

psykologi - meditasjon - kultur - samfunn

dyade
3/23

ACEM

130 KR

Intuisjon – føleri eller vei til viten?



9 770332 579031 >

Årgang 55

Acem-meditasjon
acem.no og acem.com

INNHold | INTUISJON – FØLERI ELLER VEI TIL VITEN?

2	Intuisjon – føleri eller vei til viten? <i>Leder</i>	30	Hvordan bruker vi intuisjon? <i>Svend Davanger</i>
4	Fire måter å forstå intuisjon på <i>Dag Jenssen</i>	36	Att tänka parallella tankar <i>Margareta Hammarlund-Udenæs</i>
14	Fra skilpadder til empirisk filosofi – intuisjon i filosofi <i>Eirik Jensen</i>	42	Intuitivt samspill – jazz og meditasjon <i>Mattias Solli</i>
22	Om intuition och Acem Meditation <i>Monika Wirkkala</i>	50	Vad gör vi med våra pengar <i>Thor Udenæs</i>

DYADE 3 2023 ÅRGANG 55

Medlem av Norsk Tidsskriftforening

Redaktør av dette nummer |Monika Wirkkala Redaksjon|Turid Suzanne Berg-Nielsen Svend Davanger Eirik Jensen Christopher Grøndahl Dag Jenssen Halvor Eifring Vilde Drageset Haakensen Monika Wirkkala

Redaksjonsekretær|Morten Wærsted Grafisk form|Karin Malmberg Foto forside|Isaac Davis – Unsplash Korrektur|Gunnhild Reistad

Administrasjon|Acem sekretariat Redaksjonsråd|Ole Gjems-Onstad Carl Henrik Grøndahl Torbjørn Hobbel Are Holen

Adresse|Christian Krohgs gate 34, 0186 Oslo, Telefon|23 11 87 00 Bankgiro|6026 05 04048 Epost|dyade@acem.no

Hjemmeside|dyade.no Dyadebloggen|blog.dyade.no Trykk|Flisa Trykkeri Utkommer|4 ganger i året

Abonnement for året 2023|kr 430 Løssalg|kr 130 ISSN|0332-5792 ISBN|978-82-91405-80-3

