

## ЧТО ЖЕ ТАКОЕ ИНТУИЦИЯ?

Интуиция полна соблазнов. Как можно удержаться от того, чтобы объявить новость откуда пришедшее решение проблемы «ниспосланным свыше»? Про интуицию часто говорят как про «готовое знание», которое имеет свойство «вдруг» помещаться в голову отдельно взятого индивидуума. При этом упускают тот факт, что голова-то эта уже долгие годы «бьется» над разрешением именно этой проблемы.

## КАК ЭТО РАБОТАЕТ

Под интуицией понимают и метод философского познания, и особенность восприятия, и способ принятия решений в критических ситуациях, и способность успешно действовать в ситуации неопределенности, и даже инстинкт. Имея такой обширный контекст действия, необходимо уточнить, что «интуиция» – это в первую очередь познавательный процесс. Правда, происходит он совсем не так, как мы привыкли: думал-думал и наконец придумал. Процесс идет «по другим правилам»: думал-думал, думал-думал – не придумал! А потом вдруг бац – и решил!

Имея дело с интуицией, приходится признать, что мы многого пока не знаем про то, как работает содержимое нашей черепной коробочки. Дело в том, что на осознаваемом уровне обрабатывается мизерная доля информации. Не удивительно, что наше бессознательное содержит намного больше сведений, чем мы способны замечать. Можно с уверенностью утверждать, что человек знает намного больше, чем осознает! Ведь постоянно держать какую-либо проблему в поле своего внимания – это нешуточное напряжение! А, как любят говорить философы, «луч сознания» требует затрат энергии не меньше, чем небезызвестный пучок лазера, поэтому длительное напряжение в конечном итоге мешает появлению творческих решений. Пользу приносит переключение на другие виды деятельности и отдых.

Собственно говоря, интуицию от других видов познавательной деятельности отличает прежде всего наличие неосознаваемого «инкубационного периода», того самого «отвлечения от темы», которое и создает иллюзию внезапности получаемого результата.

## ДОВЕРЯЙ СВОЕМУ ТелУ!

Традиционно различают телесную, чувственную, интеллектуальную и социальную интуиции.

### ТЕЛЕСНАЯ (ИЛИ ФИЗИЧЕСКАЯ) ИНТУИЦИЯ

По большому счету интуиция – это способность использовать для решения задачи «нетрадиционные» источники информации, конкретно – собственные телесные ощущения. Недаром в некоторых направлениях психологической помощи популярно выражение «доверяй своему телу». Люди, использующие телесную интуицию, именно этим и занимаются – прислушиваются к телесным ощущениям и на их основании делают выводы и принимают решения в тех сферах, где традиционно принято использовать другие источники информации. Например, в вопросах принятия решения о покупке акций на бирже или в сфере взаимоотношений с другими людьми.

Источником знания выступает еще и «телесная память», ярким примером которой являются уникальные навыки спортсменов и музыкантов. Если подойти «осознанно» к тому, каким образом мяч попадает в футбольные ворота или баскетбольную корзину, то это выльется как минимум во множество сложнейших физических расчетов. А ничего в них не смыслящий спортсмен преспокойно отправляет мяч в цель, руководствуясь исключительно наработанными интуитивными телесными ощущениями. Еще круче обстоит дело с музыкантами. В профессиональных кругах известно, что скрипач способен чувствовать изменение музыкального тона, «отмеряя» кончиком пальца расстояние в десятые доли миллиметра.

### ПРЕДЧУВСТВИЕ ПОСТФАКТУМ ЧУВСТВЕННАЯ, ИЛИ ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ, ИНТУИЦИЯ

Собственно говоря, этот вид интуиции является самым «знаменитым», поскольку знаком практически всем и даже нашел отражение в таких устойчивых выражениях, как «сосет под ложечкой», «камень на сердце», «на душе неспокойно», показывая проявления внутренней тревоги, которая играет существенную роль в вопросах нашей безопасности. Этот вид интуиции, пожалуй, еще и самый широко доступный в форме всевозможных «предчувствий». Ведь действительно так бывает в жизни, что вроде все в порядке, а на душе неспокойно.

