

O Cérebro Reptiliano e o entendimento das Emoções

Nosso primeiro cérebro animal é o reptiliano, que está localizado no tronco cerebral e dotado de uma parte emocional. Este cérebro é muito instintivo, rápido e sua função primordial é nossa sobrevivência, salvar nossa vida. Não é a parte que se encarrega da razão, mas assume o controle quando se tem alguma dúvida e quando se deve tomar uma rápida decisão, fornecendo a mesma em décimos de segundos. Tudo o que fazemos em nossa vida, fazemos através do cérebro reptiliano, que é onde estão todos os programas inconscientes herdados ao longo do processo de evolução.

Percebemos o mundo exterior através dos sentidos, e todos eles, à exceção do olfato, passam pelo neocórtex, a parte criativa e racional do nosso cérebro. O olfato, diferentemente dos demais sentidos, é nosso sentido mais arcaico e se conecta diretamente com o tronco cerebral. Trata-se de um sentido que nos marca de um modo único. Os animais, ao se conhecerem, a primeira coisa que fazem é se cheirar; os seres humanos cultivaram este ato mediante o uso de perfumes e fragrâncias. As grandes marcas utilizam este instinto para atrair compradores, para criar sensações determinadas aos clientes que entram nas lojas, que predispõem a compra; ou, então, para que, ao entrar em um restaurante, o cliente possa relacionar a experiência com a proximidade da natureza e a de produtos naturais. Isso ocorre de maneira inconsciente e, como não está relacionado com a razão, entramos rapidamente neste jogo dos odores. O cérebro reptiliano tem a capacidade de “cheirar” muitas coisas, mas o neocórtex não se dá conta disso, e isso supõe uma manipulação tremenda. As pessoas não tomam decisões com o neocórtex, mas com o cérebro reptiliano.

Este cérebro controla a respiração, o ritmo cardíaco, a pressão arterial e, inclusive, colabora na contínua expansão e contração de nossos músculos. É o agente que nos alerta dos perigos, é onde se instalam os vícios.

No cerebelo e no tronco cerebral se guardam as impressões ou os traumas psicológicos. Por isso, quando buscamos uma emoção oculta, vamos ao inconsciente e no cérebro reptiliano. Mas, para poder percorrer este caminho, devemos ter em conta o “guardião do umbral”, que vigia e cuida atentamente do mesmo. Somente uma pessoa com mente limpa, sem juízos, será capaz de chegar a esta zona do inconsciente. De outro modo, será impossível. Por isso, quando aplicamos técnicas para tratamento de emoções, temos que conseguir que os pacientes consigam permanecer em um estado “sem autojulgamentos”; o terapeuta deve intervir e acompanhá-los. Portanto, o terapeuta deve ter uma mente pura para ultrapassar a barreira do “guardião do umbral”, e entrar no labirinto de seu paciente, uma vez que é provável que este esteja traumatizado e tenha ressentimentos. Apenas desta maneira, será possível a troca de informações.

O perdão pode ser um recurso importante neste processo. Sabemos que tudo ocorre por alguma razão, que as situações que vivenciamos são produto daquilo que estamos

projetando, do que estamos atraindo em nossas vidas. Vejamos a seguinte frase: “Perdoa porque não há o que perdoar”; tomando esta frase como base de nossa filosofia, e então, a pessoa poderá entrar em seu inconsciente porque não estará fazendo nenhum julgamento. Caso contrário, se a pessoa pretende acessar o inconsciente acreditando que tem razão, acreditando que é uma vítima e que os outros merecem uma condenação, então o “guardião” impedirá sua entrada e o processo não irá a lugar algum. No cérebro reptiliano se encontra também o armazém das restrições, do medo e das crenças limitantes.

Relação entre o cérebro reptiliano e o lóbulo frontal

O lóbulo frontal que no ser humano é enorme, tem uma grande capacidade para visualizar as situações, sejam reais ou virtuais. Esta informação é conduzida automaticamente ao denominado cérebro emocional e ao cérebro reptiliano. Por exemplo: um filho não chegou em casa e seus pais estão preocupados. Então, seus lobulões frontais imaginam que ocorreu um acidente, e, automaticamente se desencadeia uma resposta fisiológica, como, por exemplo, taquicardia. Quando nosso lóbulo frontal entra em imaginações, o mesmo entra em um outro espaço-tempo. Isso ocorre porque, para nosso inconsciente, o que somos capazes de imaginar é verdadeiro, é real, tão real como que o sol nascerá amanhã. Não é necessário a razão, somente se visualizará mentalmente e se sentirá emocionalmente e corporalmente que algo é possível, que “sim” pode ser, que pode ocorrer. Este fato é muito importante, uma vez que o lóbulo frontal é aquela parte de nós mesmos que se atrela às ideias, aos conceitos, às nossas crenças limitantes. De outro modo, também é o responsável de que possamos nos centrar em uma nova ideia (situação, comportamento, recurso, crença, etc.), que possamos visualizar a mesma, e possamos nos permitir sentir como seria tê-la integrada em nosso corpo, mente e psique, abstraindo-nos dos estímulos externos e criando algo que seja chave para a cura: novos estados emocionais.

