

Intuicija za uspeh

✍ Mag. Mirjana Ivanuša - Bežjak



Intuicija je zgolj inteligenten odgovor na situacijo, ki smo jo doživeli

Intuicija je vedenje in zaznavanje, ki se izmika logični razlagi, analizi in racionalni misli. Prihaja iz nezavednega in ni zavestna. O intuiciji govorimo, kadar s svojimi zaznavnimi čuti začutimo čustva, občutke, zaznave in občutja nekoga drugega. Zaznave so možne v bližnji okolici in pravimo, da jih vidimo s srcem. Nekateri menijo, da prihaja iz naših prejšnjih izkušenj in zaznav ter s tem povezanimi izkušnjami.

Intuicija

Slovar slovenskega knjižnega jezika definira besedo intuicija kot neposredno dojetje, zaznavanje bistva česa, neodvisno od razumskega razčlenjevanja, navdih.

Intuicija je ena od osnovnih človeških sposobnosti, ki jo nezavedno uporabljamo pri skoraj vseh odločitvah, medtem ko jo zavestno uporabljajo le redki. Je tisto, kar nekateri imenujejo instinkt ali občutek, na podlagi katerega se odločajo. Ste vedeli, da je intuicija zgolj inteligenten odgovor na situacije, ki ste jih že doživeli? Več kot imate z njo izkušenj, bolj jo uporabljate pri sprejemanju odločitev in uresničevanju svojih potencialov.

<http://www.agencija-poti.si/si/izobrazevanje/132430.131876/podrobno.html>

V eni od raziskav ameriškega inštituta za menedžment so ugotovili, da se z večanjem odgovornosti posameznika pri sprejemanju odločitev večja tudi vloga intuicije. Izsledki raziskave harvardske poslovne šole pa kažejo, da pripisujejo direktorji majhnih podjetij 80 odstotkov svojega uspeha intuiciji. Ugotavljali so namreč neposredno povezavo med odgovornostjo in sposobnostjo intuitivnega odziva.

Šesti čut ali intuicija, tudi slutnja, ni uradno fiziološko priznana čutilo. V nekaterih filozofijah ali religijah šesti čut imenujejo tudi tretje oko ali zadnje oko na zatilju. Občutek intuicije pomeni, da človek izostri svoje čute na okolico in zaznava okolico ter posameznike neodvisno od njegovih načrtov ali načrtov zunanjega sveta (Laura Day v knjigi Urjenje intuicije). Slutnjo bi lahko opredelili z zapisom Desiderata ali po naše Zaželeno, ki so ga našli v 12. stoletju v cerkvi v Baltimoru. V zapisu je tudi stavek: »Vzdržuj zdravo duhovno moč, ki te bo obvarovala nenadne nesreče.« Duhovna moč v tem kontekstu pomeni tudi urjenje slutnje ali intuicije, pomeni biti pri stvari. Biološko bi lahko šesti čut razložili kot prepletanje vseh živčnih dražljajev v en noten dražljaj, ki potuje v možgane, predvsem pa na določen fiziološko neopredeljen način vzdrami našo podzavest. Naš šesti čut je globoko skrit v naši duševnosti. Kje v možganih se skriva naš občutek, ki nas varuje pred nenadno nesrečo? Mogoče je del tega skritega v predelu možganov, ki ga je skupina strokovnjakov opredelila kot center za vero.

Nekatere raziskave se zajedajo v bistvo verskega čustvovanja, ki je osnova v iskanju odgovora na vprašanje, kako različnim

religioznim voditeljem uspe prepričati tolike množice ljudi, da jim sledijo. Najdlje je v raziskavah prišel Andrew Newberg. Zaslovel je z izjavo: »Med intenzivno koncentracijo v stanju meditacije odvrnete možgane od oblikovanja razlikovanja med jazom in nejazom.«

