

Teknikk for å bruke intuisjon

Roberto Assagioli

I den følgende drøftingen antar vi at intuisjon finnes både som en uavhengig og spesifikk psykologisk funksjon. Jung kalte den en irrasjonell funksjon. For å bruke hans egne ord: ”Dette begrepet betegner ikke noe som er motsatt fornuft, men noe utenfor fornuftens område.”¹

Her vil vi se på intuisjon hovedsakelig som kognitiv² funksjon, det vil si som et psykisk organ eller middel for å forstå virkeligheten. Den er en syntetisk funksjon i den forstand at den begriper helheten i en gitt situasjon eller en psykologisk virkelighet. Den arbeider ikke med å sette sammen delene til et hele – som det analytiske sinnet gjør – men begriper en helhet direkte i dens levende eksistens. Fordi den er en normal funksjon i den menneskelige psyke, blir den aktivert først og fremst ved eliminering av de ulike hindringene som holder den fra å fungere.

Intuisjon er en av de minst anerkjente og verdsatte, og derfor en av de mest fortrenge eller underutviklede, funksjonene. Den fortrenses av en mekanisme som likner den som fortrenger ubevisste drifter, men motivasjonen er vanligvis annerledes. Fortrengning av intuisjonen skjer ved at den ikke gjenkjennes, nedvurderes, forsømmes, og ved manglende forbindelse til de andre psykiske funksjonene. Når det gjelder dette siste punktet, innebærer en sann kognitiv prosess ikke bare den intuitive funksjonen som sådan, men også den intelligente forståelse og fortolkning av intuisjonen og å knytte denne til den eksisterende kunnskap man besitter..

Det er nødvendig å skille klart mellom såkalt hverdagsintuisjon og sann åndelig intuisjon. Intuisjonen som beskrives av Bergson, for eksempel, er først og fremst på et personlig plan, mens intuisjon i følge Plotin er rent åndelig. I følge Jung finnes intuisjon på begge disse plan; og med hensyn til vårt praktiske, og derfor begrensede formål, vil vi ta den jungianske holdningen og snakke om intuisjon som en funksjon, som i utgangspunktet kan være aktiv på diverse plan, og som derfor kan fremtre i ulike aspekter, men som i grunnen forblir den samme.

Formål

Formålet med å aktivere intuisjonen er å la pasienten råde over en dyrebar funksjon som vanligvis blir liggende latent og ubrukt, og som derfor gjør at individet forblir mangelfullt utviklet. Et annet formål er å gi vedkommende et redskap for erkjenning og for å kunne tilnærme seg virkeligheten, og et middel for å utvikle mellommenneskelige forhold, gjennom intuitiv forståelse for andre mennesker. Et annet formål er å hjelpe vedkommende med å skille mellom ekte intuisjoner, og uekte eller antatte intuisjoner, som egentlig er enten sentimentale generaliseringer eller fantasifulle innfall uten grunnlag i virkeligheten.

Begrunnelse

¹ *Psychological Types*, Harcourt, New York 1933, s. 569 / Routledge 1992.

² [Som har å gjøre med fornuftsbestemt og erfaringsbegrunnet erkjenning, kunnskapsmessig.]

Intuisjon er, som alle andre funksjoner beskrevet her, en psykologisk erfaring. Alle som føler, har emosjoner; man opplever emosjoner eller følelser som et umiddelbart innhold i bevisstheten, og venter ikke å finne noe ytterligere belegg for at dette faktisk finnes eller er virkelig. Det samme er sant for tankefunksjonen; det er folk som er så lavt psykologisk utviklet at de aldri egentlig tenker, i ordets egentlige forstand, og det er håpløst å forsøke å demonstrere tankens eksistens for dem, eller hvordan tankefunksjonen virker; og likevel finnes det tenkning. Slik er det også med intuisjon. Alle som er intuitive, som spontant og naturlig bruker intuisjonen, opplever at det ikke er nødvendig å forklare eller vise den.

