

אחד הנושאים המרתקים ביותר כיום בתחום האימוון האינטגרטיבי (אימון הוליסטי המשלב כלים עוקפי חשיבה) הוא הקשר בין מבנה המוח לבין הדרך בה אנחנו מתנהגים ומשתנים. הנושא הזה מרתק במיוחד, כי הוא יוצר הבנה לכל הקשור ביצירת שינוי באימוון ובכלל. לא צריך להיות חוקר מוח כדי לדעת שאי אפשר לחולל שינוי אמיתי בלי להפעיל כמה אזורים במוחנו.

אז מה הבדל בינינו לחיות אחרות?

למשל, הזוחלים- הלטאות. ללטאות יש מוח אחד- המוח הזוחלי. זהו המוח הקדום ביותר שאחראי על הישרדות ומופעל ע"י 3 תגובות- הלחם, ברח, קפא. (Fight, Flight, Freeze) הקיום שלהם מבוסס על 3 התגובות הללו שבזכותן הן שורדות. רגש או חשיבה מודעת אינן בסל הכישורים של הלטאה. הכלבים הם יונקים ולהם 2 מוחות מפותחים- האחד, מוח היונקים או המערכת הלימבית האחראית על רגשות. המערכת הזו אחראית גם על תהליכי למידה, זיכרון, תנועה ו... אינטואיציה. המוח השני, הזוחלי- השרדתי אף הוא פעיל אצלם. היו אלו הכלבים החתולים ושאר יונקים שלא נפלטו ממימי הים בזמן הצונאמי. הם פשוט חשו את הסכנה וברחו בזמן.

אז מה מותר האדם מן הלטאה או הכלב?

ה- neo-cortex קליפת המוח החדשה, האחראית על תהליכי חשיבה, תכנון, ניתוח, מוח זה עובד בתהליכי סיבה - תוצאה, ע"פ זמני עבר- הווה- עתיד. הוא הנהג של 3 המוחות. בלעדיו לא נוכל להחליט, לעשות ולהתפתח. יש לציין, כי לכמעט כל היונקים יש ניאו-קורטקס כאשר אצל קופי-אדם ובני אנוש הוא המפותח ביותר. גם בעופות מצאו תהליכי חשיבה שנהוג לייחס בבני-האדם לניאו-קורטקס (תוכים מסוימים ממש יכולים להבין אף שאלות מילוליות) למרות שחלק זה לא קיים אצלם.

עד כאן הכל בסדר.. אז איפה הבעיה?

מסתבר כי, מאז טעם האדם מעץ הדעת (מעניין לציין שיש המתרגמים את המילה Mind ל"דעת" בעברית) הוא מייחס חשיבות לפרי הדעת יותר מאשר פירות אחרים. חוכמה זו לא שמורה רק לאדם הקדמון, החברה שלנו כפי שטען איינשטיין, לוקה בחשיבות יתר של המוח האנליטי והזנחת המוח היצירתי-אינטואיטיבי. איינשטיין ניסח זאת כך- "המוח האינטואיטיבי הוא מתנה מקודשת והמוח הרציונלי הוא משרת נאמן. יצרנו חברה שמכבדת את המשרת ושכחה את המתנה". ע"פ מחקרים אחרונים, המוח התבוני, החדש, יכול לעבד במקביל מקסימום 7 פרטי מידע. זהו. לא יותר! מסתבר שהמשרת הזה גם קצת מוגבל ואולי אנחנו נותנים לו קרדיט יתר. שכחנו את המתנה.

לנו, בני אנוש, נזר הבריאה (כן גם ביטויים כאלו נהוגים בניאו-קורטקס!), יש את כל שלושת המוחות. אנחנו מכבדים כל כך את המוח התבוני, החדש, האנליטי ומשקיעים כל כך הרבה אנרגיה בו, בעוד שמסתבר ששינוי אמיתי יכול לבוא רק מנגיעה במקומות עמוקים יותר ש"יושבים" במוח היונקים/ המערכת הלימבית.

אם נוסיף את החלוקה הקלאסית של שתי אוונות- אוונה ימנית ואונה שמאלית נראה כי המוח היטיב לחלק את עבודתו בצורה יעילה ואופטימלית. הצד הלוגי- אנליטי מיושם במוח שמאל והצד האינטואיטיבי- יצירתי- הוליסטי מיושם במוח ימין. בין שתי האונות מצוי גשר, כפיס המוח (קורפוס קולוסום), המעביר מידע בין האונות. בלעדיו האדם עלול לתפקד כשני אנשים בעלי רצונות שונים.

