

**[Intuisjon]**

lat. intueri 'se på, betrakte' Umiddelbar oppfatning eller forståelse av noe, umiddelbar innsikt (uten hjelp av refleksjon eller erfaring)

# Å velge med magen

Historisk sett har mennesket brukt intuisjonen til alle tider. Vi har levd i pakt med naturen og lest tegn fra både himmel, hav, planter og dyr. Kanskje har vi i våre moderne liv stengt av for den medfødte evnen til å lytte til oss selv. Fordi vi har dårlig tid, ikke stopper opp, bruker venstresiden av hjernen vår og søker svar hos erfarne folk, bøker og fakta. Men de fleste svarene på livets spørsmål har du kanskje inne i deg.

Tekst: Katrine Finne.

Foto: Getty Images.

Filosofene har grublet over dette i 2.000 år, og psykologene har interessert seg for intuisjon gjennom et par hundre år. Freud skal ha sagt at når valgene hans dreide seg om mindre viktige saker, veide han fordeler mot ulemper. Men i spørsmål av stor personlig betydning lot han beslutningen komme fra et sted inn i seg selv; det underbevisste.

En av Freuds disipler, Carl Gustav Jung, introduserte begrepene introvert og ekstrovert for å forklare hvor interesserte personene var i den "eksterne verden" kontra den "interne". Han oppdaget at enkelte mennesker er mer oppmerksomme gjennom sansene, andre lar seg påvirke av generelle inntrykk eller mønstre ved å bruke intuisjon. Han kom fram til at det var to hovedteknikker folk brukte når beslutninger skulle tas: Objektiv logikk eller subjektiv, involverende bruk av tanker og følelser. Han tok for seg de fire prosessene; sanser, intuisjon, tanker og følelser, og linket hver og en av disse til introvert eller ekstrovert. Slik presenterte Jung sine åtte personlighetstyper.

Grethe Holtan har en MBA (Master of business and marketing) fra BI i Oslo og har jobbet 12 år nasjonalt og internasjonalt innen markedsføring, økonomi og ledelse. De siste årene har hun arbeidet som intuitiv rådgiver og kursleder for både privatpersoner og bedrifter.

*Vi snakker om en indre stemme, vibber, "noe" forteller meg... Hva er det egentlig?*

« Vi har forsket og anerkjent intuisjon som en del av sanseapparatet vårt, men teoretikerne er litt uenige om hvordan intuitive handlinger skal forstås. Noen mener at intuisjon er en lynrask kognitiv overveielse som er bygget på faktiske kunnskaper, enten bevisste eller ubevisste. Andre mener at intuisjon er en egenskap ved selve sansingen der både kunnskap og følelser spiller sammen. Min definisjon er "energier du tar inn som merkbare inntrykk og følelser, som omformes til personlig informasjon eller beskjeder". Det handler om å være åpen for det man sanser og kjenne etter hva det betyr for deg. »

*Hva mener du med "energier du tar inn"?*

« Da mener jeg både det du sanser og det du tar inn uten bruk av hjernen eller sansene. Den ikke-sanselige intuisjonen oppleves om en aha-opplevelse som dukker opp sprangvis som en uventet følelse eller tanke. Selve prinsippet i intuisjon er å motta. Det er ikke en aktiv handling, man skal ikke "gjøre" noe, men forholde seg passivt og nullstilt. Det handler om å være åpen, og ta pause fra venstrehjernen hvor logikken sitter. Høyrehjernen tenker globalt, den er kreativ, intuitiv og instinktiv. Den styres av følelser og impulser og forstår

ting øyeblikkelig. Å bruke intuisjonen sin handler om å ta i bruk kraften i høyrehjernen. »

*Har kvinner en bedre utviklet intuisjon enn menn?*

« I utgangspunktet ikke. Men kvinner har tradisjonelt sett vært flinkere til å forstå sosiale koder mellom mennesker. Jeg tror kanskje vi har en følsomhet, en evne til å ta inn det vi ser og føler som er bedre utviklet enn hos menn. »

Opp gjennom historien har også menn lyttet til magefølelsen; både Bismarck, Churchill, de Gaulle og Kennedy brukte intuisjon som grunnlag for beslutninger. I en doktorgradsavhandling nylig utført ved Handelshøyskolen BI påvises det at toppledere legger større vekt på intuisjon enn analyse når de skal fatte strategiske beslutninger i nytt og ukjent terreng.