Den grunnleggende forskjellen mellom erkjennelse i form av intuisjon og erkjennelse i form av de tenkende eller følende funksjonene, er at intuisjon har følgende egenskaper: Den er umiddelbar og direkte, gjør ikke forsøk på å være tilpassende og progressiv som tenkningen; den er syntetisk, eller holistisk, det vil si den er en umiddelbar begripelse av det hele, man kan si av en gestalt [her: fremtoning, form], og ikke av ulike deler som senere settes sammen til et hele. Intuisjon i sin reneste manifestasjon er uten følelse, i den almennelige og rette forståelse av emosjonens vesen; uten en "varm" reaksjon fra personen – som regel enten positiv eller negativ – i forhold til det som begripes. Intuisjon kan, i likhet med de andre psykologiske funksjonene, aktiveres ut fra den generelle lov om at oppmerksomhet og interesse fostrer manifestasjon. Det er sagt at oppmerksomhet har tilførende kraft; den har også fokuserende kraft. Man kunne til og med si at den har en fremkallende kraft, og oppmerksomhet innebærer verdsettelse og derfor vurdering.

Prosedyre

Det første skrittet er av negativ karakter – den midlertidige tøylingen eller elimineringen av andre funksjoner fra bevissthetsfeltet, som generelt har en spontan og uavbrutt aktivitet. Sansninger fra den ytre verden eller fra kroppen trenger konstant inn i bevissthetsfeltet. Emosjonelle reaksjoner gjør det samme, og ofte er sinnet overaktivt og udisiplinert. Alt dette hindrer, fyller bevissthetsfeltet, og gjør både inntreden og erkjennelse av intuisjon umulig eller vanskelig. Derfor er det påkrevet med det vi kan kalle en psykologisk rensning av bevissthetsområdet. Med et bilde kan vi si at vi sørger for at projektorskjermen er klar og hvit. Dette lar pasientens bevissthet åpne seg for, eller strekke seg aktivt etter, den sannheten eller delen av virkeligheten som vedkommende forsøker å komme i kontakt med for å få løst et menneskelig eller ikke-personlig kognitivt problem.

Det andre stadiet blir da mulig, der vedkommende stillferdig venter på resultatet av tilnærmingen, dette nærmende, som i vellykkede tilfeller blir en kontakt mellom, og til og med identifikasjon med, en selv og den etterstrebede opplevelsen av virkelighet eller sannhet.

I denne prosessen understreker vi det nødvendige samarbeidet med viljen (i hver teknikk finnes guden bak maskinen, *deus ex machina*, som er viljen.) Akkurat som i prosedyrens første del, der en bevisst og aktive viljeshandling stiller bevisstheten i ro – eller renser den, fortsetter viljen også i den andre delen, i avslapning og stille venting, å fungere, selv om det skjer på en subtil måte og nesten som om den befinner seg i bakgrunnen. Sånn er det fordi sinnet, for å bruke et bilde, fremdeles må opptre som vakt ved døren inn til bevisstheten for å holde inntrengere ute, så man kan ha en avslappet og stille holdning.

For ytterligere å klargjøre forskjellen mellom viljens virkning på første og andre stadium, kan vi si at på førstnevnte skiller viljen aktivt ut okkupantene i "bevissthetens rom". På det andre stadiet holder viljen bare vakt ved døren for at ingen uønskede inntrengere skal komme inn.

En egenskap ved intuisjoner er at de er flyktige og, merkelig nok, svært lett glemt, til tross for det faktum at de er høyst levende når de kommer inn i bevissthetsfeltet, og at vedkommende på det tidspunkt tenker at en nok ikke vil glemme dem så lett. Slike intuisjoner kan sammenliknes med en fugl som kommer inn et rom, flyr raskt rundt og forsvinner ut av vinduet igjen etter et par sekunder. Den praktiske konsekvensen av denne ”flyktige” egenskapen er at man øyeblikkelig skriver ned enhver intuisjon som man får – ikke minst når vi tenker på i hvilken grad tiden vrir og vrenger på hukommelsen vår. Og selvfølgelig er det korrekt vitenskapelig prosedyre å skrive ned, umiddelbart og nøyaktig, den formodede intuisjonen for nødvendig etterprøving senere.

