

Neurocepción y las tres partes del cerebro

El cerebro racional

Neocórtex

Lenguaje, pensamientos, razonamiento, historias

Pregunta: ¿qué puedo aprender?

El cerebro mamífero

Sistema límbico

Emociones, conductas, hábitos, apegos...

Pregunta. ¿Soy amado?

Cerebro reptiliano

Tronco cerebral

Sensaciones, neurocepción

Pregunta: ¿Estoy a salvo?



La neurocepción determina el estado

La historia sigue al estado

Nuestros pensamientos, historias y emociones conscientes provienen del estado de nuestro sistema nervioso.

El estado sigue al conjunto y al escenario

Nuestro cerebro reptil determina el estado de nuestro sistema nervioso basado en las sensaciones internas y externas. Este proceso subconsciente se llama neurocepción.



Algunos sistemas terapéuticos dan poder a las personas enseñándoles a notar y nombrar su estado. Podemos encontrar aún más información y profundidad observando cómo nuestro conjunto y el escenario influyen en nuestro estado.

Neurocepción = procesamiento instantáneo y subconsciente de la seguridad y el riesgo

¿Puedo sobrevivir a través de una conexión auténtica?

Si es así, haz esto. Si no, intenta el número 2.

¿Puedo sobrevivir huyendo?

Si es así, hazlo. Si no, intenta el número 3.

¿Puedo sobrevivir enfrentándome a la amenaza?

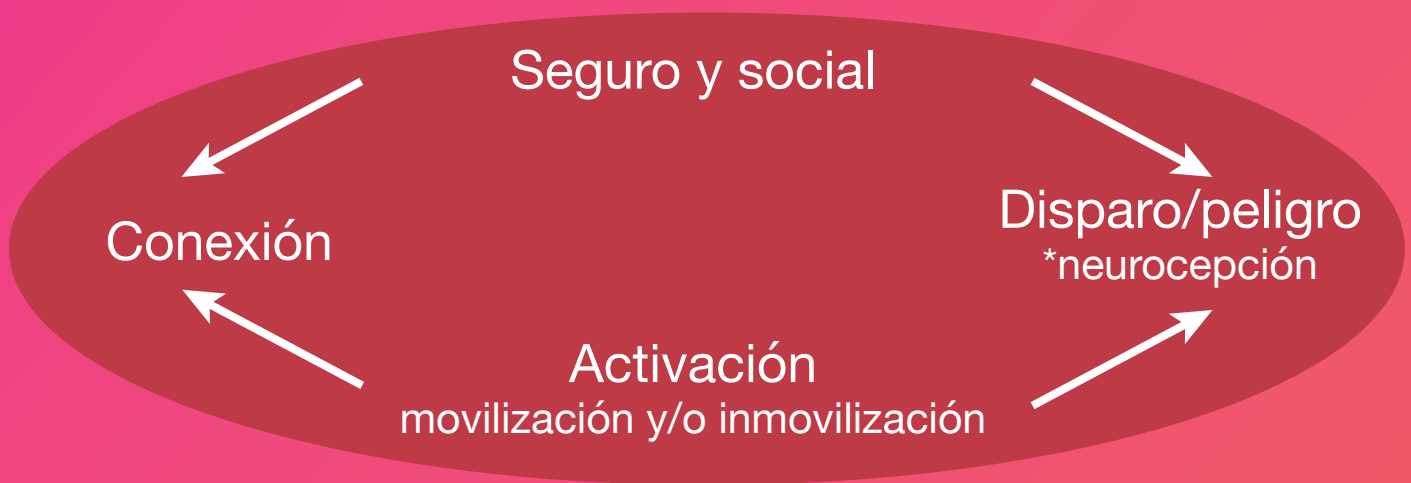
Si es así, hazlo. Si no, intenta el número 4.

¿Puedo sobrevivir escondiendo mi verdadero ser o mis sentimientos?

Si es así, hazlo. Si no, intenta el número 5.

¿Puedo sobrevivir apagándome, desconectándome, dissociándome o colapsando?

