

Jak rozumět řeči intuice?

Jan Benda

Existuje intuice? A může rozumně uvažující člověk něco takového brát vážně? Lze intuici důvěřovat? Po celá desetiletí pokládali vědci intuici za něco iracionálního a nevěrohodného. Studium lidského rozhodování a také kreativity je však znovu přimělo se tématem intuice zabývat.

Představa, že se v životě rozhodujeme racionálně, vyvolává u většiny psychologů samozřejmě shovívavý úsměv již dávno. Od dob Freudových a Jungových je zřejmé, že pudy, emoce nebo v Jungově pojetí archetypy ovlivňují lidské chování mnohem víc, než si obvykle připouštíme. Jak ale smířit emoce a rozum, když emoce nás přeci tak zaslepují?

Nedávné výzkumy rozhodovacích procesů ukazují, že ne vždy. Prvotní pocity, dojmy i „tušení“ někdy bývají správné. A i když takové „někdy“ našemu rozumu jistě nepostačí, vědci tento fenomén vysvětlují, stručně řečeno, takto: Mozek přijímá v bdělém stavu okolo 11 miliónů smyslových podnětů za vteřinu. Naše vědomé myšlení, sídlící v mozkové kůře, je schopné zpracovat jen asi 40 až 60 z nich. To je cca 0,00045%. Nepatrný zlomek. Zbytek podnětů mozek také registruje, ovšem ne vědomě. Přesto podle kognitivních vědců mozek tyto informace zpracovává a využívá. Děje se tak prostřednictvím dvou nezávislých, vzájemně interagujících systémů, které oba ovlivňují náš úsudek a rozhodování. Jsou označovány jako systém 1 a 2.

Teorie duálních procesů

Systém 2, označovaný také jako racionální, analytický, je evolučně mladší a je vlastní pouze člověku. Informace zpracovává prostřednictvím vědomého uvažování. Opírá se přitom o logické standardy a abstraktní myšlení. Fungování systému 2 vyžaduje jisté úsilí, je řízeno vůlí. Má proto omezenou

kapacitu a ve srovnání se systémem 1 je výrazně pomalejší.

Systém 1, označovaný také jako zážitkový nebo heuristický je rychlý, automatický, je primárně neverbální, spojený s emocemi. Sdílíme jej se zvířaty, a je proto považován za vývojově starší. Při řešení problémů se systém 1 opírá o holistické asociace a schopnost rozeznat opakující se vzorec v rámci obrovského množství dříve uložených zkušeností, které má k dispozici. Funguje neuvědomovaně a bez úsilí. Do vědomí proniká teprve konečný výsledek zpracovávaných informací.

Podle této tzv. teorie duálních procesů, je intuice spojována s funkcí systému 1. Signály, které do vědomí díky intuici vstupují, podle této teorie nejsou dílem náhody, ale výsledkem bleskového procesu zpracování velkého kvanta zkušeností, který probíhá mimo vědomí. Jak tyto signály rozeznáme? A máme se jimi řídit?

Informační džungle

Žijeme v informačním věku. Máme k dispozici tolik informací! Mnohé problémy, které dnes řešíme, jsou tak komplexní a zahrnují tolik proměnných, že když se je pokoušíme vědomě zpracovat v reálném čase, cítíme se jimi zahlcení a neschopní se rozhodovat! Systém 2 zřejmě naráží na svůj strop.

V knihách o intuici bývají uváděny mnohé příklady využití intuice v konkrétních

náročných nebo složitých situacích – v krizovém managementu, v situacích ohrožení života, ve vojenství, v politice, v ekonomice, ale i třeba při výběru partnera nebo hraní šachů. Jak hrál šachy José Capablanca přezdíváný Šachový automat? Zvažoval varianty každé pozice, jak to hráči většinou dělávají? Nikoliv. „Vidím jen jeden tah,“ prohlašoval. „Ten nejlepší.“

Expertí a začátečníci

Podobné, na první pohled téměř „zázračné“ schopnosti mívají výjimeční jedinci ve všech možných oblastech. Ve světě finančních trhů lze zmínit například George Sorose nebo Warrena Buffetta. Oba dnes patří mezi deset nejbohatších Američanů a oba prosluli tím, že dokázali předpovídat vývoj trhu i nové trendy dříve než ostatní. Buffett je dokonce přezdíván jako Věštec z Omahy. Jak to dokázali? V knize Soros o Sorosovi (česky 1997) Soros říká: „Spoléhal jsem do značné míry na zvířecí instinkty. Když jsem aktivně řídil fond, trpěl jsem bolestmi zad. Využíval jsem přítom nástup akutní bolesti jako signál, že v mém portfoliu není něco v pořádku. Ta bolest... mne podněcovala, abych si uvědomil chybu.“

I takto se může projevat intuice u expertů, jejichž mozek díky systému I automaticky a mimo vědomí zpracovává kvantum předchozích zkušeností z dané oblasti. Jak ukazuje zkušenost, intuice však mnohdy funguje i u úplných začátečníků. K vysvětlení se dostaneme později.

Jak intuici zachytit?

