

LA INTIMIDAD DESDE DENTRO HACIA FUERA

SISTEMA NERVIOSO AUTÓNOMO Y CO-REGULACIÓN

Toni Herbine-Blank

BASIC TRAINING: MODULE 8





¿Por qué se tiene en cuenta el sistema nervioso autónomo (SNA) en la terapia de parejas?

El SNA señala los protectores “que responden primero”

La emoción es contagiosa igual que lo es la activación del SNA. Esto es relevante para la relación terapéutica como lo es para el nivel de activación de la pareja.

Cuando tenemos una mayor comprensión del SNA podemos intervenir como corresponde

Sistema nervioso simpático (SNS)

MOVILIZA: Lucha o huida, emoción intensa, sensación intensa.

En IFS vemos estas respuestas como un grupo de protectores amenazado

Regulado

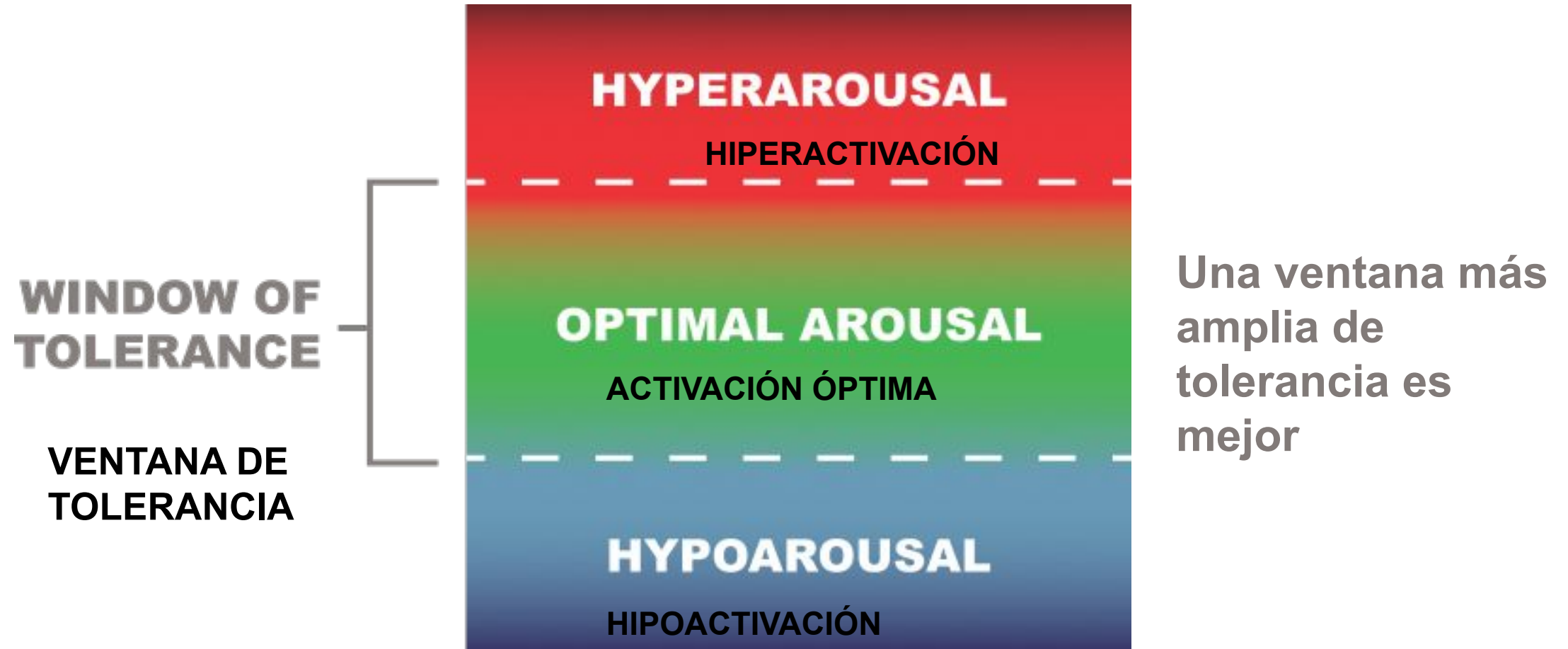
Sistema nervioso parasimpático (SNP)

INMOVILIZA: Apagarse, congelarse, retirarse.

