

創傷：內在家庭系統和神經系統

內在家庭系統

多層迷走神經理論

「塌下」保護者

垮掉 例如慢性疲勞、人格解體、昏暈、嗜睡症、緊張性抑鬱障礙、偏頭痛、渴求失去意識或死亡。

投降 例如抑鬱、姑息、無奈接受、退縮、順從、精神恍惚、用成癮來麻痹。

流放者

泛濫的情緒導致碎裂。

內心部分得不到支援來調節和恢復，一直抱持著未處理的驚駭、哀痛、怒火、羞恥感和無助感，它們都被流放。它們通常是年輕的，有時被儲存為身體症狀。它們不斷嘗試被看見和被幫助，總被相似的事情激活。

保護者不是積極主動的經理人就是反應敏捷的消防員，它們沿用任何當初找到的方式來將流放者的傷痛隔離。

「糾正」保護者

例如高度警覺、操控、強迫症、放棄、反叛、焦慮、心急、完美主義、繃緊、過度活躍、批評、自我傷害、躺下、衝動、活動上癮。

真我主導

內心部分感到安全，成為團隊去放鬆和工作，它們的需要、感受和界限都受歡迎。個性化、玩樂、信任、成長、自發、親密、學習、創意、休息和療癒。

真我

(靈魂/本質/核心自我)
一個覺察當下和蘊含清晰、好奇、慈愛、平靜及連結的藏庫，是臨在而不是做什麼。

塌下

垮掉

背側迷走神經(周邊神經系統)

投降

過低激發
交感神經系統

透過斷連尋求安全

僵住

強直性不動

糾正

搏鬥

逃走

過高激發
交感神經系統

透過行動尋求安全

流動

安全和連結

腹側迷走神經(周邊神經系統)以及彈性混合其他自主神經系統狀態

與真我或他人
共同調節

我不能

我受傷

我必須

我能夠

我在

求生存

心理韌性

求生存/茁壯成長的螺旋