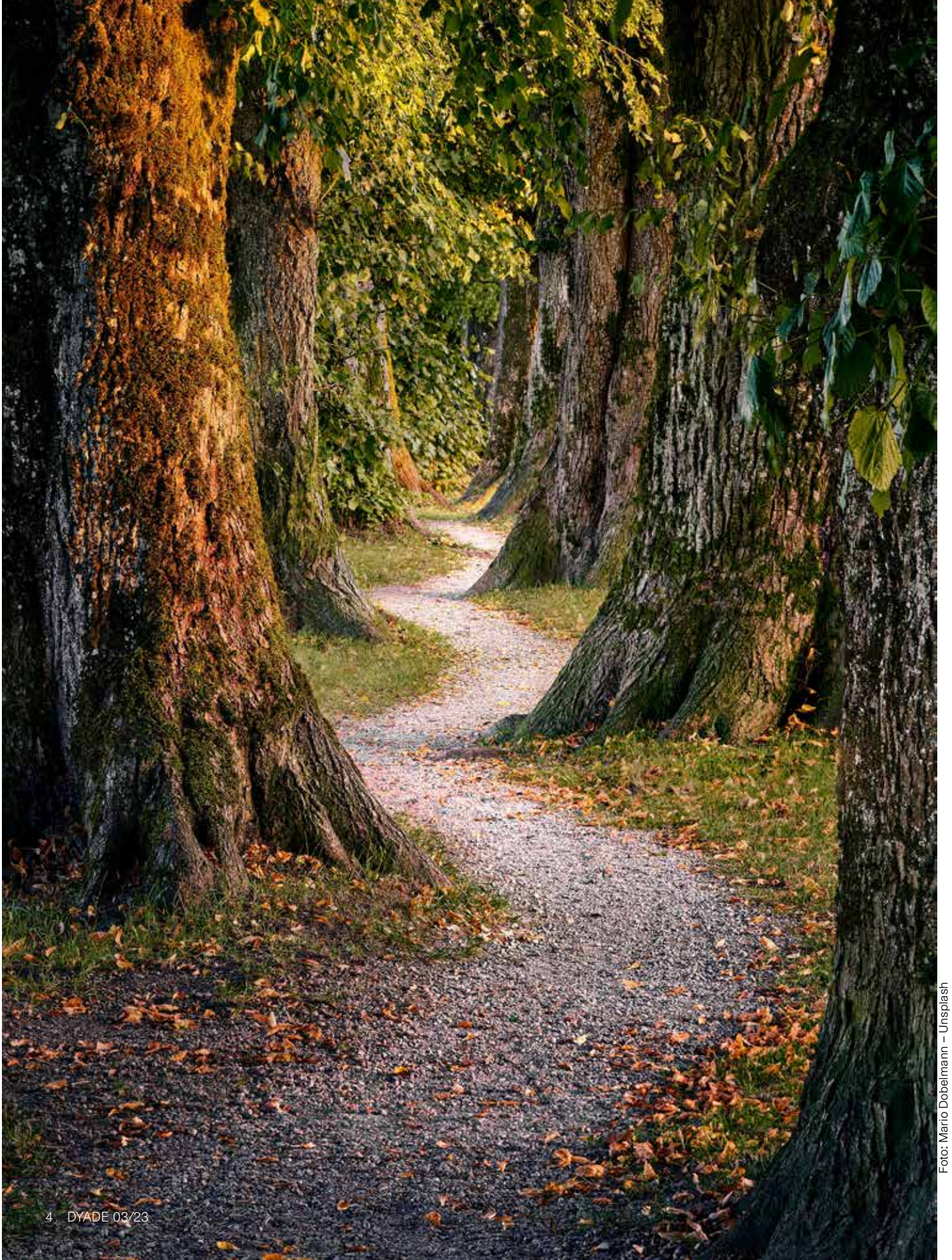


Foto: Mario Döbelmann – Unsplash

Leder

Intuisjon – føleri eller vei til viten?

Intuisjon er en fornemmelse av at du vet noe, ikke basert på bevisste resonnement eller ytre faktorer – du bare vet. Som en anelse eller en indre «retning», eller som en stemme hinsides sansene. Det finnes en klokskap hos deg som på en eller annen måte vet mer om deg og verden enn du selv bevisst gjør. Men kan du stole på det du fornemmer at du vet?

I vitenskapen kan intuisjonen spille en rolle som kilde til ideer samt kreative og alternative tilnærminger til å løse problemer. Albert Einstein skal ha uttrykt det omtrent slik: «Det kommer et sprang i bevisstheten, kall det intuisjon eller hva du vil, løsningen kommer til deg uten at du vet hvordan eller hvorfor. Det intuitive sinnet er en hellig gave og det rasjonelle sinnet en trofast tjener. Vi har skapt et samfunn som hyller tjeneren og har glemt gaven.»

I hverdagen kan intuisjon gjøre det lettere for oss å samhandle med andre slik at vi omfavner en større helhet av det vi har rundt oss. I mellommenneskelige møter kan vi ha en intuitiv sans som fanger opp noe i underteksten av det som skjer, uten at vi tenker over det. Dette bidrar til at vi oppfatter møtet med den andre i løpet av en brøkdel av et sekund og deretter kan handle. Intuisjonen gir oss imidlertid ikke et fasitsvar på hvordan vi skal oppføre oss, men er snarere en «magefølelse» som vi bør forholde

oss både reflektert og kritisk til. Intuisjonen kan gi oss veiledning, men den kan også lede oss på villspor hvis den i for stor grad overskygges av et subjektivt perspektiv. Projeksjoner, forsvarsmekanismer og støy og brus i sinnet kan gjøre at vi villedes av noe som vi tror er intuisjon.

I Acem-meditasjon er intuisjonen viktig. Acem-meditasjon kan styrke den intuitive evnen, ved å bearbeide hverdagerfaringer og gi den intuitive evnen et økt handlingsrom. Det kan vi særlig merke i lengre meditasjoner på rettetretter. Uten at det merkes veldig tydelig, støtter den oss i hvordan vi finner en fri handling i forhold til strømmen av tanker og inntrykk. På denne måten kan den bidra til en ny retning for oss – i meditasjonen og utenfor.

I dette nummeret av Dyade belyser vi intuisjon gjennom idéhistorie og filosofiske resonnementer, musikalsk samspill, naturvitenskapelig og medisinsk forskning, en fondsforvalters erfaringer – og Acem-meditasjon.