En IFS vemos estas respuestas como un grupo de protectores amenazado

“Cuando todo lo demás falla....”

Activación: ventana de tolerancia



Intervenciones

DE ARRIBA HACIA ABAJO

PARA ALGUIEN ATASCADO EN UNA RESPUESTA SIMPÁTICA:

PELIGRO • PELIGRO • PELIGRO

- Conecta con ellos a un nivel cognitivo primero. Ajústate a su energía
- Valida su experiencia, da sentido a su historia, ayúdales a expresar sus sentimientos en palabras. Ir de lo cognitivo a los sentimientos y después a las sensaciones.
- Acceso directo

DE ABAJO HACIA ARRIBA

PARA ALGUIEN ATASCADO EN UNA RESPUESTA PARASIMPÁTICA:

AMENAZANTE PARA LA VIDA

- Empieza suavemente y con el cuerpo
- Contacto visual
- Mucho tiempo y espacio
- Acceso directo

> Animales sociales buscan seguridad

> Lo que experimentamos, sea real o percibido, afecta al SNA

> Las fluctuaciones del SNA afectan el cuerpo, la mente y el comportamiento
esta es la respuesta brillante del cuerpo ante el desafío

La Teoría polivagal

—STEPHEN PORGES

La teoría sugiere 2 ramas del SNP

1. La rama vagal dorsal (la más primitiva)

2. La rama vagal ventral

- Se accede más fácilmente a ella a través del contacto visual, la mirada, el tono de voz, la moderación y el ritmo del habla, del toque seguro
- La capacidad natural del cuerpo de calmar y regular
- Tranquiliza respuestas protectoras para que podamos ir de los patrones habituales de protección a respuestas de conexión



¿La energía del Self y la
activación del nervio vago
ventral es lo mismo?





Neurocepción

Detección sin ser consciente

Neurocepción fuera de sintonía

- Una mirada, una declaración crítica, interacciones que no están en sintonía pueden evocar una sensación de inseguridad
- Le lleva a la amígdala, una parte principal de nuestro circuito de miedo, 100 milisegundos para procesar un evento. El incidente ha sido procesado y reprocesado por exiliados y protectores mucho antes de ser registrado por la consciencia.
- Esto activa la memoria implícita y activa patrones de la infancia para salir adelante
- Las historias de los protectores se convierten en “la verdad”
- La memoria explícita se desconecta

> La conexión sincera se pierde.

La capacidad de negociar o validar a uno mismo o a otros basado en las circunstancias del presente es imposible.





Interacciones de los protectores señalan al SNA

Una vez que **se active el cerebro antiguo**, la memoria sobre el **evento actual se pierde**

El SNA opera como si el **peligro fuera real** y presente

La elección de **responder** en vez de **reaccionar** está limitada

Cuando los **exiliados** resuenan con **exiliados** (sin el Self ni la corteza prefrontal disponible) su sensación del miedo y del aislamiento aumenta.

Los protectores se vuelven más frenéticos y toman más acciones.

Los exiliados se exilian aún más. Esto causa un bucle destructivo dentro y fuera.



