

Utveckla din intuition och bli mer kreativ

Något känns fel, men du kan inte riktigt precisera ditt tvivel. Troligen är det din intuition som talat. Genom att öva upp denna hjärtats kunskap kan du öka din förmåga att fatta riktiga beslut, både i arbetet och privat.

Vi skulle anställa en ny medarbetare på jobbet. Nu hade vi en toppkandidat framför oss med rätt erfarenheter. Intervjun gick bra men något kändes ändå fel. Efteråt tyckte chefen att detta verkligen var den vi letat efter. Jag tvekade, men kunde omöjligen säga varför. Vi beslöt att ta fler referenser och även lyssna "mellan orden". Vi hörde oss också för med någon bekants bekant som jobbat med vederbörande. Bilden blev nu en annan. Vi avråddes bestämt från att anställa personen.

Det våra sinnen hade kunnat läsa, se och höra medvetet hade sagt oss att detta var en lämplig kandidat. Alltså måste det ha varit annan information som fick mig att reagera.

– I varje ögonblick får vi en miljon fler intryck via sinnen än vi klarar av. Vi kan bara vara medvetna om max nio saker i varje givet ögonblick. Men vi har givetvis tillgång till den här andra informationen, på en icke-medveten nivå, säger Fredrik Praesto, författare till böcker om intuition och intuitivt ledarskap.

Vi kallar det ofta maggropskänsla. Ett ganska luddigt begrepp. Skulle du kunna övertyga chefen, eller dig själv för den delen, med ett sådant flummigt argument?

Men Fredrik Praesto definierar intuition konkretare. Hans synsätt bygger bland annat på den amerikanske psykologiprofessorn Paul Ekman's forskning om ansiktsuttryck, den amerikanske neurofysiologen Benjamin Libets medvetandeforskning och olika slags forskning om hur vi registrerar sinnesintryck omedvetet.

Praesto menar att vi tänker logiskt på två nivåer: en medveten och en icke-medveten. Vi samlar intryck på båda nivåerna, men kan bara registrera en bråkdel med våra sinnen medvetet. När vi tänker på något, så tar även vårt undermedvetna del av tankarna. Men på den nivån har vi tillgång till miljoner gånger fler intryck än vi faktiskt vet om. Informationen bearbetas alltså logiskt, men utan att vi är medvetna om det. När det färdigtänkta sedan hamnar på den medvetna nivån igen uppstår intuition. Vi vet plötsligt något utan att veta varför.

Att cykla eller köra bil är vardagsexempel som visar vad som försiggår på den icke-medvetna nivån. Du skulle köra i diket om du bara kunde förlita dig på de få saker som dina sinnen är medvetna om i varje givet ögonblick.

Nobelpristagarna tar hjälp av intuitionen

I det mer komplicerade vardagslivet och i synnerhet i yrkeslivet är vi ofta dåliga på att låta det omedvetna jobba åt oss, att använda vår intuition. Vi har snarare övat bort detta i vår kultur. Logiskt och rationellt ska det vara. Men samtidigt har tempot skruvats upp. Finns det tid att samla underlag och göra analys för att kunna fatta rätt beslut? I många branscher ska det gå snabbt, annars hinner konkurrenten förbi. Ändå känns det livsfarligt att gissa och chansa. Genom att öva upp och utveckla intuitionen kan man lättare undvika katastrofer, fatta bättre beslut, lösa problem kreativt och se nya möjligheter.

Framgångsrika ledare har förstått detta. När Fredrik Praesto och Veckans Affärer år 2000 frågade över 400 chefer vid Sveriges största företag om de använder intuition vid beslutsfattande svarade 96 procent ja.

– Och nio av tio nobelpristagare anser sig ha använt intuition i sin framgång, säger Praesto med hänvisning till en doktorsavhandling från Göteborgs universitet.

Inte bara forskare och vetenskapsmän utan framför allt konstnärer brukar säga att de når resultat genom att tänka på en icke-intellektuell nivå. I Japan hänvisar även affärsfolk till *haragei*, som betyder magspråk eller magkänsla.

Erfarenhet är förstås viktigt för intuitionen, men erfarenhet kan också göra att man faller in i ett rutinmässigt sätt att fatta beslut. Och det gäller inte bara i affärsvärldens styrelserum.

För att din intuition ska jobba åt dig och inte mot dig behöver du veta vad du vill uppnå. Du själv, ditt arbetslag eller ditt företag bör ha en riktning. Formulera visionen i bilder så att ditt undermedvetna vet vartåt besluten och lösningarna ska sträva. Men det är viktigt att det är rätt motiv.

