

Intuicija - vedenje skrito v nas



(Foto: Jupiterimages)

Poslušajmo notranji glas

Ste že kdaj dobili zamisel, kako rešiti kak problem, ne da bi sploh vedeli, od kod vam nenadoma takšna bistrina misli? Ali pa ste nemara izrazili mnenje o osebi, ki ste jo videli prvič – in zadeli bistvo? Govorimo o intuiciji, o takojšnjem razumevanju brez razmišljanja, o takojšnjem vpogledu v naravo stvari, ne da bi poznali vir tega znanja. Toda ali se lahko vedno in povsod povsem zanesemo nanjo?

Z logiko stvari dokazujemo, z intuicijo jih odkrivamo. (Poincaré).

Intuicija je poseben psihološki pojav, ko se v nas pojavi védenje o nečem ali nekom brez predhodnega empiričnega znanja, izkušnje ali uporabe razuma. Intuicija pogosto obsega tudi občutke – oseba lahko nepričakovano začuti ali ve, da nečesa ne sme narediti. Pri intuiciji večinoma ni vnaprejšnjega miselnega procesa. Védenje se nenadoma pojavi v našem umu ali pa s skorajda prisilno močjo začutimo, kaj moramo storiti.

Strokovnjaki menijo, da je intuicija funkcija desne možganske polovice, ki je odgovorna za naše občutke, ustvarjalnost, a tudi parapsihološka doživetja. In vendar je intuicija več kot zgolj parapsihološko doživetje, saj deluje na telesni, čustveni, mentalni in duhovni ravni. Gre torej za celovit fenomen človeške psihe, ki še ni povsem raziskan, mnenja o njegovi naravi pa so dokaj deljena. Nekateri pri opredelitvi intuicije poudarjajo njeno duhovno razsežnost – tako naj bi bila intuicija nekakšno navodilo duhovnih vodnikov in drugih duhovnih entitet – drugi pa takšnim razlagam nasprotujejo.

Notranji glas v človeku

V psihologiji že dolgo preučujejo fenomen intuicije. Psihiater Carl G. Jung je že leta 1923 opisal intuicijo kot "percepcijo, ki ni znana zavesti in ki prihaja iz

nezavednega". Intuicija ni zgolj zaznava, marveč ustvarjalni proces, ki ima sposobnost navdiha, inspiracije. Tako naj bi tudi intelekt za to, da bi lahko deloval z največjo možno zmogljivostjo, potreboval navdih.

Jung je besedo "intuicija" opisal tudi z metaforičnim jezikom, in sicer kot "poslušanje notranjega glasu". Prav to je tudi najboljši način, kako jo prepoznati, kajti beseda intuicija dobesedno pomeni "notranja pozornost". Pozorni moramo biti na to, kar se dogaja v nas, na misli in občutke, ki jih dobivamo z notranjim očesom in ušesom. Tako se nam namreč odkriva naše nezavedno znanje.

Različne oblike

Intuicijo ima vsakdo in vsakdo jo doživlja ter izkuša po svoje. Tako se lahko intuicija pojavi v obliki fizičnega občutja, denimo kot nenadna slabost, srbenje kože, mravljinca ... Lahko se pojavi v obliki notranjega glasu ali pa nenavadne privlačnosti/odbojnosti do ljudi, ki smo jih pravkar spoznali. Intuicija ima lahko obliko inspirativne rešitve posameznega problema, lahko pa je bolj duhovne narave, denimo kot občutje bližine z Bogom ali božansko močjo.

Pogosto nastopi tudi v obliki mentalnih podob ali celo kot namig iz okolja, ki lahko, če mu prisluhnemo, spremeni naše načrte oziroma nas vodi v to, da se v posamezni situaciji odločimo drugače, kot bi se sicer.

Pride nepričakovano

Intuicija se pojavi se kot takojšnji vpogled v neko stvar, problem ... in navadno ni dostopna racionalnemu/analitičnemu miselnemu procesu. Racionalizacija intuicije in razvoj logične verige, ki naj bi bolj sistematično pojasnila, zakaj je intuitivna rešitev veljavna, navadno sledi šele pozneje.

Intuicija se razlikuje od mnenja, saj slednje izhaja iz izkušnje, medtem ko je intuicija s predhodno izkušnjo povezana le nezavedno. Intuicija se tudi razlikuje od instinkta, nagona, saj ta ne vsebuje nobenega prvine izkušnje. Oseba, ki ima intuitivno mnenje, ne more takoj v celoti razložiti, zakaj ima takšno mnenje.

Poleg tega intuicija ni omejena zgolj na mnenja, ampak se lahko izrazi tudi kot sposobnost prepoznavanja veljavnih rešitev za kompleksne probleme. Prav na področju reševanja celovitih problemov in iskanja novih rezultatov ima intuicija pomembno prednost. Intuicija ne pomeni, da se rešitve takoj najdejo, pomeni pa, da pridejo nepričakovano.