S tem se odpira novo področje v znanosti, ki se imenuje nevroteologija. Andrew Newberg je z mentorjem Eugenom d'Aquilijem na Univerzi Pensilvanija pri raziskavi uporabil tomograf. Znanstvenika sta v laboratorij na meditacijo oziroma k molitvi povabila budiste in frančiškanske nune. Testirancem sta, ko so bili na vrhuncu meditativne ekstaze, v vene po cevki speljala kontrastne snovi in tako zaznala prekrvavljenost možganov. Posnetek s posebno kamero je pokazal, da se v duhovni zatopljenosti občutno zmanjša nevrnska aktivnost v predelu možganov v zaglavju, ki je po navadi pristojno za prostorsko orientacijo. Daljnosežni sklepi so bili naslednji: zmanjšana aktivnost v predelu za orientacijo naj bi povzročila, da možgani ne morejo več ločevati med mejami individuuma in zunanjega sveta; torej jim ostane samo »ustvarjanje subjektivnega vtisa popolne brezprostornosti, ki ga duh interpretira kot neskončni prostor in večnost« - meditirajoči človek se tako rekoč zlije z univerzumom, izkuša stanje »absolutne enosti«, ki ga vedno znova opisujejo mistiki. To, kar je zapisano v Desiderati, sproža v nas samospraševanje, kaj je tisto, kar nas varuje. Laura Day opredeljuje sedem korakov v urjenju intuicije: odpiranje, opažanje, pretvarjanje, zaupanje, poročanje, razlaganje in opazovanje.

http://www.mojapot.eu/index.php?option=com_content&view=article&id=188:esti-ut-nae-tretje-oko&catid=64:um&Itemid=180

Intuicija in sprejemanje odločitev

Ena od bistvenih lastnosti vodij je, da se znajo suvereno odločati. Sposobnost za hitro in pravilno odločanje je povezana s samopodobo vodje, njegovimi jasnimi vrednotami, poznavanjem vizije in poslanstva podjetja oz. organizacije ter konkretnimi cilji, ki jih v tistem trenutku želi posameznik ali organizacija doseči. Mnogokrat vse prej našteto čudovito dopolnjuje sposobnost uporabe intuitivnega uma. Intuicija je izjemna sposobnost, ki nam pomaga, da ravnamo v vsaki situaciji pravilno.

Intuicija je dostopanje do informacij, ki so zunaj posameznikovega razumsko-logičnega mišljenja. O pomenu in vlogi intuicije pri odločanju govori tudi izjava Henryja Forda:

»Svojo intuicijo imam za eno najpomembnejših prvin v procesu razmišljanja, ki me vodi do vpogleda in odločitve.«

Za nekatere ljudi je sprejemanje odločitev ena od težavnejših nalog. Navadno so takšni ljudje žrtve sindromov, ki jih imenujemo:

- preložena odločitev,
- nič odločanja,
- napačna odločitev.

Vse prej naštetu so mehanizmi, h katerim se takšni ljudje zatekajo iz strahu, da ne bi ravnali napačno.

Marsikdo **preloži odločitev**, ker mu sprejemanje deluje pretežko ali povzroča neprijetne občutke. Pri tem se nadeja, da ga bo kdo nepričakovano rešil in se odločil namesto njega. V redkih okoliščinah je prelaganje odločitve lahko dobra strategija. Še posebej takrat, ko človek potrebuje čas za razmislek in več informacij, s katerimi lahko pride do dobrih zaključkov. Je pa prelaganje resen problem, če ljudje uporabljajo te strategije v skoraj vseh primerih odločanja – tudi pri dokaj enostavnih. Človek, ki ima izraziti vzorec prelaganja odločitve, je v nenehnem strahu, da bo morda naredil kakšno napako. Strah običajno povzroči stanje otrplosti.

Nezavedno ljudje uporabljajo strategije z odlaganjem odločitve, ker si želijo, da se namesto njih odloči nekdo drug. S tem nato niso odgovorni za morebiten slab rezultat. Največja slabost te strategije je, da takšne odločitve v večini primerov niso skladne z željami in interesi teh ljudi. Prelaganje ima za posledico tudi, da zamudijo dobre ali ugodne priložnosti.

Nekaterim ljudem je zelo blizu strategija **nič odločanja**, ki se glasi: »Ne bom se jaz odločil, naj se raje drugi.«

Te osebe se s tem pristopom želijo izogniti odgovornosti, če se slučajno stvari ne razpletejo tako, kot bi se morale. Po drugi strani si radi lastijo zasluge in poudarjajo, koliko so doprinesli k doseženim dobrim rezultatom.

