

Chi usa l'intuito?

di Lidia Dogaru

Qualche tempo fa mi sono svegliata con il ricordo di un mio vecchio cliente. Sentivo di voler parlare con lui, chiedergli come stesse, se tutto andasse bene. Avendo altre cose da fare, ho abbandonato il pensiero, ma appena arrivata in ufficio, mi è tornato. Allora ho mandato una mail al cliente chiedendogli come stessero procedendo i suoi obiettivi. E ho scoperto che la tempistica era fenomenale! In quel momento anche lui mi stava scrivendo una lunga mail per aggiornarmi sull'andamento degli ultimi mesi e con la richiesta di sentirci per una nuova sessione di coaching.

Sono rimasta perplessa! Avevo usato l'intuizione tante volte nella mia vita, soprattutto durante le discussioni con i clienti e per fare scelte sugli acquisti; fino ad allora però non ero mai stata consapevole di quanto potesse essere forte e utile il nostro intuito quando lo ascoltiamo.

Vi ha mai chiesto qualcuno: *"Come mai hai fatto quella scelta in quel momento?"*, e voi avete mai risposto: *"Non lo so... ho sentito così"?*

Oppure, vi ha mai chiesto un cliente o un collaboratore: *"Come mai mi fai proprio questa domanda?"*, e voi avete mai risposto: *"Non lo so... mi è sembrato che ci volesse proprio questa domanda..."?*

Se sì, allora siete tra le tante persone che usano l'intuizione.

Si dice poi che le donne abbiano una capacità maggiore di sentire, di usare il loro intuito. Cosa ne pensate? E' forse un mito?

In questo articolo non voglio parlarvi di come funzioni l'intuito o fare un discorso filosofico sulle sue origini, perché dell'acutezza mentale hanno parlato in maniera articolata in tanti, da Kant a Osho. In queste pagine cercheremo invece di capire quanto sia importante nel coaching e scopriremo che la perspicacia non è qualcosa di esclusivamente femminile.

Quindi, i coach di sesso maschile non hanno alcuna scusa per non seguire il loro intuito.:)

Come dice Shakti Gawain, **tutti** nasciamo dotati di intuito; il problema è che la maggior parte di noi viene educata a reprimerlo o a controllarlo, perché le regole della nostra società ci inducono ad affidarci prevalentemente alla **logica** e alla **razionalità**. L'intuizione è un metodo per sapere qualcosa senza usare il pensiero razionale o la mente cosciente. Si tratta di un processo di acquisizione delle informazioni **indipendente** dai nostri cinque sensi fisici.

Buone e cattive notizie

Parlando dell'intuito, ho due notizie: una buona e una cattiva.

Inizio con quella cattiva: l'intuizione è come un **muscolo**, non usarlo significa non averlo allenato. Siamo stati educati a credere che, senza informazioni dettagliate, sia difficile prendere decisioni, e questo ci ha condizionato, ci ha portato ad avere paura o non fidarci di altri modi di conoscere. Ma in un mondo che si muove così velocemente, com'è possibile avere tutte le informazioni prima di fare una scelta? E come fanno allora i grandi manager, i CEO, a prendere decisioni per le loro aziende?

Uno studio del New Jersey Institute of Technology sul collegamento tra intuizione e crescita del business ha messo in evidenza che l'80% degli executive che hanno raddoppiato il loro profitto negli ultimi 5 anni prendono decisioni usando molto spesso l'intuito.

Un'intuizione vera difficilmente potrà essere sbagliata; allora, sviluppare il "muscolo" dell'acume mentale è come fare un **investimento**: richiede tempo, ma alla fine ne fa risparmiare molto di più. Come dice Jonas Salk, *"Intuition will tell the thinking mind where to look next"* (l'intuito dirà alla mente dove guardare per il passo successivo).

Questa, invece, è la notizia buona: tutti possediamo questa conoscenza interiore, essa non è fuori di noi. Questa potenza gigante è dentro di noi, addormentata e in attesa di essere svegliata e sfruttata come strumento pratico, molto utile per risolvere i problemi e le difficoltà di ogni giorno.

Come facciamo a riconoscere un'intuizione?

Lynn Robinson dice che l'intuizione può manifestarsi in tante forme diverse: come un'immagine, una sensazione, un'emozione, un'impressione, sotto forma di parole o di un pensiero. Non esiste un modo perfetto o giusto di usare una percezione; ma allenando consciamente il nostro intuito, sarà più facile usarlo con successo.