Vraťme se nejprve k oněm signálům. Jak tedy vlastně konkrétně lze intuici zachytit? Intuitivní poznání může k lidem přicházet různými způsoby a zdá se, že u každého je některý z těchto způsobů dominantní. U někoho se projevuje jako jakýsi tichý vnitřní hlas nebo také jako náhlé „vnuknutí“ či předtucha. K někomu intuice přichází spíše

v podobě obrazů a vizí, v denních či nočních snech. Jiní rozeznávají intuici díky pocitům, jako jsou různá svrbění, lechtání v žaludku, náhlá úleva, ale i různé druhy bolesti. K někomu jakoby „promlouvaly“ vnější předměty či události. Takový člověk nalézá v nejrůznějších detailech a náhodách překvapivý individuální smysl a význam.

Všechny čtyři způsoby, jak intuici zachytit, mají ovšem jedno společné. Máme-li si uvedených signálů všimnout, nesmíme v daný okamžik aktivně přemýšlet. To bývá mnohdy kamenem úrazu.

Všímavost – tady a teď

Máme-li hlavu plnou myšlenek, není ve vědomí prostor k uvědomění si signálů intuice. Abychom byli s to intuici zachytit, musíme být schopni zastavit onen neutuchající vnitřní monolog či dialog a spočinout v přítomnu. Tady a teď. Vnímat podněty přicházející z jednotlivých smyslů, tělesné pocity, stavy mysli i obsahy, které se v mysli vynoří, když se na čas vzdáme vědomé kontroly a staneme se pouhým pozorovatelem. Snad proto se říká „ráno moudřejší večera“. Dopředu ovšem nevíme, co se z podvědomí či nevědomí vynoří. A nejspíš proto se takovému vzdání kontroly někdy bráníme. Zvláště když některé věci potlačujeme a uvědomit si je nechceme.

Inspirace a kreativita

Dostáváme se tím k další zkušenosti, jež s intuicí souvisí – k inovacím a nalézání řešení „out of the box“. Biografie slavných objevitelů a novátorů – od Isaaca Newtona po Stevena Jobse – dokládají, že ty nejkreativnější nápady přinášející opravdu zásadní vhléd, průlom, náhlé „osvícení“ přicházejí mnohdy právě v okamžiku, kdy aktivně nemyslíme, jsme uvolnění a soustředíme se na to, co se odehrává tady a teď. Na procházce v lese, při sportu, ve sprše.

Jak intuici zachytit?

- **TĚLESNÉ POCITY** – Intuitivní informace přicházejí velmi často skrze nejrůznější pocity. Někdy jednoduše „cítíte“, která volba je pro vás ta pravá. Jindy se objeví naopak pocit nedůvěry nebo obavy. Chcete-li při rozhodování následovat intuici, stačí se mnohdy zeptat: „Přinese mi tato volba vnitřní úlevu?“, „Cítím příjemné vzrušení, když si představím tuto možnost?“ Mrazení v zádech, tíha, která na vás padne, kámen v žaludku a další „divné“ pocity a vnitřní diskomfort mohou být skvělým vnitřním kompasem a kanálem, jímž promlouvá intuice.

- **VNITŘNÍ HLAS** – V některých případech je možné intuici zaznamenat ve formě „hlasu“ nebo neobvyklé myšlenky, jež vstoupí do vědomí neznámo odkud. Není to ono běžné vnitřní mluvení ani to není výsledek našeho racionálního uvažování. O takové informaci obvykle říkáme: „To by mně ani ve snu nenapadlo!“. Záblesk náhlého vhledu. Může to být ale i nepříjemná nutkavá myšlenka, která nám naopak nejde z hlavy, přestože sami sebe uklidňujeme a vysvětlujeme si, že ona myšlenka odporuje rozumu a je nesmyslná. Intuice přichází ke slovu, když dokážeme utišit přemýšlení a jen si v duchu formulujeme jednoduché otázky jako „Co bych měl teď udělat?“

- **VIZE, OBRAZY A SNY** – K mnoha lidem intuice spontánně přichází ve formě „vizí“, nenadálých představ, obrazů, někdy zcela konkrétních a „realistických“, jindy majících skrytý, symbolický význam.

- **SYNCHRONICITA ČILI „ZNAMENÍ“** – Někdy se k nám vnější události zdají zvláštním způsobem promlouvat a my tak nalézáme v nejrůznějších detailech a náhodách individuální smysl a význam.

Vedle inferenční, expertní intuice, zjevně existuje také intuice kreativní, holistická, jež integruje komplexní informace, ale představuje si i abstraktní možnosti, přesahující dosavadní zkušenost a vědění. Kromě porovnávání dokáže v dostupných datech také objevovat i zcela nový a smysluplný vzorec (gestalt). Proto intuice často funguje také začátečníkům. Experti mají zkušeností a informací příliš mnoho, začátečníci naopak příliš málo. V obou případech myšlení nemůže problém řešit. Otevírá se tak prostor pro intuici.