God lesning!
Monika Wirkkala





Dag Jenssen

Fire måter å forstå intuisjon på

Nevn ordet intuisjon, og folk vil få ulike assosiasjoner. Historien selv har knyttet mange ideer til dette ordet, og flere av dem er med oss også i dag. Bli med på en rask gjennomgang!

Intuisjon er en forestilling som rommer en hel del, som kommer til oss med mye historisk bagasje. Ja, begrepet er et eneste stort rot, ifølge psykologene Lisa M. Osbeck og Barbara S. Held, som i 2014 ga ut boka *Rational intuition*. Intuisjon kan for eksempel innebære å ha særlige evner, ha en mystisk forbindelse med verden eller besitte en egen kreativitet eller inspirasjon. Intuisjon kan også være å kunne stille seg empatisk inn på en annen person, eller å ha en uforklarlig magefølelse for noe. Det kan dessuten være en oppøvd evne til å oppfatte, bedømme, eller handle på kompetente, eller adekvate måter, uten at dette bygger på en begrunnelse eller nærmere gjennomtenkning. I motsetning til novisen, vil den erfarne flygelederen kaste et blikk på skjermen med symboler og intuitivt se en flysituasjon.

FIRE FORESTILLINGER OM INTUISJON

En reise gjennom begrepets historie, avgrenset til den vestlige verden, antyder minst fire forestillingsvarianter som har oppstått i ulike tidsepoker. Alle variantene har likevel to elementer i seg som er felles. For det første har intuisjon med oppfattelse eller kunnskap å gjøre. For det andre er intuisjonen direkte, umiddelbar, eller med et annet ord: ureflektert. Det å se noe, kontemplere et objekt, persipere, ha umiddelbar innsikt om noe uten at refleksjon blander seg inn – alt dette er for eksempel med i forklaringen av ordet intuisjon i Oxford English Dictionary – en forklaring som tar med en rekke historiske varianter.

De fire forestillingene vi her skal nevne, føyer denne kjernen sammen med andre ideer, gjerne slike som har preget den historiske epoken de er del av, og ikke minst den aktuelle epokens syn på kunnskap.



For enkelhets skyld gir jeg navn til de fire forestillingene om intuisjon:

1. Jordnær kunnskap
2. Kunnskap om egne tanker
3. Visjonær kunnskap
4. Kunnskap som væren-i-verden

JORDNÆR KUNNSKAP – DET MOTSATTE AV SPEKULASJON

Ordet *intuisjon* ble visstnok først tatt i bruk filosofisk av Anselm av Canterbury, som levde på 1000-tallet. Anselm skilte grunnleggende mellom to typer tenkning og kunnskap, nemlig intuisjon og spekulasjon. Han mente, til tross for at han også var teolog, at kunnskap om Gud ikke kunne være intuitiv, bare spekulativ. Det kan virke noe overraskende for oss at den religiøse middelalderen mente Gud ikke var tilgjengelig for oss annet enn gjennom fullt ut menneskelige og feilbarlige tanker. Men Anselm mente altså at alt vi kan gjøre her nede på jorden, er å lage oss spekulative teorier om Gud – det vil si teorier som vi har tenkt oss argumenterende fram til. Først *etter* døden kan vi kanskje møte Gud direkte og umiddelbart, på intuitivt grunnlag.

Anselms filosofiske virksomhet var preget av å utvikle argument for Guds eksistens og egenskaper. Han praktiserte altså spekulasjon, ikke intuisjon. Han var seg bevisst at argumentene var prinsipielt usikre. Ikke dermed sagt at øvelsen var meningsløs. Hensikten var å søke nærmere kunnskap om Gud ut fra en opprinnelig kjærlighet til Gud. Anselm mente argumentene kunne overbevise også den ikke-troende; «jeg

Anselm av Canterbury så intuisjon som kunnskap om verden slik den foreligger for oss.

tror han i det minste kunne overbevise seg om det meste av disse sakene ved fornuften alene, om han så bare er moderat intelligent».

Hvis forholdet til Gud er kjærlighet og spekulasjon, hva er da intuisjon? For Anselm var intuitiv kunnskap det samme som kunnskap om det umiddelbart foreliggende, og bare slik det foreligger. Intuisjonen vår oppfatter tingene omkring oss i deres væren, kunne man si. Det dreier seg om det vi i dag vil kalle enkle persepsjoner, uten at det legges noe videre tolkning til grunn. At bladene faller fra treet, vil være en intuisjon for Anselm. At bladene faller fordi Gud har skapt treet slik, vil derimot være en spekulasjon.