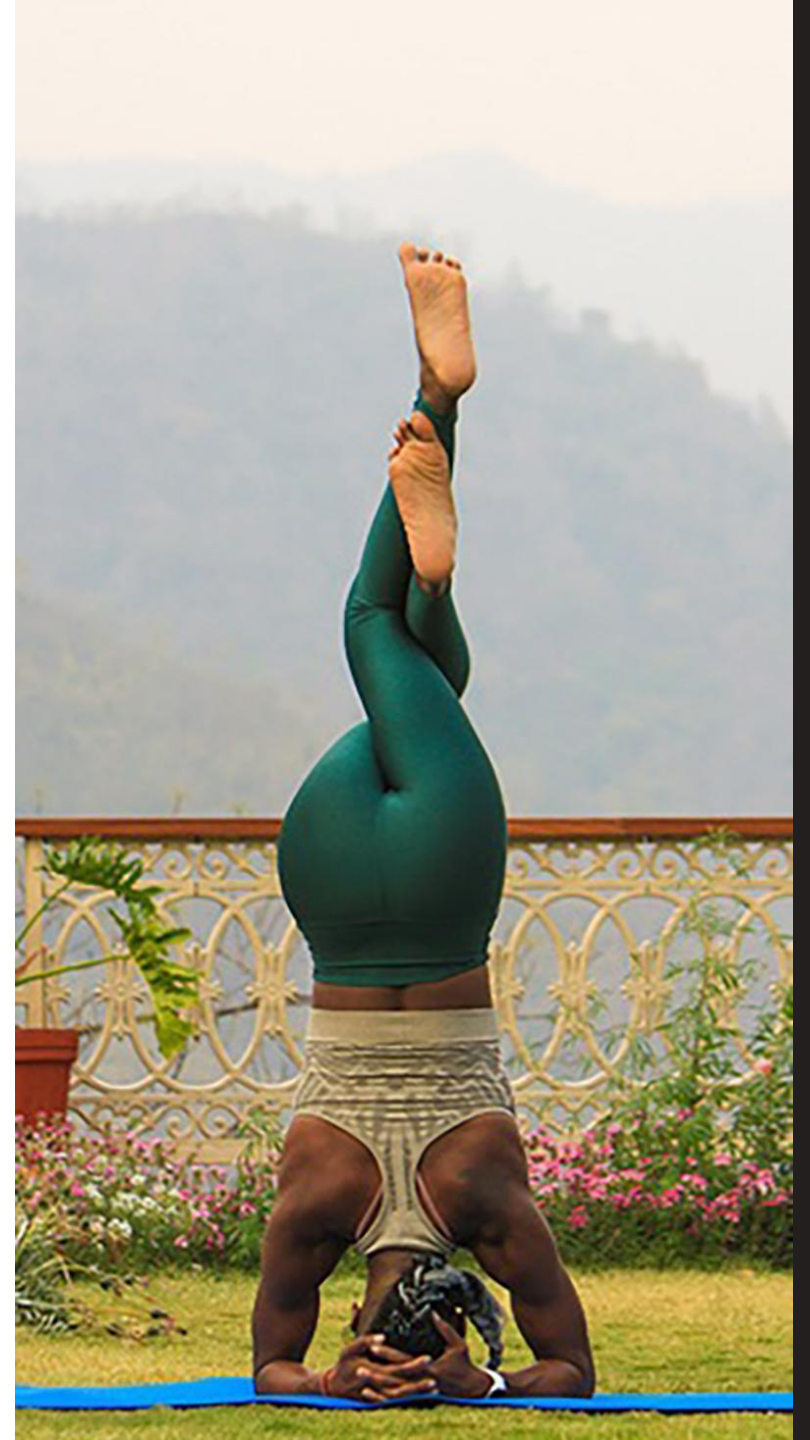
> Cuando estamos crónicamente desconectados, llevamos aflicción al SNA (como a otras estructuras en el cerebro)

