



HVA SIER MAGEN?

Du har fått drømmejobben – men noe skurrer. Du har møtt verdens kjekkeste fyr, men likevel føles det ikke riktig. Det er den berømte magefølelsen som blander seg. Lytter du til den?

TEKST: GURO THØBRU ILLUSTRASJON: EILIN BERGUM

Det gjør ikke alltid jeg. Magefølelsen min er sterk, men hodet mitt er ofte sterkere. Som da jeg var sammen med ekskjæresten min. Han som var så perfekt på papiret. Som holdt rundt meg med sterke armer, var interessert i det samme som meg og fortalte meg sine innerste hemmeligheter. Alt var riktig. I hodet. Likevel hadde jeg det ikke bra. Jeg hadde faktisk fysisk vondt i magen, var lei meg av årsaker jeg ikke kunne forklare – og ignorerte begge deler. Jeg ante ikke hvordan jeg skulle tolke signalene, forklare for meg selv eller ham hvorfor jeg hadde det vondt. Jeg hadde ikke andre «bevis» på at noe var feil, enn en fremmed, stor klump i magen som kom og gikk.

Da forholdet omsider tok slutt, sa jeg til meg selv: «Er det noe jeg har lært av dette, er det å lytte til signalene fra magen».

SÅNN INNERST INNE

Men jeg hadde helt klart mer å gå på. Etter bruddet fikk jeg min første «voksenjobb», og den fornuftige hjernen min sa at det var veldig lurt å bli i den en god stund. Magen kom med milde protester. Jeg hadde innerst inne ingen brennende lyst. Men siden flere i min nærmeste krets også mente at jobben var veldig bra, kunne jeg jo ikke annet enn å høre på det. Trodde jeg.

Etter to år ble følelsen i magen uutholdelig. Jeg måtte gjøre noe annet. Og det ordentlig. Så jeg sa opp den faste jobben, solgte leiligheten og dro til Sør-Amerika. Kloke hoder rundt meg hadde nok en gang mye å mene om saken, men magen hylte ut at alt ordner seg for optimister som meg, og den truet med at hvis ikke jeg hørte etter denne gangen, ville jeg angre for alltid.

Jeg gikk selvfølgelig noen runder med meg selv. Men alt jeg kunne kjenne var brusing i hele kroppen over beslutningen jeg hadde tatt. Mitt eget hode sa også at jeg ville ha godt

av å komme meg ut i verden, leve litt utenfor komfortsonen. Føler du på innsida at noe er bra, er det få grunner til å la folk som ikke kjenner deg stikke altfor fornuftige kjepper i hjulene.

HINT AV «NOE»

Det trenger selvsagt ikke bare være store, alvorlige ting som setter magefølelsen i sving. Bare tenk på når du spiller spørrespill. Er det ikke ofte slik at den første innskytelsen viser seg å være den riktige når fasiten er kommet på bordet? Selv om du har endt opp med å svare noe helt annet, fordi hodet

begynte å blande seg inn og tenke logisk – og alt blir feil. Sånn er det i hvert fall for meg. Så jeg sier til meg selv, etter hvert eneste gale svar; hør nå etter hva magefølelsen sier neste gang!

Å lytte til hva magen forteller oss er en treningssak.

HVA ER EGENTLIG MAGEFØLELSE?

Magefølelse og intuisjon er to begreper som brukes litt om hverandre. Ifølge Grethe Holtan, innehaver og kursleder ved Intuisjonsskolen, er intuisjon basert på gamle og nye sanseinntrykk, minner, kunnskap og erfaring. Begge begrepene handler om å oppfatte ting rundt og i oss selv som egentlig ikke er åpenbare, og så blir vi varslet, for eksempel ved at vi får en fysisk følelse i magen.

– Hjernen fanger opp mye mer enn vi tror og er klar over. Den er helt enkelt forbløffende god til å vurdere verdien av informasjon, som vi selv ikke klarer å vurdere bevisst, sier hun.

Så et synspunkt basert på magefølelsen, indikerer at signaler og informasjon ubevisst blir samlet inn, og så kommer det opp til overflaten når man minst venter det. Dette betyr at neste gang jeg får innskytelsen at det var på Lillehammer i 1994 at Bjørn Dæhlie vant 15 km jaktstart, og ikke i 1998 under OL i Nagano, skal jeg svare det og ikke noe annet.



SÅNN KAN DET GJØRES

Grethe Holtan mener intuisjonen kan oppfattes som sterk eller svak i styrke, og variere over tid. Av og til kommer den som et blunk, andre ganger blir den hengende igjen i oss.

– Du kan tenke på intuisjonen som en vekkerklokke som ringer, sier hun.

– Den kan ringe høyt eller lavt, ringe lenge eller gi seg etter kort tid. Men du vil merke den, eller vekkes av den. Kroppen prøver da å fortelle deg at du skal utføre en handling, altså stå opp. Du kan også velge å bli liggende, men poenget er at du hører klokka ringe, selv om du legger deg til å sove igjen, fortsetter hun.

År etter at det ble slutt med eksen min har jeg tenkt at jeg virkelig burde tatt signalene om at noe skurret, mer på alvor. Skrevet ned når jeg var lei meg, når jeg hadde vondt i magen, når jeg ble liggende våken om natta med en million rare tanker i hodet som jeg ikke skjønnte hvor kom fra. Koblet meg på informasjonen som lå og ulmet. Analysert den fysiske motstanden som dukket opp i kroppen.

Ifølge Holtan burde jeg så forsøkt å se dette under ett. Forsøkt å se hva alle tanker og følelser handlet om og spurt meg selv om jeg ville gjøre noe med det. Men hvordan kunne jeg stolt på at jeg skulle følge signalene fra magen, og ikke hodet?