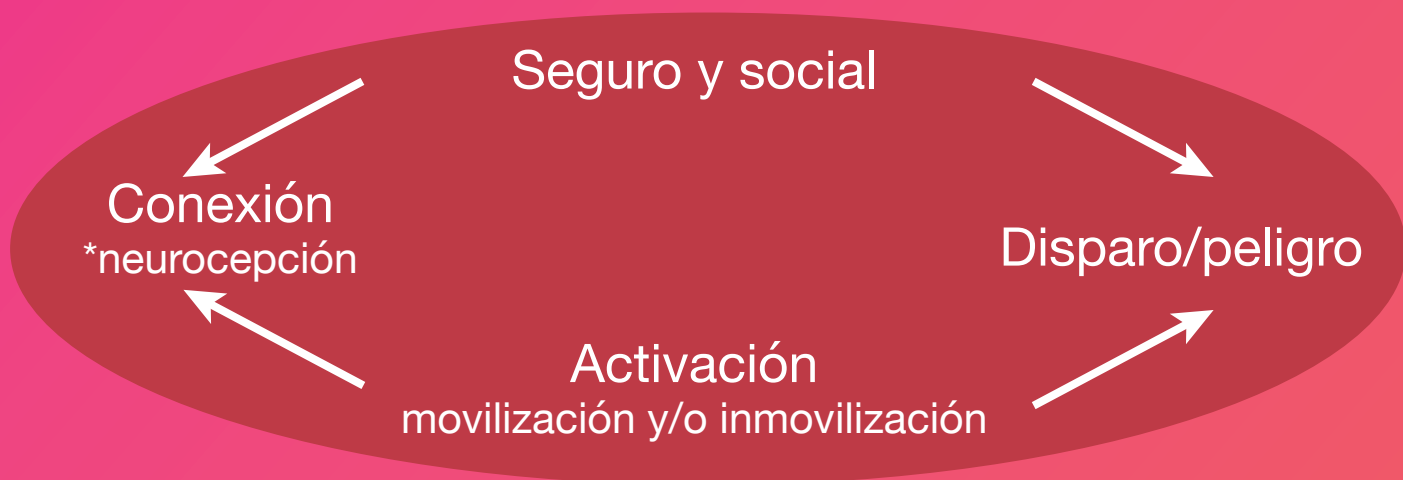
La neurocepción y el círculo del estrés



A veces nos quedamos atascados en el fondo de este ciclo. Si eliminamos las señales de peligro de nuestra mentalidad y entorno, y las reemplazamos por señales de seguridad, el cuerpo reanudará este proceso por sí mismo.

Las creencias vergonzosas y aprendidas sobre cómo debemos pensar, sentir o mover nuestros cuerpos pueden interrumpir este ciclo. Por ejemplo, podríamos pensar que no está bien llorar o pedir ayuda cuando estamos activados. Podemos atascarnos menos a menudo examinando nuestras creencias acerca de cómo los cuerpos deberían verse y actuar y moverse en el mundo.

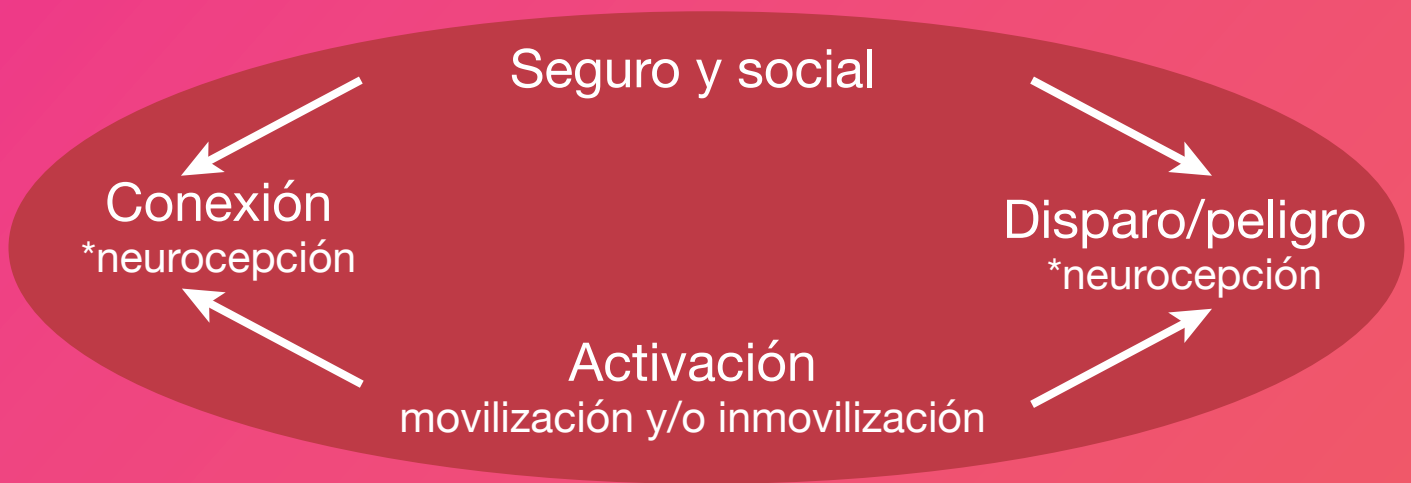
Neurocepción y co-regulación



Cuando nuestra neurocepción siente la conexión y la seguridad de otro sistema nervioso mamífero, enciende nuestro nervio vago ventral. Esta reacción subconsciente se llama correulación. El vago ventral nos permite sobrevivir al peligro en el mundo a través de una auténtica conexión.