Tilværelsens rock bottom

En filosofisk betydning av intuisjon, slik den her er forstått, er at man med de enkle, perseptuelle intuisjonene i en viss forstand står ved tilværelsens, det vil si den dennesidige tilværelsens, *rock bottom*. Det jeg sanser omkring meg er, for den middelalderske filosofien, ikke noe å argumentere videre omkring, det er noe gitt, det vi må ta utgangspunkt i, det vi har direkte tilgang til.

Fra vår egen tids ståsted kan vi innvende at hva vi sanser, gjerne tolkes inn i mentale skjema vi har med oss; de enkle intuisjonene er ikke så enkle og rene som vi vil tro. Videre forvanskes det hele straks vi prøver å sette ord på hva vi sanser – språket fanger inn og «fastlegger» virkeligheten på bestemte måter. Men slike moderne problematiseringer synes ikke å ha vært like relevante for Anselm. Den enkle intuisjonen av omgivelsene, var for ham pålitelig kunnskap om disse. Forvanskninger og

illusjoner gjaldt primært når det spekulative ble koplet inn. Her oppsto diskusjoner, subjektive irrganger og feilkilder.

Anselm startet en tradisjon for forståelse av intuisjon som i store trekk ble videreført i den middelalderske filosofien. Hans nærmeste etterkommere, Johns Duns Scotus og William av Ockham, forsto intuisjon som kunnskap om at «en ting eksisterer», innlysende kunnskap om det tilstedeværende. Den middelalderske forståelsen av intuisjon viste ellers ikke til indre, personlige ressurser eller forhold. Intuisjonen var ikke noe som fantes i «sjelen», og ei heller noe som hadde en mystisk kraft ved seg. Men om intuisjonen var ukomplisert, så var den fundamental og gjennomgripende for all dagligdags erfaring.

KUNNSKAP OM EGNE TANKER

Anselm så intuisjon som kunnskap om verden slik den foreligger for oss. Jeg ser solen gå ned i horisonten – dette er kunnskap som intuisjonen gir meg. Går vi noen århundrer fram i tid, til opplysningstiden, så aksepterte man ikke slike umiddelbare observasjoner som virkelig kunnskap. Verden omkring oss var ikke lenger slik vi ser den på overflaten. Den var i stedet preget av skjulte mekanismer. Den var nå som et sinnrikt gammeldags urverk, og vi så bare viserne på utsiden. Urverkets mekanismer kunne vi ikke ha intuitiv kunnskap om; det måtte forskning til. Slik var den nye eksperimentelle vitenskapens bilde av virkeligheten. Det er sant at vitenskapelig kunnskap også skulle være forankret i enkle observasjoner, men disse var innordnet

Som Neo i filmen The Matrix, lever vi for romantikerne i en uekte verden som vi bruker det meste av vår praktiske evne til å overleve i – «en innviklet drøm».

eksperimenter og ga mening som del av teorier. Det var en avstand fra den enkle observasjonen til virkelig kunnskap.

Når det er jorda, ikke solen, som beveger seg, til tross for det jeg kan se daglig og umiddelbart på himmelen, så mister altså den intuitive oppfattelsen av verden sin status som kunnskap om verden. Som den finske filosofen Jaakko Hintikka har påpekt, ble forestillingen om intuitiv kunnskap svekket som følge av de store vitenskapelige oppdagelsene fra 1500-tallet og framover. Intuisjonen ble i stedet avgrenset til et område vi har noenlunde kontroll med: våre egne ideer. Opplysningsfilosofen John Locke hevdet at intuitiv kunnskap er oppfattelsen av hvordan to ideer henger sammen eller står i motsetning til hverandre. Intuisjon var fremdeles umiddelbar oppfattelse og den ga en form for kunnskap, men ikke om den ytre verden. Logiske innsikter var intuitive fordi man til syvende og sist bare måtte innse, eller gripe dem. De hvilte ikke på grunner og argumenter.

Under det vi kaller opplysningstiden, var altså intuisjon redusert til ikke så mye mer enn umiddelbar oppfattelse. Intuisjonen hadde mistet sin evne til å kunne si oss noe særlig om verden. Idet den vestlige kulturen gjennomgikk store omveltninger i synet på kunnskap, endret også forståelsen av intuisjon seg.