Однако доверять подобным предчувствиям способны далеко не все, да и замечают эти проявления тревоги, как правило, уже после того, как что-то случилось. И тогда все наперебой начинают вспоминать, что они как-то не так себя чувствовали накануне, приплетая сюда еще кучу примет и вещей снов.

В результате этот вид интуиции, пожалуй, самый непроверяемый, потому как он – для выживших. А постфактум тяжело отличить наличие предчувствий от фантазий и желания прославиться. Хотя доподлинно известно, что на затонувший «Титаник» один из пассажиров не стал садиться в последний момент, руководствуясь недобрыми предчувствиями.

## ИНСАЙТ СОБИРАЕТ ПАЗЛЫ, ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНАЯ ИНТУИЦИЯ

В науке этот вид интуиции рассматривают как комплекс объединенных усилий рационального и чувственного познания, когда на помощь напряженному интеллектуальному труду приходит старый надежный способ освоения мира с помощью символов и образов. Если внимательно изучить многочисленные примеры «инсайтов» в технической и научной сферах, то становится ясно, что «озарение» содержит некую символическую «подсказку». Она и помогает понять суть того, что еще несколько секунд назад казалось просто нагромождением формул, фактов и результатов вычислений, лишенных логики... Выходит, составные элементы инсайта давно уже варились в голове создателя, а интуитивное прозрение только помогло сложить пазл. Недаром Роберт Стернберг и Тодд Лаберт выделили пять «компонентов» творчества: знание вопроса, навыки образного мышления, азартная личность, внутренняя мотивация и творческая среда.

В интеллектуальной интуиции иногда еще выделяют «подвиды» – профессиональную, научную и творческую, хотя особого смысла в этом подразделении нет. Все три вида схожи друг с другом как близнецы.

## ДЕСЯТЬ СЕКУНД БЕЗ МИСТИКИ, СОЦИАЛЬНАЯ ИНТУИЦИЯ

Знаменитый американский психолог Дэвид Майерс в книге «Интуиция. Возможности и опасности» выделяет еще и социальную интуицию, под которой он понимает множество различных по происхождению неосознаваемых особенностей нашего восприятия себе подобных. Так, к примеру, понять, опасен ли для нас определенный человек и как он настроен, мы умудряемся буквально за десять первых секунд общения. Наши осознанные и бессознательные оценки человека часто расходятся – вплоть до

противоположных. Чем чаще мы видим человека, тем более привлекательным он нам кажется. Мы склонны приписывать человеку определенные свойства, опираясь на никак не связанные с ним факторы, например пейзаж, на фоне которого мы его видели

## МИСТИЧЕСКАЯ ИНТУИЦИЯ

Для полноты картины стоит упомянуть, что выдающийся русский философ Николай Онуфриевич Лосский выделял еще и мистическую интуицию, под которой он понимал что-то вроде высшей формы интеллектуального познания в сфере «отвлеченных идей», по типу математических. В общем, этот вид интуиции смело можно назвать «самым редким», потому как он явно доступен для нескольких десятков человек в истории, большинство из которых никогда не пересекались во времени и пространстве.

## ЖЕНА ИЛИ ЭКСТРАСЕНС? МУЖСКАЯ И ЖЕНСКАЯ ИНТУИЦИЯ

В завершение стоит поразмышлять о различиях в степени проявления интуиции между полами. Правильнее, пожалуй, будет говорить не о мужской и женской интуиции, а о различной степени ее использования. Так, многочисленные исследования подтверждают, что женщины более «интуитивны», чем мужчины. Связывают это, как водится, с множеством женских особенностей, включая большую эмпатию, основанную на лучшем распознавании эмоционального состояния человека. Жизненный опыт подтверждает, что женщины точнее определяют, любит один человек другого или притворяется, кто из двоих присутствующих является начальником, а кто подчиненным, врет собеседник или говорит правду. Так что всевозможные шутки по поводу «экстрасенсорных» способностей жен по части определения правдивости «показаний» провинившихся супругов находят конкретное экспериментальное подтверждение.