

Intuisjonen - en ressurs du kan bruke mer

📅 Grethe Holtan, Intuisjonsskolen 📅 november 12, 2025(<https://alternativ.no/2025/11/12/>)



Du kan lære å forstå og bruke intuisjonen din på en ny måte. Foto: shctterstock

Intuisjonen hjelper oss med å greie ut av komplekse situasjoner og forstå hva vi kan gjøre av det som er best for oss. Ikke det som er riktig for andre eller det som er «standarden» i samfunnet.

La oss se på hvilke ressurser vi går og bærer på som kanskje ikke benyttes nok.

Det har aldri vært lettere å få tak i og bruke intuisjonen enn nå. Vi har mer enn 100 millioner års erfaring og har tilgang til flere forskjellige deler av hjernen som kan

hjelpe oss til å bruke den. Samtidig som det blir mer komplekst og utfordrende å være menneske, trenger vi intuisjonen enda mer enn før.

Kan vi ikke bare følge den intuisjonen som kommer til oss? Litt sånn «go with the flow» – eller bare følge hjertet sitt for å si det på godt norsk?

Svaret er ja, dersom det fungerer for deg, men siden hjernen har utviklet seg mye, kan vi finne ut så utrolig mye mer enn før. Følelser har kommet inn i bildet og ikke minst intelligensen. Hjernen har utviklet seg mye og har blitt i stand til å forvalte og forstå mer informasjon på en gang enn før. Det begynte med reptil-hjernen for mer enn 100 millioner år siden. Den er hjernens minste del og ligger øverst i nakken, i overgangen mellom hals og hode. Der befinner det seg store nervebaner som kommer opp fra kroppen og som kobles sammen med hjernen.

Instinkt og intuisjon

Reptil-hjernen styrer de instinktive funksjonene våre og arbeider ut fra refleksreaksjoner. Den tenker ikke i ordets rette forstand, men reagerer instinktivt på bakgrunn av impulser som sendes via nervebanene. Tilbake i tid måtte den fokusere mest på overlevelse, mens den i dag reagerer mer intuitivt. Det vil si at den gir oss responsreaksjoner uten at det er reell fare på ferde. Effekten er mer som en alarm som gir beskjed om at det er noe som er uklart eller ubevisst for oss. Det kan også være en «ja – nei» reaksjon, eller for eksempel en «mer ja enn nei» reaksjon, og vise versa.

Man kan kjenne reaksjonene/ instinktene som fysiske fornemmelser i kroppen, alt fra at hårene 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 det som er riktig.



PÅ SAMME MÅTE SOM VI LÆRER ANDRE TING, KAN VI
OGSÅ LÆRE Å FORSTÅ OG BRUKE INTUISJONEN VÅR
BEDRE.

Den emosjonelle hjernen

50 millioner år etter reptil-hjernens utvikling ble mellomhjernen, eller den emosjonelle hjernen utviklet. Mellomhjernen styrer først og fremst våre sosiale relasjoner, hormoner, seksuelle følelser, emosjonelle reaksjoner, samt dømmekraften og langtidshukommelsen vår. Den ligger midt inne i hodet og mottar signaler fra de fleste sansene våre for så å sende dem videre til ulike hjernestrukturer som er spesialisert for å analysere dem.

Emosjonene eller følelsene våre ledsager intuisjonen vår ved å stoppe oss, og minner oss på om noe stemmer eller ikke. Vi gjenkjenner noe gjennom sansene eller 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. Langtidshukommelsen som også befinner seg i denne delen av hjernen, kobles på og bidrar til helhetlige assosiasjoner.



SAMME HVOR MYE INTELLEKTET, VITENSKAPEN, LOGIKKEN
OG SUNN FORNUFT FORTELLER OSS AT NOE ER SANT, BLIR
DET IKKE REELT FOR OSS FØR MELLOMHJERNEN OG
FØLELSENE VÅRE HAR FORTALT OSS AT DETTE ER RIKTIG.

Storehjernen og intuisjon

Cortex eller storehjernen er bare 2 millioner år gammel. Cortex-hjernen benytter vi når vi skal tenke, snakke, se, høre og skape. Den består av pannelappen, tinning-lappen, bakhode-lappen og isse-lappen, og den er delt inn i venstre og høyre hjernehalvdel. 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 at vi kan forestille oss framtiden og planlegge ting vi skal gjøre fremtid.

I denne delen av hjernen kan vi si at intuisjonen kan tolkes gjennom kognitive prosesser. Her fokuseres det på informasjonprosessering og læring, det vil si sansing, tolkning, lagring og bearbeiding av informasjon.

Annonse

Én ting som endrer alt!

Mat for komplett mikrobiom helse og optimal livskvalitet

PhytoPower
BIOLOGISKE
BIOHEALTH

Power
BIOHEALTH

Én daglig vane som nærer, styrker og avgifter ditt indre miljø.

P84.NO

For info gwendy@online.no, mob: 942 22 322

(<https://p84.no>)

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 også si at implisitt læring er en viktig komponent i prosessen med å bruke intuisjonen.

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. 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 over tidligere.

Helhetlig vurdering

På hver sin måte opptrer intuisjonen i både store- og mellomhjernen, samt i reptil-hjernen. De ulike delene i hjernen kan snakke sammen og samarbeide om å skape en helhetlige opplevelse eller vurdering. Vi kan derfor kombinere disse når vi skal ta inn, tolke og følge intuisjonen vår slik at vi 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.**
- Dersom vi blir nervøse eller urolige på en sak uten å skjønne hvorfor, kan det være mellomhjernen som er aktivisert.**
- Sist men ikke minst når vi går rundt og kverner på noe vi ikke greier å fortrenge eller glemme, er det nok storehjernen som jobber ut nye sammenhenger og intuisjon.**

Som oftest er vi best på én type intuisjon, at vi enten reagerer umiddelbart på noe, eller at sansene og følelsene skriker til oss, eller at vi begynner å kverne på noe vi ikke forstår. Det betyr ikke at vi ikke har fått signaler fra de andre hjernedelene. Vi har kanskje ikke vektlagt de nok eller vært så beviste på de.

Når intuisjonen kommer inn, stuper vi gjerne inn i hvordan vi kan bruke den mest mulig optimalt. For å si det på en annen måte, så bruker vi intuisjonen slik den fungerer best for oss, både individuelt og subjektivt. Tid spiller også en stor rolle. Mulighetene endrer seg over tid og riktig «timing» blir helt avgjørende for et godt resultat. Vi har kanskje ikke nok tid til å integrere signaler fra alle tre hjernedelene.

Måten vi kan lære å bruke alle tre hjernedelene i intuisjonen er å jobbe baklengs. Det vil si at når vi har fått intuisjon og brukt den, da kan vi begynne å jobbe med resultatet.

Tenk tilbake:

- **Hvilke signaler var det du overså eller ikke forsto?**
- **I hvilken del av hjernen oppsto de?**

Gjennom analyse i ettertid kan vi bli mer bevisste på å bruke mer tid på intuitive signaler fra alle tre hjernedeler.



Artikkelforfatter Grethe Holtan har skrevet bøker om intuisjon og hun holder kurs i Intuisjon ved Intuisjonsskolen (Foto: Inger Cecilie Ramstad Weedon)