VISJONÆR KUNNSKAP

Med den romantiske strømmingen fra begynnelsen av 1800-tallet kom en ny oppvurdering av intuisjon, ja en uhemmet begeistring, som om man skulle kompensere for den ganske skeptis-

ke opplysningsforståelsen. Nå ble den intuitive kunnskapen den beste og høyeste. Diktere som engelske Samuel Taylor Coleridge og amerikanske Ralph Waldo Emerson hentet inspirasjon fra romantikken i Tyskland. De skilte mellom to typer erkjennende tenkning: den resonnerende og den intuitive. Skillet kan likne på Anselms og middelalderens sontring mellom spekulasjon og intuisjon, men innholdet var noe endret. Den resonnerende tenkningen var «klar», men den var «uten dybde». Den var også opptatt av interesser og praktisk nytte og viklet seg gjerne inn i uløselige motsigelser. Forestillingsevnen (imagination) derimot, gjorde tenkningen intuitiv, direkte og umiddelbar. Den «ganske enkelt oppfatter; det er visjon», sier Emerson. Man ser løsningene og meningen med ting direkte. Det var dette som ga dybde til tenkningen, gjorde den levende og ga den substans. Denne «åndelige» tenkeevnen var, for Coleridge, en pust fra Gud; vi ble forbundet med det evige og ble «venner av Gud og profeter».

Som Neo i filmen The Matrix, lever vi for romantikerne i en uekte verden som vi bruker det meste av vår praktiske evne til å overleve i – «en innviklet drøm». Men om vi lytter til den intuitive tanken, får vi glimt av de varige trekkene som er den egentlige virkelighet. Anselm hadde gitt den resonnerende spekulasjonen rollen som et kontaktpunkt med Gud og reserverte intuisjonen fullt ut for livet her nede på jorden. Romantikerne beholdt skillet mellom de to typer tenkning, men ga dem motsatt valør: resonnering rådet nå her nede i det praktiske, mens intuisjon sto som kontaktpunkt med det evige.



Foto: Joshua Sortino – Unsplash

Romantikerne var likevel ikke verdensfjerne i sin understreking av det intuitive. Emerson knyttet intuisjon også til livsløpet: I ungdommen oppdager vi intuitivt det sentrale i tilværelsen. Men i neste fase fanges vi inn av alt det praktiske strevet – familie, jobb og ambisjoner. Senere i livet, i den tredje fasen, erkjenner vi at ungdomsfasen var i kontakt med noen vesentlige sannheter. Moralene er at det gjelder å «stole på instinktet til siste slutt selv om du ikke kan gi grunner for det». Livsløpet er ideelt sett utformet intuitivt.

Det tvetydige ved romantikkens syn

Sett i historisk sammenheng, er romantikken kilden til mye av den bagasjen som begrepet intuisjon har fått: tilknytningen til mystikk, det visjonære og de dype sannheter som viser seg direkte for bevisstheten. Samtidig treffer romantikkens forestilling om intuisjon det potensielt gyldige og produktive i spontane impulser som

former seg til mer omfattende forestillinger og gir grunnlag for livsholdning.

Her ligger en tvetydighet. Det er lett å se at en romantisk tilnærming til intuitiv tenkning kan lede på villspor, at det fins rom også for perverterte eller destruktive forestillinger som gjøres til kjernen i livsprosjekt. Som når en Hitler trofast gjennom livet følger sin idé om herredømme, anti-semittisme og renhet, en ungdomsvisjon som i hovedsak ble formet fra han var rundt 20 og levde som fattig bohem i Wien. Men tenk også på utallige andre som har formet en mer eller mindre omfattende sannhet om tilværelsen tidlig og som på konstruktive måter har fulgt visjonen. For å holde oss til krig, lidelse og verdenshistorie, kan Florence Nightingale (1820-1910) tjene som et eksempel: Hun var under 20 da hun formet en visjon, fikk et kall, om å vie sitt liv til å hjelpe andre. Mot egne familieverdier valgte hun snart sykepleieryrket. Arbeidet hennes under Krimkrigen på



1850-tallet gjorde henne kjent. Hun fortsatte livet ut med å utvikle profesjonell sykepleie og helse- og sosialreformer, periodevis depressiv lidelse til tross.

