

Gepubliceerd in Elegance, augustus 2006

Intuïtie

Leren om het op je klompen aan te voelen

Heleen neemt in een opwelling gas terug. Om een fractie van een seconde later te zien hoe vlak voor haar twee auto's frontaal tegen elkaar aan knallen. Zij kan tijdig remmen. Haar eerder snelheid had haar het leven kunnen kosten als haar intuïtie haar niet gered had. Mooi en handig spul dus, intuïtie. Hebt u het? Kunt u er meer van krijgen? Hoe werkt het? Dat weet u eigenlijk wel. Zoiets voelt u immers intuïtief aan...

Door Yoeke Nagel©

'Ik weet niet hoe, maar ik weet het zeker'

Intuïtie is die flits van inzicht, het begrijpen zonder de beredenering, het innerlijk weten zonder de argumenten. Vrouwen zouden het meer hebben dan mannen en moderne managers schakelen het ook graag in bij hun beslissingen: intuïtie. Vrijwel iedereen heeft het én gebruikt het, ook de cognitief ingestelden. Einstein gebruikte zijn intuïtie graag en veel want, zei hij: "Met denken kom je van A naar B. Met niet-denken, je intuïtie, kom je overal."

Uw intuïtie laat u weten dat deze jongen, aangekondigd als uw dochters enige grote liefde, toch geen blijvertje is. Intuïtie laat u zonder aanwijsbare reden op het laatste moment besluiten de volgende trein te nemen – om de volgende dag in de krant te lezen dat de trein die u niet nam ontspoorde. Intuïtie doet u besluiten om toch maar een paraplu mee te nemen op een stralende dag, zomaar, en dan inderdaad overvallen te worden door een onaangekondigde stortbui.

U 'weet' zonder nagedacht te hebben, u handelt en reageert intuïtief verstandig en adequaat en u zou zich eigenlijk niet van uw stuk moeten laten brengen door vragen als: "Kun je dat bewijzen?" of: "Leg dat nou eens uit!"

Daar zit 'm vaak de zelfopgelegde beperking van intuïtie die het lastig maakt om ons steeds bewust te zijn van onze intuïtieve ingevingen en ze helder waar te nemen. Het valt niet mee om stug vol te houden: "Ik kan dat niet bewijzen, maar ik weet het wel zeker." Vaak schuiven we daarom onze intuïtie al aan de kant, nog voordat we een ingeving bewust hebben waargenomen. Een avontuurlijke of zelfverzekerde bui, maar ook de moed der wanhoop kan ons doen besluiten om beter te letten op onze intuïtie en die ook te volgen.

Wie heeft het meer of minder

Intuïtie is zo oud als de mensheid en hoort bij het overlevingspakketje dat we meekregen om onder extreme omstandigheden te kunnen voortbestaan. Misschien kon de oermens wel intuïtief aanvoelen of er een sabeltandtijger op de loer lag, voordat hij die gezien of gehoord had. Omdat onze manier van leven steeds veiliger en georganiseerde werd, vervlakte onze intuïtie ook: we kunnen tegenwoordig best overleven met een ander hulpmiddel: denken. Er zijn woorddenkers en beelddenkers. Mensen die gemakkelijk gesproken tekst kunnen volgen en tamelijk feitelijk vertellen, zijn over het algemeen woorddenkers. Beelddenkers zullen vaak gebruik maken van beschrijvingen en vergelijkingen als ze iets proberen te vertellen en begrijpen sneller door te zien dan door te horen.