Obstajajo tudi ljudje, ki so programirani za **napačne odločitve**. Ker so prepričani, da se ne znajo pravilno odločiti, se jim nato to tudi dejansko dogaja.

Vzemite življenje v svoje roke

Sprejemanje odločitev pomeni vzeti življenje v svoje roke. Kdor prepušča odločitve drugim, se ne rad odloča ali se s tem odpoveduje odgovornosti za samega sebe, se odpoveduje razvijanju lastne ustvarjalnosti, odpoveduje pa se tudi temu, da bi bil režiser lastnega življenja.

Oseba, ki pri odločanju uporablja katerega od zgoraj naštetih vzorcev, še ni kompetentna za prevzem vodstvenega položaja. Sposobnost odločanja je ena od najbolj ključnih veščin vodje. (<http://www.vodja.net/index.php?blog=1&c=1&more=1&pb=1&tb=1&title=intuicija-in-sprejemanje-odlo-itev>)

Intuicija velja za nekoliko težje določljivo področje. Kakršen koli je že naš odnos do intuicije, ne spremeni dejstva, da je intuicija resnična. Pomaga nam, da v trenutku preberemo in razumemo druge ljudi. Če smo pozorni na svoja občutja, lahko o sogovorncu oz. komer koli drugem kar naenkrat povemo zelo veliko. Pri tem nas ovira racionalno razmišljanje. Našega srca preprosto ne slišimo, saj je naše »racionalno brbljanje« v mislih tako glasno, da je vsa pozornost usmerjena tja.

Sledi, da je sposobnost načrtno uporabe intuicije neposredno povezana z našo sposobnostjo nadzora naših misli. Načrtno delo z intuicijo zahteva dnevno pozornost in je nekakšna nikoli dokončana zgodba. Po eni strani se moramo ves čas truditi, da jo enakovredno vključujemo v naše sklepe, po drugi strani pa imamo opravka z okoljem, ki tega dela razumevanja sveta ne priznava kot verodostojnega. Za začetek se lahko namesto osredotočanja na nekakšen »tihan« notranji glas osredotočimo na telo.

Občutek, ki ga imamo v posameznih situacijah v želodcu, je dovolj zgovoren sam po sebi. Večina nas dobro pozna občutek metulčkov ob zaljubljenosti, stiskanje v želodcu ob tremi pred nastopom, ali tresenje kolen, ko nas zagrabi strah. Seveda so omenjena stanja skrajna po svoji jakosti. Prepoznavanje veliko bolj nežnih občutkov v telesu pa predstavlja dobro popotnico za globlje razumevanje intuicije.

Zelo dobro raziskana je neposredna povezava med uspehom in sposobnostjo sprejemanja hitrih odločitev. Uspešni in karizmatični ljudje so sposobni zelo hitrih odločitev in po pravilu so potem s temi odločitvami tudi zelo zadovoljni. Dokler ne razvijemo dobre povezave z občutji ob novo nastali situaciji, porabimo kar precej časa, preden sprejmemo dokončno odločitev. Eden od pomembnejših razlogov, da ne sprejmemo dokončne odločitve, je prav naša nepripravljenost slišati notranji glas (sprejeti občutja v dani situaciji).

Pogosto se v povezavi z intuicijo pojavi vprašanje, ali je mogoče, da je uporaba le-te tako enostavna. Ali ni za uporabo intuicije potreben kakšen poseben tečaj ali drugačne vrste šolanje? Nisem proti izobraževanju na tem področju. Prej obratno. Mislim, da obstaja mnogo zelo dobrih delavnic in tečajev, kjer se bolje in hitreje lahko seznanimo z vidiki uporabe intuicije, kjer se lahko naučimo še hitreje prepoznavati njena sporočila. A obisk takšnih delavnic seveda ni nujen. Vse, kar je res nujno, je, da začnemo čim prej upoštevati občutja, ki jih imamo v posamezni situaciji.

