

TRAUMA: IFS & NERVSYSTEMET

Inre familjesystemet

Polyvagal teorin

ÖVERLEVNAD

RESILIENS

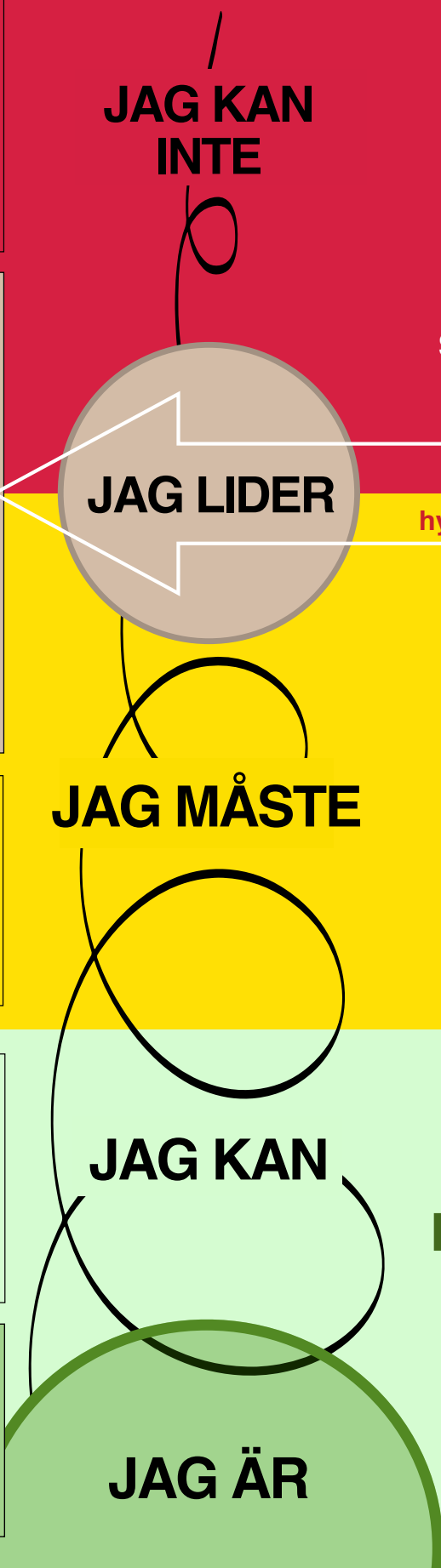
HALTANDE BESKYDDARE
KOLLAPS kronisk utmattning, depersonalisering, hjärndimma, glömska, narkolepsi, migrän, suicidalitet.
UPPGIVENHET: depression, undergiven, medberoende, tillbakadragen, lydig (foga), dagdrömna, dövande missbruk.

EXILER
Stora känslor leder till splittring. Utan stöd för reglering & återhämtning bär dessa delar på oprocessade, bannlysta känslor så som; rädslor, sorg, raseri, skam, panik & hopplöshet. De är ofta unga, ibland lagrade som fysiska symtom, pockandes på uppmärksamhet för att bli hörda & hjälpta. Återaktiveras av liknande händelser (ibland fysiska symtom), ur vilka de en gång föddes.
BESKYDDARE – antingen förebyggande **MANAGERS** eller reaktiva **BRANDSLÄCKARE** – som använder sig av första bästa strategi för att hålla **EXILENS** smärta i schack.

LÖSNINGSFOKUSERADE BESKYDDARE
hypervaksamma, kontrollerande, rebelliska, ångestdrivna, perfektionism, hyperaktiva, kritiska, impulsiva, förljugna, otåliga, uppgivna, OCD, aktivitetsberoende.

SJÄLVLEDD
Delar känner sig trygga i samarbete. Känslor, behov & sunda gränser välkomnas. Självförverkligande, lekfullhet, tillit, växande, spontanitet, intimitet, inlärning, kreativitet, vila & läkande.

Autentiska JAGET
(själ / väsen / sanna-jaget)
En sinnensnärvarande, förkroppsligad behållare för klarsynthet, nyfikenhet, medkänsla, lugn & anknytning. Att vara, utan prestation.



halta
KOLLAPS
Dorsala Vagus (P.symp)
GE EFTER
underaktiverad (Symp)
Söker trygghet genom
AVSKILDHET

FRYS
hyper+hypo överväldigad

fixa
FÄKTA

FLY
HYPER-stimulerat Sympatikuspåslag
Söker trygghet via
HANDLINGAR

flyta
TRYGG OCH NÄRVARANDE
Ventrala Vagus (P.symp) samt flexibel blandning med andra ANS-kopplingar

MEDREGLERING
Tillsammans med JAGET eller andra människor

SPIRALEN - ÖVERLEVA/BLOMSTRA