In onze cultuur hebben de woorddenkers de overhand: uitleg, verklaring en redenering wordt over het algemeen gezien als de 'juiste' manier om te komen tot een conclusie of keuze in opleiding, bedrijfsleven en wetenschap. Alleen partnerkeuze geldt nog als een typische gevoelskwesitie en 'verstandshuwelijken' worden zelfs behoorlijk wantrouwig bekeken. Een beelddenker zal niet altijd onder woorden kunnen brengen wat hij of zij 'ziet', hoewel de waarneming daarmee niet minder betrouwbaar hoeft te zijn. De beelddenker loopt het risico om te worden uitgemaakt voor zweefneus, een slapjanus die niet uit z'n woorden kan komen. Toch zijn het vaak de gevoelsmensen die dankzij hun goed ontwikkelde intuïtie de beste beslissingen kunnen nemen – al weten ze dan zelf soms niet waarom. De linkerhersenhelft, waarin onder andere argumentatie, cognitie, logica zetelt, maakt in onze cultuur overuren. De rechterhersenhelft, waar beeld, fantasie en intuïtie de scepter zwaait, kwijnt weg als we er geen beroep op durven doen. Dat is jammer. We functioneren namelijk het beste als we gebruik maken van al onze vermogens: de combinatie van denken, voelen, waarneming en intuïtie geeft ons een heel breed en uitgebreid vermogen om onze omgeving goed in te schatten en ons daar zo effectief mogelijk in op te stellen. Wie gewend is om raadgevingen en meningen van anderen serieus te nemen en te betrekken bij de eigen besluitvorming, heeft vaak ook een beter ontwikkelde intuïtie. "Gebruik je intuïtie als adviseur," adviseert Edward de Bono, bedrijfsfilosoof. Vanzelfsprekend wordt een adviseur betrouwbaarder naarmate u hem vaker inschakelt en zal hij gedetailleerder adviseren naarmate u meer waarde hecht aan zijn adviezen. Iedereen, woord- en beelddenkers, beschikt over intuïtie en kan het verder ontwikkelen door er meer gebruik van te maken.

Waarnemen en ontwikkelen van intuïtie

De eerste stap om uw intuïtie verder te ontwikkelen is om het waar te nemen. Carolina Bont, grondlegster van het Centrum voor Effectieve Intuïtie, legt uit dat er vijf manieren zijn waarop intuïtie zich kenbaar kan maken:

- Fysiek*: bijvoorbeeld doordat je misselijk wordt, hoofdpijn krijgt of juist opeens een opwindend gevoel in je buik waarneemt, dat je aanzet om actie te ondernemen.
- Emotioneel*: een gevoel van onrust, angst of onzekerheid dient zich aan.
- Mentaal*: een plotselinge gedachte, onverwachte associatie, een herinnering of innerlijk beeld komt op dat soms niets met de feitelijke situatie te maken lijkt te hebben.
- Spiritueel*: een ervaring van heelheid, verbondenheid en verbindingen zien die je eerder niet zag.
- Omgevings-intuïtie*: het 'toeval' geeft je een boodschap doordat je iets leest, een onverwachte gebeurtenis doet zich voor die je kunt zien als vingerwijzing voor de oplossing van je situatie.

Bij sommige mensen zullen een of twee van deze vijf manieren sterker ontwikkeld zijn dan de andere. Het is mogelijk dat zelfs maar een manier duidelijk waarneembaar is, zonder oefening. Wie daar goed op gaat letten ontwikkelt vaak ook andere manieren om intuïtie waar te nemen. Daarbij is het natuurlijk van groot belang om intuïtieve ingevingen te onderscheiden van andere zaken. Angst, bijvoorbeeld, kan zich heel kunstig vermommen als

intuïtie: 'Ik voel dat ik beter niet naar dat rij-examen kan gaan' hoeft niet perse een levensreddende ingeving zijn, het kan ook voortkomen uit examenvrees die u zichzelf niet wilt toegeven. Een onverklaard wantrouwen tegen een nieuwe collega kan voortkomen uit een intuïtieve waarschuwing, maar het kan ook zijn dat de vrouw in kwestie helaas toevallig lijkt op dat irritante buurmeisje van vroeger. Omgekeerd kunt u ervan overtuigd zijn dat de nieuwe buurman een hele zorgzame en charmante vrijgezel is, voornamelijk omdat u dat zelf heel graag zou willen. Onderzoek daarom uw angsten en verlangens rond ingevingen voordat u ernaar handelt en controleer zoveel mogelijk de juistheid van die ingevingen. Dat heeft twee gunstige effecten: u onderscheidt intuïtie steeds gemakkelijker van andere ingevingen, en u weet hoe betrouwbaar uw intuïtie is, zodat u er meer rekening mee kunt houden. Zo'n intuïtie-onderzoek kunt u bijvoorbeeld doen door regelmatig ingevingen en vermoedens te noteren en te onderzoeken in hoeverre ze terecht waren. Dat hoeft niet ingewikkeld te zijn: raad eerst wie er belt als u de telefoon hoort, voorspel het weer 's morgens – en controleer hoe ver u ernaast zat. In de meeste gevallen zullen uw ingevingen steeds correcter worden omdat u (onbewust) de verwerking van al uw waarnemingen bijstelt.