Som en forberedelse til å bruke denne teknikken med pasienter, er det først nødvendig å foreta en gjennomgang der vi spør pasienten om vedkommende noen gang har hatt slike intuisjoner, og i tilfelle om en har funnet å kunne stole på dem eller ikke; eller hva slags forhold en har til sine intuisjoner; om en overvurderer dem eller føler seg overlegen på grunn av sin antatte intuitive evne? Pasientens reaksjoner bestemmer det videre forløpet. I det første tilfellet – når vedkommende stiller seg tvilende til om intuisjoner i det hele tatt finnes – må verdien av intuisjon understrekes med eksempler. I det andre tilfellet – av overvurdering – må man forklare og understreke forskjellen på intuisjon og ”innskytelser” eller innbilninger.

Hvis pasienten på et tidlig stadium av terapien forteller om intuitive erfaringer, er dette en klar indikasjon på muligheten til å ta opp dette emnet der og da. Hvis pasienten derimot ikke viser noe tegn på intuitiv aktivitet, er det bedre å utsette arbeidet med dette heller subtile og vanskelige emnet til behandlingen krever det – vanligvis på et senere stadium.

Indikasjoner og anvendelse

Den generelle anvendelsen er i tilfeller der pasienten søker å oppnå forståelse, i ordets fulle og hele psykologiske betydning. Bare intuisjon gir virkelig psykologisk forståelse både av seg selv og andre. Der man ønsker å nå en sann forståelse av essensen av en spesiell egenskap i et menneske, i en gruppe, eller i et menneskelig forhold, er bruk av intuisjon både på sin plass og til og med nødvendig.

Et alminnelig bruksområde er i *vurderinger*, for en sunn vurdering er ofte resultat av en intuitiv oppfattelse av en persons vesen eller formål, en hendelse eller en situasjon. Dernest må denne vurderinger, som i alle tilfeller av intuisjon, etterprøves og undersøkes ved hjelp av andre funksjoner, som kritisk analyse; men man kan si at intuisjonen er det særskilte psykiske organet for å oppnå forståelse og reell vurdering.

Et annet stort anvendelsesområde er vitenskapen. Også der kan intuisjon brukes for å oppnå sannhet i syntetisk forstand, en sannhet med universell eller generell verdi – som et prinsipp, en lov, eller som en generell metode for prosedyre, selv om den anvendes på et spesielt problem.

Når det gjelder særlige indikasjoner, kommer terapeuten selv i første rekke. Vi får ingen sann eller vellykket terapeut hvis ikke vedkommende utvikler og bruker intuisjonen. Av den grunn bør denne teknikken vies særlig oppmerksomhet i all didaktisk psykosyntese. Selvsagt gjelder dette også skolelærere i minst like stor grad som terapeuter. Når det gjelder utdanning, har barn og unge ofte en svært aktiv intuisjon, ettersom den ikke hindres og forstyrres av andre funksjoners overaktivitet. Derfor bør intuisjon håndteres på et tidlig stadium i utdanning.

Intellektuelle eller overintellektuelle mennesker har størst behov for intuisjon. Det vil si de som har et aktivt eller overaktivt sinn, og ikke minst de som identifiserer seg med sinnet sitt og er stolt over sin intelligens. Slike intellektuelle har ofte en svært skjev utvikling og har stort behov for psykosyntese generelt, og for aktivering av de andre funksjonene, som veldig ofte forblir underutviklet. Selv sansesystemet kan bli forkvaklet av intellektualitet, og følelseslivet er noen ganger skammelig undertrykt med en praktisk talt fraværende vilje – men denne siste mangelen er noe de har til felles med de fleste mennesker.