Kako do večje intuicije?

Nekateri ljudje so bolj intuitivni kot drugi, kar pomeni, da imajo bolj razvito intuitivno zavest kot drugi. Na tem področju ni razlik med spoloma, čeprav v zahodni kulturi ženske bolj kot moške spodbujajo k temu, da jo uporabljajo, zaradi česar se zdi, da so ženske bolj intuitivne. Najnovejše raziskave to

zanikajo.

Sposobnost uporabe intuitivnega znanja imamo torej vsi, pri tem pa je pomembno, da si intuicijo lahko okrepimo oziroma razvijemo. To lahko storimo tako, da smo zelo pozorni na vse svoje odzive – telesne, čustvene in miselne, ki jih sprožijo informacije, ljudje in situacije, v katerih se znajdemo. Intuicijo lahko razvijamo tudi s sprostitvenimi tehnikami, skupaj z meditacijo in molitvijo. Raziskave kažejo, da lahko tudi fizično okolje spodbuja ali zavira intuicijo.

Idealna soba za spodbujanje intuicije ...

... je pobarvana s svetlo zeleno ali svetlo modro in je obsijana s sončno svetlobo, ki ohranja temperaturo med 21 in 23 °C, vlaga v njej pa naj bi bila od 60- do 70-odstotna. Tudi glasba spodbuja intuicijo, in sicer s tem, da sprošča posameznika, kar povzroči bolj usklajeno delovanje desne in leve možganske polovice. Idealno okolje obsega tudi prisotnost rastlin. Sicer pa intuicijo urimo tako, da jo uporabljamo.

To lahko najpogosteje počnemo pri reševanju posameznih problemov, nato pa rešitve preverimo še praktično. Obstajajo tudi starodavne prakse krepitve intuitivnega vpogleda, kot sta I Ching in tarot, vendar se te osredotočijo na arhetipske podobe v človekovem nezavednem in zahtevajo dobro poznavanje teh psiholoških osnov.

Tudi v poslovne namene

Raba intuicije in drugih psihičnih sposobnosti na poslovnih in znanstvenih področjih se je v zadnjih dvajsetih letih zelo povečala. Za poslovne in druge namene visoko izurjenim posameznikom dajejo vprašanja v zvezi s posameznimi problemi in situacijami, njihovi odgovori oziroma informacije, ki jih tako pridobijo, pa nato še empirično preverijo. Ta proces se je izkazal kot zelo učinkovit. Čeprav zdaj vemo, da veliko najtežjih problemov ni kaj prida občutljivih na izključno intelektualni pristop k reševanju, ampak zahtevajo tudi drugačne, "alternativne" tehnike, urjenje intuicije še ni prodrlo v formalne izobraževalne ustanove.

Središče vsake ustvarjalnosti

Kako lahko spoznamo in razvijemo intuitivni talent? Intuicija je vedno ustvarjanje nevidnih povezav in iskanje novih možnosti. Seveda je veliko teh povezav in možnosti brez pomena ali napačnih. Toda tako pač deluje intuitivna zavest. Če jo omejujemo s tem, kar se nam zdi smiselno z vidika racionalne logike, intuicija ne more opraviti svojega dela. Intelpekt in druge analitične funkcije so nujne za ovrednotenje dela intuicije, ne smejo pa omejiti celotnega področja njenega delovanja.

Natanko to pa počnemo v procesu formalnega izobraževanja. Tako smo zdaj v nekakšnem vmesnem stanju, ko resda priznavamo potrebo po navdihu in

ustvarjalnosti, vendar ju obravnavamo kot nekakšne magične darove in ne kot talent, ki ga je mogoče razvijati – ali pa spregledati in s tem tudi zatreti. Umetnostne vede veliko bolj spodbujajo intuitivne talente kot svet znanosti in tehnologije, čeprav je intuicija središče vsake ustvarjalnosti, ne le umetniške, temveč ustvarjalnosti na vseh področjih človekovega delovanja.

Upoštevati meje

Res je, pri vsakodnevnem življenju se ne moremo prepuščati samo notranjemu glasu, ki je, kot rečeno, večkrat povsem nepredvidljiv in celo težko razumljiv. Vendar bomo, če se ga bomo zavedali, vsekakor bolje delovali v svojem okolju. Pri tem je pomembno, da vemo, kdaj in kako uporabljati intuicijo, a tudi v odnosu s kom, pri čemer je treba upoštevati tem njene meje, predvsem takrat, ko bi nas odpeljala predaleč od tega, kar je za nas še praktično izvedljivo.

Veliko otrok in najstnikov ima visoko stopnjo intuicije, ki pa se s starostjo zmanjša zaradi povečanja analitičnosti njihovega miselnega procesa, kar povzroča večjo dejavnost v levi možganski polovici.

Avtor: Kristina Zajc