

instrukcja  
obsługi  
intuicji

ZJAWISKO



# Coś mi mówi, że...

Tajemniczy podszept czy błyskawiczne skojarzenie z wcześniejszym doświadczeniem? Zdaniem wielu osób intuicja to coś w stylu myślenia magicznego, jednak – jak przekonuje badaczka interdyscyplinarna dr **MATYLDA GERBER** – jest to podstawowy mechanizm biologiczny. Jak z niego korzystać?

ROZMAWIA  
MARTA URBANIAK-PIOTROWSKA

**W**ydaje się bardzo tajemniczym obszarem naszego człowieczeństwa, dla wielu znajduje się wręcz na pograniczu magii, a jednak intuicja stanowi przedmiot badań naukowych. Na czym one polegają?

Faktycznie, intuicja nie jest ani specjalnie przebadana, ani do przebadania łatwa. Wielu naukowców rezygnuje z pracy nad nią, bo nie są w stanie osiągnąć interesujących rezultatów. Przestrzeń, w której z punktu naukowego najłatwiej ją zaobserwować, dotyczy podejmowania decyzji. Część z nich podejmujemy świadomie, po racjonalnej analizie, a część słuchając właśnie intuicji. I to ten obszar badamy – za pomocą pogłębionych, psychologicznych wywiadów, zadań eksperymentalnych, ale także neurologicznie – badając impulsy nerwowe poprzez przewodnictwo skórne.

#### Co już wiemy?

Intuicja należy do nieświadomej części naszego umysłu, która stanowi aż 99 proc. całej jego aktywności. Nasi przodkowie podejmowali wszystkie

decyzje nieświadomie, świadomość wykształciliśmy w trakcie ewolucji, najprawdopodobniej po to, by mogła korygować działanie intuicji. To dało nam możliwość rozwoju: odeszliśmy od automatycznego podejmowania decyzji na rzecz tych przemyślanych.

#### Dla mnie intuicja zawsze była rodzajem szóstego zmysłu. Jak naukowo wytłumaczyć jej istnienie?

To najbardziej podstawowy, biologiczny mechanizm powstały po to, by móc podejmować decyzje. Nie rozumiemy, na czym polega działanie intuicyjne, bo opiera się ono na wszystkich naszych doświadczeniach, do których nie mamy świadomego wglądu. >

**JEŚLI INTUICJA COŚ NAM  
PODPOWIADA, ALE NIE WIEMY,  
CZY MOŻNA JEJ ZAUFAĆ,  
WARTO SOBIE POWIEDZIEĆ,  
ŻE PRAWDOPODOBNIIE  
DOŚWIADCZYLIŚMY PODOBNEJ  
SYTUACJI W PRZESZŁOŚCI**

## **SPOSÓB PODEJMOWANIA DECYZJI: INTUICYJNY LUB ANALITYCZNY, NIE JEST SKORELOWANY Z TYM, JAK DOBRZE POTRAFIMY POSŁUGIWAĆ SIĘ INTUICJĄ, A JEST TO WYŁĄCZNIE KWESTIA OSOBISTYCH PREFERENCJI**

Jeśli więc słyszymy, że intuicja coś nam podpowiada, ale nie wiemy, czy można jej zaufać, warto sobie powiedzieć, że prawdopodobnie doświadczyliśmy już podobnej sytuacji w przeszłości. W moich badaniach dowiodłam, że im większe doświadczenie, tym lepsza intuicja oraz tym szybciej i skuteczniej pozwala nam ona podejmować decyzje.

### **Jakie to były badania?**

Pracuję w nurcie zapoczątkowanym przez Gary'ego Kleina, w którym badamy ludzi w naturalnych środowiskach zawodowych, sprawdzając, jak intuicja pomaga im w podejmowaniu decyzji. Skupiamy się na ludziach z dużym doświadczeniem, bo ich intuicja może korzystać z najbogatszego zasobu schematów postępowania.

Jedno z ciekawszych badań dotyczyło pielęgniarstwa. Udało się nam zauważyć, że doświadczone pielęgniarki są w stanie wychwycić sepsę u niemowląt jeszcze na etapie, kiedy pierwsze objawy nie są widoczne. I po przeprowadzeniu testów okazywało się, że miały rację. Podobnie działają najlepsi lekarze w sytuacjach beznadziejnych przypadków, których nikt nie potrafi zdiagnozować. Intuicja podpowiada im tezę, a cała reszta badań służy już tylko jej potwierdzeniu. Ich mniej doświadczeni koledzy postępują dokładnie na odwrót. Warto jednak podkreślić, że samo doświadczenie nie wystarczy. Równie ważne jest edukowanie intuicji.

