

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