Imparare ad ascoltare l'atto intuitivo richiede capacità di distinzione tra la vera sensazione e altri tipi di pensieri interni casuali.

L'intuizione parla con una voce morbida, dolce, sommessa. Quando c'è una "battaglia di pensieri" nella tua testa, l'intuito non partecipa. La tua mente sempre attiva sta semplicemente chiacchierando. L'illuminazione non si presenta in questo modo caotico: è una voce serena, sincera, sicura e saggia.

Se le tue voci interne stanno combattendo, fermati, ritrova un po' di calma, libera la testa dai pensieri e aspetta: l'intuizione si rivela nella **calma** e nel **silenzio**.

L'intuizione **non è istinto**. Un istinto è una risposta biologica automatica, una reazione autonoma. La percezione intuitiva è una comprensione carica di sensazioni, che nasce da una rapida associazione non conscia, olistica.

L'intuizione **non è conoscenza**. Questa capacità può verificarsi prima che l'apprendimento accada, ma non tutte le situazioni portano ad una conoscenza. L'intuizione permette di "sentire" le connessioni; la conoscenza permette di vedere le connessioni.

L'intuizione **non è emozione**. Le emozioni sono in genere molto intense e di breve durata. L'intuizione ("il sentire con la pancia"), invece, è meno intensa e si manifesta come sensazione complessa, di ansia, inquietudine o possibilità.

Come mai si parla di "intuito femminile"?

L'intuito è spesso stato associato e attribuito alle donne. L'associazione è talmente forte che si parla di "intuito femminile", anche se ormai è dimostrato che ciò può essere uno strumento di guida molto efficace sia per le donne che per gli uomini.

Come dice un articolo di *Psicology Today*, maschi e femmine hanno lo stesso livello di possibilità, ma le donne la usano più spesso e se ne affidano maggiormente, tanto da essere riconosciute per questo "sesto senso". L'intuito, poi, è strettamente legato alla creatività e quindi all'attivazione dell'emisfero cerebrale destro, che risulta nelle donne maggiormente utilizzato.

Esistono però altri fattori determinanti per la nostra capacità intuitiva, quali la personalità, l'educazione che abbiamo ricevuto e anche il lavoro che svolgiamo:

- la **personalità** (alcuni hanno un'attenzione particolare per i dettagli e preferiscono routine e stabilità, altri sono più aperti ad idee nuove e esperienze fuori dal quotidiano);
- il **background** della famiglia e l'influenza del genitore prevalente, che potrebbe essere molto intuitivo o molto analitico;
- l'**educazione** (alcuni corsi di studio favoriscono analisi ed obiettività -come quelli scientifici- altri stimolano maggiormente libertà, soggettività e intuizione -come l'arte-);
- il **lavoro**, che può richiedere di essere più analitici o più intuitivi, stimolando la parte corrispondente del cervello.

Poiché storicamente l'impianto educativo proposto alle ragazze, nonché i corsi di studio ed i lavori verso cui sono orientate hanno spesso richiesto loro l'uso prevalente delle abilità empatiche rispetto a quelle logiche, ciò può aver contribuito a marcare la differenza tra maschi e femmine sull'uso dell'intuito.

Recentemente poi, un gruppo di ricercatori dell'Università di Parma ha identificato che i neuroni a specchio, di cui tutti siamo dotati, sono fondamentali nel generare intuizioni. Essi infatti non sono coinvolti soltanto nell'atto dell'apprendimento, ma consentono anche di capire percettivamente quali sono gli stati d'animo o i pensieri di chi ci sta di fronte, a partire da un semplice gesto o dall'espressione del viso: capiamo, cioè, "cosa significa" anche senza sapere "quello che significa".

Allora, affermare che l'intuizione sia solo femminile è un mito. L'intuito è una dotazione di tutti, ma l'efficacia di questo strumento dipende da quanto ci fidiamo di esso e da quanto alleniamo questo "muscolo".

A cosa mi serve l'intuito come coach?