Mensenkennis en vooroordelen

Zet een totaal onbekende voor een groep mensen en laat hen zoveel mogelijk informatie opschrijven over deze persoon. U zult merken dat een niet-verklaarbare hoeveelheid inschattingen over zo'n persoon correct wordt 'verzonnen'. Lievelingskleur, huisdieren, politieke voorkeur, woonsituatie, wel of geen kinderen, muziekkeuze, religie en nog veel meer feitjes 'weten' we zomaar. Onze intuïtieve mensenkennis wordt onder andere samengesteld uit een hele reeks onbewuste waarnemingen, herkenning van uiterlijke kenmerken, iets als 'uitstraling', herinneringen en associaties en vermoedelijk nog veel meer kwaliteiten waar we ons niet of nauwelijks van bewust zijn. We zouden anderen en onszelf flink tekort kunnen doen als we uitsluitend daarop af gaan, maar ook als we het volkomen zouden negeren – voor zover dat al mogelijk zou zijn -. Toch moeten we er voorzichtig mee zijn: u kunt denken dat een nieuwe collega lui en onhandig en nog een slecht geheugen heeft ook, terwijl de werkelijke reden voor haar traagheid en afwezige blik ligt in het plotselinge overlijden van haar vader, vlak voordat ze deze nieuwe baan kreeg... Over drie maanden leert u haar van een heel andere kant kennen! Uw intuïtie kan echter sterk genoeg zijn om direct al te besluiten dat deze vrouw weliswaar geen beste collega is, maar wel een sympathiek mens in de kern. Komt u in een nieuwe situatie, bijvoorbeeld een sportclub, nieuwe baan of schoonfamilie, grijp dan de kans aan om uw intuïtieve mensenkennis te testen. Noteer direct na de eerste kennismaking uw indrukken bij elk nieuw gezicht. Controleer na drie maanden, na een half jaar en na een jaar uw beschrijvingen. Het is mogelijk dat u na drie maanden denkt dat u het helemaal verkeerd had gezien, terwijl na een jaar het ware karakter bovenkomt en toch blijkt te voldoen aan uw beschrijving. Gevaarlijk, overigens, want we zijn snel geneigd om ons eigen gelijk te laten bewijzen door de omgeving en dus alleen waar te nemen wat onze overtuiging ondersteunt. Op die manier geven we onszelf nooit de kans om anderen te zien zoals ze zijn, of om veranderingen in de ander waar te nemen. Onderzoek vermoedens, negeer ze niet, maar laat ze ook niet uw beoordelingsvermogen totaal beheersen. De meest ongunstige basis voor het ontwikkelen van intuïtie zijn vooroordelen, zelfs als we die eerst zelf gecreëerd hebben. We zullen voortdurend onze ideeën moeten bijstellen door alert en open

van geest te blijven. En elk besluit dat we nemen, elke keuze die we uitvoeren, moet vooraf gegaan worden door de vraag of deze keuze een positieve bijdrage levert aan ons eigen leven en dat van anderen.

-----oefeningen kader-----

Vier toepassingen van intuïtie

Huiselijke problemen? Relatiestrubbelingen? Twijfel over een aankoop? Gezondheidsklachten? U kunt elke vraag ook beantwoorden vanuit uw intuïtie. Intuïtie toont zich in beelden. Wilt u een adviseringsgesprek met uw intuïtie, verdiep u dan in die taal. De volgende oefeningen zijn allemaal gebaseerd op het principe van 'visualisatie': het oproepen van beelden. Bewegend of stilstaand, kleur of zwart-wit, met of zonder geluid, geur, temperatuurverschillen, het kan van alles zijn. U roept intuïtieve beelden op door het volgende te doen:

Ga rustig zitten, zorg dat u niet gestoord kunt worden door deurbel of telefoon. Ontspan door een aantal malen diep door te ademen en te voelen hoe uw voeten de grond raken. Stel u nu voor dat u op een fijne plek in de natuur zit. Boven u een stralende, aangenaam warme zon. Deze zon bevat alle ervaringen en kennis die u nodig hebt. Stralen raken de kruin van uw hoofd en vormen het vervoersmiddel voor de beelden die u te zien krijgt achter uw gesloten ogen. Door uw aandacht te richten op een bepaalde vraag, nodigt u vanzelf het beeld uit dat u verder kan helpen.

