

Intuition tutkija ja taiteen tohtori Asta Raami on perehtynyt aiheeseen vuonna 2015 valmistuneessa väitöskirjassaan "Intuition Unleashed - On the application and development of intuition in the creative process". Tämän lisäksi hän on kirjoittanut aiheesta myös useita kirjoja.



– Monella voi olla kokemus siitä, että esimerkiksi odottamattomaksi koettu elämäntilanne ei ollutkaan jälkeenpäin katsottuna aivan odottamaton, vaan signaalit tulevaan olivat olemassa. Niitä ei vain pystynyt havainnoimaan totuttujen ajatusratojen vuoksi, Raami sanoittaa. Herkkyys ikään kuin kahdenlaisessa tietoisuudessa elämisessä toisi meille joustavuutta väistämättäkin tapahtuville muutoksille.

"Tutkimusten mukaan ihmiset, jotka ovat kuunnelleet intuitiota päätöksenteon yhteydessä, ovat tyytyväisempiä lopputulokseen, olipa se sitten mikä hyvänsä."

tietämiseen perustuvaa. Se on siis erilaista kuin asiantuntijuuteen pohjautuva intuitio, missä on taustalla opiskelua, tietoa ja kokemusta. Kolmatta muotoa Raami nimittää superintuitioksi, jonka myötä ylitetään sen hetkinen asiantuntijatietämys, ja joka ei ole pelkästään yhdistelmä vanhoja komponentteja. Superintuition avulla luodaan edelläkävijyyttä ja täysin uusia oivalluksia ja innovaatioita, joskus jopa järjenvastaisesti.

Intuitiota ei pidä kuitenkaan sekoittaa mielikuvituksen tai tunteisiin. Pystymme generoimaan mieleemme erilaisia ratkaisuja tietoisesti. Kuvittelun ja intuition tuoman ratkaisuehdotuksen saattaa erottaa siitä, että intuition tuomaa vaihtoehtoa ei pysty mieleessään välttämättä muokkaamaan, vaan se tuntuu vakaalta. Kuvitelma on sen sijaan usein joustava mielikuva.

Intuitio tarvitsee sallivuutta

Asiantuntijaintuitio tunnustetaan jo tietyissä yhteiskunnan osissa, vaikka vieläkin sen tuottamaa tietoa pidetään osin epäluotettavana.

– Menneiltä sukupolvilta voimme oppia ehkä suvaitsevaisuutta, avautumista ja sallivuutta ihmisyden eri ilmenemismuotojen kanssa, Raami pohdii. Tässä ajassa syvälle tutkittuun ja opittuun tietoon perustuva asiantuntijuus ei välttämättä anna tilaa ihmettelylle. Raami siteeraa helikobakteerin löytäjää Barry Marshallia, joka on todennut, että tietämisen suurin este ei ole tietämättömyys, vaan illuusio tietämisestä.

– Mitä kauemmas ajaudumme luonnosta, sitä kauemmas ajaudumme siitä ymmärryksestä, miten voisimme käsittää erilaisia tietoisuuksia.

Kun mieli on avoin ja rento, aistimme ympäristön ja ei-tietoisien ajattelun lähettämiä signaaleja herkemmin. Raami kehottaaakin kuuntelemaan kehoamme.

– Elämme aika paljon kognitiosta käsin, mutta kehomme puhuu meille energian kautta. Kehon viestit ovat aina rehellisiä, Raami kertoo. Intuition tunnistamiseen liittyviä kehotuntemuksia pystyy herkistämään. Oleellista on yhteys itseen ja omaan kehoon, mikä hektisessä yhteiskunnassamme usein unohtuu rationaalisen ajattelun korostuessa. Intuition

MIELEN VIISAUS

Intuitio

tie hyvinvointiin ja oikeisiin päätöksiin

Se tunne vatsanpohjassa, vahva fiilis oikeasta ratkaisusta, tyhjästä ilmestyvä vastaus ongelmaan. Näin kuvataan usein intuitiivista tietämistä.

Teksti Anne Hyvönen ■ Kuvat Kirsi Tuura

Puhutaanko jostain yliluonnollisesta ilmiöstä, sattumasta vai kenties evoluution myötä unohtetusta vaistosta?

Intuition pariin Asta Raamin johdatti hänen uransa luovan alan opiskelijoiden ohjaajana yliopistossa. Hän näki, että mitä upeampia teoksia opiskelija teki, sitä enemmän intuitiota hän työssään käytti, ja osoitti samalla rohkeutta nähdä asiat toisin. Samanaikaisesti opiskelijat kokivat, ettei intuition esille tuominen ollut sallittua, mikä aiheutti suoranaista kärsimystä ammatillisen identiteetin muodostuessa.

