

(תת-עוררות של מערכת העצבים הסימפטטית)

### לחפש ביטחון

### באמצעות ניתוק

## קפא

## לתקן

### • הילחם

### • ברח

(עוררות-יתר של מערכת העצבים הסימפטטית)

### חיפוש אחר ביטחון

### באמצעות פעולה

## 'פלואו' (זרימה)

### ויסות עצמי\משותף

(הואגוס הוונטראלי - PNS) גמישות במעבר למצבים אוטונומיים אחרים)

### אמון

### מציאת ביטחון

### ביצירת קשר

## אני לא יכול

## אני כואב

## אני חייב

## אני יכול

## אני הוויה

ספירלת ההישרדות\שיגשוג

Ruth Culver ©2020 www.calmheart.co.uk

תורגם ע"י טל פורת

הישרדות

שיגשוג