Stel uw vraag zo concreet mogelijk: "Wat is het effect als ik nu ga verhuizen?" "Wordt mijn huwelijk binnen afzienbare tijd rustiger?" Oordeel niet over de beelden die u ziet opdoemen, ook niet als ze misplaatst, griezelig of verwarrend zijn. Hebt u het idee dat u het beeld zelf bedacht hebt? Ook dat is geen probleem: u bedacht dit beeld en geen ander, het komt voort uit dezelfde bron. Hoe vaker u het doet, hoe makkelijker er spontane beelden opkomen.

Schrijft u van tevoren de vraag op en noteer achteraf het beeld, teken het na, of spreek een beschrijving ervan in op een bandje. U hoeft niet direct te begrijpen wat de 'boodschap' is, soms herkent u het na een nachtje slapen, soms is het voldoende dat het beeld opgeslagen ligt in uw onderbewuste en doet het daar in stilte zijn werk.

Na het maken van uw aantekeningen sluit u uw visualisatie af door drie maal diep adem te halen, even met de voeten te stampen en wat te eten en te drinken.

Vergeet vooral de telefoon niet weer in te pluggen.

Neem na de afronding van de visualisatie nog even tijd voor de overweging die bij elke oefening staat.

Gezondheid

Uw gezondheid en kracht wordt in grote mate beïnvloed door wat u eet. Onderzoek met uw intuïtie welke voeding voor u geschikt zou kunnen zijn. Stel u een mooi gedekte tafel voor waar een team van gezondheidsspecialisten een maaltijd heeft klaargezet dat zorgvuldig voor u is samengesteld om uw persoonlijke gezondheid te stimuleren. Wat staat er? Wat trekt u het meeste aan? Hoe voelt u zich als u dat gegeten hebt? Waarmee associeert u dit voedsel? Hoe geeft u dit kracht en gezondheid?

Probeer het eens voorzichtig uit in het echt als dat mogelijk is.

Werk

Zelfs als u een hele leuke baan hebt zijn er vaak aspecten aan uw werk die veel energie kosten. Roep het beeld op van uzelf, bezig met uw werk. Bestudeer uw lichaamshouding, de uitdrukking op het gezicht, geluiden, emoties, handelingen. Als dit een film zou zijn, wat zou het dan betekenen? Stel u de volgende scène voor, waarin de held (u dus) een verandering tot stand heeft gebracht waardoor de film mooier, vrolijker of ontroerender wordt.

Hoe kunt u ook in uw manier van werken zo'n verandering doorvoeren?

Relatie

U zit op het strand, het weer is geweldig. U bent heel tevreden met wie u bent, u kunt uzelf zien als een prachtig mens, waarvan de minpuntjes wegvallen tegen de pluspunten van uw karakter. Daar ziet u iemand aan komen lopen met wie u zich bijzonder aangenaam verbonden voelt. U voelt zich nog completer met deze persoon in uw nabijheid. Wat doet hij of zij wat u aantrekkelijk vindt? Wat zegt hij of zij tegen u? Wat gebeurt er tussen u beiden? Stel u nu een situatie voor waarin u iets samen onderneemt wat u misschien alleen niet had gekund.

Hoe verhoudt zich dit beeld tot de werkelijkheid? Wat kunt u daaraan veranderen?

Algemene adviezen

Stel u voor dat u op een weide ligt. U hoort water stromen en volgt de stroomrichting. Daar ziet u een bouwwerk. U gaat er naar binnen en wordt verwelkomd door een oude wijze. Stel de vraag die u op dit moment bezighoudt. Als antwoord overhandigt de wijze u een cadeau, dat u zal helpen om juist te handelen. Misschien zegt de wijze er ook iets bij. Bedank voor deze hulp, ook als u het niet direct begrijpt, neem uw cadeau en de woorden mee terug naar de weide en werk vanuit die plek aan uw aantekeningen.

Wat symboliseert het cadeau en eventueel de wijze woorden voor u?

M.m.v. Carolina Bont, auteur van o.a. Een nieuwe werkelijkheid, impulsen voor intuïtie, liefde en levenskracht; Succes door bezieling.

Kijk ook op www.carolinabont.com