Sam s svojimi mislimi

Pri načrtnem delu z intuicijo si je potrebno vzeti čas, se naučiti biti sam s svojimi mislimi.

Enostavna tehnika, ki nam je lahko v veliko pomoč, je, da v mislih sedemo na oblak in na svoje življenje pogledamo s ptičje perspektive. Opazujemo sebe, okolico, predvsem pa bodimo pozorni na misli, ki jih imamo ob tem. Zaznajmo našo naravnost. Smo pozitivno naravnani do sebe in svojih ciljev ali ne? Če nismo pozitivno naravnani, je interpretacija sporočil iz naše notranjosti lahko precej drugačna kot v primeru negativne naravnosti.

Eden od nasvetov, ki sem jih tudi sama osvojila v zvezi z intuicijo, je: »Poslušaj in ukrepaj. Ne razpravljaj, temveč deluj.«

Ko slišimo notranji glas, ali se nam zazdi, da je tako prav, delujemo tako, čeprav mogoče ne razumemo dobro, zakaj naj tako delujemo. Nikjer seveda ni rečeno, da ga kdaj pa kdaj ne bomo tudi pihnil. Vendar se bo sčasoma tudi na tem področju izoblikovala dobra praksa. Naše odločitve bodo vedno bolj skladne z notranjimi občutki in tako tudi vedno bolj pravilne. Torej vedno bolj usklajene z našim notranjim bistvom.

Včasih se zgodi, da se nam bo kaka dejavnost zdela popolnoma zunaj naše načrtane poti, vendar to samo po sebi še ne pomeni prav veliko. Če bi bilo vse na naši poti do ciljev zgolj znotraj naše poti tako, kot si mi to zamišljamo, potem na poti do ciljev pravzaprav nič ne rastemo. Le izvajamo že znane dejavnosti na nekoliko novejši način. To pa seveda ne prispeva prav veliko k našemu razvoju.

Obvladovanje oziroma bolje rečeno sprejemanje intuicije potrebuje svoj čas. Bodimo blagi do sebe in začnimo z manjšimi stvarmi. Začnimo intuicijo sprejemati pri manj pomembnih zadevah oz. situacijah.

Izberimo si primeren čas, ko smo sami s seboj. Nekateri imajo raje jutro, po možnosti takrat, ko ostali še spijo, drugi imajo raje trenutke med kopanjem in ležanjem v kadi, tretji med tekom ipd.

Omenimo še to, da otroci naravno upoštevajo svojo intuicijo. Tudi mi smo bili nekoč otroci. Naravno smo iskali rešitve znotraj polja vseh možnosti za razrešitev težav, s katerimi smo se soočali v danem trenutku. (<http://www.zdravo.si/intuicija.html>)

Kako razvijati intuicijo?

Intuicija je dar, ki ga vsi nosimo v sebi, čeprav se ga mnogi ne zavedamo oziroma ga ne izkoriščamo v polni meri. Intuicija je tisti tihi notranji glas, ki nas usmerja, a ga hitro zamenjamo za glasni glas ega. Naučimo se, da intuicijo preprosto ignoriramo in je ne poslušamo. Naš notranji dvogovor z našim egom se odvija skoraj neprestano. Če se ne znamo umiriti in resnično zadihati, intuicija in naš glas višjega vodstva sploh ne prideta do izraza, na ta način pa težko živimo v skladu s samim seboj, težko dosegamo svoje želje in cilje ter se pravzaprav ves čas borimo z egom in izpolnjevanjem njegovih želja. Zato je pomembno razvijati intuicijo. Kako razvijati intuicijo?

- 1) **Umirjanje** – Prvi korak kako spodbuditi intuicijo pri sebi je, da se umirimo in zaživimo v sedanjosti. Ker smo neprestano v notranjem dvogovoru s svojim egom, je najprej pomembno znati izklopiti dvogovor. To storimo tako, da se zavemo, da nismo svoj ego, da ga prepoznamo in se od njega distanciramo, da se umirimo ali s pomočjo meditacije ali s pristnim zavedanjem zdajšnjega trenutka.
- 2) **Razumevanje** – Drugi korak pri urjenju intuicije je, da se naučimo ločiti med glasom ega in glasom višjega jaza oziroma »božanskega vodstva«. Ali nas sporočila, ki jih dobivamo, bodrijo, so pozitivna, nas spodbujajo k dejanjem ali nas strašijo? Ali se ponavljajo, so stalna (intuicija) ali so neprestano drugačna, se spreminjajo (ego)?

