

# Hva er intuisjon?

Hva er egentlig intuisjon? Hvordan kan vi fortolke det vår intuisjon forteller oss – og hvilke perspektiver kan gi oss innsikt i hvordan intuisjonen fungerer?

.....  
AV GRETE HOLTAN

Intuisjon, magesfølelse, teft, sansing, følelser, tanker, klarsyn, telepatiske evner eller synskhet? Kjært barn har mange navn og vi blander ofte begrepene og tillegger dem ulikt innhold ut fra ståsted og behov. Begrepet intuisjon benyttes i forbindelse med alt, fra spådom til forskning, og det brukes i både psykologien og alternative miljøer. De ulike perspektivene man har på intuisjon, kan være basert på faglig retning eller den personlige overbevisning man har.

## HVA ER EGENTLIG INTUISJON?

Intuisjon kommer fra latinske ordet "intueri" som betyr å se på eller betrakte. Ordet intuisjon betyr umiddelbar oppfatning eller forståelse av noe, umiddelbar innsikt – uten hjelp av refleksjon eller erfaring (kilde: Formålsboka). Denne betraktningen er sjelden helt entydig, man ser gjerne ting i perspektiv eller på avstand. Nettopp derfor må man bruke litt tid på å forstå eller tolke hva man "ser".

Mange opplever intuisjonen som en følelse, noen mener det er en overbevisende tanke, mens andre igjen opplever intuisjonen som erfaring. Enkelte sier at de kjenner intuisjonen som «skurr» i magen eller at de fryser på ryggen. Noen bare "vet" at det er sånn, mens andre ikke opplever noe spesielt, men ser på det som erfaring eller ting de har lært tidligere. Andre får inn tankeglimt i bruddstykker uten å skjønne hva det betyr eller hvorfor man får inn slike overraskende tanker.

Intuisjonen er altså en individuell opplevelse som oppleves forskjellig fra individ til individ. Forskerne er enige om at man får en biologisk reaksjon på en eller annen måte når intuisjonen slår inn.

Intuisjon kan defineres som det du reagerer på, stopper opp ved eller legger spesielt merke til, alt fra noen sekunder til flere timer eller dager. Disse inntrykkene,

følelsene eller tankene må tolkes eller omformes til personlig informasjon.

Vi kan dele intuisjonen inn i tre ulike typer:

- Glimtvisse tankesprang, såkalte aha-opplevelser (Freud).
- Den sanselige intuisjonen, sanseintrykk som gir deg ny informasjon som blander seg med tidligere erfaring som igjen gir deg en ny oppfatning/overbevisning (Jung).
- Den erfaringsbaserte intuisjonen som bygger på solid erfaring. Når noen elementer mangler i ditt erfaringsbaserte helhetsbilde, slår intuisjonen alarm, her er det noe som ikke stemmer (Kahneman).

## GLIMTVISE TANKESPRANG (AHA-OPPLEVELSER)

Dette er tanker eller bruddstykker av tanker du ofte får overraskende inn i hjernen din. De kan komme inn uten sammenheng og mening, og kommer ofte overraskende på deg. Glimtvisse tankesprang tar vi inn uten å bruke sansene, og de kommer ofte i svært korte glimt når vi lar tankene flyte av seg selv. For eksempel når man dusjer, trener eller kjører bil, og hvor man opplever at man slapper av i hjernen og ikke tenker på noe spesielt. Dette kan også forekomme under meditasjon eller i en tilstand mellom søvn og våkenhet. Denne type intuisjon oppstår også når du drømmer mens du sover.

Det som skjer er at høyrehjernen aktiviseres, ved at hjernefrekvensen går noe ned og man nærmer seg alfa-, deta- og theta-nivå.

Freud var en av de første som begynte å snakke om dette og kalte det informasjon i underbevisstheten. I dag kaller vi det ubevisst kunnskap, som vi henter fram til bevisstheten vår – og som vi kognitivt arbeider med for å forstå eller tolke. Hva kan det bety og hvor skal de lede deg? Disse tankesprangene eller glimtvisse bildene må man konsentrere seg for å huske og ta tak i.



#### **SANSELIG INTUISJON:**

Dette er informasjon du tar inn (tanker/følelser) basert på de fem sansene vi har: det du ser, hører, berøring (smerte, temperatur etc.), lukter og smaker. Du reagerer eller legger merke til et inntrykk, en tanke eller en følelse basert på sansene dine, og du får deretter en følelse eller tanke du opplever som korrekt. Sansing kan defineres som en prosess der sanseorganene oppdager og reagerer på noe og ”oversetter” dette til elektriske nerveimpulser som sendes til hjernen (kilde: Passer & Smith (2004), s. 110).