INTUISJON SOM VÆREN-I-VERDEN

Når vi følger forestillingen om intuisjon fram mot vår egen tid, er det vanskelig å komme utenom idéretningen fenomenologi, som utviklet seg gjennom hele 1900-tallet og ennå er betydningsfull. Fenomenologien undersøker bevisstheten og vårt forhold til verden omkring

oss med utgangspunkt i det enkelte subjekts ståsted, altså slik du og jeg erfarer virkeligheten. Fenomenologien søker å fange erfaringen forut for vår refleksjon over den. Den vil si noe om hvordan vi mest mulig opprinnelig er til stede i verden, i kortform ofte omtalt som vår væren-i-verden.

Perspektivet er blant annet mye benyttet i helsefaglig forskning, hvor man undersøker pasientens umiddelbare erfaring av verden som syk og som mottaker av pleie. Det følgende eksempelet på fenomenologisk beskrivelse er hentet



Foto: Content Pixie – Unsplash

fra boka *Phenomenology of Illness* av den britiske filosofen Havi Carel, som selv er alvorlig lunge-syk og her beskriver sin egen erfaring:

Med sykdommen blir ting tyngre og lengre borte. En avstand jeg en gang ville kalle «nær» eller «en dags spasertur på landsbygda», er nå «lang» eller «umulig» ... Min verden har skrumpet inn ...

Slike erfaringsnære beskrivelser kan i neste omgang åpne for perspektiver på hva det vil

si å være menneske og hvordan bevisstheten formes i møtet med omgivelser. Carel kritiserer en velkjent forgjenger innenfor den fenomenologiske tradisjonen, den tyske filosofen Martin Heidegger. Heidegger, som også er kjent og beryktet for å ha sluttet seg til nazismen på 1930-tallet, så menneskets væren først og fremst som det å være kapabel, som det å forme prosjekter og gjennomføre dem. Det syke eller svake mennesket fikk liten plass hos ham. Carel søker å vise at Heideggers idé om *capable self* er ensidig; den må suppleres med

Edmund Husserl, som også var Heideggers mentor, brukte iblant ordet intuisjon om det han var mest opptatt av: vår umiddelbare erfaring av verden.

et incapable self, selvet til den som ikke evner – en egen form for væren-i-verden.

Slik får hun fram at menneskelig eksistens er et blandingsforhold av det å kunne og ikke kunne. Om dette er en helt ny innsikt, skal være usagt; men innsikten springer i alle fall ut av den erfaringsnære beskrivelsen av sykdom, i tillegg til lesningen av Heidegger.

Eksempelet illustrerer hva fenomenologi kan være. Vårt intuitive forhold til verden, den umiddelbare erfaringen, blir løftet fram og undersøkt. Ny kunnskap hentes fra denne kilden, ikke ved å si: Slik er verden; men snarere ved å si at slik er verden for (i dette eksempelet) mennesket som er alvorlig sykt. Og mer generelt: Slik er verden for mennesket; slik er menneskets bevissthet.

Men mener fenomenologene selv at de snakker om intuisjon? Ja, i det minste til en viss grad. Fenomenologiens grunnlegger, Edmund Husserl, som også var Heideggers mentor, brukte iblant ordet intuisjon om det han var mest opptatt av: vår umiddelbare erfaring av verden. Brødrene Hubert og Stuart Dreyfus fremmet i 1986 i boken *Mind over Machine* den innledningsvis nevnte teorien om kompetanse som oppøvd evne som ikke har behov for nærmere begrunnelse eller gjennomtenkning – illustrert med flygelederen som ser en flysituasjon i skjermens mønster av symboler. Dreyfus-brødrene brukte nettopp intuisjon om den fullendte ekspertens evner. Det er relevant her at Hubert Dreyfus var en filosof med fortrolig kjennskap til den fenomenologiske tradisjonen; han er også kjent for sine studier av Husserl og Heidegger. Man vil ikke finne ordet intuisjon

overalt i fenomenologisk litteratur, men begrepet har uten tvil vært viktig for denne tradisjonen.

Vender fenomenologien tilbake til middelalderen?
Fenomenologien knytter i noen grad an til middelalderens forestilling om intuisjon. Den setter nemlig søkelyset på det enkle, intuitive forholdet mellom verden og individet – det være seg eksperten eller oss alle i hverdagen. Den avviser ikke vårt umiddelbare forhold til verden som gyldig kunnskap, slik opplysningstiden gjorde, og den deler ikke romantikkens ambisiøse ideer om intuisjon.

