

## Een Introductie in Intuïtie

Over intuïtie wordt veel gezegd en geschreven, maar wat is het precies. Intuïtie wordt in het woordenboek gedefinieerd als “directe kennis” of “iets te weten komen zonder bewust gebruik te maken van het verstand”. Je gebruikt dus geen analyse, stappenplan of rationele methode om tot kennis of inzicht te komen, maar een andere bron .

A.D. de Groot definieert intuïtie als volgt: “Wij spreken van intuïtie als een persoon P op tijdstip t een beslissing neemt die hij op dat moment niet of niet geheel kan beargumenteren maar die later blijkt vaker dan je op grond van toeval zou verwachten juist te zijn geweest.”

Ruth Cohn, een Zwitserse psychotherapeute, definieert intuïtie als “een uniek gecompliceerd vermogen tot spontane kennis, steunend op: helderheid van waarnemen, adequate opeenstapeling van bij elkaar horende feiten, getraind denken, niet geblokkeerde en alerte emoties”.

Voor mij is intuïtie de verbinding tussen je bewustzijn en het onderbewuste. Via je intuïtie krijg je contact met het grotere veld waar we allemaal onderdeel van zijn. Zo kun je een bron aanboren die je oneindig veel informatie kan verschaffen.

1

### Er zijn verschillende vormen van intuïtie

- ◆ Plotseling verkregen inzicht door innerlijke aanschouwing via een weg die niet logisch verklaarbaar is. In deze definitie staat het niet logisch verklaarbare centraal. Het gaat dus om inzichten die je niet kunt verklaren.
- ◆ Patroonherkenning; onmiddellijke ingeving. Deze definitie gaat er meer vanuit dat er wel een verklaring is, maar dat je niet direct weet waar het vandaan komt. Later weet je vaak wel weer waar dit vandaan komt.  
Deze definitie is ook uit te leggen als een automatische verwerking van eerder aangeleerde informatie, kennis of vaardigheden. Het gaat hierbij dus om ervaring uit het verleden die je onbewust hebt opgeslagen en via je intuïtie weer beschikbaar krijgt.
- ◆ Creatieve intuïtie. Dit is intuïtie die je helpt om op een creatieve manier naar vraagstukken te kijken. Hierbij geldt vaak een incubatietijd. Je stemt je af op een vraagstuk en neemt dan even de tijd (incubatietijd). Vaak is een nachtje slapen heel erg goed. Plotseling valt de oplossing je dan in.
- ◆ Verbinding met het dat wat ons allen verbindt, “Het Veld”. Dit is een meer spirituele invulling van intuïtie. Hierbij gaan we ervan uit dat er een veld is dat alles en iedereen verbindt. In dit veld is alle informatie aanwezig, tijd en plaats onafhankelijk. Door middel van je intuïtie kun

je toegang krijgen tot dit veld en kun je dus informatie beschikbaar krijgen die je met je vijf zintuigen niet kunt krijgen. In die zin ligt deze definitie in het verlengde van de eerste.

#### 4 Aspecten van de persoonlijkheid volgens Jung:

Jung definieert 4 aspecten van je persoonlijkheid. Het is interessant om in het kader van het gebruik van je intuïtie het verschil te onderzoeken tussen deze aspecten.

1. Waarnemen. Dit is wat je met je vijf zintuigen doet. Je neemt allerlei prikkels waar in je omgeving. Door iets waar te nemen bestaat het voor jou.
2. Nadenken. Dit doe je met je hersenen. Hierbij gaat het om het verwerken van de prikkels en om het betekenis geven eraan. Met het denken weet je wat het is dat je waarneemt.
3. Voelen. Dit is het voelen dat je niet met je tastzin doet, maar het voelen van emoties. Je gevoel vertelt of dat wat je waarneemt al dan niet aangenaam is.
4. Intuïtie. Intuïtie vertelt je waar dat wat je waarneemt vandaan komt, welke verbanden er zijn en waar het naartoe gaat. Intuïtie is volgens Jung het vermogen om resultaten van onbewuste processen gewaar te worden.

