



ASTA RAAMI

- Syntynyt 1967
- Taiteiden tohtori, Aalto yliopisto. Väitöskirja käsitteli intuition käyttöä ja kehittämistä.
- Kouluttaa ja tutkii intuitiota Innerversity-startup-yrityksessään.
- Kirjoittanut useita kirjoja. Viimeisin teos, *Intuitio3*, ilmestyi 2020.
- Harrastukset: avantouinti, saaristolaisuus, aamuyön ideoiden kuuntelu.
- Parasta juuri nyt: levännyt, kesän jälkeinen näkökyky.

MITEN SINUN INTUITIOSI TOIMII?

Intuitio ei ole mikään epämääräinen tunne tai mystinen ominaisuus, joka toisilla on ja toisilla ei. Se on vuosikymmeniä tutkittu tiedonhankinnan ja -käsittelyn supervoima, jonka käyttöä työelämässä voimme kaikki vahvistaa, sanoo intuitiotutkija ja -kouluttaja Asta Raami.

Huomaatko joskus, kun keskustelussa nousee esiin jokin todella tärkeä asia, on kuin sähkövirta kulkisi kehosi läpi?

Tai kenties olet hoksannut, kuinka vastaus johonkin päiväkausia sinua piinanneeseen kysymykseen pulpahtaa päähäsi aamulla kun heräät – noin vain yhtäkkiä, plops?

Onneksi olkoon, olet saanut kokeuksen intuition toiminnasta!

Mutta mitä se sellainen intuitio on ja mitä tekemistä sillä on työelämän kanssa? Intuitiotutkija ja -kouluttaja Asta Raami vastaa.

MIKSI MEIDÄN KANNATAISI KIINNOSTUA INTUITIOSTA?

Tämä aika peräänkuuluttaa älykäästä intuitiota vastavoimaksi epävarmuudesta kumpuaville primitiivireaktioille sekä pelon ja vihan kaltaisille voimakkaille tunteille. Jotta saisimme tämän järjetömyyden ajan loppumaan, ei riitä, että pääsemme vanhasta eroon. Täytyy löytää ihan uudenlaisia ratkaisuja, ja se ei onnistu ilman älykäästä intuitiota. Mahdollisia ongelmia ei ole, on vain kyvyttömyyttä nähdä ratkaisuja.

MITÄ ON INTUITIO?

Intuitio on luova, alitajuinen tiedon hankinnan tapa, mikä poikkeaa tietoisesta ajattelusta ja päätteystä. 1970-luvun tutkimuksista lähtien ajattelu on jaoteltu systeemi I:seen, kun viitataan nopeaan ja vaivattomaan intuitioon, sekä systeemi II:seen, kun viitataan hitaaseen, ponnisteltua vaatimaan tietoiseen päätteeseen. Tiedetään, että intuition tiedonkäsittelykapasiteetti on valtava verrattuna päätteeseen.

TÄRKEIMMÄT INTUITION LAJIT

Asta Raami on jäsentänyt kolme tärkeintä intuition lajia näin:

1. VAISTOINTUITIO

Eräänlainen evolutiivinen äly ja erottamaton osa ihmisyyttä. Liittyy ihmisen perustarpeisiin, tapoihin ja tottumuksiin. Tähtää ympäristössä selviämiseen, mutta sieltä nousevat primitiivireaktiot vinouttavat ajattelua.

2. ASIANTUNTIJAINUITIO

Alitajuinen tietopankki, joka kehittyy pitkän kokemuksen tuloksena. Näkyy esimerkiksi silloin, kun ammattilainen saa nopeasti näppituntuman, miten jossain asiassa kannattaa edetä. Tämä intuitio alkaa olla jo suhteellisen luotettava.

3. SUPERINTUITIO

Yksilömielen ylittävä intuitio, jota esimerkiksi suuret keksijät, kuten Nikola Tesla, käyttävät luodessaan jotain ennen näkemätöntä. Superintuition kautta meillä on käytössä itseämme laajempi näkemisen, hahmottamisen ja tietämisen ulottuvuus.

NÄIN KUUNTELET INTUITIOTA

Raami on jäsentänyt intuition käyttöä liikennevalo-mallilla:



PUNAINEN VALO: PYSÄHDY

Kun tunnistat itsessäsi voimakkaan tunnetilan, oli kysymys sitten pelosta, raivostumisesta tai rakastumisesta, looginen ajattelu menee oikosulkuun ja on iso riski, että pian rytisee. Silloin kannattaa pysähtyä ja rauhoittaa itseään esimerkiksi liikkunnalla tai kylpemällä. Tämä ei ole tila, josta käsin kannattaa edetä ja tehdä päätöksiä suin päin.



KELTAINEN VALO: ODOTA

Tämä olotilan tunnistaa siitä, ettei oikein tiedä mitä tehdä tai mikä on totta. Olotila on monille vaikea, jopa sietämätön, koska on vaikeaa kestää epätietoisuutta ja odottelua. Se on kuitenkin tärkeää, jotta oikea suunta, ajoitus tai valinta selviää. Oman intuition toiminnan tunteminen auttaa vahvistamaan erottelukykä ja tunnistamaan oikeat merkit hälinästä.



VIHREÄ VALO: MENE!