Forskerne anslår at det er ca. 400 milliarder informasjonsenheter per sekund som til enhver tid strømmer inn via sansene fra den ytre verden. Sansing er en individuell og unik personlig prosess med store individuelle forskjeller.

#### **ERFARINGSBASERT INTUISJON:**

Denne formen for intuisjon er den som bygger på solid erfaring. Når noen elementer mangler i ditt erfaringsbaserte helhetsbilde, slår intuisjonen alarm, her er det noe som ikke stemmer. Man husker erfaringer i mønster/case. Når man møter en ny situasjon og noe ikke stemmer, reagerer man intuitivt, dvs. at man ikke vet hva som er galt, men bare vet at noe er det. Ofte klarer ikke hjernen å få fram de detaljene som ikke stemmer på den korte tiden før man reagerer. Man tar da ofte valg basert på erfaring.

#### **TOLKNING AV INTUISJONEN**

Intuisjonen, eller inntrykk og følelser, må omformes/tolkes til personlig informasjon. Måten man gjør dette på er å bruke et språk basert på symboler, tegn og metaforer. Freud og Jung brukte blant annet også

denne metoden spesielt i drømmearbeid. Tolkningene må settes inn i et system, et mønster eller rød tråd-sammenheng. Disse tolkningene kan bekreftes eller speiles i ettertid, gjennom synkroniteter, symbolikk og tegn – eller ny intuisjon som gjentar de gamle. Dette arbeidet tar tid å lære, og man trenger muligens trening med ekstern hjelp for å virkelig å få teknikkene til å fungere.

Vår erfaring er at de fleste benytter en av disse tre typene intuisjon mest som sin personlige metode som de bevisst eller ubevisst har trent opp. Gjennom å lære seg alle tre intuisjonsmetoder kan man oppleve å se enda bedre og bli mer rustet til tilstedeværelse og direkte handling, når intuisjonen slår til. Generelt sett ser vi at svært mange menn opplever og bruker sin intuisjon som beskrevet i den erfaringsbaserte intuisjonen.

Vi har altså tre ulike typer intuisjon, men vi kan også forklare intuisjonen ut fra et faglig perspektiv – eller fra åndelig overbevisning eller tro. Her er noen ulike forklaringer, med utgangspunkt i forskjellige perspektiv og faglige retninger:

#### **BIOLOGISK**

La oss starte med det biologiske perspektivet. Intuisjonen defineres som et instinkt vi alle har i oss fra vi blir født. Vi reagerer på noe og agerer direkte uten å tenke noe mer på det. Det er helt naturlig og skal ikke analyseres eller tolkes, og det er ”riktig” for oss. Det kan være riktig/galt-problematikk eller små og store valg som skal tas. Da gjør man det som føles eller oppleves som riktig for deg selv. Forskerne er enige i at vi får en biologisk reaksjon når intuisjonen slår inn over oss.

#### **FILOSOFISK**

Man kan også forklare intuisjon fra et filosofisk perspektiv. Dette kan man si er rasjonelt orientert. Her kan



## INTUISJONSSKOLEN

Intuisjonsskolen kurser og utdanner mennesker innen intuisjon. De tilbyr også individuelle konsultasjoner og både bedrifter og privatpersoner oppsøker skolen. Intuisjonsskolen ledes av Grethe Holtan som er utdannet Master fra Handelshøyskolen BI og har arbeidet i mange år innen markedsføring, ledelse og økonomi.

De siste ti årene har hun fordypet seg i området intuisjon og arbeider som coach og kursleder både for bedrifter og privatpersoner. Hun har blant annet bidratt i Schrødingers katt på NRK1 og i programmet "Den andre siden", Kanal 5.  
[www.intuisjonsskolen.no](http://www.intuisjonsskolen.no)

vi starte med Platon og de andre som mente at man har svarene inne i seg selv basert på verdier og tidligere valg man har tatt. Man må altså gå inn i seg selv og bli kjent med seg selv for å få svar. Svarene du trenger har du altså inne i deg selv og du må grave innover for å få svar.

