

UTVIKLING: I et evolusjonsperspektiv er intuisjon en videreutvikling av vårt sanseapparat.



Hva er INTUISJON?

Selv om du ikke vet hvorfor, vil du ofte velge riktig hvis du følger intuisjonen.

TEKST: Kjersti Blehr Lånkan FOTO: NTB scanpix og iStockphoto

Tenk deg at du møter en venn. Det slår deg at han eller hun virker trist, men du kan ikke sette fingeren på hvorfor du tror det. Kan du stole på intuisjonen din?

Ordet intuisjon kommer fra det latinske *intueri*, som betyr «å se» eller «å betrakte noe».

– Når du intuitivt «ser» noe, så erkjenner du dette direkte. Intuisjon er en tankeprosess som gir et svar, en løsning eller en idé, uten anstrengelse og uten bevissthet om prosessen bak, sier Geir Kirkebøen.

Han er professor i psykologi ved Universitetet i Oslo og forfatter av Universitetsforlagets bok *Hva er intuisjon* fra 2012.

IKKE TID TIL Å TVILE

I psykologien skilles det mellom intuitiv og analytisk tenkning, eller det den israelsk-amerikanske psykologen og nobelprisvinneren i økonomi Daniel Kahneman omtaler som å tenke fort og langsomt. Vi bruker intuitiv tenkning mest. Analytisk tenkning krever mer av oss, den er kontrollert og tar lengre tid.

– Vår evne til intuitiv tenkning er i et evolusjonsperspektiv en videreutvikling av vårt sanseapparat, og fungerer i stor grad på samme måte: automatisert, uanstrengt, assosiativt, sier Kirkebøen.

Av samme grunn som vi har en tendens til å tro på det vi ser og hører, har vi en sterk tendens til å tro på det som intuitivt slår oss:

– Vi har ofte ikke tid til å tvile. Hvis våre intuisjoner ikke ble ledsaget av en «magefølelse» av å være sikre, kunne det lett ha ledet til handlingslammelse, forklarer Kirkebøen.

KVINNELIG INTUISJON

Intuisjon er også et populært tema for selvhjelpsbøker og kurs. Coach og kursleder

Grethe Holtan, opprinnelig utdannet innen økonomi og markedsføring, kom i 2014 med boken *Intuisjon – teft, timing og tilstedeværelse*. Hun opprettet også «Intuisjonsskolen» i år 2000, der hun kurser folk i å bruke intuisjonen.

Deltakerne er i hovedsak kvinner, på rundt 35–40 år.

Holtan tror kvinner bruker intuisjonen mer enn menn, og trekker frem noen hypoteser som sier at kvinner har sterkere intuisjon enn menn.

– Forskning innen kroppsspråk viser at kvinner som gruppe er dyktigere til å lese følelser i ansiktsuttrykk enn menn. De kan lettere plukke opp subtile emosjonelle meldinger som sendes ut. Dette har ofte vært nevnt som et mulig tegn på kvinners intuisjon, sier hun.

EN KILDE TIL MAKT

Det er også dokumentert at kvinner blir sett på som mer empatiske enn menn, og de ser

også på seg selv som mer empatiske. At kvinner er mer åpne for andres følelsesmessige signaler, kobler Holtan til at kvinner historisk og tradisjonelt sett har hatt mest trening i sosialt samspill.

– Deres hovedrolle har vært å ta vare på familie, venner og lokale miljø. De realiserte seg hovedsakelig gjennom andre og utviklet dermed evnen til å lese og dekode andres behov og følelser. De ble spesialister til å oppfatte detaljer i sosiale situasjoner, samt små variasjoner og forandringer i atferd hos andre mennesker. I tillegg kan de ha arvet denne erfaringen fra generasjonene før dem. Jung kaller dette den kollektive intuisjonen, det vil si ubevisst kunnskap som ligger lagret i gruppekulturen, sier Holtan.

Maktkamp mellom kjønnene kan også ha påvirket kvinnelig intuisjon.

– Kvinner har historisk sett hatt mindre makt enn menn,

» Forskning innen kroppsspråk viser at kvinner som gruppe er dyktigere til å lese følelser i ansiktsuttrykk enn menn. De kan lettere plukke opp subtile emosjonelle meldinger som sendes ut.



FAGFOLKS OG TOPPLEDERES INTUISJON

I sin doktoravhandling om intuisjon og strategisk ledelse ved Handelshøyskolen BI, intervjuet Gisle Henden i 2004 105 norske toppledere om hvilken rolle intuisjon spiller for deres strategiske tenkning. Henden fant at lederne legger større vekt på intuisjon enn analyse når de skal fatte strategiske beslutninger i nytt og ukjent terreng.

Om vi kan stole på fagfolks intuisjon, avhenger i stor grad av fagområdet, ifølge psykologiprofessor Geir Kirkebøen.

Erfaring og intelligens er nemlig ikke nok for å utvikle god faglig intuisjon.

– Det må på fagområdet finnes relativt sikre tegn å basere intuisjonen på. Om det finnes slike tegn, så har fagfolk en tendens til å finne fram til dem og utvikle god intuisjon gjennom erfaring, sier han.

ANSIKTER: Evnen de aller fleste av oss har til å lese ansikter er eksepsjonelt god, som et resultat av vår evolusjonshistorie.