Ta golfrundan som exempel. Du ska just slå och medtävlaren säger: "Undvik nu sandbunkern där borta." Vilket resulterar i att du tänker: Undvik sandbunkern. Ändå slår du bollen rätt i bunkern eftersom det var bilden av bollen i sandbunkern som din medtävlare placerade hos dig och ditt undermedvetna. Vänd detta och skapa den rätta bilden av hur bollen träffar hålet vid flaggan. Inte minst idrottare vet vikten av målbildsträning, men du kan använda samma metod i din privata vardag och på jobbet.

Ibland kan det vara svårt att skilja intuitionen från andra, mer psykologiska förklaringar. Säg att du plötsligt känner starkt obehag vid ett möte med någon, trots att du kommit bra överens med personen per telefon och mejl. Det kan finnas något hos honom eller henne som ger en tillbakakoppling till tidigare obehagskänslor.

För att kunna skilja på intuition och de känslor, drömmar, förhoppningar, flyktmekanismer och försvarsstrategier som ofta utger sig för att vara intuition behövs självkänedom och kunskap om hur ens egen intuition fungerar. Notera tillfällen när maggropen haft rätt. Vet du vem som ringer, innan du tittat på nummerpresentatören? Gissar du rätt tid, när någon frågar vad klockan är? Lagg märke till känslan vid just dessa tillfällen. Då utnyttjar du bekräftelsen och lär känna din egen intuition.

Vetenskapen är oense om intuition

Beroende på vem man frågar beskrivs intuition som allt från en logisk men omedveten tankeprocess till en väg mot livsinsikt. Även inom traditionell vetenskap är forskarna delvis oense om vad intuition egentligen är. Enligt professor Sverre Sjölander, zoolog vid Linköpings universitet, är den vanliga uppfattningen att det rör sig om en snabb tankeprocess som inte är medveten och där förmodligen flera processer löper parallellt. Enligt denna modell arbetar hjärnan på flera nivåer samtidigt och använder information i vårt undermedvetna.

En viktig förutsättning för att intuitionen ska fungera är erfarenhet och kunskap, som även kommer från implicit inläring. Med detta menas att vi tillgodogjort oss kunskap utan att vi har en medveten avsikt att lära oss något och utan att man egentligen lägger märke till att man har lärt sig något. Studier tyder på att omedvetna inlärningsprocesser inte bara är mycket snabbare utan även bättre på att behandla information från flera håll och upptäcka komplexa sammanhang.

Psykologen Fredrik Björklund, universitetslektor vid Lunds universitet, hänvisar bland annat till forskning om hur experter använder intuition i sitt yrkesutövande, som när en brandchef beordrar sina mannar ut ur ett brinnande hus och huset kort därefter störtar samman. Mekanismerna bakom kan delvis förklaras av neuropsykologisk forskning om kroppsliga reaktioner som förebådar att något

negativt kommer att ske. Dessa varningssignaler förklaras som resultatet av omedveten inläring av hotfulla saker. Det tycks alltså finnas vägar i hjärnan där informationen från sinnen kan nå direkt till amygdala – ett evolutionsmässigt urgammalt olustcentrum i hjärnan för starka känslor och tidigare minnen – utan att ha passerat hjärnbarken, som är vår senast utvecklade och "tänkande" del av hjärnan.

Omedvetna processer är svåra att mäta, men en del forskare hävdar ändå att de omedvetna processernas kapacitet är oerhört mycket större än de medvetna på vissa områden. Medvetet upplever vi en bråkdel av vad som är möjligt att uppleva i världen medan vårt omedvetna nästan hela tiden bearbetar stora mängder information – information som är alltför gömd, för omfattande eller för komplex för att kunna identifieras medvetet.

Text: Jeanette Neij

Tänk som ett geni

Mozart, Einstein och andra genier förenas i sitt sätt att tänka, som är intelligent och inte enbart rationellt. Enligt Fredrik Praesto är det intelligenta tankesättet ett verktyg som gör dig mer kreativ och hjälper dig att se nya möjligheter. Tankeprocessen bör genomgå fyra faser för att fungera på bästa sätt:

1. Tänk medvetet.

I den första fasen samlar du information om ett problem, en situation eller en uppgift av något slag genom att tänka medvetet. Du kanske ska hitta på en julklapp till din bror, tänka ut en ny säljkampanj eller bestämma om du ska tacka ja till ett jobberbjudande.

2. Släpp problemet.

Ta en fikapaus, gör ett ärende, gå och träna eller meditera en stund. Det är viktigt att du släpper problemet. Då får beslutet en chans att mogna på den icke-medvetna nivån. Många struntar i den här fasen. Vi vill vara effektiva och sysselsatta. Inte är det läge för en tupplur kort före deadline! Men det är just vad du ska unna dig – för beslutets eller uppgiftens bästa.