Úskalí intuice

Kanadský novinář a spisovatel Malcolm Gladwell, který téma intuice v knihách, jako je *Mžik a Bod zlomu* v uplynulých letech značně zpopularizoval, uvádí také příklady, kdy intuice selhala. Systém 1 našel podobnost opírající se o nepodstatný detail. Lze takové případy eliminovat?

Klíč k úspěšnému využívání intuice nespočívá v automatické slepé důvěře k pozoruhodným signálům, které do našeho vědomí jakožto produkty mimovědomých procesů vstupují. Ne vždy jsou správné. Nestačí je jen zaznamenat a pak se jimi řídit. Je třeba jim také porozumět. „Co přesně v mém portfoliu je špatné?“, ptal se sám sebe Soros, když ho rozbolela záda. Co přesně naznačuje má vize? Dává mi mé „vnuknutí“ smysl? Takové otázky je třeba si klást. Díky nim může totiž dojít k propojení možností systémů 1 a 2. Intuice + Rozumové zpracování = Úspěch.

Slepá důvěra vůči signálům intuice je stejně tak pochybná jako jejich apriorní odmítání. Intuice není sama o sobě ani dobrá ani špatná. Co rozhoduje o úspěchu při využívání intuice, je naše schopnost signály intuice zaznamenávat a následně také dešifrovat – tzn. vědomě jim porozumět. Obojí je možné se učit.

Rozvíjení intuice

Je třeba dodat, že intuice může do vědomí pronikat spontánně, kdykoli nepřemýšlíme a jsme soustředěni na to, co probíhá v přítomném okamžiku. Existuje ale i řada cest, jak lze proces intuice záměrně vyvolat a také zaměřit na určitý problém nebo téma. K tradičním způsobům patří různé meditativní postupy, imaginace, šamanské cestování, apod. K těm modernějším pak metody jako je Gendlinův Focusing či „Myšlení na hraně“ (Thinking At the Edge).

Praxe s využíváním výše zmíněných technik učí praktikujícího rozumět řeči intuice. Obecně lze říci, že intuice funguje, 1) jsme-li ochotni připustit, že poznání lze získávat i jinak než vědomou logickou analýzou; 2) jsme-li připraveni alespoň na chvíli překonat strach ze ztráty vědomé kontroly nad obsahy vlastní mysli; 3) jsme-li ochotni nelpět na vlastních předpokladech a připouštět, že leccos je možná jinak, než jsme si doposud mysleli. Intuice jinými slovy vyžaduje vzdát se vlastních ambicí a předpokládá jistou míru pokory. Ne vždy jsme ovšem něčeho takového schopni.

Rozum a štěstí

Jako terapeuta či kouče si mne klienti najímají zpravidla v situaci, kdy jim běžný způsob jejich uvažování (rozum) neumožňuje posunout se dál a tak hledají něco či někoho, kdo je může inspirovat. Při hledání takové inspirace nejenže využívám vlastní intuici průvodce, ale především pomáhám klientům samým, aby zachytili svou intuici a mohli se jí inspirovat. Praxe mi přitom ukazuje, že čím méně je klient v kontaktu s vlastním prožíváním a vlastní intuicí, tím obtížněji nachází cestu k vnitřnímu klidu, spokojenosti a k pochopení, že v tom, co prožívá, lze spatřovat příležitost a smysl.

Intuice funguje celostně. Disponuje množstvím informací a při řešení jakýchkoli problémů bere v potaz dlouhodobé zájmy

celku. Není možné jí vědomě ovládat. Lze jí jen naslouchat či nenaslouchat. Pokud si vědomí umane, že chce příští měsíc vydělat víc než tento, přestože organismus si potřebuje odpočinout, intuice dost možná vyšle signál „nejdřív si odpočiň“. Je v tomto smyslu moudřejší než běžné vědomí. Podobně jako C. G. Jung jsem ostatně přesvědčen, že intuice disponuje zkušenostmi, které jsou v našem podvědomí uloženy ve formě archetypů jako dědictví po předcích.

V každodenní praxi s klienty si každopádně ověřuji, že pokud intuici nasloucháme, znovu a znovu přináší novou a na míru šitou inspiraci pro práci i pro život. Krok za krokem odhaluje cestu k osobnímu štěstí, k seberealizaci i sebepřesažení. Proto mne fascinuje a proto vidím ve studiu těchto nevědomých procesů na pomezí kognice a emocí smysl. ■

O autorovi

Jan Benda (1974)

Psycholog, psychoterapeut, kouč. Působí v Asociaci Trenérů Aplikované Psychologie. Zaměřuje se na rozvíjení emoční inteligence, intuice a využívání všímavosti (mindfulness) v psychoterapeutické práci, v koučování, managementu a leadershipu.

Literatura

GENDLIN, Eugen T.: Focusing: Tělesné prožívání jako terapeutický zdroj. Praha, Portál 2003.

SINCLAIR, Marta: Handbook of Intuition Research. Cheltenham, Edward Elgar 2011.

VAUGHAN, Frances E.: Awakening Intuition. New York, Anchor Books 1979.

Benda, Jan (2012). Jak rozumět řeči intuice? Psychologie dnes, 18 (12), 48-51.

Ke stažení na www.jan-benda.com.