Henri Bergson kom med sin "filosofiske intuisjon" i 1989, hvor han mener at intuisjonen er en form for erkjennelse som er vidt forskjellig fra intellektet. Bergsons syn på dette punktet er beslektet med mystikernes teorier om opplevelsen av det absolutte. Ånden er ikke underkastet noen mekanisk kausalitet, men er i sitt vesen frihet. Uten radikalt å forkaste forstanden understreker Bergson intuisjonens umiddelbare, ikke-begrepsmessige karakter. Til forskjell fra forstanden, som forblir utenfor det den erkjenner, trenger intuisjonen inn i det den erkjenner, den er i direkte kontakt med sin gjenstand uten bruk av symboler og gir absolutt viten – «ved intuisjon forstår man den art intellektuell sympati hvorved man hensetter seg til en gjenstands indre for å bli ett med det enestående som er i den, hvilket følgelig ikke kan uttrykkes».

### PSYKOLOGISK

Det psykologiske perspektivet tar utgangspunkt i at intuisjon avspeiler konkret opparbeidet kunnskap. Denne kunnskapen kan være automatisert eller kontrollert prosessert, bevisst eller ubevisst.

#### *Automatisert og kontrollert prosessering:*

En vanlig forestilling er at ulike former for kognitiv aktivitet, for eksempel beslutningstaking, kan foregå enten ved hjelp av en automatisert, intuitiv tilnærming eller gjennom en mer analytisk tilnærming. Denne todelingen blir ofte omtalt som tosystemmodellen for beslutningstaking (Kahneman, 2002), der *system 1* refererer

til raske, automatiserte prosesser og *system 2* til saktere, intensjonelle, kontrollerte, analytiske prosesser. System 1 blir gjerne assosiert med intuisjon.

#### *Bevisst og ubevisst kunnskap:*

Den bevisste kunnskapen er vi oppmerksomme på og har under viljestyrt kontroll. Ubevisst kunnskap preger en persons tenkning og atferd uten at personen på noe tidspunkt er det bevisst (Blackmore, 2003).

#### *Eksplisitt og implisitt kunnskap:*

Eksplisitt kunnskap er til stede når vi er bevisst at vi henter fram informasjon vi tidligere har lært (bevisst husker at man har lært det). Men noe informasjon sitter altså igjen, uten at vi er oss dette bevisst, og denne resterende informasjonen kan vises å være implisitt kunnskap (Dienes & Perner, 1999).

Forsker Elisabeth Norman ved Universitet i Bergen arbeider kontiunerlig med intuisjon fra et psykologisk perspektiv.

### PRESTASJENSORIENTERT INTUISJON

Dette perspektivet kommer gjerne fra toppidrett og næringsliv hvor intuisjonen utvikles på grunn av ønske og vilje til prestasjon eller måloppnåelse.

Prestasjoner handler om teft, intuisjon, tolkningsevne og mental innstilling. Dét er konklusjonen i Kjell-Åge Gotvassli sin doktorgradsavhandling ved Høgskolen i Nord-Trøndelag.

– Da jeg snakket med utøverne, brukte de uttrykk som "fant flyten", "kjente det på kroppen at teknikken satt", "rytme i løpet" og "greide å utnytte terrenget" for å beskrive treningen og opplevelsene sine. De brukte følelsene sine for å finne fram til det optimale. Spesielt

## INTUISJON I NÆRINGSLIVET

Gisle Henden har en doktorgrad fra Handelshøyskolen BI, hvor han studerte norske næringslivslederes forhold til intuisjon.

– I doktoravhandlingen undersøkte jeg om norske toppledere legger mer vekt på intuisjon enn analyse, når de gjør viktige strategiske valg, i nytt og ukjent terreng vs kjent terreng. Det jeg fant var at de selv mener at de legger mer vekt på intuisjon enn analyse, i nytt og ukjent terreng. Og det er et ganske oppsiktsvekkende funn, at toppledere selv tror de legger mer vekt på intuisjon enn analyse når de gjør strategiske valg.

– *Hvordan defineres da intuisjon?*

– Topplederne snakker selv om ”det store bildet” og om en ”magefølelse”. Magefølelsen vil de riktignok gjerne vil plassere i hodet når du spør om hvor magefølelsen sitter.

De beskriver også intuisjon som en forståelse av hva som rett og galt, en evne til å se sammenheng og evnen til å være forutseende.

– Jeg har gjennom mer enn ti år satt meg grundig inn i hvordan filosofene og psykologene har definert intuisjon. Og jeg har sett på hele psykologihistorien – i tillegg til østlig tenkning, buddhismen, antroposofien, teosofien og hele ledelseslitteraturen. Fra antikken og fram til i dag.

Siden jeg selv er filosof, så ligger filosofenes syn på saken meg nært. Det er stor forskjell på psykologenes syn på intuisjon og filosofenes forståelse.

