

TRAUME : IFS & NERVESYSTEMET

Internal Family Systems

Polyvalgal teori

BESKYTTELSE MOD SAMMENBRUD

KOLLAPS, f.eks. kronisk træthed, de-personalisering, besvimelse, narkolepsi, migræne, ønske om glemsel eller død.

OVERGIVELSE : f.eks. depression, konflikt undgåelse, resignation, tilbageskrækning, lydighed, dvaletilstand, afhængighed af stof eller alkohol der kan bedøve.

EKSILER

Overvældelse fører til fragmentering.

Uden støtte til at regulere og komme sig, bliver de dele, der holder uforarbejdet frygt, sorg, vrede, skam, panik og fortvivelse, forvist. Ofte yngre dele, lagret som fysiske symptomer, som forsøger at blive hørt og hjulpet, og bliver genaktiveret af lignende begivenheder.

Beskyttende dele – enten som proaktive **Managere**, eller som reaktive **Brandslukkere** - som anvender hvilken som helst strategi, som oprindeligt blev etableret for at holde Eksil smerten væk.

BESKYTTERE DER FORSVARE

f.eks. hyper-vågenhed, kontrol, OCD, opgivelse, oprør, angst, hastværk, perfektionisme, anspændthed, hyperaktivitet, kritik, løgne, impulsivitet, afhængighed af aktivitet.

SELVLEDET

Delene føler sig trygge nok til at slappe af og arbejde sammen som et team. Behov, følelser og sunde grænser bydes velkomne. Individuation, leg, tillid, vækst, spontanitet, intimitet, læring, kreativitet, hvile og heling.

SELVET

(sjæl / essens / kerne selv)
Et opmærksomt, integreret reservoir af klarhed, nysgerrighed, medfølelse, ro og forbindelse. At være ikke agere.

JEG KAN IKKE

JEG ER SÅRET

JEG SKAL

JEG KAN

JEG ER

sammenbrud

KOLLAPS

Dorsal Vagus (psns)

OVERGIVELSE

Hypo arousal (sns)

søger efter sikkerhed VIA AFBRYDELSE AF KONTAKT

FRYS

hyper+hypo overvældelse

forsvarsreaktioner

KAMP

FLUGT

Hyper-arousal Sympatisk nervesystem (sns)

Søger efter sikkerhed via HANDLING

flow

SIKKER OG FORBUNDET

Ventral vagus (psns)
Plus en blanding med andre autonome tilstande

CO-REGULERING

Med sig selv eller andre

OVERLEVELSE

RESILIENS

OVERLEVELSES/ TRIVSELS SPIRAL