INNSIKT KOMMER IKKE AV SEG SELV

Å lytte til hva magen forteller oss er en treningssak, for din erfaring spiller en stor rolle i om du bør følge magefølelsen eller ikke.

Sondre Risholm Liverød hos webpsykologen.no mener at om du har møtt mye motstand og kritikk under oppveksten, er det ikke rart om selvbildet skranter litt.

– Kritikk kan gjøre at du mister troen på egne evner og skape et livsmønster som gjør at du aldri tør å ta nye utfordringer, da du har en underliggende forventning om å mislykkes. Hvis magefølelsen og de negative tendensene spiller på lag, bør man tenke seg om to ganger før man lytter til magen, forteller han.

Men med litt øvelse og tålmodighet kan du gi magefølelsen større innflytelse i hverdagen din.

– Å venne seg til å observere, tenke og føle på det mentale, er en sentral del av dette, sier Grethe Holtan.

Man må lære seg å stole på seg selv, være oppmerksom, være på i stedet for av, tenke på omgivelsene og prøve å tolke dette, mener hun. For konsekvensene av å ikke følge magefølelsen kan være større enn ved å gjøre det.

SMÅ STEG, STORE OMVELTNINGER

Hva folk gjør når de har kommet til konklusjonen de må ta noen grep i livet, varierer veldig.

– Noen tar små steg, mens andre tar store valg, sier Holtan.

Er du en person som ikke liker å ta store sjanser, er det lurt å rådføre seg med andre før man tar et valg basert på

magefølelsen. Finne ut mer om saken, helt enkelt. Prove å gjøre en vurdering av hva konsekvensene blir om du velger feil. Hvis det ikke er så mye som står på spill, kan det være lettere å stole på magefølelsen og flyte med.

NÅR BØR DU LYTTE TIL MAGEN?

Grethe Holtan peker på at i komplekse og uoversiktlige situasjoner, og hvor du står overfor store livsvalg, er det lurt å lytte til magefølelsen. Du kan ikke vite alt om framtida, det er faktisk helt umulig med mindre du besitter sjeldne evner. Intuisjon er murring over tid.

– Lytt til murringen, forfølg den og stå litt i det, til du føler at du vet nok til å ta en beslutning, sier hun.

– Ved å bruke magefølelsen aktivt, kommer verdiene og målene dine tydeligere fram og kan vekke beslutninger i mer riktig retning, fortsetter Holtan.

– Og ja, du er nødt til å ta sjanser. Da jeg valgte å velte rundt på det trygge, var det en typisk kompleks og uoversiktlig situasjon. Jeg kunne for eksempel ikke vite at boligprisene ville gå opp 12,4% etter salget av leiligheten, men det føltes riktig i magen å selge der og da. Jeg kunne heller ikke vite hvor lang tid jeg kom til å gå uten fast inntekt, men magen fortalte meg at det var verdt usikkerheten. Hvis du kun lytter til hva økonomer og avisoverskrifter har å si, er det ikke sikkert at det blir noen lange turer til andre siden av jorda, noensinne!

HØR PÅ MAGEN

Hvis den bokstavelig talt murrer, kan det hende du bør spise. I tilfeller der den gir fra seg en svak eller sterk følelse som du ikke helt klarer å skjønne hvor kommer fra, er det lurt å sette av litt tid til å kjenne etter. Magefølelse handler om å vite uten å vite hvorfor, nesten som på instinkt, og den kan hjelpe til med valg i hverdagen som handler om noe mer enn hva man skal ha til middag, hvis vi lærer oss å høre etter.

Se for deg at du møter et nytt menneske. Personen lukter kanskje litt svette, har et par briller som gjør at øynene ser for små ut til ansiktet og stemmen er fryktelig pistrete. Men du liker dette vesenet. Hvorfor det? Og hvor kommer følelsen fra? Magefølelsen kan beskrives som en litt tapt sans, som forsvinner i alle inntrykk, gjøremål og andre sanser – lukt og syn, smak og hørsel. Det krever litt øvelse å ta signalene på alvor.

Kilde: Grethe Holtan, innehaver og kursleder ved Intuisjonsskolen.

HVORDAN TUNE INN PÅ MAGEFØLELSEN?

Grav litt i historien din: Se på situasjoner der noe gikk galt og du hadde det på følelsen. Du kan si «jeg visste det!» når alt har gått til h*****. Skriv det ned. Kan være et forhold som gikk i dass (jeg skriver under på den), eller en jobb hvor varselflaggene lyste lenge før det ble sur stemning. Og husk at man ikke trenger fakta på bordet eller harde bevis i magefølelse-verden. En uovertruffen fordel med å følge magen er at man slipper å gå uendelig mange runder med seg selv: Man bare vet!

Mediter: Trenger ikke være store greiene, men få til en liten pause i hverdagen der du sitter i ro et rolig sted og kjenner etter hvilke følelser som beveger seg i kroppen. Og ikke bare de abstrakte følelsene, vi snakker helt konkrete saker: lett kvalme, mageknip – eller på andre enden av skalaen – smiler du av tanken på noe, girer du deg opp eller føler du deg kanskje lett og fri?

Still deg selv helt konkrete spørsmål: Er personen jeg er involvert med egentlig den jeg vil være sammen med akkurat nå? Er prosjektet jeg holder på med på jobb det jeg egentlig vil gjøre? Vil byttingen av skole egentlig føre til at livet blir så mye herligere?

Kilde: Grethe Holtan, inneholder og kursleder ved Intuisjonsskolen.