

## Grethe Holtan:

Intuisjon, bevisstgjøring og beslutningsprosesser

# Intuisjonen i det 20. århundret

Intuisjonens  
100 millioner  
års vandring  
fra  
reptil-hjernen  
til cortex



Mange lurer på hvorfor vi må lære å bruke intuisjonen vår.

- Kan vi ikke bare følge det som kommer til oss?
- Sånn som «go with the flow» eller følge hjertet?

Svaret er ja, dersom det fungerer for deg, men siden hjernen vår har utviklet seg så mye, kan vi finne ut så utrolig mye mer enn før.

Følelser har kommet inn i bildet og ikke minst intelligensen. La oss snakke om hvordan vi bruker intuisjonen i det tjuende århundret.

*Mange ønsker konkret hjelp til å finne ut hva som er riktig for dem, enten det gjelder små eller store ting. Samtidig er det viktig å få og beholde eierskapet til egen prosess og beslutninger.*

*Intuisjon sammen med fakta er sterke verktøy for bevisstgjøring og beslutningstaking. Vi er gjerne avhengig av å ta gode og riktige beslutninger for at fremtiden skal bli best mulig. I enhver utfordring ligger det mange mulige løsninger, kanskje også noen man ikke ser?*



Foto: Inger Cecilie Ramstad Weedon

*Grethe Holtan fra*  
[www.intuisjonsskolen.no](http://www.intuisjonsskolen.no)

## Reptil - hjernen

Dersom du ikke tenker, men bare følger intuisjonen din, bruker du mest sannsynlig reptil-hjernen din. Den er 100 millioner år gammel og er hjernens minste del.

Reptil-hjernen ligger øverst i nakken, i overgangen mellom hals og hode. Det er her de store nervebanene kommer opp fra kroppen og kobles sammen med hjernen.

Den har fått navnet sitt fordi den ligner på hjernen til kaldblodige reptiler. Intuisjonen i denne delen av hjernen er som et instinkt fordi det er reptil-hjernen som styrer de instinktive funksjonene våre. Dette er hjernens primære overlevelsesfunksjon som arbeider ut fra refleksreaksjoner. Den tenker ikke i ordets rette forstand, men reagerer instinktivt på bakgrunn av impulser som sendes via nervebanene.

*Intuisjon oppleves som et instinkt som umiddelbart sier ja eller nei, eller kanskje mere ja enn nei.*

Vår instinktive overlevelse i gamle dager handlet om å leve eller dø. I dag handler våre automatiske reaksjoner mer om når vi føler oss truet, hjelpeløse, stresset eller følelsesmessig presset. Reptil-hjernen overtar da styringen og gjør at vår atferd blir automatisk. Kamp - og fluktresponser er reptil-hjernens domene og kobler ut de to andre hjernene (mellomhjernen og cortex).

Reptil-hjernen overtar styringen med sine automatiske reflekser. Man kan si at reptil-hjernen er kinestetisk fordi man kan kjenne reaksjonene/ instinktene som fysiske fornemmelser i kroppen, alt fra at hårene

Det er reptil-hjernen som styrer de instinktive funksjonene våre. Dette er hjernens primære overlevelsesfunksjon som arbeider ut fra refleksreaksjoner. Den tenker ikke i ordets rette forstand, men reagerer instinktivt på bakgrunn av impulser som sendes via nervebanene.



Foto: [Unsplash.com](#)

reiser seg til smerter i kroppen.

Måten vi kjenner instinktene våre i kroppen og hjernen vår på, er ved å gjøre, eksperimentere og prøve ut ting, og på denne måten lære. Slik fungerer også intuisjon her, som et instinkt eller en impuls man ikke skal bruke kognitivt, altså ikke tenke, men bare følge. Det første som slår deg skal du følge, fordi det er riktig. Når du begynner å dra inn tenkning, tolkning og bearbeiding, ødelegger du den rene intuisjonen du har fått.