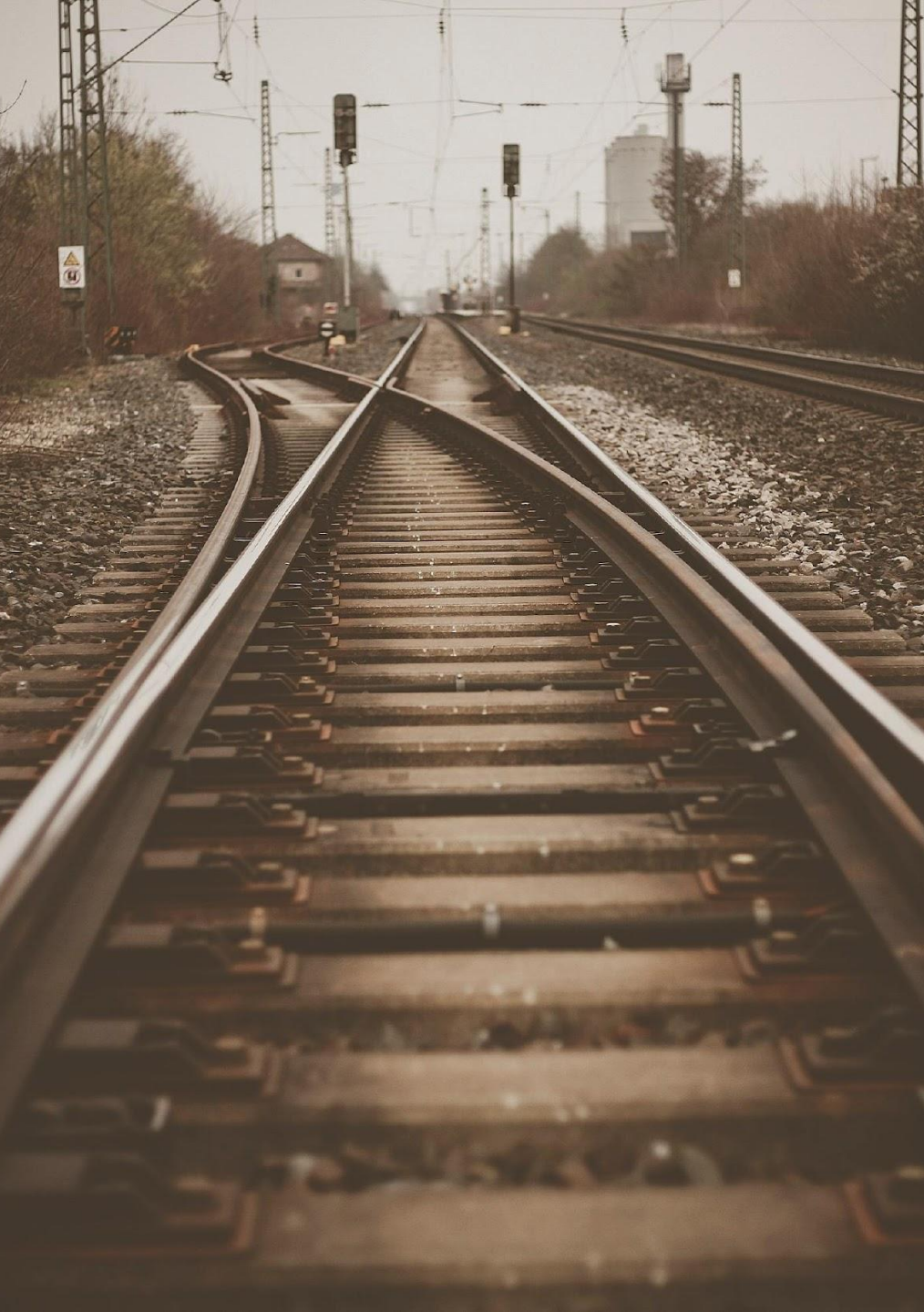


Nuestro objetivo es

Un sistema nervioso flexible

- Podemos aprender a trazar el mapa de nuestro sistema nervioso. Y podemos aprender a comprender sus fluctuaciones sin ser absorbidos por él.
- Podemos ayudar a remodelar un sistema nervioso que está en alerta crónica.





El camino

- > Separarse para la regulación del afecto
- > Expandir la ventana de tolerancia
- > Cambiar los patrones de reactividad

¿Cómo?

Autoregulation (IFS)

