



mBraining - Armonizzare i 3 Cervelli Anteprima del libro di Grant Soosalu e Marvin Oka

Le funzioni principali del mBIT

- Le applicazioni pratiche
- I principi guida delle mBIT: le funzioni principali
- Funzioni principali dei cervelli multipli
- Precisazioni sul cervello della testa
- Precisazioni sul cervello del cuore
- Precisazioni sul cervello della pancia

Le applicazioni pratiche

Per trovando stimolanti e interessanti queste rivelazioni di natura scientifica, ciò che tutto sommato ci entusiasma di più sono le loro applicazioni pratiche e pragmatiche nel mondo reale. Queste soddisfano i nostri requisiti solo se superano quello che potremmo definire un “test su strada” al fine di comprendere l'utilità pratica del tutto.

Con quello che la scienza ci raccontava circa l'esistenza in noi di tre **cervelli**, ci è bastato iniziare a guardarci intorno e usare le nostre capacità nella PNL e nel modellamento comportamentale per cominciare a generare degli strumenti di cambiamento incredibilmente pratici e di grande effetto. Lavorando con dirigenti d'azienda con mansioni esecutive, con coach, insegnanti, educatori, consulenti, personale sanitario e facilitatori della ristrutturazione aziendale, le implicazioni e applicazioni delle mBIT si sono rivelate più che ovvie. Bastava guardarsi intorno: risultati di una chiarezza abbagliante, una volta portati alla nostra attenzione ed entrati in sintonia con essi; come nel caso del proverbiale velo che cade dagli occhi, ci siamo resi conto che un enorme numero di problemi che affliggevano la vita personale e professionale delle persone erano dovuti al mancato allineamento o alla mancata integrazione tra i cervelli multipli. Ci azzardiamo finanche a dire che i problemi più significativi e critici che le persone si trovano a fronteggiare sono dovuti al modo inadeguato in cui utilizzano i propri tre cervelli rispetto agli obiettivi che hanno.

Se qualcuno si ritrova a dover gestire difficoltà nella vita reale, ciò che in definitiva sta gestendo sono problematiche che riguardano l'allineamento o integrazione della propria identità sicurezza, senso dei limiti, significati, coraggio, azioni, legami e valori. Queste sono tutte funzioni esercitate dai nostri tre cervelli. Come scoprirai in questo capitolo, ciascuno dei tuoi cervelli è preposto a una serie di funzioni principali e, a meno che tu non impieghi tali funzioni adeguatamente e nella sequenza corretta, ti imbatte in problemi e difficoltà.



Quindi l'importanza delle mBIT sta nel fatto che ora abbiamo dei modelli e delle tecniche potenti che ci aiutano ad allineare e integrare i tre cervelli per dar vita a decisioni e azioni sagge nella vita di tutti i giorni.

I principi guida delle mBIT: le funzioni principali

Al fine di superare realmente il test su strada, è importante capire quali siano le funzioni principali dei tre cervelli.

Un principio guida importante per operare con i cervelli multipli è capire che ciascun cervello ha la propria funzione principale. Ciascun cervello ha una forma di intelligenza sua propria e distinta; i cervelli usano linguaggi diversi, hanno scopi diversi e operano secondo criteri diversi. In altre parole, la testa, il cuore e la pancia hanno modalità diverse secondo le quali elaborano il mondo, comunicano, operano e affrontano i fatti di proprio interesse e le proprie aree di specializzazione.

Abbiamo scoperto tali differenze tramite una procedura tesa a esaminare settori divergenti e a cercare fattori comuni e prove convergenti. Impiegando il modellamento comportamentale informato dalle più recenti prove offerte dalle neuroscienze, abbiamo analizzato dati riferiti a:

- evidenze di carattere neurologico da parte di ciascuna rete neurale;
- disturbi funzionali di aree cerebrali e patologie attinenti alle aree della testa, del cuore e dell'apparato digerente;
- analisi neurolinguistica di comuni modi di dire, della saggezza popolare e della linguistica dei corpora basata sul web;
- ricerche di linguistica cognitiva su metafore concettuali;
- saggezza esoterica derivante da campi quali la medicina,
- tradizionale cinese, il taoismo, l'enneagramma, discipline spirituali, Gurdjieff eccetera;
- ricerche condotte sui clienti e modellamento comportamentale riferito a capacità e competenze.