Tämä on se kohta, jossa etenkin herkät, hyvän intuition omaavat yleensä kompastuvat. Kaikki merkit huutavat että mene, tee, toteuta, mutta jähmetytäänkin, ei uskalleta ottaa tilaa, avata suuta. Pelätään jotakin – usein kuvitteellista – vaikka juuri se idea tai ajatus voisi olla se oikea.

MITEN OMAA INTUITIOTA VOI KEHITTÄÄ?

1. OTTAMALLA KÄYTTÖÖN MIELEN RAUHOITTAMISEN KEINOJA.

Yhdelle sopii erityisesti luonnossa kävely, toiselle käsityöt ja kolmannelle meditointi. Tee sitä, mikä toimii itselle. Olennaista on, että stressitasot laskevat ja voi tuntea turvallisuutta. Silloin ajattelu laajenee ja huokoistuu, ja luovien uusien yhteyksien muodostuminen mahdollistuu.

2. HAVAINNOIMALLA SITÄ MITEN AJATTELEE.

On inhimillistä hakea turvaa omista ennakkokäsityksistä ja oletuksista, mutta intuitio edellyttää avointa mieltä ja omien mielen esteiden ylittämistä.

3. ROHKEASTI KUUNTELEMALLA INTUITIIVISTA TIETOA JA TEKEMÄLLÄ KOKEILUJA.

Se saattaa aluksi tuntua oudolta, mutta intuitio johdattaa, kun siirryt oikealle kanavalle. Päätteyn ja loogisen ajattelun, systeemi II:n, aika on myöhemmin, kun uusia ideoita lähdetään viemään eteenpäin.

MITEN INTUITION VOI TUNNISTAA?

Jokaisen intuitio toimii omalla tavallaan, joten olennaista on opetella tuntemaan oma "pikakaistansa".

Jotkut vastaanottavat intuitiivista tietoa aistikanavia pitkin. Esimerkiksi "ei" voi tuntua puristuksena niskassa tai ummehtuneena hajuna nenässä, kun taas "kyllä" on lämmön tunne olkapäissä tai valopalloja näkökentässä.

Haastattelemani keksijät ovat kertoneet nähneensä unia, valveunia tai saaneensa mielikuvia, joissa on vastaus heidän kysymyksiinsä. Eräällä keksijällä oli käytössään "yläkerran valkotaulu", johon alkaa aamuöisin ilmestyä tietoa.

Koulutuksissani tekemiäni kyselyiden mukaan noin 60–80 prosentilla osallistuneista intuitio ilmenee ajatusmuotoina ja 30–40 prosentilla vaikeasti sanallistettavina tuntemuksina.

MITEN EROTTAAN INTUITIO ESIMERKIKSI PELOISTA TAI TOIVEISTA?

Yksi keino on tarkkailla sitä, miltä se tuntuu. Intuitio ei tyypillisesti vedä tai työnnä vaan se tuntuu yleensä rauhana ja tyyneytenä. Tunnekuohut ovat pikemminkin intuition häiritsejiä kuin merkki siitä.

Itselle intuition tärkeimpiä merkkejä on tietynlainen keveys. Se on vaatinut hieman totuttelua, sillä meillä on sellainen kulttuuri, että asioiden eteen pitää raataa, suunnitella ja puskea eteenpäin.

MITÄ TYÖNOHJAAJA VOI HYÖDYNTÄÄ INTUITIOTA TYÖSSÄÄN?

Uskon, että työnhajaajat käyttävät työssään paljon intuitiota. He saavat ohjaustilanteissa paljon signaaleja, mutta heidän tulee päätteä, mihin tarttua, mikä on merkityksellistä, ja ikään kuin luoda isompaa kuvaa tilanteesta.

Olennaista on pitää oma mieli avoimena, eikä tulla ohjauksiin ennakkokä-



”Jos emme kuuntele intuitiota, mielen yläkertaa, on se kuin eläisimme kerrosta-
lossa, mutta käyttäisimme vain alimpia
kerroksia”, havainnollistaa Raami.

KUVA: Asta Raami

sitysten kanssa ja etsiä signaaleista to-
disteita omille ajatuksille. Ehemmän
kuvan luominen edellyttää avoimuutta
ja jatkuvaa muuttuvuutta, ei lukkiutu-
mista. On helpompaa pyytää ohjatta-
vaa etsimään uusia näkökulmia ajatuk-
siinsa, mutta kuinka avointa on ohjaa-
jan oma ajattelu?

Kannustan työnhjaajia tekemään
oman työnsä ensin. Siivoa oma takapi-
hasi, jotta voit avata sinne tilan, jonne
muut voivat tulla kehittämään näköky-
kyään.

Työnhjaajan tehtävä ei ole niinkään
neuvoa ja ”tietää” vaan toimia peilinä

niin, että ohjattava itse alkaa ymmärtää
mielensä toimintaa. Voi kysyä kysymyk-
siä, kuunnella, ja saada siten käsitystä
siitä, millaista intuition potentiaalia ke-
nelläkin on.

Tärkeää on muistaa, että ihmiset
ovat erilaisia. Kaikki eivät esimerkiksi
näe mielikuvia, mutta kaikilla on mie-
len yläkerta, josta he saavat tietoa. Mo-
nimuotoisuuden ymmärrys on mieles-
täni yksi työelämän tärkeimpiä kysy-
myksiä. ●●