

TRAUMA: IFS EN HET ZENUWSTELSEL

Interne Familiesystemen

Polyvagale Theorie

BESCHERMEN DOOR TERUGPLOOIEN

INSTORTEN bv. depersonalisatie, flauwvallen, narcolepsie, catatonie, migraine, verlangen naar vergetelheid of de dood.

ONDERGAAN bv. Depressie, paaien, berusting, terugtrekken, onderdanigheid, zoning-out, verdovende verslavingen.

BANNELINGEN

Overweldiging leidt tot fragmentatie.

Zonder ondersteuning om te herstellen worden de delen met onverwerkte **verschrikking, verdriet, woede, schaamte en wanhoop** geband. Ze proberen opgemerkt en geholpen te worden, soms als fysieke klachten, gereactiveerd door gelijkaardige omstandigheden.

BESCHERMERS gebruiken eender welke strategie om de GEBANDE pijn weg te houden, zoals managers of brandweermannen.

BESCHERMEN DOOR OPLOSSEN

Bv. Hyperwaakzaam, controleren, rebelleren, gejaagdheid, leugens, perfectionisme, bekritisieren, OCD, impulsiviteit, bezigheidsverslavingen.

ZELFSTUREND

Delen voelen zich veilig om te ontspannen en samen te werken als een team. Noden, gevoelens en gezonde grenzen zijn welkom. Spel, vertrouwen, spontaniteit, intimiteit, leren en rust.

ZELF

(ziel/essentie/kern)

Een bewust, belichaamd reservoir van nieuwsgierigheid, medelijden, kalmte en verbondenheid. Zijn, niet doen.

IK KAN NIET (MEER)

IK LIJD

IK MOET

IK KAN

IK BEN

terugplooiën

INSTORTEN

Dorsaal Vagaal (PSNS)

ONDERGAAN

Passief (SNS)

Veiligheid zoeken door DISCONNECTIE

FREEZE

overweldigd

goedmaken/oplossen

FIGHT

FLIGHT

Overactief sympatisch zenuwstelsel (SNS)

Veiligheid zoeken door ACTIE

flow

VEILIG EN VERBONDEN

Ventraal Vagaal (PSNS)
plus in balans met andere fases

VEILIGHEID DOOR VERBINDING met Zelf of anderen

OVERLEVING

VEERKRACHT

DE OVERLEVEN/ HERLEVEN-SPIRAAL