

TRAUMA: IFS I UKŁAD NERWOWY

System Wewnętrznej Rodziny

Teoria poliwalgalna

WYCOFUJĄCE CZĘŚCI OCHRONNE

ZAPADNIĘCIE SIĘ np. chroniczne zmęczenie, depersonalizacja, omdlenia, narkolepsja, migrena, pragnienie lub dążenie do zapomnienia lub śmierci.

PODDANIE SIĘ np. depresja, dążenie do udobruchania, rezygnacja, wycofanie, posłuszeństwo, „zawieszenie się”, uzależnienia powodujące stępienie doznań.

WYGNAŃCY

Przytłoczenie prowadzi do fragmentaryzacji.

Nie mając wsparcia w procesie regulacji i powrotu do równowagi, części niosące nieprzetworzony **lęk, żal, wściekłość, wstyd, panikę i rozpacz** ulegają wygnaniu. Te części często są młode (czasami zachowywane jako fizyczne objawy) i nadal próbują być usłyszane i wsparte, a także są reaktywowane przez podobne wydarzenia.

STRAŻNICY – proaktywni **MENEDŻEROWIE** lub reaktywni **STRAŻACY** – posługują się dawno wypracowanymi strategiami, żeby trzymać z dala ból **WYGNAŃCA**

ZARADCZE CZĘŚĆ OCHRONNE

np. nadmierna czujność, kontrolowanie, porzucanie, bunt, niepokój, pośpiech, perfekcjonizm, spinanie się, nadpobudliwość, krytykowanie, kłamanie, impulsywność, zaburzenia obsesyjno-kompulsywne, uzależnienia od aktywności.

POD PRZYWÓDZTWEM JA

Części czują się bezpieczne, rozluźniają się i działają jako zespół. Potrzeby, uczucia i zdrowe granice są mile widziane – zarówno poszczególnych części, jak i generalnie. Indywidualność, zabawa, zaufanie, rozwój, spontaniczność, intymność, uczenie się, kreatywność, odpoczynek i uzdrawianie.

JA

(dusza / kwintesencja / głębokie ja)
Uważne, ucieleśnione źródło jasności, ciekawości, współczucia, spokoju i połączenia. Bycie, nie działanie.

NIE MOGĘ

CIERPIĘ

MUSZĘ

MOGĘ

JESTEM

wycofanie

ZAPADNIĘCIE SIĘ

Gałąź grzbietowa nerwu błędnego (przywspółczulny układ nerwowy)

PODDANIE SIĘ

Hipopobudzenie współczulnego układu nerwowego

Dążenie do bezpieczeństwa poprzez **ODŁĄCZENIE SIĘ**

ZASTYGNĘCIE

hyper + hypo przytłoczenie

reakcje zaradcze

WALKA

UCIECZKA

Hiperpobudzenie współczulnego układu nerwowego

Dążenie do bezpieczeństwa poprzez **DZIAŁANIE**

przeptyw

BEZPIECZNY I W KONTAKCIE

Gałąź brzuszna nerwu błędnego (przywspółczulny układ nerwowy) dodatkowo płynne łączenie się z innymi stanami AUN

KOREGULACJA

Z własnym JA lub z innymi osobami

PRZETRWANIE

ODPORNOŚĆ

SPIRALA PRZETRWANIA / ROZKWITU