Een intuïtieve ingeving is in dit geval het resultaat van wat onze geest met de opgevangen informatie doet. Dit kan zintuigelijke en bovenzintuigelijke informatie zijn. Iets wordt pas intuïtie als je op basis van de informatie een inzicht krijgt of een voorspelling doet.

#### Intuïtie en onderbuikgevoel

Vaak wordt intuïtie en onderbuikgevoel op een hoop gegooid. Dit zijn echter twee verschillende dingen. Je onderbuikgevoel is vaak vertroebeld door angsten, verlangens, ervaringen uit het verleden of wensen voor de toekomst. Hierdoor kun je bijvoorbeeld bij een keuze een heel goed gevoel hebben, terwijl het eigenlijk betekent dat je het heel graag zou willen, maar of het echt de beste optie voor jou is op dit moment, dat weet je niet zeker.

Intuïtie is altijd helder, zuiver en vrij van angsten en verlangens.

#### De 6 kanalen van je intuïtie

Ieder mens heeft intuïtieve kanalen. Dit zijn verschillende manieren waarop intuïtieve informatie voor jou beschikbaar komt. We onderkennen de volgende kanalen:

1. Helder zien. Dit zijn beelden die jou informatie geven.
2. Helder weten. Hierbij komt de informatie in een flits binnen via het denken.
3. Helder voelen. Dit is een duidelijk gevoel over iets.
4. Helder horen. Dit kanaal communiceert via woorden die je soms letterlijk kunt horen.
5. Helder ruiken. Hierbij gaat het om geuren die jou informatie geven.

6. Helder proeven. Dit kanaal communiceert via de smaakzin.

Het verwarrende is wel dat één van de intuïtieve kanalen helder voelen is. Dit is dus een gevoel in je buik. Het vraagt training, ervaring en experimenteren om te ontdekken welke informatie vanuit angsten en verlangens komt en welke vanuit je intuïtie.

Hetzelfde geldt trouwens voor helder weten. Dit is een intuïtief kanaal dat via gedachten werkt. Dit vraagt ook ervaring om dit intuïtief weten te onderscheiden van denken.

Bovenal vraagt het ontwikkelen van je intuïtie dus om het loskomen van angsten en verlangens. Het gaat erom oude patronen te herkennen en los te laten; om zogenaamde programmeringen in je systeem te ontkoppelen en jezelf vrij te maken. Dit kan via vele wegen. Voor iedereen werkt dit anders.

### Toepassingsgebieden van intuïtie

Je kunt intuïtie op vele gebieden in je (werkende) leven toepassen.

#### ◆ Maken van keuzes

Dit is verreweg de grootste wens van mensen. Keuzes maken die kloppen bij wie ze zijn en waar ze heen willen. Intuïtie kan hier een hele belangrijke rol in spelen. In onderzoek komt ook vaak naar voren dat intuïtie juist geen goede raadgever is. Wat mij betreft komt dit doordat er dan geen onderscheid wordt gemaakt tussen zuivere intuïtie en onderbuikgevoel. Zolang angsten, verlangens, pijn uit het verleden nog meespelen in je onderbuikgevoel kun je daar geen zuivere beslissingen op nemen. Dan kan het inderdaad zijn dat je niet de beslissing neemt die achteraf handig blijkt te zijn.

Ook heb ik gemerkt dat je pas vaak later ziet wat de gevolgen zijn van een beslissing. In eerste instantie kan het lijken alsof het je niet verder helpt, maar op de lange termijn blijkt het juist een hele goede beslissing geweest te zijn.

#### ◆ Inzicht in relatie tussen een aantal zaken

Soms wil je overzicht, wil je de verbanden zien die je al nadenkend niet kunt zien. Dit is vaak nodig om goede beslissingen te kunnen nemen, maar we noemen hem toch even apart. Door je intuïtief af te stemmen op een vraagstuk, zul je merken dat je de grotere lijnen en verbanden gaat zien. Intuïtie maakt gebruik van je rechterhersenhelft. Deze is veel meer gericht op het geheel, op verbanden, op stromen.