Good instincts usually tell you what to do long before your head has figured it out - Michael Burke

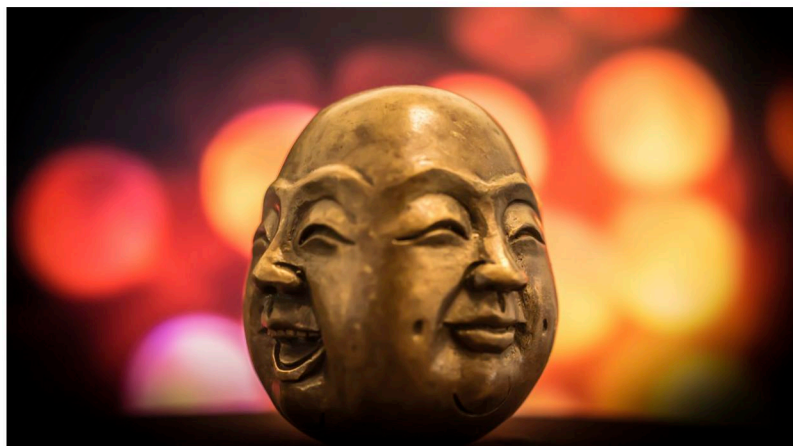
### Mellomhjernen

50 millioner år etter reptil-hjernen utvikling ble mellomhjernen eller den emosjonelle hjernen utviklet. Den ligger i midten av de tre hjernene, og består av flere sammenhengende områder som ligger som en krage omkring hjernestammen. Mellomhjernen styrer først og fremst våre sosiale relasjoner, hormoner, seksuelle følelser, ulike følelsesreaksjoner, bedømming av hva som

er sant eller verdifullt, umiddelbar uttryksevne og langtidshukommelse.

Etter at mellomhjernen ble utviklet, har både den og reptil-hjernen vært relativt uforandret. De har arbeidet sammen i 50 millioner år, noe som gjør at de har hatt god tid til å perfektionere seg på hvordan de samarbeider og hvem som gjør hva. Ved redsel og usikkerhet som reptil-hjernen reagerer på, så prioriterer hjernen følelsene framfor all annen informasjon. Dette tilsier at følelsene

Mellomhjernen styrer først og fremst våre sosiale relasjoner, hormoner, seksuelle følelser og ulike følelsesreaksjoner.



er mer overbevisende enn instinktet og den rasjonelle og fornuftige hjernen.

Mellomhjernen styrer dermed vår oppfatning av hva som er virkelig, sant og betydningsfullt. Slik kan vi forklare hvorfor mange opplever at intuisjonen er en følelse. Følelsene ledsager intuisjonen vår, stopper oss og minner oss på at det er noe som ikke stemmer. Vi gjenkjenner noe gjennom følelsene våre uten å vite hvorfor, som igjen gjør at vi opplever at vi får intuisjon på noe. Følelsene blir som et kompass i forhold til hva som er rett eller galt. Følelsene våre vil umiddelbart respondere på noe vi vet ikke er riktig, og gi oss beskjed om dette før vår logisk tenkende hjerne gjør sin vurdering. Intuisjonen følger tett på følelsene slik at de snakker sammen og finner frem til en felles sammenheng eller et helhetsbilde. De kan også komme frem til et konkret svar, men det øyeblikket følelsene regjerer vil avveining og dilemmaer dukke opp.

Man trenger derfor gjerne litt tid og vurdering for å gå igjennom flere lag før man tar et valg. Verdier og hensyn tas med til man får en utvidet intuisjon eller helhetsvurdering.

Intuisjon og følelser går hånd i hånd og flettes inn i hverandre, man må derfor jobbe litt ekstra med hva intuisjonen forsøker å fortelle deg.

Dette gjør at samme hvor mye intellektet, vitenskapen, logikken og sunn fornuft forteller oss at noe er sant, blir det ikke sannhet til sannhet for oss før mellomhjernen og følelsene våre har fortalt oss at dette er riktig.

### Cortex

Cortex eller storehjernen er bare 2 millioner år gammel. Det er cortex-hjernen vi benytter når vi skal tenke, snakke, se, høre og skape. Den er ikke fullt ut integrert med reptil-hjernen og mellomhjernen på grunn av sin korte levetid. Den består av pannelappen, tinning-lappen, bakhode-lappen og isse-lappen, og den er delt inn i venstre og høyre hjernehalvdel. Den er som et «teppe» på ca. 75 x 75 cm som «krøller seg» omkring mellom- og reptil-hjernen. Dette er hjernens desidert største del med ca. 1000 milliarder hjerneceller. Det er cortex som får oss til å tenke dissosiert, det vil si

at vi ikke bare ser nå - situasjonen, men kan forestille oss fremtiden og planlegge ting vi skal gjøre frem i tid. I denne delen av hjernen kan vi si at intuisjonen kan tolkes gjennom kognitive prosesser. Her fokuseres det på informasjonspresessering og læring, det vil si sansing, tolkning, lagring og bearbeiding av informasjon.

