

Het meervoudige brein (2)

een tweeluik

Coachen met mBIT

In het eerste deel van dit tweeluik (artikel zomereditie INZICHT) ben ik dieper ingegaan op de wetenschappelijke achtergrond waar mBIT & mBraining op is gestoeld. In dit artikel ga ik verder in op de toepassing van het mBIT model in de praktijk, de hoogste expressie en de wetenschap die daaraan ten grondslag ligt, inclusief wijsheid.

Door:
Wilbert Molenaar



Er zijn verschillende resultaten die je kunt bewerkstelligen middels coaching. Zo spreekt de ICF (de International Coaching Federation) onder andere van performance coaching, proces coaching en identiteitscoaching. mBIT (meerdere Breinen Integratie Technieken) kan zich begeven op alle drie de gebieden en zelfs nog een stap verder, als de klant er aan toe is. Een belangrijk aspect van mBIT is dat het zich voornamelijk richt op het proces van hoe de coachees hun mBraining proces bewust of onbewust inzetten in hun werk en leven. Binnen mBIT spreken we dan ook vaak van generatief of ontologisch coachen. Natuurlijk is het van belang samen met de klant te contracteren wat hij of zij wil bereiken in het coachingstraject. Daar begint het mee. Een generatieve sessie via mBIT gidst en begeleidt de klant naar hun eigen interne wijsheid. En niet iedereen is daar al aan toe.

“Every brain evolves in its ability to operate as a processor, as a receiver, as a user of information”.

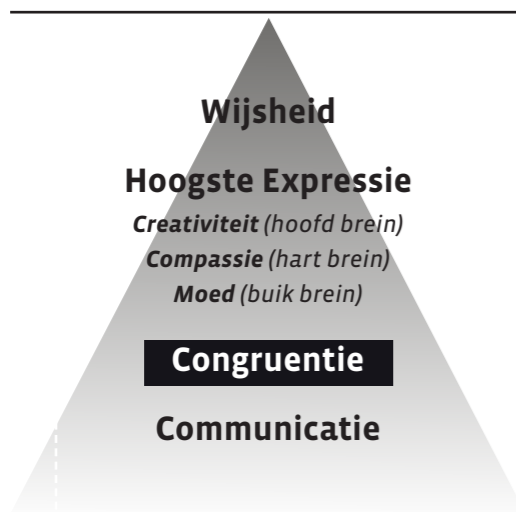
Dr. Michael Merzenich

Vorbereidende fase

Als we eenmaal aan het werk gaan, exploreren we eerst in de voorbereidende fase wat de klant tegenhoudt om zijn/haar doel te bereiken. Natuurlijk exploreren we waar de klant nu is in relatie tot wat hij/zij wil bereiken. Het belangrijkste hier is om te ontdekken – in de uitdaging (dat wat ze tegenhoudt) – hoe ze hun meerdere intelligenties (hart, hoofd en buik) wel of niet inzetten. Er zijn hier een negental kalibraties waar we vanuit mBIT op letten. Op het moment dat we inzicht hebben in de mBIT bestanddelen van de uitdaging, gaan we naar de volgende stap en die houdt in dat we balans creëren in het autonome zenuwstelsel via de Balanced Breathing oefening: gedurende 2/3 minuten er voor zorgen, door een evenredige ademhaling, dat er balans ontstaat tussen het sympathische en parasympathische deel van het autonome zenuwstelsel. Zonder deze autonome balans is het onmogelijk om zuivere informatie te halen vanuit de drie breinen, laat staan in verbinding te komen met de hoogste expressies.

De communicatie fase

Deze autonome balans is noodzakelijk voor de volgende stap in de mBIT Roadmap. Namelijk communiceren met de verschillende breinen, afzonderlijk van elkaar. Belangrijk is om rond de primaire functies van elk brein (zie artikel zomer editie) de situatie uit te vragen zonder een script of rigide proces. Juist hierdoor begeleid je de klant naar een dieper niveau van verbinden met zichzelf.



Omdat we weten dat elk brein anders communiceert, is het belangrijk voor de coach te herkennen welk brein zich uit. Het kan namelijk zijn dat een vraag voor het hart wordt beantwoord door het hoofd. De breinen communiceren heel verschillend. Daar waar de buik kan communiceren middels sensaties en metaforen, het hart via beelden en gevoelens, zal het hoofd voornamelijk in taal, beelden en geluiden communiceren. Ook de snelheid waarmee de verschillende breinen communiceren verschilt.