– Autoin opiskelijoita hyödyntämään heidän sisäistä luovaa prosessiaan. Inhimillisen kärsimyksen vähentäminen oli kuitenkin syy, miksi halusin lähteä viemään tätä teemaa eteenpäin, Raami muotoilee.

Rationaalisen ajattelun kriteerit eivät päde intuition, jolloin monta kertaa järjettömältä näyttävät ajatukset voivat tuottaa briljantin lopputuloksen. Radikaali uusi ajatus tai keksintö haastaa tämänhetkiseen tietoon perustuvaa näkemystä, jolloin intuition potentiaali jää usein huomaamatta ja se nähdään

jotenkin vähempiarvoisena tietona. Raami kokee tärkeäksi tehtäväkseen tuoda välineitä siihen, miten intuitiivista ajattelua voidaan arvioida ja tuoda näkyväksi. Puhutaankin älykkästä intuitiosta. Loogisen päättelyn merkitystä ei voi väheksyä, mutta intuitio toimii paremmin, jos dataa loogisen päättelyn loppuun viemiseksi ei ole riittävästi. Päättelyn pettäessä intuitio tulee avuksi.

Intuition kokeminen on yksilöllistä

Kun intuitio on mukana pelissä, voi joku valintatilanteen tai ongelman edessä nähdä mielessään selkeän kuvan ratkaisusta, kun taas toinen saa kehollisia tuntemuksia. Näitä tuntemuksia voidaan kuvailla esimerkiksi "oikeana perstuntumana" asiasta tai "mahtavana imuna". Vuorovaikutussuhteissa puhutaan usein hyvästä kemiasta. Yhtä lailla negatiivinen tuntemus voi viestiä, ettei suunta ole oikea tai päätös kannattava.

Intuitiota tarkasteltaessa on hyvä tunnistaa intuition eri muodot. Primitiiviseen reaktioon perustuva intuitio on historiaan pohjautuvaa, vaistonvaraiseen

liittyvät myös selittämättömät kokemukset, joita monilla on, mutta joista voi olla vaikea kertoa varsinkin asiantuntijapiireissä.

– Maailma kuitenkin muuttuu tämänkin osalta koko ajan, Raami lohduttaa.

"Being lost on the right track"

Miten intuitio näkyy sitten meidän arjessamme? Oetaan esimerkiksi omaan ammattiimme liittyvä tilanne: kokeneilla suuhygienisteillä on todennäköisesti kyky tulkita hammashoiton tulevan asiakkaan tunnetiloja jo muutaman minuutin sisällä, vaikka aikaisempaa kohtaamista ei olisi ollutkaan. Pienet signaalit asiakkaan olemuksessa antavat meille viestejä mm. siitä, millainen vuorovaikutustilanne on odotettavissa. Tietoisien loogisen päättelyn sijaan valitsemme intuitiivisesti parhaan tavan toimia. Tämä on kokemukseen perustuvaa asiantuntijaintuitiota.

Raami rohkaisee käyttämään intuitiota työssä, mutta sen lisäksi muistuttaa pitämään intuition kynän terävänä, jotta emme sortuisi automaattiseen luokiteluun ainoastaan aiempien kokemusten perusteella. Oma sisäistä intuitiota voi käyttää myös siihen, että esittää intuition kautta nousevia tarkentavia kysymyksiä juuri vaikkapa hoitotilanteessa. Intuitiivisen tietämyksen sanallistaminen ja sen kehittäminen yhdessä on arvokasta, ja samalla se vaatii myös rohkeutta ja suvaitsevaisuutta työyhteisössä.

Tutkimusten mukaan ihmiset, jotka ovat kuunnelleet intuitiota päätöksenteon yhteydessä, ovat tyytyväisempiä lopputulokseen, olipa se sitten mikä hyvänsä. Intuition myötä avaudumme myös sille ihmisyden alueelle, missä rohkenemme mennä kohti aitoa ytimellistä minää. Tulemme tietoisiksi niistä rajoitteista, jotka estävät kasvuaamme.

– Kun saamme ottaa intuition mukaan elämäämme ja päätöksentekoon, syntyy sivutuotteena onnellisuutta, Raami tiivistää. Koska intuitiosta näyttää seuraavan pelkästään hyviä asioita, kannattaa omaa herkkyyttään sen suhteen pelottomasti kehittää. Kuten Raamin siteeraama islantilainen kirjailija Ofeygur Sigurdsson on todennut, "intuition is being lost on the right track". ■