3) **Zaupanje** – Tretji korak pri razvijanju intuicije in življenju v skladu s svojim pravim jazom je življenje, ki sledi naši duševni poti. Ko nekaj časa prejemamo intuitivna sporočila, tudi če še vedno ne znamo dobro ločiti med sporočili intuicije in sporočili ega, je pomembno, da zaupamo. Če bomo intuiciji zaupali in delovali v skladu z njo, bomo hitro deležni še več intuitivnega vodstva. V nasprotnem primeru, če bomo poslušali glas ega, se bo le-ta okreplil.

4) **Delovanje** je četrti in zadnji korak. Le ko bomo stopili na pot intuicije, jo poslušali in delovali v skladu z njo, bomo zares zaživel svoje pravo življenje v skladu s samim seboj, s svojim višjim notranjim vodstvom, v skladu z življenjem. In le tako se bo naša intuicija še bolj okreplila, glas ega pa bo vedno tišji.

Seveda je razvijanje intuicije neprestan proces, ki se nikoli ne konča. Ega ne bomo nikoli znali povsem izključiti, zato je pomembno vse štiri korake vsakodnevno vaditi.

(<http://www.zamame.si/intuicija/>)

Intuicija nas vedno spremlja

Intuicija oziroma šesti čut nas vedno spremljata. Eni mu prisluhnejo pogosteje kot drugi. Znanstveniki ugotavljajo, da imajo ženske razvitejšo intuicijo kot moški. Številni sodobni strokovnjaki tudi menijo, da je šesti čut pogosteje pomembnejši od intelekta. Nežnejši spol se lahko bolj zanese na svojo intuicijo predvsem zato, ker leži center za te občutke v desni možganski hemisferi, ki je pri ženskah bolj dejavna kot pri moških (pri moških prednjači aktivnost racionalne leve polovice možganov).

(<http://www.dnevnik.si/zdravje/arhiv/1042217980>)

Intuicija ni instinkt ali nagon, še manj mnenje o neki stvari. Največkrat jo povezujemo s pojmi, kot so šesti čut, notranji glas, podzavest in slutnja. Gre za poseben psihološki pojav, ko se v nas prebudi neko védenje o nekom ali nečem brez kakršnega koli predznanja ali izkušenj. Pri tem so pogosto prisotni tudi različni občutki, na primer ko začutimo, da nekaj ni v redu ali da nečesa ne bi smeli narediti.

Intuicija je naš notranji glas, ki nam pomaga pri vsakdanjih odločitvah. Intuicija je naša vez s podzavestjo, je kanal, po katerem podzavestni um pošilja sporočila zavednemu. Prav zato je intuicija tako čudovit izvor ustvarjalnosti, modrosti in razumevanja, ki lebdi nad razmišljanjem. Intuicija ali šesti čut je dostikrat tihi alarm, ki nas opozarja na nevarnosti. Prisluhnite mu! Jaz mu vedno.

 **Mag. Mirjana Ivanuša - Bezjak**

Literatura in viri:

1. Gregor Tomc: Šesti čut v družbeni svet v kognitivni znanosti, ZPS, Ljubljana, 2009
2. Belleruth Naparstek: Šesti čut, DZS; Ljubljana, 1998
3. <http://www.agencija-poti.si/si/izobrazevanje/132430,131876/podrobno.html>
4. http://www.mojapot.eu/index.php?option=com_content&view=article&id=188:esti-ut-nae-tretje-oko&catid=64:um&Itemid=180
5. <http://www.vodja.net/index.php?blog=1&c=1&more=1&pb=1&tb=1&title=intuicija-in-sprejemanje-odlo-itev>
6. <http://www.zdravo.si/intuicija.html>
7. <http://www.dnevnik.si/zdravje/arhiv/1042217980>