Mogelijke vragen die gesteld kunnen worden tijdens de communicatiefase, zijn;

- Wat is echt belangrijk voor je?
- Wat is werkelijk waar?
- Waar kom je diep van binnen toe in beweging (of niet)?

Daarnaast is het belangrijk om tijdens de

voorbereidende fase te ontdekken waar en met welk brein men in de communicatie fase begint, omdat conditionering ervoor gezorgd kan hebben dat één of meerdere breinen eerst nog iets nodig hebben, voordat ze bereid zijn op een diep niveau te communiceren.

Belangrijk voor zowel de coach als coachee is om hier een onderscheid te maken tussen wat men in het Engels 'attending with' versus 'attending to' noemt. In Nederlandse termen het onderscheid tussen bij de sensaties zijn en ervaren versus je er vanuit je hoofd mee bemoeien, of gedissocieerd zijn. Het moge duidelijk zijn dat als het gaat over communiceren met je verschillende breinen, dat we kiezen voor 'attending with'.

Tijdens de mBIT roadmap is het van cruciaal belang dat onze buikintelligentie zich volledig kan uiten, omdat we weten dat onze buik intelligentie de zetel is van onze kern-identiteit. Het is daarom een belangrijke vaardigheid van de coach om veiligheid en vertrouwen te kunnen creëren, een 'holding environment' waar de klant zich gedragen voelt.

Pas dan kan er een diepe wijsheid vrijkomen waar de klant zich mogelijk nog niet van bewust was.

Congruentie fase

Nadat we nieuwe informatie van de verschillende breinen hebben ontvangen, gaan we de drie breinen met elkaar in overeenstemming brengen, oftewel uitlijnen met betrekking tot de weg voorwaarts. Je kan je deze fase voorstellen als een dans en gesprek tussen deze verschillende intelligenties vanuit een autonome balans.

Uit modelleringsonderzoek van Grant Soosalu en Marvin Oka bleek dat bij 80% van de deelnemers er een bepaalde volgorde was waarin het gewenste resultaat werd behaald. En bij 20% diende een gepersonaliseerde volgorde te worden gevolgd.

Grant en Marvin noemden dit de Fundamentele Volgorde waarin de breinen met

elkaar tot overeenstemming komen. Ook hieraan liggen een aantal wetenschappelijke feiten ten grondslag;

1. Het hart is de plek waar je je verbind met jezelf én anderen;
2. Het hart is de plek waar je contact maakt met dat wat echt belangrijk voor je is;
3. Het hart is de plek met het grootste Electro-Magnetisch veld
4. De Buik is de zetel van onze kern-identiteit en uiteindelijk de plek van integratie

Tijdens de eerste 2 fases is het mogelijk dat onze hart-hoofd-buik intelligenties een bezwaar of oude conditionering opwerpen, in mBIT termen – Neuro Integratieve Blokkades - bijvoorbeeld;

- ∞ Angst om een doel te bereiken
- ∞ Onvoldoende motivatie
- ∞ Oude conditioneringen
- ∞ Cognitieve dissonantie
- ∞ Zelfbehoud
- ∞ (Zelf) vertrouwen

Deze blokkades vormen een lichamelijke reactie in ons lijf die voor incongruentie zorgt. Samen met de coach ontstaat er dan een dans

waarin we de blokkades gaan transformeren. Als mBIT Coach leer je drie technieken die bij de meeste blokkades kunnen worden gehanteerd.

Na afloop van deze sessie geven we de klant vaak generatieve opdrachten mee naar huis om het gecreëerde nieuwe, neurale pad te bestendigen.

Voordat we naar de hoogste expressie fase gaan, wil ik even stilstaan bij een deel van de wetenschap die Grant en Marvin hebben gebruikt, zodat je een beter inzicht krijgt in de kracht van deze laatste fase.

Hoogste expressies als integratieve en adaptieve competenties

Zoals Soosalu en Oka (2012a) beschrijven, zijn de Hoogste Expressies van hart (compassie), hoofd (creativiteit) en buik (moed) adaptief en integratief. Hun uitdrukking, in combinatie met autonome balans of coherentie, ondersteunt het ontstaan van wijzere en zowel bewuste als onbewuste besluitvormingsprocessen en gedragsuitingen.

Om het belang en de relevantie aan te tonen van het werken met de hoogste expressies, is het de moeite waard een reeks voorbeelden te verkennen.

