

TRAUMA: IFS Y EL SISTEMA NERVIOSO

Sistemas de la Familia Interna

Teoría Polivagal

SUPERVIVENCIA

PROTECTORES RENDIDOS

COLAPSO: ej. fatiga crónica, despersonalización, desmayo, narcolepsia, migrañas, anhelando el olvido o la muerte.

SOMETIMIENTO: ej. depresión, apaciguamiento, resignación, retraimiento, obediencia, adicciones adormecedoras.

EXILIADOS

La carga abrumante causa fragmentación.

Sin apoyo para regularse y recuperarse, las partes que cargan **terror, duelo, ira, vergüenza, pánico y desolación** son desterradas. Generalmente jóvenes, quizás síntomas físicos, continúan tratando de ser escuchadas y ayudadas. Se reactivan con eventos similares.

PROTECTORES - Ya sea **DIRECTIVOS** proactivos o **BOMBEROS** reactivos - utilizan la estrategia original para mantener alejado el dolor de los **EXILIADOS**.

PROTECTORES REPARADORES

ej. hipervigilancia, control, TOC, abandono, rebelión, ansiedad, prisa, perfeccionismo, refuerzo, hiperactividad, crítica, mentir, impulsividad, adicciones conductuales.

DIRIGIDO POR EL SELF

Las partes pueden relajarse y trabajar en equipo. Las necesidades, los sentimientos y los límites saludables son bienvenidos. Juego, confianza, crecimiento, espontaneidad, intimidad, aprendizaje, descanso y sanación.

SELF

(alma / esencia / ser esencial)
Una reserva consciente y corporal de curiosidad, compasión, calma y conexión. Ser no hacer.

RESILIENCIA

NO PUEDO

ME DUELE

YO DEBO

YO PUEDO

YO SOY

rendido

COLAPSO
Vagal Dorsal (SNP)

SOMETIMIENTO
Hipo-excitado (SNS)

Buscando seguridad por **DESCONEXIÓN**

CONGELACIÓN
híper-hipo abumado

reparación

PELEAR

HUIR

SN Simpático
Híper-abrumado

Buscar estar a salvo a través de la **ACCIÓN**

flujo

A SALVO Y CONECTADO

Ventral vagal (SNP)
fluyendo con otros estados del SNA

CO-REGULACIÓN
con uno mismo y con los demás

LA ESPIRAL de SOBREVIVIR/PROSPERAR