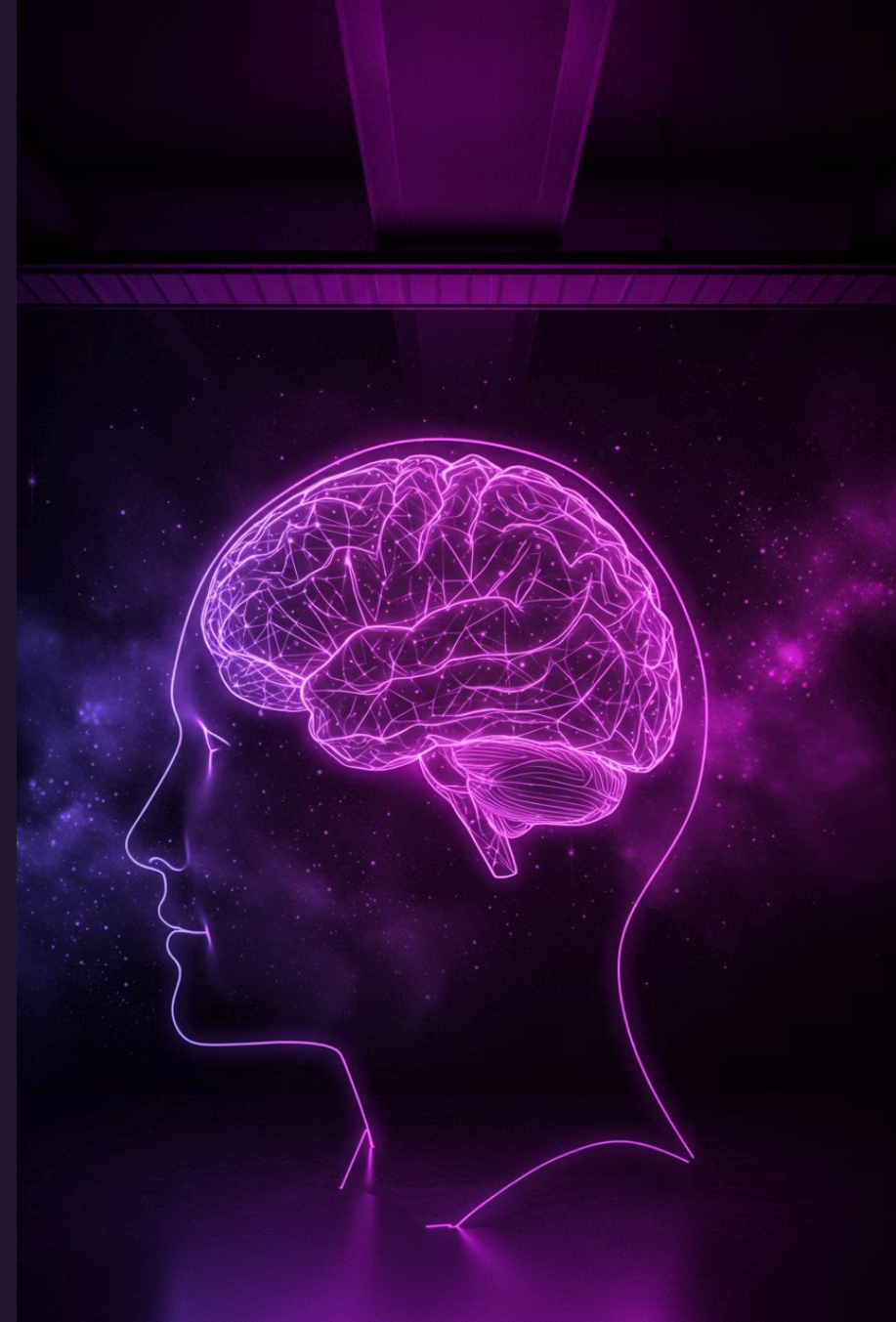


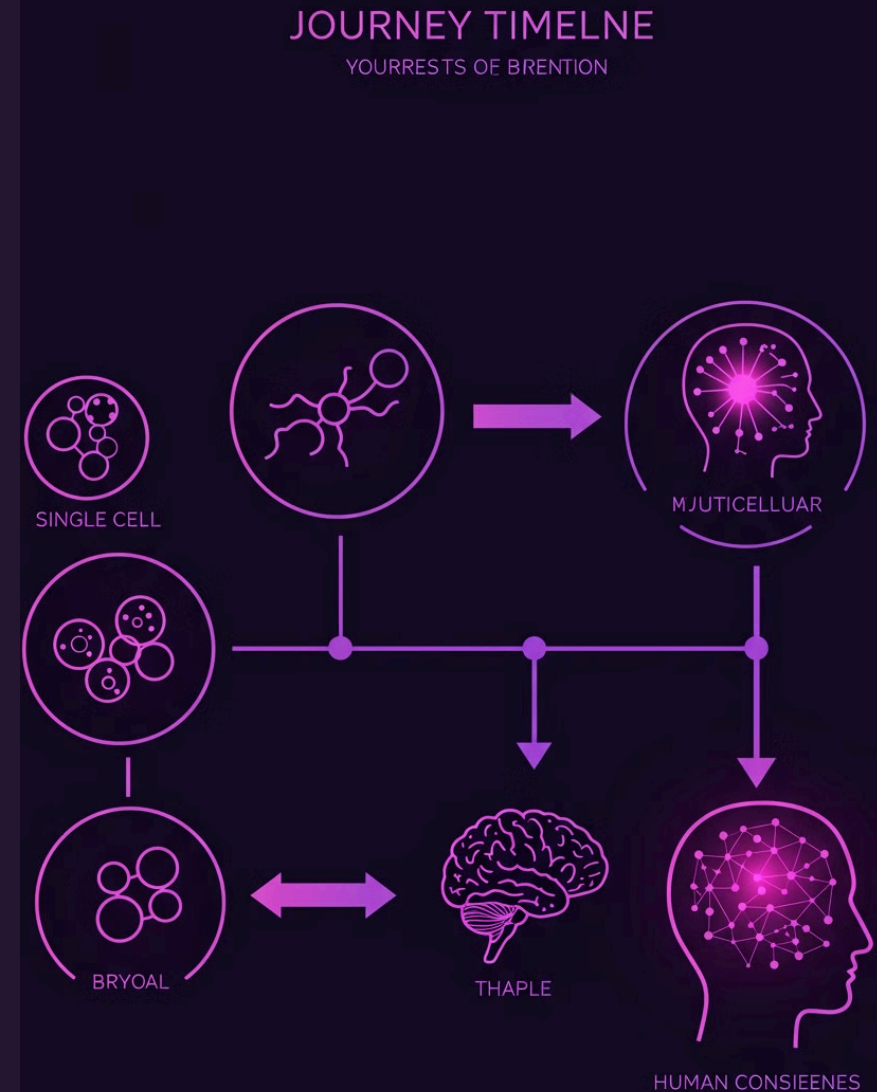
Resan av Intelligens & Vägen till Metareflektion