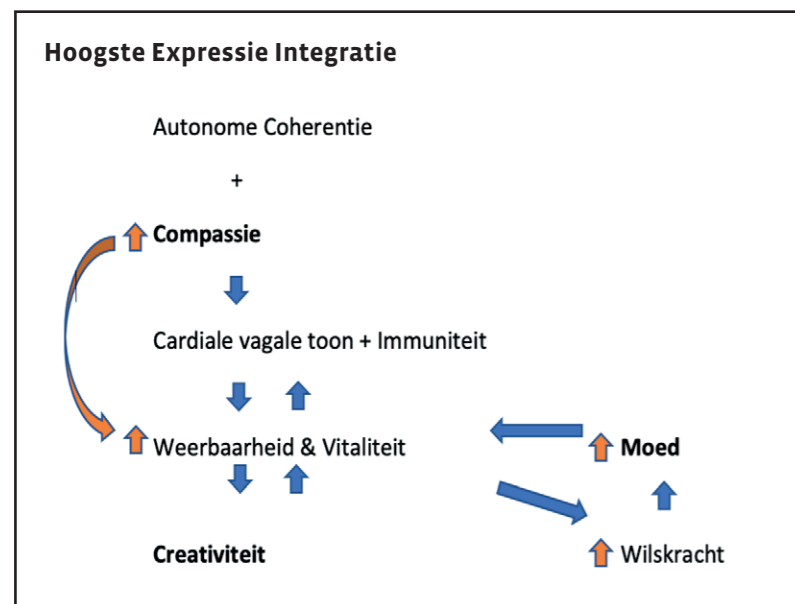
Ten eerste heeft onderzoek aangetoond dat toename van compassie leidt tot toename van de cardiale vagale tonus en tegelijkertijd via psycho-neuro-immunologische effecten tot een toename van de immuun functie. Dit leidt op zijn beurt weer tot een toename van de psycho-emotionele en fysiologische veerkracht. Uiteindelijk resulteert het in een meer adaptieve en veerkrachtige toestand. Ten tweede leidt mededogen en pro-sociale emotie ook tot meer creativiteit. Van creativiteit is verder ook aangetoond dat het de veerkracht bi-directioneel verhoogt. Ten derde hangt een toename van veerkracht samen met moed en het uiten van wilskracht.

Deze voorbeelden laten zien hoe elk



van deze hoogste expressies van compassie, creativiteit en moed, samen met de autonome balans, zoals uitgedrukt door de vagale toon, onderling verbonden en integratief zijn en elkaar ondersteunen in een wederzijdse systemische dans. Het toont ook het belang aan om de volledige mBIT Road Map te doorlopen, terwijl klanten vaak al grote veranderingen ervaren in fenomenologie tijdens de congruentie en zelfs communicatie fase.

Het bovenstaande is samengevat in de volgende diagram:



Over het geheel genomen, ondersteunen de hoogste expressies de integratieve en adaptieve expressie van de menselijke geest en staat het mensen toe om wijsheid te brengen in het omgaan met de uitdagingen van het leven.

De hoogste expressie fase

Eenmaal bij de hoogste expressie fase (nadat we de drie intelligenties in relatie tot de uitdaging hebben uitgelijnd), is de volgende stap in de mBIT Roadmap de hoogste expressies te onderzoeken.

Waren de vorige fases specifiek gericht op de uitdaging. Deze laatste fase is specifiek gericht op de coachee als mens in een veel

grotere context. Wederom gebruiken we hier een specifieke volgorde die er voor zorgt dat de coachee op een diep niveau verbonden is met zijn hoogste expressies, zijn inherente kwaliteiten die een uiting zijn van wie zij diep van binnen werkelijk zijn; Compassie, Creativiteit en Moed, oftewel onze levenskracht en vitaliteit.

Tijdens de training vraag ik wel eens: 'Wat verschijnt er met de hoogste expressies in de wereld?'

"There is a vitality, a life force, an energy, a quickening that is translated through you into action, and because there is only one of you in all time, this expression is unique. And if you block it, it will never exist through any other medium and will be lost." - Martha Graham

"Ik verschijn in de wereld", is dan het meest gehoorde antwoord. En elk moment van elke dag hebben wij als mens de mogelijkheid om ons meest zuivere expressie in de wereld te zetten. In elke context, elke keer weer.

Via mBIT coaching, als alle drie de breinen actief met elkaar communiceren en uitgelijnd zijn, niet alleen met elkaar, maar ook met de hoogste expressie van zichzelf, openen we voor de klant de mogelijkheid om te transformeren hoe zij de wereld zien, wat zij weten en hoe zij zichzelf in de wereld neerzetten. Oude patronen kunnen ontmanteld worden en nieuwe kunnen worden gevormd. Daarom is het belangrijk om een vaardige, getrainde mBIT coach dit proces te laten begeleiden, om er zeker van te zijn dat de transformaties passend zijn en ook moreel en ethisch verantwoord en in lijn met de kernwaarden en overtuigingen van de cliënt zijn.