Jeg vil beskrive intuisjon som ”sjelens lys”. Men spør man hva sjel er, så får man gjerne svært ulike eller mangelfulle svar. Så i tillegg til å si at intuisjon er sjelens lys, så vil jeg si at dette lyset kan være mer eller mindre sterkt. Intuisjonen kan altså være mer eller mindre lyssterk.

– *Så hva er det man ser når lyset styrkes?*

– Sjelens lys opplyser sjelens tre dimensjoner. Det første er viljesaspektet, slik at sjelens lys gjør at vi ser livets hensikt og mening – i sitt eget liv, for andre og for kloden.

Sjelens lys kaster også lys på det andre aspektet, som er kjærlighetsdimensjonen. Da ser man sammenhengen mellom alt liv. For å gjøre det enkelt, så ser man hvordan du, som havet, inngår i havet som alle bølgetopper. Da identifiserer du deg på en grunnleggende måte med alle andre mennesker. Slik forsvinner all polarisering og sort-hvitt-tenkning.

Det tredje aspektet er sjelens intelligensaspekt. Der opplyses intellektet, slik at man blir i stand til å styre intellektet, slik en sjåfør styrer en bil. Intuisjonen er å sammenlikne med sjåføren, mens bilen er intellektet.

Henden oppsummerer ved å si at intuisjonen hjelper oss å se sammenheng mellom det indre, subjektive, psykologiske, sjelelige og åndvitenskapelige liv – og det ytre, målbare og naturvitenskapelige liv. Slik forenes disse to virkelighetsbildene.

– *Mange tenker på intuisjon som omtrent det samme som synskhet. Er dette det samme, slik du ser det?*

– Vel, hvis vi tar utgangspunkt i teosofien, så består mennesket av en fysisk kropp, en eterisk kropp, et astrallegeme, et mentallegeme – og videre et intuisjonslegeme. Videre oppover trenger vi ikke gå her. Men dette betyr at disse astrale talentene – klarsyn, klarhørsel, mediumskap – ikke har noe med intuisjon å gjøre. Og dette står i stor kontrast til mye av det man leser om i alternative kretser, hvor mange skilter med sterke intuitive evner parallelt med synskhet.

Henden trekker fram Marcello Haugen, Anna Elisabeth Westerland og Snåsamannen som eksempler på mennesker med svært sterke astrale talenter.

– Intuisjonen har ikke noe med klarsyn eller andre astrale talenter å gjøre. Intuisjonen ligger over det astrale. Dette er noe filosofer som Platon, Kant og mange andre er enige om, sier Gisle Henden.



teknikktraining er noe mer enn å terpe på delbevegelser etter vitenskapelige formler. Det handler i høy grad om intuisjon og å kjenne med hele kroppen når bevegelser er riktig utført, sier Gotvassli.

### ALTERNATIVT PERSPEKTIV

Det esoteriske eller det alternative perspektivet forklarer ofte intuisjonens hovedfunksjon som verktøyet for å finne sin skjebnevei, karma, livsoppgave, medfødte evner, sjel, tidligere liv og kontakt med seg selv og andre dimensjoner/energier. Det finnes uttallige metoder, teknikker og retninger for å komme i kontakt med intuisjonen sin. Her snakker vi også om tilstedeværelse, kontakt med seg selv og omverdenen og universet.

Intuisjonen er med andre ord åndelig veiledning og guiding, og kan lede deg i riktig retning. Intuisjonen kan også hjelpe deg gjennom vanskelige utfordringer og dra deg mot flotte muligheter. Gjennom bruk av intuisjonen oppnår man selvutvikling, flere bevisstheter, større forståelse for helheten, hensikten med våre liv hvor både det individuelle og kollektive er i fokus.

Andre fokuserer på at intuisjonen er kraft og energier man kan ta i bruk for å oppnå mer og få bedre livskvalitet. Man kan også logge seg inn på ulike energier slik at man kan ”se” både på seg selv og andre. Intuisjonen kan dermed også brukes sammen med terapi, veiledning og coaching.

I dette perspektivet ser vi at det er forskjellig oppfatning om hva intuisjonen er, hva den skal brukes til og hvordan den skal benyttes. Her snakker vi om tro, åndelig overbevisning eller fokus/retning. 🌀

.....  
*Er du bevisst på hva du mener intuisjon er, hvordan du bruker den og hvorfor du trenger den? Send gjerne din mening til [info@intuisjonsskolen.no](mailto:info@intuisjonsskolen.no).*  
.....