

Intuitio

TUO ARKEEN SUPERVOIMAA



Kun yhteys omaan intuitioon toimii, mieleen avautuu tilaa joustavuudelle ja luovuudelle. Parhaimmillaan se auttaa meitä tekemään päätöksiä, joista ei jää jossiteltavaa.

/ TEKSTI Helinä Kujala KUVA Shutterstock

Arkipuheessa intuitio mielletään usein vahvaksi sisäiseksi tunteeksi tai vaistoksi. Joku saattaa muodostaa nanosekunnissa käsityksen ensi kertaa kohtaamastaan ihmisestä ja selittää sen olevan intuitiivista. Tai asunnon ostaja voi perustella valintaansa järkisyyden lisäksi sillä, että syvällä sisimmässään tiesi juuri tuon kohteen oikeaksi.

Todellisuudessa intuitio on tutkija, kouluttaja **Asta Raamin** mukaan paljon moniulotteisempi asia. Hän on tutkinut intuitiion käyttöä ja kehittämistä Aalto-yliopistossa tekemässään väitöskirjassaan ja kirjoittanut aiheesta kaksi tietokirjaa.

– Intuitio on sanana aika huono, koska se on epämääräinen ja ihmiset mieltävät sen eri tavoin. Joku saattaa esimerkiksi sanoa, ettei ole intuitiivinen ihminen, koska hän haluaa nojata ajattelussaan päättelyyn. Mutta todellisuudessa kukaan ei pystyisi elämään arkeaan ilman intuitiota. Ihmisäivot ovat synnynnäisesti intuitiiviset, Raami sanoo.

Intuitio kulkee pikakaistaa

Tieteellisen näkemyksen mukaan ajattelu jakautuu kahteen järjestelmään, joista intuitio on ensisijainen. Intuitio ei ole yksittäinen toiminto, vaan käsittää kokoelman tiedostamattomia ja esitietoisia ajattelun muotoja, kuten hahmon tunnistamisen ja yhteensovittamisen prosesseja.

Meille vieraassa ihmisessä voi esimerkiksi olla piirteitä, jotka synnyttävät tuntemuksen siitä, että henkilö on tietynlainen tai meille ennestään tuttu. Tunnistamisen ja yhteensovittamisen prosessi voi saada alkunsa vaikkapa äänenpainosta, kulmankarvan muodosta tai tuoksun häivähdyksestä, joka herättää muiston toisesta ihmisestä mutta jota emme tietoisesti rekisteröi.

Toinen ajattelun järjestelmä on looginen päätely. Jos intuitio on kuin ajattelun pikatie, päätely on ennemminkin ryömintäkaista.

– Arjessamme tarvitsemme ajattelun ja toiminnan pikakaistoja, koska olisi liian hidasta päätellä kaikki asiat analysoiden. Juuri niissä tilanteissa, joissa päätely on huonoimmillaan, intuitio on parhaimmillaan, Raami toteaa.

Looginen ajattelu toimii hyvin, kun faktoja on sopiva määrä ja on aikaa analysoida. Intuition vahvuus taas liittyy uusiin ja ennakoimattomiin tilanteisiin. Se palvelee silloin, kun tietoa on joko liian vähän tai liian paljon tai päätöksiä on tehtävä nopeasti. Voinko luottaa henkilöön, jonka olen juuri tavannut? Jätänkö jo tarjouksen asunnosta, vai otanko aikalisän?

Raami huomauttaa, että intuitiion kautta saatu tieto ei ole itsestään selvästi oikeaa tai väärää, kuten ei päättelynkään tuoma tieto. Mutta yhdessä niiden toiminta tekee ihmisajattelusta nerokasta.

Superintuitio ylittää rajat

Intuitiossa on Asta Raamin mukaan kolme ulottuvuutta. Vaistopohjainen intuitio on kuin evoluutiivinen järki, joka auttaa meitä selviytymään hengissä sekä toimimaan muiden ihmisten kanssa ja suhteessa ympäristöön. Se saa meidät toimimaan osana laumaa, tavoittelemaan muiden hyväksyntää ja herkistymään huomaamaan vaarat.

Toinen ulottuvuus on asiantuntijan intuitio. Se pohjautuu kaikkeen opittuun ja koettuun samanlailla kuin leipuri tuntee käsissään, milloin taikina on valmis, vaikka ei asiaa tietoisesti ajatteleisikaan.