Een mogelijk gefixeerd idee over wie men is, kan wegvallen, wat de mogelijkheid opent voor een 'Human Becoming' (en weg van het eerder genoemde 'Human Being'). Diepe persoonlijke leermogelijkheden openen zich en van daaruit ontstaan nieuwe manieren van beslissingen nemen die gebaseerd zijn op een integratieve aanpak die voorheen niet in het bewustzijn was.

CASUS:

VROUW MIDDEN 40, MANTELZORGSTER

Chantal nam deel aan de vierdaagse mBIT Training om de technieken en filosofie van mBraining en mBIT toe te kunnen passen, privé en zakelijk. Een kleine vrouw qua lengte, kijkend met een frons op het gezicht en sober gekleed. Gedurende de eerste dag, bleek al snel dat ze heel erg in haar hoofd zat met allerlei oordelen, terwijl haar hele lijf riep om bevrijding.

Gedurende de volgende drie dagen kwam ze tot de ontdekking (op lichaamsniveau) dat ze door een aantal liefdeservaringen met narcistische mannen, waarin veel manipulatie en pijn is ontstaan, haar hart is gaan sluiten uit angst om weer geraakt te worden. En daarmee is ze ook heel erg gaan twijfelen aan zichzelf. Op de eerste dag zegt Chantal al dat ze zich voelt als een bloem die verdord is, maar die zo graag open wil en niet weet of ze nog kan stralen.

Voor Chantal was de weg naar haar hart en buik geen veilige meer en, zoals vele mensen, besloot ze onbewust een veilige plek te creëren in haar hoofd. Uit het contact met zichzelf en anderen. Door haar baan als mantelzorger, kon ze doen wat ze zo graag wilde, zorgen. Uiteindelijk liep ze vast.

Gedurende de volgende dagen is het Chantal gelukt van binnen weer een veilige plek te creëren zodat ze in balans weer in contact kon komen met allereerst haar hart (zorgen voor zichzelf en wat belangrijk is voor haar). Ze kon haar hart weer voelen en natuurlijk kwam daar ook een stuk verdriet bij vrij. Om vervolgens vanuit coherentie en zorg voor zelf contact te maken met de conditioneringen en de pijn die waren ontstaan vanuit haar eerdere ervaringen (conditionering buik). Om vervolgens vanuit deze verbinding van binnen (en dit ook te voelen in elke cel) contact te maken met haar hoofdintelligentie. De plek waar betekenis is gegeven aan de eerdere ervaringen om nu nieuwe waarheden te creëren. En als laatste stap dit te integreren in haar diepste wezen (hart en buik).

mBIT coaching is een verbluffend diepgaand proces dat, indien juist gehanteerd, kan leiden tot een transformatie van iemands essentie en dat daarom met respect, nederigheid en professionaliteit toegepast dient te worden.

Ikzelf noem het weleens de 'heilige grond' waar je samen met de coachee op beweegt. ■

Wilbert Molenaar



Wilbert Molenaar is gepassioneerd over coachen en trainen en heeft zelf vele duizenden uren internationale coach ervaring met individuele klanten zowel privé als in het bedrijfsleven.

Hij bezit als een van de weinigen in Nederland een ICF geaccrediteerd Diploma van Coaching & NLP Supervisie, is een Master Trainer NLP, Master Trainer mBIT, Master Coach mBIT, Systemisch Werk opsteller en Fellow Member Trainer bij IANLP.

Wilbert was van 2009 - 2016 tevens trainer aan de Universiteit van Derby Corporate voor de MA in Applied Coaching. Hij is ook voorzitter van de 'Wisdom Council' van mBraining. Zijn humor gecombineerd met zijn pragmatische en fascinerende benadering hebben in de afgelopen 25 jaar meer dan 12.000 mensen bereikt over de hele wereld (UK, USA, Australië, België, Denemarken, Dubai) door middel van training en coaching in mBIT, NLP, leiderschap programma's en coaching programma's. Hij is momenteel bezig met een onderzoek naar emotioneel intelligent leiderschap. Wilbert is een zeer gewilde coach, trainer, mentor en facilitator.

Meer informatie:
www.mbraining.nl
info@mbraining.nl