Donald Trump, Atle Brynestad og Kjell Inge Røkke er eksempler på næringslivstopper som har uttalt seg om verdien av å lytte til magefølelsen sin. Noen yrkesgrupper er avhengig av den, særlig de som jobber med å skape noe nytt; som produktutviklere, komponister og kunstnere. Intuisjonen er også en viktig del av din personlige utvikling. Den kan lede deg i riktig retning, advare deg, få deg til å se nye muligheter, unngå stagnasjon, oppnå





« The rational mind is a faithful servant,  
the intuitive mind a sacred gift. »  
Albert Einstein

potensialer, og hjelpe deg til å leve mer i takt med egne verdier.

*Du sier at alt vi trenger å vite er rett foran nesen vår, eller inne i oss. Det høres enkelt ut, men er det ikke vanskelig å kjenne forskjell på magefølelse og annen påvirkning?*

« Jo. Å bruke intuisjonen er en ferdighet – og som for de fleste ferdigheter kreves det kunnskap og erfaring for å bli god. De fleste kjenner intuisjonen som en slags murring i magen, eller en stemme inni seg som sier noe man ikke helt forstår. Jeg kaller det "skurr". Som når du prøver å stille inn radioen og det skurrer mellom stasjonene. Kunsten er å prøve å tune inn så du oppfatter signalene og kan ta inn informasjonen. »

*Hva slags signaler er det snakk om?*

« Typiske signaler er det vi ofte kaller tilfeldigheter: Mennesker du møter, tilbud du får, ting som skjer som du ikke hadde planlagt. Når blikket ditt hviler på noe; hvorfor la du merke til akkurat det? Man er ikke bevisst, men kjenner at det påvirker en. Det kan være ting som plutselig dukker opp i hodet. Eller drømmer, som er nyttig informasjon fra underbevisstheten. Dette er ledetråder du får, det gjelder bare å lese signalene og sette dem i system. »

*Men hvordan skal jeg vite at disse signalene ikke bare er ønsketenkning og fantasier?*

« Jeg søker ofte flere tegn for å få bekreftelse. Hvis murringen vedvarer, og jeg kjenner en draging som kommer tilbake, er det intuisjonen som snakker til meg. Det er også nyttig å bruke tidligere erfaringer som bekreftelse, se tilbake på resultatene. Intuisjon er kobling mellom ny informasjon og gamle minner eller erfaring. Men frykten for å ta feil er intuisjonens største trussel. Vi tør ikke tro på det vi føler. For å kunne få utbytte av intuisjonen din må du først og fremst akseptere at den eksisterer og ta følelsene dine på alvor. Så må du finne dine personlige verktøy, din egen vei. Sist, men ikke minst krever det trening! »

*Hvordan kan vi trene?*

« Begynn med å observere deg selv. Spør deg selv om hva du ser, hva du legger merke til i løpet av dagen. Bli oppmerksom på følelser eller tanker som dukker opp uten at de har noe å gjøre med hva du driver med akkurat da. Legg merke til hva du føler når du møter nye mennesker eller blir presentert for nye ideer. Kjenner du et slags skurr, hold på følelsen og forsøk å agere etter den. En god intuisjonsøvelse er å gjette hva klokka er før du ser på den. Når du skal til et

nytt sted, prøv å ikke bruke kart. Se om du klarer å finne frem ved bruk av intuisjon. Ta regelmessige pauser. Dagdrøm! Opphold deg ofte i naturen. Gå uten mål og mening. Det tar tid å trene opp intuisjonen sin, og ikke minst forstå hva den prøver å fortelle deg. Så vær tålmodig, la ting komme til deg, advent og se. »

Vil du lære å bruke intuisjonen din mer effektivt? Ta kontakt med Grethe Holtan på tlf. 95 07 56 42. Hun jobber også for bedrifter som ønsker å nå sine mål mer effektivt innen salg, ledelse, motivasjon og kreative prosesser/produktutvikling.