### **Na czym ono polega?**

Obszerne badania na ten temat przeprowadził psycholog Robin Hogarth z Hiszpanii. Odkrył coś szalenie ważnego: z intuicją należy „rozmawiać” – musimy zawsze dawać jej informację zwrotną. Jeśli podejmiemy decyzję intuicyjną, musimy wiedzieć, jaki był tego rezultat, by nasza intuicja mogła się na tej podstawie uczyć.

Kolejna kwestia, która jej pomaga, to poziom inteligencji i kreatywności. Bo czym innym jest podjęcie decyzji w obszarze, który znamy, a czym innym zastosowanie znanych schematów w kompletnie nowej dziedzinie. To już kwestia gry naszej kreatywności i inteligencji z tym, co nieświadome,

by intuicja mogła stworzyć schemat pasujący do sytuacji.

### **Co sprawia, że jesteśmy w stanie usłyszeć intuicję?**

Tu warto sięgnąć do tzw. teorii metarozumowania. Nasz organizm dąży do tego, by zużywać jak najmniej energii życiowej. Podjęcie decyzji to interakcja między świadomością a nieświadomością. Wykorzystywanie świadomości wymaga znacznie więcej energii, zatem organizm stara się podejmować jak najwięcej decyzji w sposób nieświadomy.

Gdy znajdujemy się w sytuacji, w której musimy o czymś zdecydować, nasz nieświadomy umysł wyszukuje schemat, który najbardziej pasuje do danej sytuacji, wysyłając układowi nerwowemu impulsy o różnym natężeniu – w zależności od tego, jak pewny jest swojej decyzji. Jeśli są one bardzo silne, rodzą w nas poczucie bardzo dużej pewności, tzw. *feeling of rightness*. Teoria mówi, że jeśli to uczucie jest bardzo mocne, sytuacja została rozpoznana przez naszą nieświadomość jako bardzo podobna do czegoś, co już przeżyliśmy, i że mamy odpowiedni schemat postępowania dla danej sytuacji. Przez układ nerwowy przepuszczone zostaje duże stężenie impulsów, a decyzja zachodzi bez udziału świadomości. Często w ogóle nie wiemy, że podjęliśmy jakieś działanie! Jeśli impulsy są słabsze, konieczne jest włączenie świadomości. I to wtedy właśnie czujemy, że intuicja nam coś podpowiada. Mamy to uczucie, że coś powinniśmy zrobić i jednocześnie czujemy, że to będzie bardzo dobra decyzja. Jeszcze niższe natężenie impulsów angażuje świadomość, aby zweryfikować poprawność intuicji. Zaczynamy wątpić i czujemy, że powinniśmy intuicyjną odpowiedź racjonalnie przeanalizować, aby zmienić schemat postępowania, który nam proponuje.

### **Wydaje mi się, że niektóre osoby są bardziej skłonne do podejmowania decyzji intuicyjnie, a inne wolą bez końca analizować.**

Tak, jednak udało mi się udowodnić, że nasz sposób podejmowania decyzji, intuicyjny lub analityczny, nie jest w żaden sposób skorelowany z tym, jak dobrze potrafimy posługiwać się intuicją, a stanowi



to wyłącznie kwestię osobistych preferencji. Teraz pracuję nad hipotezą, że osoba skłonna do działań intuicyjnych jest po prostu bardziej wyczulona na bodźce. Intuicja tylko w pewnym stopniu podpowiada rozwiązanie poprzez impulsy nerwowe, a ten ktoś od razu jest gotowy za nimi iść. Z kolei osoba uchodząca za analityczną może dostać od intuicji ostry sygnał, ale bez odpowiedniej analizy nie będzie w stanie podjąć decyzji. To oznaczałoby, że indywidualne różnice przeszkadzają nam w podejmowaniu intuicyjnych decyzji. Mam więc zamiar badać przewodnictwo skórne i na tej podstawie próbować uchwycić zmienne natężenia *feeling of rightness*. Potem mogłaby powstać aplikacja, która mówiłaby: „twój umysł podpowiada ci właśnie, że w 70 proc. możesz polegać na własnej intuicji”. W ten sposób osoba, która jest przesadnie analityczna lub intuicyjna, dostalaby wskazówkę bardziej trafną niż jej osobiste postrzeganie przy podejmowaniu decyzji.