På den andre siden har vi tilfeller – spesielt blant kvinner – der intuisjonen er aktiv, men på en ”grov” ukritisk måte; i teknisk forstand ”uren”. I slike tilfeller vil indikasjonen være å foredle, å rense den, å skille den fra brokete elementer.

Begrensninger og kontraindikasjoner

Begrensningen – som også gjelder alle andre teknikker og bruken av alle andre funksjoner, men som må gjentas – er at isolert bruk av enhver funksjon bare kan gi begrensede, ensidige resultater. Det er gjennom samhandling og ved syntetisk bruk av samtlige menneskelige funksjoner at man lykkes, det være seg i erkjennelse eller i handling. Derfor bør intuisjon brukes side om side med de andre psykiske funksjonene, uansett hvor verdifull den er i seg selv.

Kontraindikasjonene er knyttet til visse typer mennesker med en utpreget tilbøyelighet til å stole på og bli imponert av impulser: de har fantasifulle måter å fremstille såkalt kunnskap på, og har ikke tilstrekkelig mentale evner til å utøve den nødvendige dømmekraften og utvikle den fine evnen til å skille mellom ekte og uekte intuisjoner. I slike tilfeller bør utviklingen av intuisjon utsettes til et stadium der de andre utfyllende og medvirkende funksjonene er kultivert. Her har man selvfølgelig behov for å kunne etterprøve gyldigheten av en intuisjon og vite hvordan det kan gjøres.

Kombinasjon med andre teknikker

Den viktigste kombinasjonen er mellom styrt mental aktivitet og mental dømmekraft. For å bruke en analogi, er dette som et nødvendig, men vanskelig ekteskap. Vi snakker gjerne om stormfylte ekteskap som fra tid til annen ender i skilsmisse. For det første er det mange som ikke en gang vil vurdere et slikt ekteskap. De er fornøyd med å bruke enten intuisjonen eller intellektet. Og selv der man har begitt seg inn i dette ekteskapet, står problemene i kø. I noen tilfeller er den ene maken for herskesyk, og nedvurderer og holder den andre nede. Det kan være tilfeldig hvem av dem som gjør dette, men alle undertrykkingens minussider følger, med åpenlyst eller skjult opprør. I andre tilfeller svinger tyngdepunktet mellom de to, der snart den ene, snart den andre dominerer.

Mange intellektuelle reagerer med mer eller mindre angst når en intuisjon trenger seg inn i tankeprosessen deres. De er nølende og forsiktige. Bevisst eller ubevisst undertrykker de fleste den.

For å si noe mer direkte, uten metaforer, om det reelle forholdet mellom intuisjon og intellekt, er intuisjon den kreative måten å møte virkeligheten på. Intellektet har for det første den verdifulle og nødvendige rollen av å fortolke; det vil si å oversette og sette ord på resultatene av intuisjonen til noe som kan godtas rent mentalt. For det andre skal intellektet sjekke

intuisjonens gyldighet, og for det tredje koordinere og inkludere den i den allerede godtatte kunnskapsmassen. Disse funksjonene utgjør intellektets rette aktiviteter, uten å forsøke å påberope seg funksjoner som ikke er dets virkeområde. Et virkelig godt og harmonisk samspill dem i mellom kan fungere storartet i en kontinuerlig rytme: intuitiv innsikt, tolkning, videre innsikt og dens tolkning igjen osv.

En av teknikkene her er bruken av viljen for å holde emosjonene i en stille, rolig tilstand. En av de gunstige betingelsene for å motta intuisjon, er når man er i en tilstand av emosjonell ro og ikke er altfor emosjonelt involvert. For å oppnå dette, kan øvelsen i desidentifikasjon, slik vi var inne på tidligere, være til hjelp. I tillegg kan den følgende øvelsen for å vekke sinnsro være særlig anvendelig her.

Fra Psychosynthesis

Oversatt av Trond Øverland

www.muligheten.no