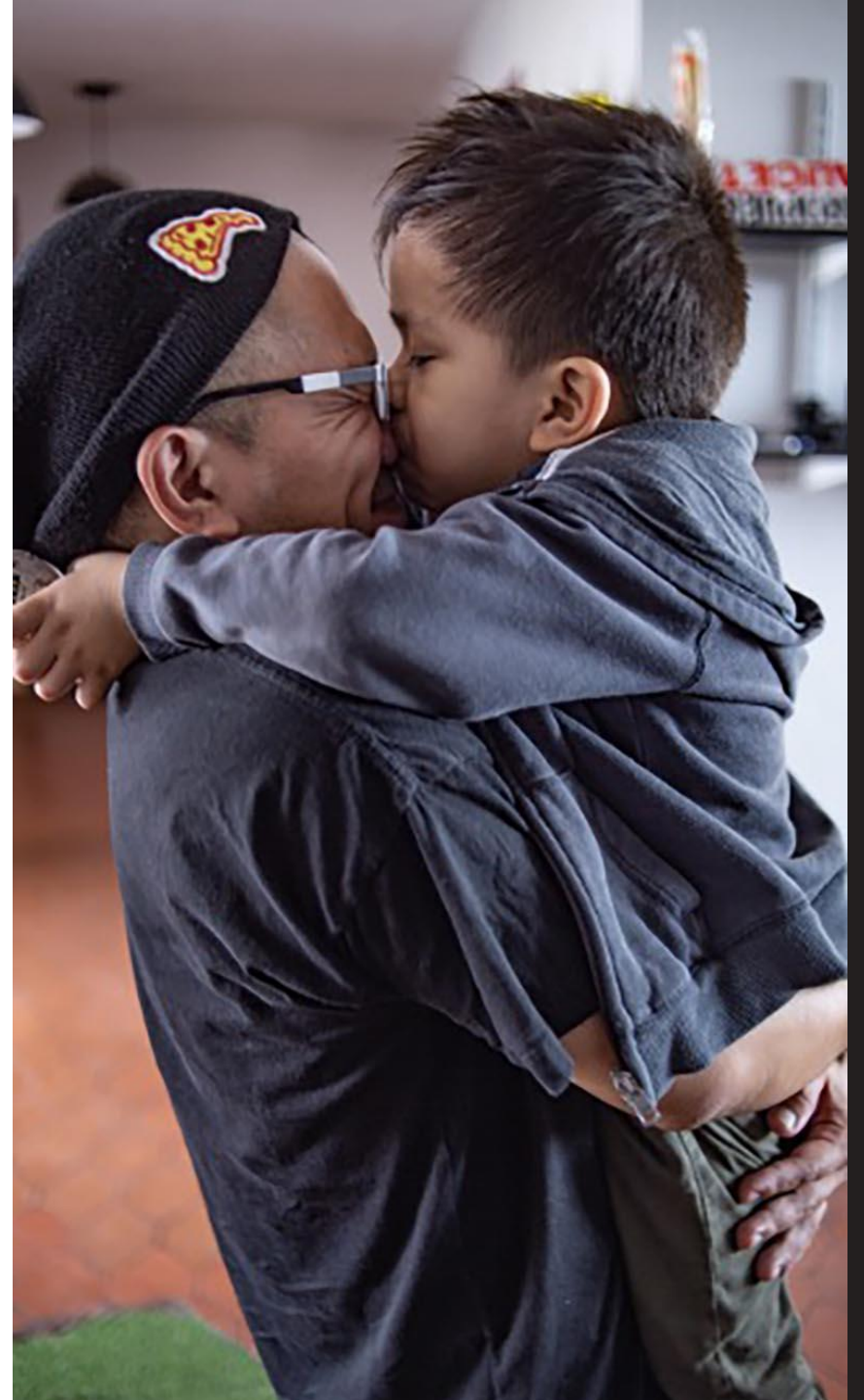
Co-regulación

Self a Self, Self a parte en una relación





**Los seres
humanos
instintivamente
se acercan en
busca de
conexión**



Activación del nervio vago ventral

EN LA TERAPIA DE PAREJA

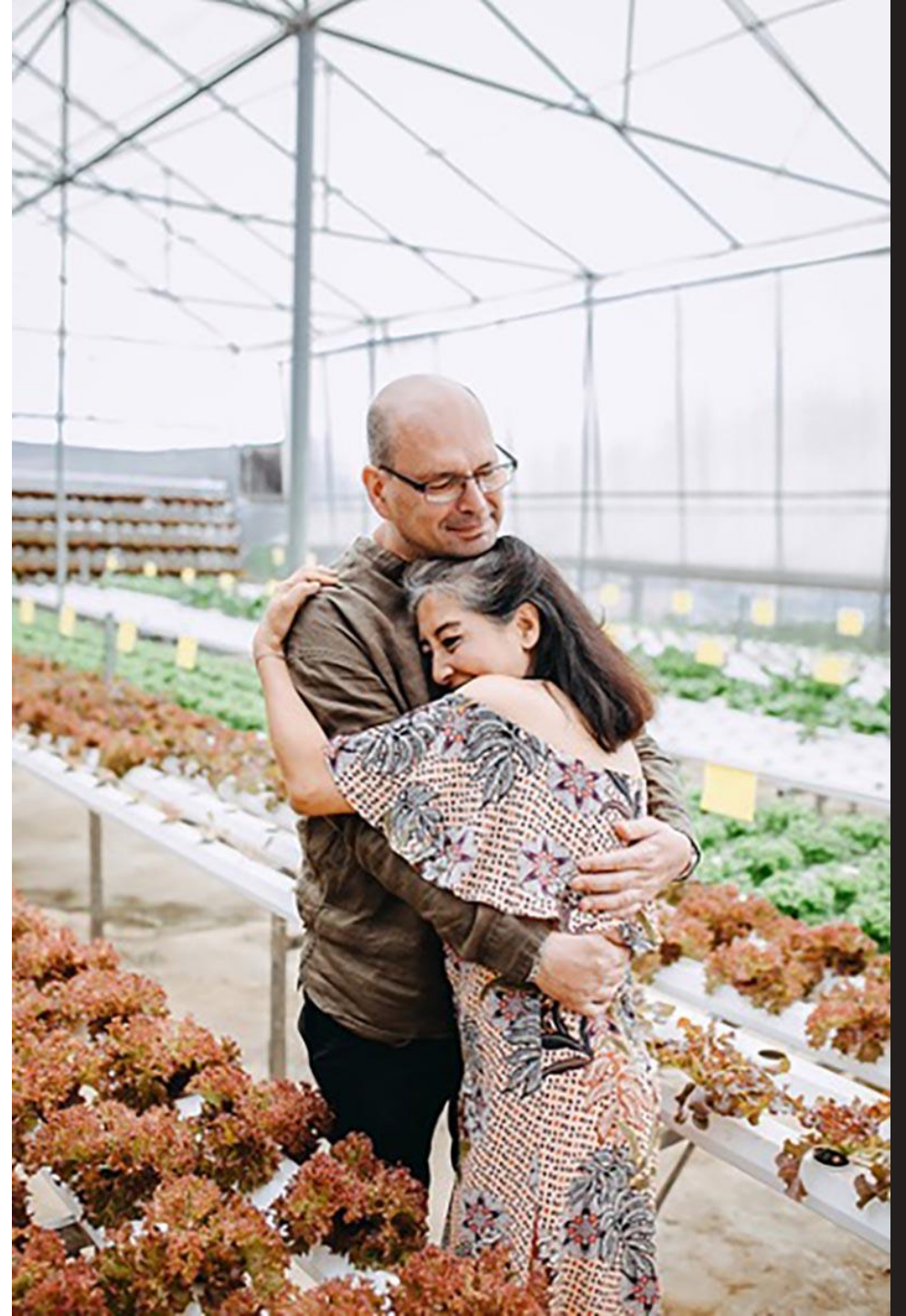


Cuando se accede a él, los seres humanos se pueden ofrecer:

- Atención sin agenda
- Receptividad
- Una sensación de estar conectados de manera segura
- Reciprocidad y reparación
- Toque seguro

Co-regulación

- Un proceso entre dos animales sociales donde surge un patrón oscilante de emociones que mantiene un estado óptimo de regulación
- Una comunicación entre dos sistemas nerviosos
- Los estados del SNA son contagiosos
- Self y la activación de partes son contagiosos
- **Nos podemos ayudar unos a otros**



¿Cómo podemos apoyar a los miembros de una pareja?



Una buena terapia de IFIO:

- Educación
- Separarse de las partes
- Comunicación valiente
- Juego
- Contacto visual
- Toque seguro
- Reciprocidad y reparación





ToniHerbineBlank.com