#### **Czy intuicji warto słuchać?**

Zdecydowanie tak! Tu na myśl przychodzą mi badania, które prowadziłam w wydziale kryminalnym w Londynie pod okiem prof. Williama Wonga. Zauważył on, że niektórzy bardzo sprawni analitycy potrafią rozwiązać sprawy kryminalne bez żadnych danych. Najpierw znajdują ścieżkę rozwiązania, a potem dopiero fakty, które je potwierdzają. Odkryłam, że podejmują oni decyzję poprzez wgląd, zwany też „momentem eureka”.

Wgląd to niezwykle tajemnicza kwestia, nie wiemy, jak powstaje, oprócz tego, że znajdujemy rozwiązanie poprzez coś, co dzieje się w naszej nieświadomości. Do tego to rozwiązanie przychodzi nagle i nie wiadomo skąd, a jednocześnie jesteśmy je w stanie poprzeć zebranyymi informacjami. To przynosi dużą satysfakcję i pewność osobie szukającej rozwiązania.

Nurt, w którym pracuję, mówi, że wgląd powstaje z intuicji. Podpowiada nam ona, na jakim obszarze warto się skupić. Dowiedziałam, że każdy wgląd zaczynał się od wskazówek intuicji, by na przykład zacząć analizować konkretny numer telefonu, na który nikt wcześniej nie zwrócił uwagi. Dana osoba słuchała intuicji, która podpowiadała jej: „idź w tym kierunku – dobrze, idź w tamtych – źle”. Najprawdopodobniej podpowiedź

intuicyjna zmieszała się ze zgromadzonymi danymi, tworząc nowe rozwiązanie, czyli moment eureka. Moje badania ugruntowały tezę, że wgląd wychodzi z intuicji. Intuicja podpowiada, w którym kierunku iść, ale potrzeba jeszcze świadomej analizy, by połączyć fakty ze sobą i utworzyć nowe rozwiązanie.

#### **Nie zawsze ono przychodzi...**

Ważne jest, by podążać za intuicją, jeśli chcemy doprowadzić do wglądu. Jeśli zaś wgląd nie następuje, może to oznaczać, że mamy jeszcze niewystarczająco dużo „świadomych” danych. Trzeba też pamiętać, że cały ten proces zachodzi w nieświadomości, warto więc dać jej czas, by mogła popracować.

#### **Powiedzenie Scarlett O'Hary „pomyśl o tym jutro” ma więc uzasadnienie?**

Tak. Jeśli świadomie „zlecimy” naszemu umysłowi, że ma nad czymś pracować, to on to będzie robił – i to poza naszą kontrolą. Świadomość w tym trochę przeszkadza, dlatego że ma ograniczone możliwości przerabiania informacji – w przeciwieństwie do nieświadomości. To, co trzeba zrobić, to odciąć ją od procesu decyzyjnego, i na przykład iść spać. Rano intuicja podpowie nam najlepsze rozwiązanie.

#### **Zastanawiam się jeszcze, czy intuicja jest rodzajem inteligencji.**

Inteligencja, tak jak ją powszechnie rozumiemy, to nasza szybkość myślenia świadomego. Intuicję określiłabym za to jako inteligencję nieświadomości. Gdy świadomość zaczęła się rozbudowywać, zaczęliśmy ją kultywować, zaś intuicja zeszła na dalszy plan. Niesłusznie! To intuicja powinna być najważniejsza. Bazuje na całych naszych zasobach, doświadczeniach i rozumieniu popędów.

Z kolei świadomość powinna być wykorzystywana tak, jak pierwotnie została stworzona – by jedynie korygować intuicję, a nie determinować nasz sposób działania.

Is



**DR MATYLDY GERBER**  
naukowiec i muzyk. Zajmuje się interdyscyplinarnymi badaniami intuicji. W tym roku otrzymała nagrodę im. Gary'ego A. Kleina za największy wpływ w rozwój teorii NDM (Naturalistic Decision Making) zajmującej się badaniem roli intuicji w podejmowaniu decyzji