מדוע חשוב להשתמש בכל המוחות ובמוח ימין באימוון וניהול?

אם נדע להשתמש בשפה הזו נוכל לקבל גישה לנפלאות מי שאנחנו, ליצירתיות, למהות שלנו וגם נגישות למה שעוצר. כשנפתח לדלת למרחב הזה, זה הזמן להפעיל תהליכי חשיבה "רגילים" המאפשרים תרגום התחושות למילים של מטרות, עשיה ותוצאות בחיים. התשובות הן בראש, בראש האחר.

טוב שמאמנים ידעו איך להגיע לתשובות ופתרונות יצירתיים. שימוש יעיל וסינרגטי בכל חלקי המוח יעזור במימוש הפוטנציאל המלא שטמון בנו. הבנה זאת מאפשרת למאמן ההוליסטי להוביל את המתאמן, להכנס פנימה למחוזות קדומים ולדלות מהם תשובות לזמן ההווה, משם התוצאות מגיעות בצורה מהירה ומפתיעה.

הקשר בין המוח לפיתוח מנהלים ואימון עסקי?

בסביבה עסקית וסביבת חיים מורכבת ואי וודאות, בה יש לנו עודף או חוסר מידע, אין לנו ברירה, אלא להשתמש בקשת היכולות שלנו- החל מיכולות קוגניטיביות (מוח שמאל והניאו-קורטקס) דרך יכולות רגשיות (מערכת הלימבית/ יונקים/ מוח ימין) ועד שימוש במידע אינטואיטיבי (מוח ימין, מערכת לימבית, זוחלית).

מנהלים כמו- יצחק תשובה, עמיקם כהן, שוקי מדנס, אילן בן דב, רמי לוי אמרו בהזדמנויות שונות שתחושות הבטן מנחות אותם בקבלת החלטות עיסקיות. ע"פ מחקרים מתחום קבלת החלטות- 91% מהמנהלים מקבלים החלטות דרך האינטואיציה בעיקר בכל הקשר לניהול אנשים, פתרונות חדשניים, חשיבה אסטרטגית וחזון. בנושאים אלו תמיד קיים אחוז עמימות המצריך השלמת מידע דרך המערכת האינטואיטיבית.

ע"פ מחקרים מתחום מדעי המוח, האינטואיציה עובדת דרך מעגלים חשמליים שנשלחים דרך האונה המצחית (בה מתקבלות ההחלטות) לגרעיני הבסיס (הגנגליון הבזאלי, מחסן מידע ונתונים מעל גזע המוח המערכת הלימבית), לאזור האמיגדלה (האחראי על תפעול רגשות) ומשם לאזור הקרביים, שם מורגשת התכווצות או התרחבות. המעגל נסגר באונה המצחית שם מתקבלת תשובה- נכון/ לא נכון.

מסתבר שהשילוב בין כל המוחות הופך להיות קריטי להישרדות שלנו, כאנשים וכעסקים.

שפה עוקפת חשיבה

כדי להגיע למוח זה יש להשתמש בשפה "עוקפת חשיבה", שפת הדימויים, הרגשות, תחושות הגוף. מוח ימין והמערכת הלימבית אינם מבינים שפה אחרת! פיתוח מנהלים אינטגרטיבי, המתפעל את כישורי מוח ימין ו-3 המוחות, מפתח מנהלים המוכשרים לקבל החלטות בתנאי אי וודאות וסביבה מורכבת מתוך יכולות פנימיות. נושא זה תוקף מחקרית ופורסם ע"י כותבת המאמר ב-ירחון המדעי המוביל למנהיגות. Academy of Management Executive. בכל הקשור לעולם האימון, הכשרת מאמנים בגישה אינטגרטיבית מאפשרת גישה ישירה ללא מודע, לנתונים חבויים ולרצונות עמוקים. הגישה משלבת כלים יצירתיים עוקפי חשיבה כגון- דימיון מודרך, כתיבה אינטואיטיבית, אומנות, מדיטציות, קלפים, פסיכודרמה ועוד. כלים אלו מספקים אפשרות לתובנות מהירות ומפתיעות. שילוב גישות אינטגרטיביות אלו בארגז הכלים של המאמן ההוליסטי, מאפשר פריצות דרך גדולות ומהירות יותר לעומת גישות אימון קלאסיות המתבססות בעיקרן על תהליכי עבודה וחשיבה רציונלים.

זה אחר, זה אפשרי. זה עובד.