Ti è mai successo di parlare con un cliente o un collaboratore e, anche se la conversazione va benissimo e lui/lei sembra che stia benissimo, chiedere di punto in bianco: "c'è qualcosa che non va?". E proprio in quel momento lui/lei cambia espressione, gli occhi si abbassano come se cercasse qualcosa dentro di sé, modifica il tono e inizia a parlare di ciò che non va bene. E' qualcosa che hai sentito dentro... una cosa che non sai da dove sia venuta, però l'hai detta e si è rivelata vera!

Come coach, sai benissimo che **se non credi nell'intuito non avrai risultato**. Usare l'intuizione è come fare un regalo a te e ai tuoi clienti. Dai il meglio di te, sei con il tuo coachee al 100%. Abbiamo questa musica dentro di noi, ma, proprio come i musicisti, dobbiamo sviluppare questo talento.

L'intuizione compare in tanti modi diversi nel coaching: può essere un *feeling*, un'immagine, un cambiamento nell'emozione o nell'energia che non puoi spiegare. Usare l'intuizione nel coaching è come fare un salto quantico! Non fai più solo domande, ascolti il tuo coachee ad un livello più profondo e capisci cosa sta succedendo senza troppe parole. Senti quando è veramente felice dopo un successo, quando è veramente convinto di fare un certo passo o di proseguire verso altri obiettivi.

Se vuoi potenziare la tua capacità intuitiva devi però fare i conti con una cosa strana che può accadere: più "cerchi" l'intuito, più difficile risulta "trovarlo", perché in questa ricerca attiva l'attenzione è posta su di te e sui tuoi sforzi. Spostando, invece, l'attenzione sull'altra persona, restando a mente aperta e ascoltando davvero, riuscirai a trovare la risposta più immediata e determinante.

La cosa importante, quindi, è **esercitarsi** ad essere aperti alle percezioni: riconoscerle quando appaiono, fidarsi e usarle.

Usale, se può portare il cliente in avanti verso l'azione, l'apprendimento, la crescita. Se l'intuizione è un muscolo da allenare, il coaching è una palestra nella quale abbiamo molteplici opportunità di utilizzo.

Ancora più fondamentale è **interpretare** un'illuminazione. E' difficile tradurre a parole ciò che senti, e può esserlo anche per il tuo coachee. Quando interpreti, puoi correre il rischio che arrivi al cliente come una conclusione, un'accusa o un giudizio. Per evitare questo, lascia che sia l'altro ad esprimersi; tu parla solo di ciò che senti.

Come ci consiglia Laura Whitworth in Co-Active Coaching, impariamo tantissimo anche dal non essere troppo affezionati ad un'interpretazione già fatta. Il desiderio di avere ragione nella nostra conclusione ci spinge talvolta a trattenere l'intuito e, anche se sentiamo qualcosa, a non offrire il nuovo indizio al cliente. Se non siamo troppo legati alla nostra esposizione, invece, saremo aperti alle nuove intuizioni, e questo aiuterà sia noi che il cliente ad imparare. La nostra responsabilità come coach, quindi, è di usare e parlare dell'intuizione avuta; il cliente poi deciderà da solo se questa può essergli utile o meno.

I prossimi provocatori passi...

Un'ultima considerazione. Incoraggiamo sempre clienti e collaboratori ad uscire dalla loro *comfort zone*; **ma tu, come esci dalla tua zona di comfort?**

Ti propongo allora una provocazione per le prossime due settimane, per accettare, verificare ed allenare il tuo intuito: pensa a quante volte hai usato il tuo acume e quante volte è stato utile nelle tue scelte. Rispondi poi alle domande che seguono, usando magari un diario per registrare risposte e pensieri.

- Cosa ti succede quando hai un'intuizione? Cosa senti?
- Cosa è successo negli eventi passati quando hai avuto un'intuizione? Quando è stata utile?
- Qual è stata la potenza e la chiarezza di quella percezione?
- Quando e dove hai di solito delle intuizioni?
- In che modo ti viene un'illuminazione?
- Cosa farai la prossima volta quando senti un'intuizione? Come la userai?

"You have to leave the city of your comfort and go into the wilderness of your intuition. What you'll discover will be wonderful. What you'll discover is yourself." Alan Alda

(Devi uscire dalla città del tuo comfort e andare nelle zone selvagge del tuo intuito. Quello che scoprirai sarà meraviglioso. Quello che scoprirai sarà te stesso.)

Lidia Dogaru*

lidia@uptitude.it