De verschillende intuïtieve methodieken zoals visualisaties, familie- en organisatieopstellingen e.d. geven je ook een beter inzicht in de verbanden die er spelen.

#### ◆ Vinden van oplossingen

Met name als het gaat om oplossingen voor schijnbaar onoplosbare problemen, of in het geval van tegenstellingen, kan je intuïtie een heel ander licht op het vraagstuk schijnen. Dit heeft te maken met het 2<sup>e</sup> punt hierboven. Doordat je grotere verbanden kunt waarnemen, zie je ook oplossingen op een ander niveau dan waar het probleem zich bevindt.

#### ◆ Verbinding voelen met het grotere geheel

Het inzetten van je intuïtie en het afstemmen hierop, brengt je ook in contact met het grotere geheel. Je voelt je verbonden met alles en iedereen. Het verschil tussen wij en zij, dus ik en jij verdwijnt meer en meer. Hierbij heb je dus geen specifiek doel, maar kom je via

je intuïtie alleen maar in contact met de oneindige bron, de oceaan waar we allemaal een onderdeel van zijn.

## Voorwaarden voor intuïtie

Om intuïtie toe te laten en volledig te kunnen volgen zijn de volgende voorwaarden van belang

- ◆ Zonder oordeel.  
Intuïtie vraagt erom dat je geen oordelen hebt. Niet over de ander, niet over jezelf en zeker niet over de signalen van je intuïtie. In eerste instantie gaat dit over het volledig accepteren van jezelf. Door een gezond zelfvertrouwen zul je ook meer vertrouwen op je intuïtie en durf je de acties te nemen die nodig zijn. Door geen oordeel te hebben over de ander (bijv. in coaching) kun je alle informatie ongecensureerd door laten komen. Oordelen over jezelf of over de ander belemmeren de stroom, de flow.  
Tenslotte is het belangrijk om geen oordeel te hebben over de signalen van je intuïtie. Het kan zomaar zijn dat je 'vreemde' signalen krijgt of dat de informatie die je intuïtief binnenkrijgt niet past bij jouw huidige kijk op de wereld.
- ◆ In contact zijn, contact maken en contact houden.  
Bewust aanwezig zijn. Het gebruik van je intuïtie vraagt in eerste instantie om contact met jezelf. Voel je wat je lichaam je wil vertellen? Wat voel je in je lichaam? Welke emoties voel je? Welke gedachten neem je bij jezelf waar? Hoe is het met je energie? Alleen door echt in contact te zijn met jezelf op alle niveaus, zul je de signalen van je intuïtie op kunnen pikken. Wil je de intuïtie inzetten in coaching? Dan is het van belang om ook (zonder oordeel) volledig in contact te zijn met de ander. Hierbij is het wel van belang dat je duidelijk kunt ervaren wat van jou is en wat van de ander. Daarom is het goed om eerst contact te maken met jezelf en dan met de ander.
- ◆ Niets willen bereiken, niet willen scoren.  
Door je te richten op een resultaat, verkramp je vaak en dat remt de intuïtie. Ook in coaching blijft het belangrijk om niks te willen bereiken. Het paradoxale is dat je daardoor juist vaak heel veel bereikt.
- ◆ Impulsen durven volgen.  
Dit is een belangrijke basishouding. Je impulsen kunnen namelijk ingaan tegen wat jij normaal, logisch of passend in de methode vindt. Durf deze impuls dan toch te volgen. Hierbij gaat het ook weer om geen oordeel te hebben over deze impuls of over jezelf als je deze impuls volgt.
- ◆ Durft te spelen.  
Experimenteren, spelen, oefenen, vallen en opstaan. Ook dat hoort bij het ontwikkelen van je intuïtie. Durf de ruimte te nemen om iets uit te proberen. Spreek met jezelf bijvoorbeeld af om twee weken lang iedere dag één keer je intuïtie om raad te vragen en blindelings te volgen.