Fenomenologien skiller seg likevel fra den middelalderske forestillingen. For fenomenologien tar ikke nødvendigvis den intuitive, spontane måten vi ser verden på som virkelig kunnskap, slik Anselm gjorde. Snarere er fenomenologi å ta et skritt tilbake og gjøre det umiddelbare forholdet til verden til gjenstand for undersøkelse og refleksjon. Slik sett unngår den å ta stilling til sant og usant.

I fenomenologien snakker man gjerne om den naturlige holdningen. Det er den modus vi er i idet vi erfarer verden naivt og tatt-for-gitt. Når vi så gjør de umiddelbare erfaringene til gjenstand for fenomenologisk beskrivelse og refleksjon, søker vi oss ut av den naturlige holdningen. Der og da, i den naturlige holdningen, opplevde Carel avstanden som lang og umulig. Men når hun skriver om dette i den fenomenologiske analysen, setter hun disse ordene i anførselstegn. Slik opphever hun dem som objektivt sanne uttrykk for hvordan verden er. Men hun sier heller ikke at de var

Man kan være skeptisk til det intuitivt visjonære og se det som noe relativt.

usanne. Holdningen er nøytral, den er undersøkende og nysgjerrig.

HVOR AKTUELLE ER DE FIRE FORSTÅELSENE I DAG?

Den middelalderske tanken om intuisjon som rett og slett å persipere konkrete ting i omgivelsene og oppfatte dette som sann kunnskap, er gått ut på dato. Det kjennes rett nok ikke fremmed for oss at vi tror på det vi ser; men å kalle dette intuisjon virker fremmed.

Men den middelalderske forestillingen har likevel slått an en tone som har satt spor i senere forståelser. Opplysningstiden overtok tanken om intuisjon som direkte persepsjon og kunnskap, men innsnevret objektet man kunne ha kunnskap om til egen tankeverden. Slik stilte opplysningstiden seg i hovedsak skeptisk til intuisjonen.

Romantikken brukte en todeling som liknet skillet mellom spekulasjon og intuisjon, men snudde om på koplingen disse hadde fått til henholdsvis Gud og verden her nede.

Og fenomenologien har vendt tilbake til intuisjon som den umiddelbare oppfattelsen av ting i omgivelsene, men forholder seg undersøkende til dette og er nøytral til om det er gyldig kunnskap om verden.

Så langt middelalderen og intuisjon som jordnær kunnskap. Når det gjelder de tre siste forståelsene, er de i større grad en del av oss i dag. Romantikkens tanke om det intuitivt drevne livsløpet, der man mer eller mindre konsekvent og bevisst forfølger en visjon, en spontant oppstått livsinnsikt, virker ikke fremmed

for oss. Man kan være skeptisk til det intuitivt visjonære og se det som noe relativt. Man kan forklare det ved å knytte det til en persons psykologi eller tilfeldige bakgrunn. Men det er ikke fremmed for oss at noen kan ha dette ved seg som uttrykk for noe intuitivt hos personen. Man kan også være skeptisk til at i dette skulle det ligge en forbindelse til Gud eller evige sannheter. Men det fins også mange som har tillit til at en slik tilknytning fins og at den er intuitiv – at den er kommet ureflektert, som en følelse, en innsikt uten argument. Så heller ikke dette virker fremmed for oss i dag.

De to gjenstående forestillingene: opplysningstidens vitenskapelige skepsis til intuisjon og fenomenologiens idé om vårt intuitive forhold til verden som del av vår umiddelbare væren, er vel likevel i enda større grad enn romantikkens forståelse, en del av vårt moderne tenkesett.

Vi kan illustrere med et eksempel. Når vi får et spørsmål om et eller annet og (som man ofte gjør) svarer: Intuitivt vil jeg mene at ...; da tror jeg vi på den ene side uttrykker opplysningstidens vitenskapsbaserte skepsis til den intuitive kunnskap. Men på den andre side uttrykker vi også den interessen for intuisjon som fenomenologien står for – at vi ureflektert skjønner eller oppfatter noe som en uadskillelig del av vår væren-i-verden. For hva vi vil ha sagt med en slik formulering, er vel: Jeg kan ta feil, det kan være noe der jeg ikke ser, noe bakenforliggende som jeg ikke oppfatter; men, samtidig, jeg har en anelse, en såkalt hunch, om hva det er, og denne anelsen har jeg fordi jeg er den jeg er; det er en personlig forankret, ubegrunnet, intuitiv kunnskap.



