

ТРАВМА: IFS И НЕРВНАЯ СИСТЕМА

Внутренние Семейные Системы

Поливагальная Теория

СХЛОПЫВАНИЕ-ЗАЩИТНИКИ

КОЛЛАПС напр. хроническая усталость, деперсонализация, обморок, мигрень, стремление к забвению или смерти.

ПОДЧИНЕНИЕ: напр., депрессия, отстраненность, покорность, зависимости, отключающие или притупляющие чувства.

ИЗГНАННИКИ

Затопление ведет к фрагментации.

Не получая регуляции и восстановления, части, содержащие непереработанный ужас, горе, ярость, стыд, панику и отчаяние, изгоняются. Активируясь сходными событиями, детские части, пытаются быть услышанными и ждут помощи.

ЗАЩИТНИКИ – проактивные **МЕНЕДЖЕРЫ** или реактивные **ПОЖАРНЫЕ** – используют изначальную стратегию, чтобы держать боль **ИЗГНАННИКОВ** на расстоянии.

Справляющиеся-ЗАЩИТНИКИ

напр. гипербдительность, контроль, ОКР, бунтарство, тревога, перфекционизм, гиперактивность, критичность, импульсивность, активные зависимости.

ЛИДЕРСТВО SELF

Части могут расслабиться и работают как команда. Важны потребности, чувства и границы. Игра, доверие, развитие, спонтанность, близость, отдых и исцеление.

SELF

(душа / суть / ядерное Я)
Осознанный, воплощенный в теле сосуд ясности, интереса, сострадания, спокойствия и контакта. Быть, а не делать.

flop (схлопывание)

Я НЕ
МОГУ

КОЛЛАПС
Дорсально-вагальная (ПСНС)

ПОДЧИНЕНИЕ
гиповозбуждение (СНС)

Безопасно через
ОТКЛЮЧЕНИЕ

МНЕ
БОЛЬНО

ЗАМРИ

гипер+гипо затопление

fix

(попытка справиться)

БЕЙ

БЕГИ

ГИПЕР-возбуждение (СНС)

Безопасно через
ДЕЙСТВИЕ

Я ДОЛЖЕН

flow (поток)

Я МОГУ

**БЕЗОПАСНОСТЬ
И КОНТАКТ**

Вентрально-вагальная (ПСНС)
плюс сочетание с другими
состояниями АНС

Я ЕСТЬ

КОРЕГУЛЯЦИЯ
С Self или Другими

ВЫЖИВАНИЕ

РЕЗИЛЬЕНТНОСТЬ

СПИРАЛЬ ВЫЖИВАНИЯ/ПРОЦВЕТАНИЯ