Från cell till medvetande – och vidare till metakognition

 by Anton Stoltz



Resan av Intelligens



En ensam cell



Enkelt liv

Bakterie utan medvetande



"Intelligens" utan hjärna

Primitiv form av anpassning



Stimulus-respons

Reagerar på omgivningen



"Ljus. Mörker. Flytta dit. Undvik det där."





Myggan

Enkel hjärna

Grundläggande nervsystem

Navigationsförmåga

Kan flyga och hitta mål

Instinktstyrd

"Kodad intelligens" utan reflektion

“Jag följer doften. Jag söker blod. Jag undviker fara utan att förstå varför.”

Grodan



Utvecklat nervsystem

Mer komplex hjärnstruktur



Inlärningsförmåga

Kan lära sig enklare beteenden



Bättre perception

Reagerar på rörelse, anpassar agerande



“Jag ser rörelse – kanske mat. Jag testar. Om det inte fungerar, provar jag något annat.”



Hunden



Social intelligens

Tolkar människors signaler



Känslor

Bygger relationer



Problemlösning

Lär genom erfarenhet



Medvetenhet

“Jag känner din röst. Jag vet vad du vill. Jag minns vad som hände förra gången – och anpassar mig.”



Apan

Utvecklade kognitiva förmågor som närmar sig mänsklig intelligens



Verktögsanvändning

Löser problem med redskap och anpassar föremål till specifika behov



Kultur

Beteenden lärs och sprids inom gruppen genom observation och imitation



Kognitiva förmågor

Uppvisar minne, planering och empati i komplexa sociala situationer



Självmedvetande

“Jag använder det jag har lärt mig. Jag planerar nästa steg. Jag vet vad som fungerar i gruppen.”



Människan

Den mänskliga hjärnans unika förmågor bygger på varandra:



Hjärnans hårdvara vs mjukvara

Hårdvara

Färdig "installerad"
vid 25 års ålder

Mjukvara

Utvecklas hela livet
Tänkande,
uppmärksamhet,
bearbetning

18-19 år

Snabb utveckling av
metakognition och
reflektionsförmågor



När hjärnan zonar ut

1

Försöker lyssna

Tittar på PowerPoint, nickar

2

Tankarna vandrar

Tänker på lunch, mobilen, palt

3

kognitiv insikt

"Oj, nu har jag zonat ut"

4

Återfokusering

Försöker koncentrera sig igen

5

Meta-kognitiv insikt

"Oj, nu har jag zonat ut igen. Varför gör min hjärna såhär?"

6

Meta-meta-kognitiv insikt

"Intressant... varje gång jag zonar ut och märker det, blir jag frustrerad. Varför reagerar jag alltid med självkritik? Och vem är det egentligen som observerar allt det här?"



Varför bry sig?



Superkraft för tänkare

AI-forskare, filosofer, ledare och terapeuter använder metareflektion för att nå djupare insikter för hur gärnan fungerar.



Skydd mot kognitiva bias

Vi kan upptäcka och motverka självsabotage genom att observera vårt tänkande. (KBT)



AI-arkitektur

Bygga AI som kan förstå och förbättra sig själv. Efterlikna just denna mänskliga förmåga.



Kritiskt tänkande

Inget AI automatiskt gör åt dig.

Nästa steg – med AI

Metarefleksion med AI handlar om att ifrågasätta vårt tänkande på ett djupare plan.

1. **Kritiskt granskande:** "Varför tror jag att detta är sant?"
2. **Evidensbaserat:** "Hur vet jag att det här är en rimlig slutsats?"
3. **Självständigt:** "Tänker jag själv – eller följer jag bara med?"
4. **Självkorrigerande:** "Vänta, jag ställde nog frågan slarvigt."
5. **Grundantaganden:** "Det här låter rätt, men bygger på fel antaganden."
6. "Jag tror att detta är rätt svar, men jag borde få fler perspektiv på det"

Nästa steg - med AI



Analysera metareflektion

Använd ChatGPT för djupare insikt



Ställ frågor via AI

Utforska ditt tänkande



Högre reflektionsnivåer

Använd AI som få gör idag