El trauma puede limitar nuestra capacidad de correulación cambiando nuestra capacidad de sentir seguridad, pero nunca perdemos la capacidad de correulación en un entorno suficientemente seguro. Las personas con traumas relacionales pueden beneficiarse enormemente de la terapia asistida por caballos y de los animales de apoyo emocional, porque estos animales proporcionan una sensación de seguridad que no se puede encontrar en las personas.

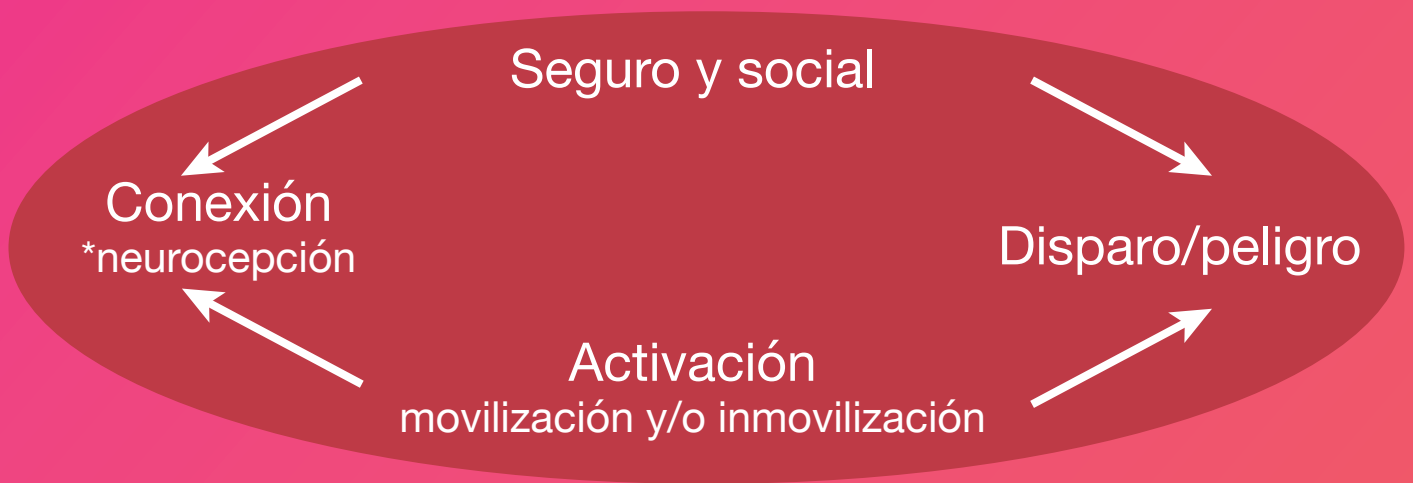
Neurocepción y trauma



El trauma ocurre cuando percibimos una experiencia abrumadora en nuestra mente y entorno, particularmente cuando no podemos traducirlo en una historia narrativa que tenga sentido para nosotros. El cuerpo almacena estas sensaciones no procesadas en los músculos, huesos, fascia y otros tejidos. Podemos liberar la energía de trauma almacenada procesando las memorias sensoriales en un entorno suficientemente seguro.

Las personas neurodivergentes son hipersensibles a la mentalidad y al entorno debido a un mayor número de conexiones neuronales. Tienen tanto un mayor riesgo de trauma como una gran capacidad para sentir seguridad.

Neurocepción y conexión



La conexión con la gente no siempre se siente segura. También podemos completar el ciclo de estrés conectando con los animales, la naturaleza, el arte o nosotros mismos.

Nuestra neurocepción está constantemente revisando nuestro ambiente y nuestra mente para buscar señales de seguridad o destellos, lo opuesto a los desencadenantes. Cuando sentimos más “destellos” que disparadores, el cerebro reptiliano se conecta al nervio vago ventral, y entramos en un estado de sistema nervioso en calma y basal.

Neurocepción y recursos

Cuando el cerebro del reptil siente suficientes recursos en su conjunto y entorno, se engancha al vago ventral. Si queremos completar el ciclo, podemos usar nuestros cerebros racionales para crear recursos para nuestros cerebros reptilianos.

¡Muchas cosas pueden ser recursos!

Cantar, tararear, cantar, bailar, mecerse, balancearse, dar golpecitos, hablar con un amigo, respiración consciente, meditación guiada, apreciar la naturaleza, estimulación bilateral, ritmos binaurales, acariciar algo suave, abrazos, mimos, agua fría en la cara, olores agradables, estiramiento de la lengua, masaje craneal/facial, aplicación de maquillaje, aseo personal, bebidas frías o calientes, degustación de azúcar/miel, trabajo de los chakras/energía, acupuntura, actividades creativas o espirituales, y más...