L'esito di tutto questo lavoro è stato un sistema assolutamente coerente che dimostra che questi diversi cervelli esibiscono funzioni principali e sottese competenze primarie chiaramente distinte. Col senno di poi sono caratteristiche ovvie e intuitive, come anche tu che ci leggi potrai verificare nella tua esperienza personale. Vediamole dunque!

Funzioni principali dei cervelli multipli

Funzioni principali del cervello del cuore:

- espressione delle emozioni;
- affettività relazionale;
- valori.

Funzioni principali del cervello della pancia:

- motilità;
- autoconservazione;
- identità di base.



Funzioni principali del cervello della testa:

- percezione cognitiva;
- pensare;
- dare un significato o un senso alle cose.

[Naturalmente non stiamo dicendo che queste funzioni principali sono circoscritte al cervello specifico cui sono associate. È ovvio che il cervello della testa, con i suoi circa cento miliardi di neuroni è estremamente più complesso del cervello del cuore o di quello enterico ed è coinvolto in qualche modo in tutte le funzioni. Tuttavia, le risultanze del nostro lavoro nel settore del modellamento comportamentale indicano che ciascuna rete neurale gioca un ruolo determinante e fondamentale nel determinare le funzioni in cui è coinvolto. È altresì importante tenere conto del fatto che il modellamento comportamentale si interessa dell'aspetto pragmatico delle cose e mira a creare modelli pratici e utilizzabili. Il criterio più importante per stabilire la validità di un modello è verificare che si possano ottenere tramite la sua implementazione risultati ripetibili. Noi ci siamo limitati a usare le più recenti evidenze scientifiche per modellare il nostro lavoro nel settore del modellamento comportamentale.]

Precisazioni sul cervello della testa

Per molti aspetti le funzioni principali del cervello encefalico sono ovvie: riguardano le funzioni cognitive e mentali del pensiero logico e includono i processi del ragionamento, della percezione e del come comprendiamo il significato delle cose. I processi del pensiero coinvolgono immagini mentali, espressione linguistica, astrazione e manipolazione simbolica. Lo scopo principale del cervello encefalico è quello capire il mondo da un punto di vista intellettuale ed esercitare un controllo sul piano esecutivo.

Precisazioni sul cervello del cuore

Il cuore è la sede dell'amore e dei desideri, degli scopi, dei sogni e dei valori. Quando si è connessi a qualcosa, lo si sente e lo si valuta nel cuore. Quando sentiamo che qualcuno "parla con

Il cuore in mano", capiamo istintivamente che questo significa che non si tratta di una persona troppo improntata alla logica. Al contrario, il senso è che questa persona mostra le proprie emozioni, i propri desideri e le proprie intenzioni in modo molto ovvio e immediato.

Quando diciamo che qualcosa "viene dal cuore" o è "sentito a livello del cuore intendiamo che non si tratta di qualcosa di puramente intellettuale, e se prendiamo in esame gli schemi linguistici del cuore, questi esprimono nozioni di amore, connessione, gentilezza e il loro opposto. Le funzioni principali dell'intelligenza del cuore coinvolgono la significatività delle cose, gli affetti e temi attinenti ai rapporti interpersonali, quali per esempio un profondo senso di integrità morale contrapposto all'etica basata sulle regole.



Precisazioni sul cervello della pancia

Per via della sua storia evuzionistica, il cervello enterico ha il compito basilare di stabilire ciò che deve essere assimilato o rigettato da sé. Deve stabilire cosa è necessario per mantenere salute e benessere nel sistema e decidere se le molecole ingerite nello stomaco saranno assorbite o espulse. Infatti, gli studi effettuati hanno dimostrato che più dell'80% delle nostre cellule immunitarie si trovano nell'**intestino** e il cervello enterico è strettamente coinvolto nella gestione delle funzioni immunitarie. Le funzioni principali del cervello della pancia riguardano la protezione, l'autoconservazione, l'identità di base e la motilità. All'epoca in cui l'evoluzione era allo stadio di complessità dei cetrioli di mare e dei vermi, gli organismi avevano un unico sistema di gestione neurale, quello del cervello enterico. Questa intelligenza era impiegata per individuare minacce e alimenti nell'ambiente, per fuggire i pericoli e avvicinarsi al cibo. Il cervello della pancia gestisce il monitoraggio delle linee di confine e la motilità. Negli esseri umani si esprime con caratteristiche quali la motivazione, il coraggio viscerale di chi "ha fegato" e quel genere di desiderio di agire (o non agire) che "si sente nello stomaco".

Questo testo è estratto dal libro "mBraining - Armonizzare i 3 Cervelli".