Por isso, quando alguém toma realmente consciência de algo, não necessita explicações. Neste ponto é onde se localiza a diferença entre as pessoas que se curam e aquelas que não conseguem. Chamamos este processo de tomar consciência sem necessidade de explicações, de cura espontânea. Esta visão clara das situações provoca que se entre automaticamente no processo de cura: a pessoa saberá muito concretamente o que tem que fazer. Na realidade, ainda que tenha iniciado o processo, como sente fisicamente o que tem que fazer, já está iniciando o processo de cura. Por exemplo: Uma mulher toma consciência que tem que se separar de seu marido e, ainda que não tenha se separado de fato, entra automaticamente na fase curativa e começa o processo de cura da emoção.

Este exemplo seria típico; entretanto, não podemos confundir com o explicado anteriormente, referente a passar à ação: o que o inconsciente não entende, nem pode entender, é que uma mulher que tenha se separado de seu marido, durma cada dia com ele, ou o encontre diariamente. Neste momento, o inconsciente é incapaz de entender porque nada foi alterado, porque o cheiro é o mesmo.

Existem casos onde os clientes dizem: “Já entendi! ”. Devemos responder, então: “Não há nada que entender, há que se sentir! ”. Aqui está o “x” da questão. O cérebro reptiliano não entende as razões ou desculpas, nem explicações tais como: “Olha, é que a mamãe está doente”. Isso simplesmente não é computável. O único que o cérebro reptiliano sabe, por exemplo, é que tua mãe queria te abortar, e, portanto, é uma assassina. Sua função é te proteger desse perigo, porque o cérebro reptiliano está para proteger nossa vida.

Por essa razão, as fobias também estão programadas ali: se caminhamos por uma rua e somos assaltados, o inconsciente e o cérebro reptiliano gravarão toda a situação. Este é um processo muito detalhado que inclui, por exemplo, a hora em que ocorreu o assalto, o período do ano, a temperatura, o cheiro, qual era o cheiro do agressor e outros detalhes. Caso a pessoa volte a estar em uma situação com circunstâncias semelhantes, o inconsciente recordará essas circunstâncias (uma rua, um cheiro) e ativará um processo de fobia para proteger a vida da pessoa. Trata-se de um alarme, um alerta que vem dizer “não passe por aqui porque podem te matar”. Neste caso, não valem as explicações do tipo: “não ocorrerá nada, tenho policiais comigo...”, ou “meu pai me violou quando eu era pequena, mas eu vou visitá-lo...”. Não existe a razão, isso é irracional.

Existem muitas pessoas que resistem às mudanças. Mas, quando se trata de um caso de vida ou morte, é urgente atuar rapidamente e “dar um chacoalhão nos neurônios”! Trata-se de fazer com que os neurônios se desconectem, uma vez que, quando isso ocorre, os mesmos deverão se reconectar de outra maneira. No caso da mãe e o aborto, a desconexão ocorre, por exemplo, quando percebemos que a mãe não é culpada. Isso permite uma mudança de percepção, com a consequente compreensão do programa que tem regido até agora a própria vida e a de sua mãe. É o momento em que a emoção pode mudar. Ao ter outra percepção, muda a interação entre os neurônios; mas, ao princípio, estas novas conexões são frágeis e necessitam se consolidar. Por isso é muito importante e necessário dar um tempo, um período de convalescência para cuidar-se, cuidar de seus neurônios, das novas percepções e emoções. Este é um momento crítico e, caso não seja respeitado ou não se dê o tempo adequado, poderá se retornar ao estado inicial. Qualquer pessoa que intervenha, qualquer situação que possa alterar este processo, pode fazer com que as conexões não se realizem corretamente. Isso é chamado de “a arte de desaprender”; trata-se de desaprender para reaprender e cuidar desta consolidação mediante uma quarentena. O mais provável é que, durante os quarenta dias a pessoa esteja convalescente: frágil, com pouco apetite, etc. É o espaço de tempo mínimo requerido para mudar a vida, e para isso se necessita quietude mental, paz interior, e, acima de tudo, que ninguém incomode, nem interfira no processo. Por isso, se necessita um isolamento; estar rodeado somente de pessoas neutras emocionalmente, sem nenhum vínculo afetivo, que proporcionem os cuidados adequados a esse momento concreto, e que não se fale da morte (isso é especialmente importante em casos graves).

Em uma enfermidade grave, quando a vida da pessoa está em jogo e, em consequência, existe muita tensão, a quarentena é indispensável. É necessário isolar-se de todo o ambiente tóxico, não porque as pessoas do entorno sejam nem boas nem más, mas porque existem tantas circunstâncias e relações com as pessoas no ambiente, que é necessário estar em um ambiente purificado dessas circunstâncias que podem recordar qualquer conflito ou emoção anterior.

(Texto extraído do Livro: Tratado em Bioneuroemoción” – Enric Corbera e Montserrat Batlló).