# **Intuïtie: we voelen meer dan we denken[[1]](#footnote-1)**

Als we ons continu van alles bewust zouden zijn, zou dat veel te veel werk betekenen voor onze hersenen. Het bewustzijn kan zich maar op één ding concentreren, maar ondertussen doen we onbewust wel heel veel kennis op. Denk maar aan het bekende ‘cocktailparty-effect’: als je op een feestje geconcentreerd staat te praten, word je toch opeens afgeleid omdat je je naam hoort. Blijkbaar heb je al die tijd onbewust het gesprek van de mensen achter je opgevangen.

*Dick Bierman van de Universiteit van Amsterdam deed een experimentje naar de rol van intuïtie bij het nemen van beslissingen. Hij gaf proefpersonen de opdracht zoveel mogelijk geld te verzamelen door kaarten om te draaien van verschillende stapels.*

*Op de achterzijde van de kaarten stond ofwel een beloning (bijvoorbeeld + € 100,-) of een boete (bijvoorbeeld – € 50,-). Sommige stapels waren op de lange termijn winstgevender dan andere, maar dat wisten de deelnemers niet.*

*Tijdens het experiment registreerde Bierman de elektrische huidgeleiding van de deelnemers, een methode om subtiele veranderingen in emotionele spanning te meten.*

*Proefpersonen bleken licht gespannen te worden als hun hand naar de ‘verkeerde’ stapel ging. Ze wisten nog niet bewust welke stapel het beste voor hen was, maar hun lichaam wel!*

*Het gaf hen als het ware een waarschuwingssignaal. Volledig onbewust namen mensen daardoor beslissingen die gunstig uitpakten.*

Dat ons lichaam eerder ‘weet’ wat er aan de hand is dan we beseffen, is ook te zien aan het verschijnsel dat je maagpijn of verkrampte schouders kunt krijgen, zonder te weten waarom.

Later blijkt dan dat degene met wie je stond te praten zich bijvoorbeeld al een tijd ongelukkig voelde, of dat jij over je grenzen ging. Zaken die je wel voelt, maar niet kan plaatsen. Meestal rationaliseren we dit gelijk en denken in praktisch oplossingen; “ik neem wel een paracetamol”, of “het komt vast doordat ik slecht geslapen heb”. Leren luisteren naar de signalen die het lichaam geeft, kan echter enorm helpend zijn.

**Terwijl vaak wordt gezegd dat gevoelens een verstandige beslissing alleen maar in de weg staan, maken de onderzoeken naar intuïtie duidelijk dat emoties juist onontbeerlijk zijn voor een succesvol leven.**

Ze bepalen binnen enkele ogenblikken in welke richting je moet denken of handelen. Evolutionair gezien is het heel nuttig om binnen één seconde te kunnen inschatten of je een vriend of vijand tegenover je hebt. Het is maar goed ook dat gevoelens onze beslissingen sturen. Als we alles op een rationele manier moesten besluiten, zouden we uren kwijt zijn met het inventariseren van alle mogelijke opties, het uitdenken van alle mogelijke consequenties van iedere optie en met het maken van een uitgebreide kosten-batenanalyse. Op basis van ervaring kunnen onze emoties in een oogwenk bepalen wat goed is en wat niet.

In je lichaam gaat er als het ware een alarmbel rinkelen, omdat je voelt dat er ‘iets niet klopt’. Wat het is, kan je op zo’n moment niet benoemen, maar achteraf blijkt vaak dat je gevoel het bij het rechte eind had. **Intuïtie gebruikt het totaal van onze ervaringen**.

Daarom komen we tot bijzonder goede intuïtieve oplossingen op gebieden waarin we expert zijn. Een beginnende schaker moet elke zet berekenen, maar de schaakgrootmeester doet binnen enkele seconden de juiste zet. Hij herkent een patroon uit duizenden gespeelde of geanalyseerde potten en weet intuïtief wat het beste is.

**We kunnen er dus van uitgaan dat het beter lukt om te vertrouwen op ons gevoel, naarmate we daar meer ervaring mee opdoen.**

De emotionele alarmbel die afgaat voordat we ons ervan bewust zijn wat er aan de hand is, stelt ons in staat adequaat te reageren. Maar er is ook een keerzijde.

Door slechte ervaringen kunnen onze emoties een te grote invloed krijgen. Dat zie je bijvoorbeeld bij mensen met een fobie. De alarmbel gaat bij hen voortdurend af in onschuldige situaties.

Ervaringen kunnen onze intuïtie dus aanscherpen, maar ook vertroebelen. Zo kan het zijn dat je buikgevoel zegt dat je huidige collega niet te vertrouwen is, omdat hij uiterlijk lijkt op de gemene leraar die je vroeger heeft gepest.

Deze gevoelens negeren heeft echter een averechts effect. Het is als een strandbal die je onder water probeert te duwen; telkens komt het gevoel weer omhoog. Dit vraagt dus dat je op onderzoek uit gaat naar waar dit vandaan komt en of het je in het hier en nu een relevante boodschap geeft.

**Gebruik ook je verstand**

Het mooie van het menselijk brein is, dat we niet alleen intuïtie hebben, en boodschappen vanuit ons gevoel, maar óók ons verstand. Beiden geven ons belangrijke informatie op basis waarvan we beslissingen en keuzes maken. Vaak weten we ons verstand heel goed te benutten, maar voor veel mensen is luisteren naar je gevoel nog iets lastiger.

Iets waarin kinderen ons sowieso een mooie spiegel voor houden; zij luisteren nog vooral naar hun gevoel en intuïtie en moeten nog leren daarnaast hun neo-cortex te gebruiken.

1. Naar een artikel van Psychologie Magazine: https://www.psychologiemagazine.nl/artikel/intuitie-volg-je-gevoel/ [↑](#footnote-ref-1)