– Asiantuntijuuden rajat tulevat kuitenkin vastaan, koska ei-tietoiseen mieleen kertynyt tieto on tullut menneistä kokemuksista. Tulevaisuus taas on osin ennakoimaton.

Kolmannen intuitiion ulottuvuuden Raami on nimennyt superintuitioksi. Se on pelissä silloin, kun visioidaan ja keksitään täysin uutta ja ylitetään menneeseen nojaava asiantuntemus. Superintuitioon liittyy kyky etsiä havaintoja, jotka eivät sovi vanhoihin käsityksiin, ja hyödyntää radikaalin luovaa mieltä.

Raami kertoo tuoreimmassa kirjassaan muun muassa Leonardo da Vincistä, joka eli 1400-luvulla. Hän ei ollut ”kirjaviisas” mutta keksi innovatiivisia koneita ja laitteita ja teki mestarillisia taide-teoksia. Hänen tiedetään havainnoineen erittäin tarkasti ympäristöään ja kyseenalaistaneen

”Ratkaisuja ei kannata aina etsiä ulkopuolelta. Sen sijaan voi avata oven kohti sisintään.”

rohkeasti vanhoja uskomuksia, mutta jääneen vaille aikalaistensa tunnustusta.

Keksijänero kykeni mitä ilmeisemmin hyödyntämään superintuitiotaan ja olemaan edellä aikaansa. Ja onhan omakin aikamme kännyköineen ja etäpalaverineen täynnä keksintöjä, joita ei vielä muutama vuosikymmen sitten olisi osannut kuvitella mahdollisiksi.

Oman elämänsä da Vinci

Tutkimuksiaan varten Asta Raami on haastatellut lukuisia suomalaisia ja ulkomaalaisia keksijöitä ja oman alansa huippuasiantuntijoita. Hän havaitsi, että heille tyypillisiä piirteitä ovat muun muassa periksiantamattomuus ja mielen joustavuus.

– Keksijät puhuvat mielen toimistosta ja yläkerran toimistosta, jossa mikään ei ole mahdotonta, vaan jossa voidaan tarkastella yhtä asiaa eri näkökulmista samanaikaisesti. Ne ovat usein jo lapsuudessa kehittyneitä tapoja jäsentää mielen sisäistä materiaalia ja hyödyntää moniulotteista ajattelua.

Harva ihminen yltää elämässään mullistaviin keksintöihin tai taiteellisiin mestariteoksiin. Kaikilla on kuitenkin mahdollisuus saada käyttöönsä luovuuden supervoima – olla ainakin oman elämänsä da Vinci.

– Superintuitio ei ole keksijöiden ja visionäärien yksinoikeus. Mutta jos vertaamme itseämme muihin ja ajatellaan, että meidän pitäisi olla samanlaisia kuin he, se harvoin onnistuu. Sen sijaan kehottaisin ihmisiä avaamaan oven kohti sisältään eikä etsimään ratkaisuja ulkopuolelta.

Hyvän idean tuntee kehossa

Miten sitten avata ovia kohti omaa sisäistä tietoa? Mikä auttaa virittämään intuition oluttuvuudet ja saamaan käyttöön kaiken luovuuden ja potentiaalin?

– Huomioimalla intuition ja kuuntelemalla sitä. Se ei kuitenkaan tarkoita sitä, että päätöksiä pitäisi tehdä vain intuition perusteella, Raami vastaa.

Hän kertoo, että tutkimusten mukaan ihmiset ovat tyytyväisempiä päätöksisiinsä, jos he ovat sen tehdessään kuunnelleet myös intuitiotaan. Se vähentää jossittelua päätöksen jälkeen. Intuitiota ei

kuitenkaan ole aina helppo kuunnella, sillä se saattaa jäädä piiloon esimerkiksi voimakkaiden tunteiden taakse. Joskus myös loputon analysointi saattaa lukita ajattelun niin, että mieli jää jumiin eri vaihtoehtojen väliin.

– Hyvä arjen menetelmä on alkaa kuunnella kehoa, koska sitä on vaikea manipuloida. Monet haastattelemani keksijät ovat sanoneet, että hyvä idea saa takaraivon kihelmöimään. Joku voi myös kuvailla, että oikean ratkaisun tuntee sisuskaluissaan tai selkäytimessään.

