

# TRAUMA: IFS & AZ IDEGRENDSZER

Belső Családsziszterek

Polivagális Elmélet

## ÖSSZEROSKADÓ VÉDELMEZŐK

ÖSSZEESÉS pl. krónikus fáradtság, személyiség vesztés, ájulás, narkolepszia, migrén, halál vagy megsemmisülés utáni vágy

MEGADÁS pl. depresszió, megfelelés, feladás, visszavonulás, engedelmesség, elrívülés, tompító hatású függőségek

## SZÁMÚZÓTT BELSŐ RÉSZEK

A túlterhelődés szétarabolódáshoz vezet.

A terrort, gyászt, dühöt, szégyent, pánikot és elkeseredést elraktározott részek elfogadó támogatás hiányában kirekesztődnek. Gyakran testi tünetekként megjelenő, segítséget kérő részek, akik hallatni szeretnék magukat és hasonló helyzetekben úrjaaktiválódnak.

VÉDELMEZŐK- mint megelőzést végző MENEZSEREK vagy reaktív TÚZOLTÓK – azt a stratégiát használják, ami először segített a SZÁMÚZÓTT fájdalmát távol tartani.

## MEGJAVÍTÓ VÉDELMEZŐK

Pl. hiper-figyelem, kontrolállás, OCD, feladás, lázadás, szorongás, kapkodás, tökéletességre törekvés, befozülés, hiperaktivitás, kritizálás, hazudozás, impulzivitás, adrenalint termelő függőségek.

## ÉN-VEZÉRELT RÉSZEK

Biztonságban érzik magukat, csapatmunkában dolgoznak. Figyelnek a szükségletekre és az egészséges határookra. Egyénné válás, játékoság, bizalom, spontaneitás, intimitás, tanulás, kreativitás, pihenés és gyógyulás.

## ÉN

(lélek, esszencia, belső én)  
A tisztánlátás, kíváncsiság, együttérzés és nyugalom testi jelenléttel teli belső forrása. Cselekvés helyett jelenlét.

KÉPTELEN VAGYOK

FÁJ

MUSZÁJ

KÉPES VAGYOK

VAGYOK

összeroskadás

## ÖSSZEESÉS

Dorsális Bolygóideg (Paraszimpatikus idegrendszer)

## MEGADÁS

hypo-éberség (Szimpatikus idegrendszer)

Biztonságkeresés SZÉTKAPCSOLÓDÁSON keresztül

## LEFAGYÁS

hiper és hypo túlterhelődés

megjavítás

## HARC

## ELMENEKÜLÉS

HIPER-éber Szimpatikus Idegrendszer

Biztonságkeresés CSELEKVÉSEN keresztül

áramlás

## BIZTONSÁG ÉS KAPCSOLÓDÁS

Ventrális Bolygóideg (Paraszimpatikus Idegrendszer) rugalmas további idegrendszeri állapotokkal

EGYÜTT-SZABÁLYOZÁS az ÉN-nel vagy Másokkal

## A TÚLÉLÉS/BOLDOGULÁS SPIRÁL

TÚLÉLÉS

ELLENÁLLÓ KÉPESSÉG