

# TRAUMA: IFS & SISTEMUL NERVOS

Sistem Familial Intern

Teoria Polivagală

## PĂRȚI PROTECTOARE CĂRE EȘUEAZĂ

COLAPS e.g. oboseală cronică, depersonalizare, leșin, narcolepsie, migrenă, dorința de a uita sau de a muri.

SUPUNERE e.g. depresie, disociere, resemnare, retragere, supunere, obediență, izolare, dependențele care amorțesc.

## PĂRȚI EXILATE

Supraaglomerarea duce la fragmentare.

Fără sprijin pentru a se regla și recupera, sunt alungate părțile care dețin frica, durerea, furia, rușinea, panica și disperarea neprocesate. Adesea tinere, uneori stocate sub formă de simptome fizice, acestea continuă să încerce să fie auzite & ajutate, reactivate de evenimente similare.

**PĂRȚILE PROTECTOARE** - fie ca **MANAGERI** proactivi, fie ca **POMPIERI** reactivi - folosesc orice strategie pe care au găsit-o inițial pentru a ține la distanță durerea **PĂRȚILOR EXILATE**.

## REPARAREA PĂRȚILOR PROTECTOARE

e.g. hipervigilența, controlul, renunțarea, răzvrătirea, anxietatea, graba, perfecționismul, rigiditatea, hiperactivitatea, critica, minciuna, impulsivitatea, obsesiv-compulsivitatea, dependențele de muncă.

## PREZENȚA SINELUI

Părțile se simt în siguranță pentru a se relaxa și a lucra în echipă. Nevoile, sentimentele și limitele sănătoase sunt binevenite. Individualizare, joacă, încredere, creștere, spontaneitate, intimitate, învățare, creativitate, odihnă & vindecare.

## SINELE

(suflet / esență / sinele autentic)

Un rezervor prezent în corp și conștiință de claritate, curiozitate, compasiune, calm și conexiune. A fi, nu a face.

EU NU POT

EU SUFĂR

EU TREBUIE

EU POT

EU SUNT

eșuează

## COLAPS

Calea vagală dorsală (PSNS)

## SUPUNERE

hipoactivitate (SNS)

căutarea siguranței prin  
**DECONECTARE**

## ÎNGHEȚARE

copleșirea hiper+hipo

repară

## LUPTĂ

## FUGĂ

sistemul nervos simpatic  
hiperactiv NS

Căutarea siguranței  
prin **ACȚIUNE**

curge

## SIGUR ȘI CONECTAT

Calea vagală ventrală (PSNS)  
plus amestecarea flexibilă cu  
alte stări ANS (curgerea  
cu/ sau ușurința prin)

## CO-REGLAREA

Cu Sine sau cu  
Ceilalți

SUPRAVIEȚUIRE

REZILIENȚĂ

# SPIRALA SUPRAVIEȚUIRII/CREȘTERII