

트라우마: IFS & 신경계

내면가족체계

다미주신경이론

주저앉은 보호자

무너짐: 만성 피로, 이인증, 실신, 기면증, 편두통, 망각 또는 죽음을 원하는

굴복: (예) 우울증, 말라기, 체념, 철회, 복종, 멍 때림, 무감각의, 증독.

추방자

압도는 파편화로 이어집니다. 조절 및 회복을 위한 지지 없이, 처리되지 않은 공포, 슬픔, 분노, 수치심, 공황 및 절망을 안고 있는 부분들은 사라집니다. 종종 어리고 때로는 신체적인 증상으로 저장되기도 하지만, 그들은 그들의 이야기가 들려지고 도움을 받게 되고 다시 활성화되기 위해 지속적으로 노력합니다.

보호자 - 사전 예방적 관리자 또는 사후 대응적 소방관 -는 원래 발견한 모든 전략을 사용하여 추방자의 고통을 방지합니다.

애쓰는 보호자

예: 과잉 경계, 통제, 강박장애, 그만두기, 반항, 불안, 성급함, 완벽주의, 단단히 자기대비하기, 과잉 행동, 비판, 거짓말, 충동성, 활동 중독.

자기주도적

파트들은 편안하게 안전함을 느끼고 한 팀으로 작업할 수 있습니다. 요구, 느낌, 건강한 경계를 환영합니다. 개성, 즐거움, 신뢰, 성장, 자발성, 친밀감, 학습, 창의성, 휴식 및 치유.

참자아/Self

(혼 / 본질 / 핵심 자아)
명료함, 호기심, 긍휼함, 침착함 및 관계성이 마음챙김적이고 체현화 된 저장고. 하는 것이 아닌 존재하는 것

할 수 없어.

상처받았어

해야만 해

할 수 있어

나이면 돼

주저앉음 / flop

무너짐 (Collapse)

등쪽 미주신경 (부교감신경)

굴복 (Submit)

저각성 (교감신경)

단절 통한 안정추구

부동 (Freeze)

과각성+저각성 압도

고착 / fix

투쟁

도피

각성된 교감신경

행동을 통한 안정추구

흐름 / flow

안전감과 연결감

복측 미주신경(부교감) 다른 교감신경 상태와 유연하게 혼합되어 추가로 작용

공동 조절

참자아와 또는 타인과 함께

생존/번영의 나선형

커닝

성취/번영의 나선형