

# TRAUMA: IFS & SISTEMA NERVOSO

Sistemi Familiari Interni (IFS)

Teoria Polivagale

SOPRAVVIVENZA

## PROTETTORI generanti SCONFORTO

**CROLLO EMOTIVO** es. stanchezza cronica, de-personalizzazione, svenimento, narcolessia, emicrania, desiderio di oblio o morte.

**SOTTOMISSIONE** es. depressione, accondiscendenza, rassegnazione, isolamento, distrazione o distacco mentale, intorpidimento da dipendenza.

## ESILIATI

Senza supporto necessario per la regolazione ed il recupero, si crea un insieme di parti esiliate, spesso giovani, che portano **terrore, cordoglio, rabbia, vergogna e disperazione** non processati, a volte sotto forma di sintomi fisici. Gli esiliati vogliono essere ascoltati ed aiutati, ri-attivati da eventi simili.

I **PROTETTORI, MANAGER** proattivi o **VIGILI del FUOCO** reattivi, utilizzano qualsiasi strategia di sopravvivenza che inizialmente li ha aiutati ad evitare il dolore degli **ESILIATI**, isolandoli.

## PROTETTORI CORRETTORI

Es. **ipervigilanza, controllo, disturbo ossessive-compulsivo, rinuncia, ribellione, ansia, fretta, perfezionismo, irrigidimento, iperattività, critica, menzogna, impulsività, attività legate a dipendenza.**

## GUIDA del SÉ

Le parti si sentono sicure, rilassate e lavorano in squadra. Sentimenti, bisogni e limiti appropriati sono accolti. Individuazione, gioco, fiducia, crescita, spontaneità, intimità, apprendimento, creatività, riposo e guarigione.

## SÉ

(anima / essenza / sé profondo)  
Una consapevole ed incarnata riserva di chiarezza, curiosità, compassione, calma e connessione. Essere, non fare.

NON POSSO

MI FA MALE

DEVO

IO POSSO

IO SONO

sentirsi scontentati

**CROLLO EMOTIVO**  
dorsovagale (SNPS)

**SOTTOMISSIONE**  
SNS ipoeccitato

Ricerca di sicurezza  
via **DISCONNESSIONE**

**CONGELAMENTO**  
ipo + iper, sentirsi sopraffatti

correggere

**ATTACCO**

**FUGA**

SN simpatico  
ipereccitato

Ricerca di sicurezza  
via **AZIONE**

fluire

**SICURO e CONNESSO**

Ventrovagale (SNPS)  
+ combinazione flessibile con altri stati del Sistema Nervoso Autonomo (SNA)

**CO-REGOLAZIONE**  
con il Sé o con gli altri

RESILIENZA

## LA SPIRALE DEL SOPRAVVIVERE / PROSPERARE