Tietoisuustaitojen ja mielen hiljentämisen harjoitukset ovat Raamin mukaan hyvä tapa vahvistaa intuition ääntä. Ne lujittavat kehon ja mielen yhteyttä sekä tuovat ajatteluun väljyyttä. Myös tunteitaan kannattaa opetella tunnistamaan ja erittelemään, jotta esimerkiksi pelko tai ihastuksen huuma ei sumenna ajattelua isojen ratkaisujen edessä. Joskus jo yön yli nukkuminen tai kävelylenkki saa ajatukset kirkastumaan.

– Älä tee tärkeitä päätöksiä voimakkaan tunne-tilan vallassa, vaan pysähdy. Se on hyvä neuvo esimerkiksi asunnon ostajalle. ●

MYYTIT JA FAKTAT

MYYTTI

Intuitio on henkilökohtainen tunne, joka kertoo, onko jokin asia meille hyväksi vai pahaksi.

FAKTA

Intuitio ei ole tunne, vaan sisäinen tieto ja ajattelun muoto. Se ei ole koko totuus, vaan voi myös viedä harhaan. Jotta intuition kaikki oluttuvuudet saa käyttöön, tarvitsemme kykyä olla yhteydessä itseemme, puuttuvaan tietoon tai näkökulmaan sekä muihin ihmisiin.

MYYTTI

Intuitio on tärkeä vain herkille ihmisille, kuten taiteilijoille ja muille luovan työn tekijöille.

FAKTA

Intuitio on välttämätön kaikille ihmisille, koska siihen ajattelumme pohjautuu. Tutkimusten mukaan intuitio ja empatia korreloivat, eli intuitiiviset ihmiset ovat empaattisia – ja päinvastoin. Intuition ja empatian kautta voimme sekä saada että hakea tietoa itseemme ulkopuolelta.

MYYTTI

Rutiinit eivät ole hyväksi, jos haluamme vahvistaa intuitiota ja edistää luovuuttamme.

FAKTA

Rutiininomainen toiminta, vaikka pihan lakaisu, voi tuoda mieleen huokaisuutta. Mielen hiljentämiseen kannattaa käyttää niitä keinoja, jotka itsellä toimivat. Yhdelle se voi olla luonnossa liikkuminen, toiselle avantouinti, kolmannelle käsityöt. Myös unen ja valheen rajatilat ovat intuitiolla otollisia hetkiä.



KUVA: KIRSI TUURA

Asta Raami

- Taiteen tohtori, tutkija ja kouluttaja. Työskennellyt aiemmin Aalto-yliopistossa, jossa yksi päätehtävä oli auttaa designopiskelijoita kehittämään sisäisiä luovia prosessejaan.
- Väitöskirja vuodelta 2015 käsitteli intuition käyttöä ja kehittämistä luovissa prosesseissa.
- Kirjoittanut kirjat Älykäs intuitio (2017) ja Intuitio³ (2020).
- Ruokkii omaa intuitiotaan hidastamalla tahtia kiireen keskellä ja kuuntelemalla eri tavoin herkkien ihmisten tarinoita intuition kokemuksista – sekä juomalla toisinaan kahvia iltaisin, jotta voi herätä yöllä vastaanottamaan ideoita.

Luotettavaa tietoa ja tukea arkeen



Työkirja pakko-oireiden hoitoon

Riitta Suvanto-Witikka

Uutuuskirja käsittelee pakko-oireita ilmiönä, hoitomenetelmää ja tarjoaa harjoitteluvinkkejä ja tapaus-esimerkkejä. Kirjaa voi käyttää oman toipumisprosessin ohjaajana ja sen avulla on mahdollista oppia murtamaan oireiden kielteinen kehä. Kirja on tarkoitettu pakko-oireista kärsiville, heidän läheisilleen ja hoitoalan ammattilaisille.



Viisas mieli – opas tunnesäätelyvaikeuksista kärsiville

Minna Sadeniemi, Miikka Häkkinen, Maaria Kolvisto, Teemu Ryhänen, Anna-Liisa Tsokkinen

Tunnehaavoittuvuus on kuin palovamma: ikävät kokemukset satuttavat, särkevät kuin haavat ja kestävät pitkään. Viisas mieli opastaa, miten selvittää vaikeiden tunteiden ja tilanteiden kanssa taitavasti dialektisen käyttäytymisterapi-an avulla.

verkkokauppa.duodecim.fi