”*Tenk deg at noen smiler til deg og det umiddelbart slår deg at smilet ikke er ekte. Det er en type intuisjon du kan stole på.*”

og har derfor vært nødt til å bruke mer tid på å observere og analysere ikke-verbale tegn for å få tilgang til informasjon og dermed makt.

BRUKER ANDRE ORD

Holtan understreker at mann-kvinne-skillet er generalisert, og at menn ofte har et annet språk for intuisjon.

– Menn bruker gjerne andre ord, som erfaring, magesfølel-

se, teft eller faglig sikkerhet. At menn snakker mindre om intuisjon eller bruker ordet intuisjon mindre enn kvinner, trenger ikke å bety at de faktisk har mindre intuisjon enn kvinner, eller bruker den mindre for den saks skyld. Det kan ha noe med nettopp den generelle oppfatningen av at intuisjon er noe kvinnelig og at vi ofte kaller den for kvinnelig intuisjon, sier hun.

Kroppsspråk, spesielt evnen til å lese og sende ut emosjonelle signaler, kan imidlertid læres. Og med høyere alder kommer gjerne også bedre intuisjon, mener kurslederen.

– De lærde strides om dette. Men det vi vet, er at erfaring har noe å si. Samtidig kan man godt ha en høy alder uten å ha særlig høy selvinnsikt, sier hun.

EVOLUSJON

Psykolog Kirkebøen råder imidlertid folk til å være litt skeptiske til egen intuisjon og magesfølelse.

– Mye forskning har vist at hvor subjektivt sikre både lek og lærd er på noe, er en dårlig indikator på om dette er riktig, sier han.

Men han trekker også fram noen typer intuisjoner som mer pålitelige.

– Tenk deg at noen smiler til deg og det umiddelbart slår deg at smilet ikke er ekte. Det er en type intuisjon du kan stole på. Evnen de aller fleste av oss har til å lese ansikter, er eksepsjonelt god. Den er i stor

INTUITIVT: I psykologien skiller det mellom intuitiv og analytisk tenkning.



grad medfødt, et resultat av vår felles evolusjonshistorie.

Stort sett kan man stole på intuisjonen på områder der vår utviklingshistorie gir grunn til å tro at intuisjonen er god, ifølge Kirkebøen.

VIL FORHOLDET VARE?

Han trekker fram en amerikansk studie, der unge mennesker som var i parforhold ble delt i to grupper. I den ene gruppen ble de spurt: Hvor fornøyd er du med forholdet du er i? De skulle svare med et tall fra 1–7 (veldig misfornøyd – veldig fornøyd). I den andre gruppen ble deltakerne først bedt om å liste opp grunner til

at forholdet var godt eller dårlig, deretter ble de stilt det samme spørsmålet.

Det viste seg at svarene i gruppe én, den intuitive gruppen, predikerte godt varigheten av parforholdet, mens svarene i gruppe to overhodet ikke gjorde det.

– Det er et eksempel på at våre preferanser i stor grad bestemmes av ubevisste erfaringer. Derfor vil du i valgsituasjoner kunne komme bedre ut om du stoler på hva du intuitivt foretrekker – selv om du ikke er i stand til å begrunne dette verbalt, sier han. •

hjemmet@egmont.com

FALSK: De fleste av oss ser umiddelbart om et smil er ekte eller ikke.



FÅ BEDRE INTUISJON

Store og kompliserte valg knyttet til karriere, utdanning, parforhold, familie og relasjoner er gjengangere for deltakerne Grethe Holtan møter når hun holder kurs i intuisjon.

– Man må ta beslutninger eller foreta et valg, og de må være riktige. Når jeg sier riktig, så mener jeg riktig for dem. Det betyr at verdiene deres må med og de personlige grensene i dem selv må med, sier hun.

Holtan oppfordrer folk som vil forbedre intuisjonen til å starte med å registrere hva de legger merke til.

– Du har mer informasjon enn du er bevisst på. Legg merke til hva du reagerer på i ulike situasjoner, ofte får man noen aha-opplevelser, sier hun.

Deretter råder hun deg til å tolke hva det betyr for deg, før så å prøve å følge intuisjonen i små steg.

– Du merker fort om det er riktig. Hvis det er feil, gå tilbake, sier hun.

Hun understreker at det ikke finnes noen snarveier til bedre intuisjon.

– Det er hele tiden komplekse situasjoner der du må ta valg uten at du har klare svar, sier hun.

Holtan forstår intuisjon som det å innse en sammenheng eller helhet som tidligere har vært ukjent, uklart eller ubevisst for deg.

– Intuisjon er et resonnement som utnytter hjernens innebygde snarveier gjennom ubevisste assosiative prosesser. Basert på gamle eller nye sanseinntrykk, minner, kunnskap og erfaring søker hjernen stadig å finne nye sammenhenger, bilder eller røde tråder som passer inn i meningsfulle rammer. Man kan sammenligne det med et mentalt «matching-spill».

Hjernen gjør raske søk gjennom alle datafilene sine og finner nye sammenhenger og bilder. Når disse virker meningsfulle for deg, ledsages de av biologiske reaksjoner. Hvis du ikke legger merke til dem eller reagerer på dem, er det bare automatiske tankeprosesser som passerer uten større mening, sier hun.