3. Se lösningen.

Beslutet har mognat och du ser klarare. Eller problemet får plötsligt en lösning. Ibland känns det som en aha-upplevelse, men ofta handlar det om att du bara vet något utan att veta varför du vet det. I yrken eller situationer där du ska skapa idéer och se nya möjligheter får du ett kreativt genombrott.

4. Bekräfta.

Här får du bli rationell igen. Kontrollera och bevisa de intuitiva idéerna. Stämmer lösningen? Är idén bra? Använd logiska argument. Ofta hoppar vi direkt till denna fas, men då består klyftan mellan intellekt och känsla.

Logik i vilda västern

En man i vilda västern kommer in på en saloon, går fram till bardisken och beställer ett glas vatten. Barägaren drar sin pistol och skjuter ett skott upp i taket. Mannen tackar, vänder sig om och går ut från saloonen.

Det finns en helt logisk förklaring till den till synes märkliga berättelsen. Se om du kan komma på det genom att använda de fyra tankefaserna. (Rätt svar på sidan xx.)

Träna upp din vardagsintuition

- **Låt hjärnan få koppla av** varje dag. Då får det omedvetna lugn och ro att arbeta ostört. Meditera, promenera, ta ett bad eller gör ett annat avbrott. Inre ro och låg stressnivå gör dessutom att intuitionen lättare "överröstar" brus från ens upptagna och stressiga liv.
- **Våga lita på maggropskänslan** i vardagen. Börja med små beslut. Ska jag ta den vanliga vägen hem? Ska jag sitta på en annan plats än den vanliga i bussen? Ska jag välja korvståndet eller lunchrestaurangen? Små vardagsbeslut får ibland viktiga konsekvenser. Ibland får du bekräftelse på detta.
- **Ta vara på feedbacken.** Hitta tillfällena i vardagen när intuitionen fungerar och registrera hur det känns. Då blir det lättare att känna igen känslan och våga använda sig av den vid stora beslut.
- **Använd en vision.** Såväl i privatlivet som i yrkeslivet bör det finnas en bild av vad du/ditt företag vill uppnå så att intuitionen vet vilken riktning den ska ta.
- **Öva upp din varseblivning.** En del av den information du inte registrerar i dag skulle du kunna bli medveten om. Till exempel avslöjar ansiktsuttryck och kroppsspråk mer än vi ofta tror. Sätt dig på ett café och försök "ta del" av vad de vid bordet längst bort samtalar om. Vad säger de? Hur känner de sig?
- **Använd de fyra tankefaserna:** tänk medvetet, släpp problemet, invänta lösningen och kontrollera till sist med logikens hjälp.

Läs mer om intuition

Fredrik Praestos böcker *Intuition* och *Intuitivt ledarskap* (Liber Ekonomi respektive Ekerlids förlag) är praktiskt inriktade och bygger på ett "rationellt" synsätt på intuition. De tar bland annat upp hur du kan lösa problem och fatta beslut bättre genom att öva upp din egen intuition – och dina medarbetares.

Även den amerikanska psykologen och intuitionsexperten Gail Ferguson beskriver intuition rationellt, som ett sjätte sinne precis som syn och hörsel. Men i boken *Cracking the Intuition Code* föreslår hon ändå att vi delar in intuitionen i en större, som gäller insikten om meningen med livet och ens livsuppgift, och en mindre, som gäller vardagssituationer för utveckling och överlevnad.

Sharon Franquemont har varit professor i tillämpad intuition vid John F Kennedy-universitetet i USA. Hon har infört begreppet InQ – intuitionskvot – som en motsvarighet till IQ. Hennes bok *Utveckla din intuition* (Natur och kultur) innehåller praktiska övningar. Budskapet Franquemont förmedlar är att intuition bör odlas som en livsstil för att komma till sin fulla rätt.

Författaren Shakti Gawain, ett av de mer kända språkrören för New Age i USA, har skrivit boken *Lita på din intuition* (Energica förlag), som bland annat innehåller steg-för-steg-övningar i intuition.

I *Omedveten intelligens* (Natur och kultur) menar den danske jungianske psykoanalytikern Ole Vedfelt att människan kommunicerar bättre och smartare omedvetet än medvetet. Han beskriver våra psyken som stora informationssystem, förgrenande i kropp och omvärld, bakåt i människans utveckling och in i framtiden. Enligt Vedfelt kan vi få tillgång till dolda resurser inom oss och använda dem på alla livsområden.

Artiklarna får inte publiceras eller kopieras, vare sig helt eller delvis, utan författarens tillstånd.