På samme måte som vi lærer andre ting, kan vi også lære å forstå og bruke intuisjonen vår bedre. Ved å lære av feil og av de mange feilkildene som finnes i dette, kan vi bruke intuisjonen som en funksjonell komponent i beslutningsprosesser. Gjennom trening handler vi i kontakt med omgivelsene våre, og får «svar» tilbake. Vi kan si at implisitt læring er en viktig komponent i intuisjon - prosessen.

Intuisjon er summen av alt du har lært, erfart og kan. Gjennom tolkning, vurdering og analyse av sammenhenger og helheter kan man forutse neste steg.

Cortex-hjernen er visuell, det vil si at den tenker og handler i bilder. Hvis vi blir bedt om å tenke oss hvor vi ønsker å være neste sommerferie, vil hjernen skape et bilde av dette. Det samme skjer hvis vi blir bedt om å lage en visjon om hvor vi vil være om fem år eller hvordan du skal bli lykkelig. Fordi denne delen av hjernen som er rettet mot framtid (og dermed utvikling) er visuell, vil visualisering være en viktig del når man skal utvikle intuisjonen sin.

Når du skal arbeide med mål, utviklingsplaner og framtidig problemløsning, bør du i størst mulig grad visualisere dette via tegninger, bilder og nedskrevet tekst på et papir som du kan se. Visualiseringer aktiverer og stimulerer cortex til å finne kreative

løsninger. Cortex er 1000 ganger mer fleksibel enn mellomhjernen for framtidig tenkning.

Intuisjon er å se inn i noe eller å få en innsikt som ikke har vært bevisst, tydelig eller kjent for deg.

Intuisjon i denne delen av hjernen er en prosess hvor man setter intuitive inntrykk sammen med gamle minner, erfaring og annen type informasjon til et helhetsbilde eller en sammenheng som er verdifull for den det gjelder. Prosessen går over tid ved å ta i bruk vurdering sammen med høyre hjernehalvdel.

Intuisjon er ikke enkeltstående automatiserte tankeprosesser man handler ut i fra der og da. Det er en prosess med mange automatiserte tankeprosesser som vurderes og tolkes over tid. Gjennom denne prosessen blir man trygg på at det man tar inn faktisk er riktig. Man innser eller får en ny innsikt som man ikke har vært klar tidligere. Intuisjonen må jobbes med for at det skal bli klart for oss hva den forsøker å fortelle oss.

Mer bruk av cortex-hjernen gjør oss i stand til å forvalte mye mer informasjon på en gang.

Intuisjonen i det tjuende århundret kan altså opptre i alle de tre hjernedelene våre. Jeg oppfordrer alle til å bruke alle tre typene og gjerne sette dem sammen slik at man får enda mer informasjon om hva intuisjonen forsøker å fortelle oss.

Av og til blir intuisjonen så sterk at vi kan handle på den umiddelbart, da kan vi si at reptil-hjernen hjelper oss. Hvis man blir nervøs eller urolig av en sak og ikke skjønner

hvorfor, kan det være mellomhjernen som er aktivisert.

Sist men ikke minst når vi går rundt og kverner på noe vi ikke klarer å fortrenge eller glemme, så er det kanskje cortex-hjernen som jobber ut nye sammenhenger eller innsikter (les intuisjon) som forsøker å fortelle oss noe vi ikke vet eller er bevisst på.

Vi ser tilbake på intuisjonen vi har fått tidligere opp mot resultatet. - Hvilke signaler var det du overså eller ikke forsto? Gjennom analyse og minner lærer vi enda skarpere hvordan vår intuisjonsnerve ser ut. Det vil si hvilke tegn som indikerte hva og hvordan vi kan følge intuisjonen vår på egne premisser, det vil si at både risiko og tempo er i tråd med det som passer personligheten vår best. ●

*Kilde: Lege og nevrovitenskapsmann Paul D. MacLean kom på 1960-tallet med ideen våre tre hjerner.*

Intuisjonen i det tjuende århundret kan altså opptre i alle de tre hjernedelene våre. Jeg oppfordrer alle til å bruke alle tre typene og gjerne sette dem sammen slik at man får enda mer informasjon om hva intuisjonen forsøker å fortelle oss.