Foto: Joshua.J.Cotten - Unsplash

Fra skilpadder til empirisk filosofi – intuisjon i filosofi

Filosofene har gjennom tidene søkt etter et sikkert fundament for kunnskap. Mange mente at slikt grunnlag fantes i intuisjoner. Nå er de ikke lenger så sikre.

En gang tidlig i forrige århundre reiste en engelsk antropolog til India for å undersøke det indiske verdensbildet. Oppe i en hule i det indiske Himalaya traff han en skjeggete gammel vismann. Antropologen spurte vismannen om hans verdensbilde. «Vi lever alle på jordkloden. Det vet vi alle.» «Men hva hviler jordkloden på?» «Jordkloden hviler på ryggen til fire enorme elefanter», svarte vismannen. «Og hva står så elefantene på?» spurte antropologen. «De står på ryggen til en enda større skilpadde», svarte vismannen. «Og du kommer sikkert til å forsøke å sette meg fast ved å spørre meg om hva denne skilpadden står på. Men du kommer ikke til å greie å sette meg fast. For det er skilpadder hele veien ned.»

Historien illustrerer en grunnleggende drift som har beveget filosofer gjennom hele filosofihistorien – søken etter det helt grunnleggende. Tanken har vært at med mindre våre oppfatninger om hvordan virkeligheten er og hvordan vi bør leve våre liv hviler på et helt

sikkert grunnlag, kan de godt komme til å være uholdbare.

Filosofene var altså på jakt etter om de kunne finne et sikkert grunnlag for kunnskap – det filosofiske motsvaret til skilpaddene. Noen mente at sikker kunnskap ikke fantes – skeptikerne. De fleste ville ikke dit, og mente at en sikker kunnskap måtte finnes, og at det måtte ha et sikkert grunnlag. Men hva grunnlaget for sikker kunnskap skulle være, har filosofer kranglet om gjennom hele filosofihistorien. Platon (gresk filosof født 428 f.Kr) mente fundamentet var å finne i ideene – svevende og abstrakte greier som det ikke var så lett å forstå hva var. René Descartes (fransk filosof født 1596) forfektet at dersom vi aktivt og metodisk tvilte på alt vi trodde, ville vi til slutt komme til at vi i alle fall ikke kunne tvile på at vi selv tvilte – hans berømte «Cogito, ergo sum.» («Jeg tenker, altså er jeg til».) Det sikre måtte altså finnes i selve

Hvorfor var så de matematiske aksiomene sanne?

tanken – rasjonalismen. De britiske empiristene (bl.a. John Locke, født 1632, George Berkeley, født 1685, David Hume, født 1711) var ikke veldig imponert over dette. De mente snarere at dersom våre oppfatninger skulle være holdbare, måtte de ha sitt grunnlag ikke i tankespekulasjon, men i det vi sanset, rett foran våre neser. Og filosofene krangler fortsatt.

Mange tenkere tok utgangspunkt i matematikk og geometri når de skulle utvikle en modell for hva sann kunnskap bygget på. Matematikken var som et byggverk. Grunnsteinene var de matematiske aksiomene – setninger som «Hvis A er større enn B, og B er større enn C, så er A større enn C.» «En firkant kan ikke ha bare tre kanter.» « $a + b = b + a$ » osv. Disse aksiomene var det ikke mulig å tvile på – de måtte være sanne. Skilpadder så sikre som noen.

INTUISJONER SOM ER SELVINNLYSENDE SANNE

Så oppstod spørsmålet: Hvorfor var så de matematiske aksiomene sanne? De kunne ikke begrunnes i ytterligere aksiomer – for da ville vi ende opp med en uendelig regress, lik den indiske vismannens uendelige rekke med skilpadder. All kunnskap måtte begynne et sted. Og når vi kunne bygge matematikk på aksiomene, så skyldes det at det ikke er mulig for oss å tvile på at aksiomene er sanne. De var «*intuitivt* selvinnlysende sanne», som de uttrykte det.

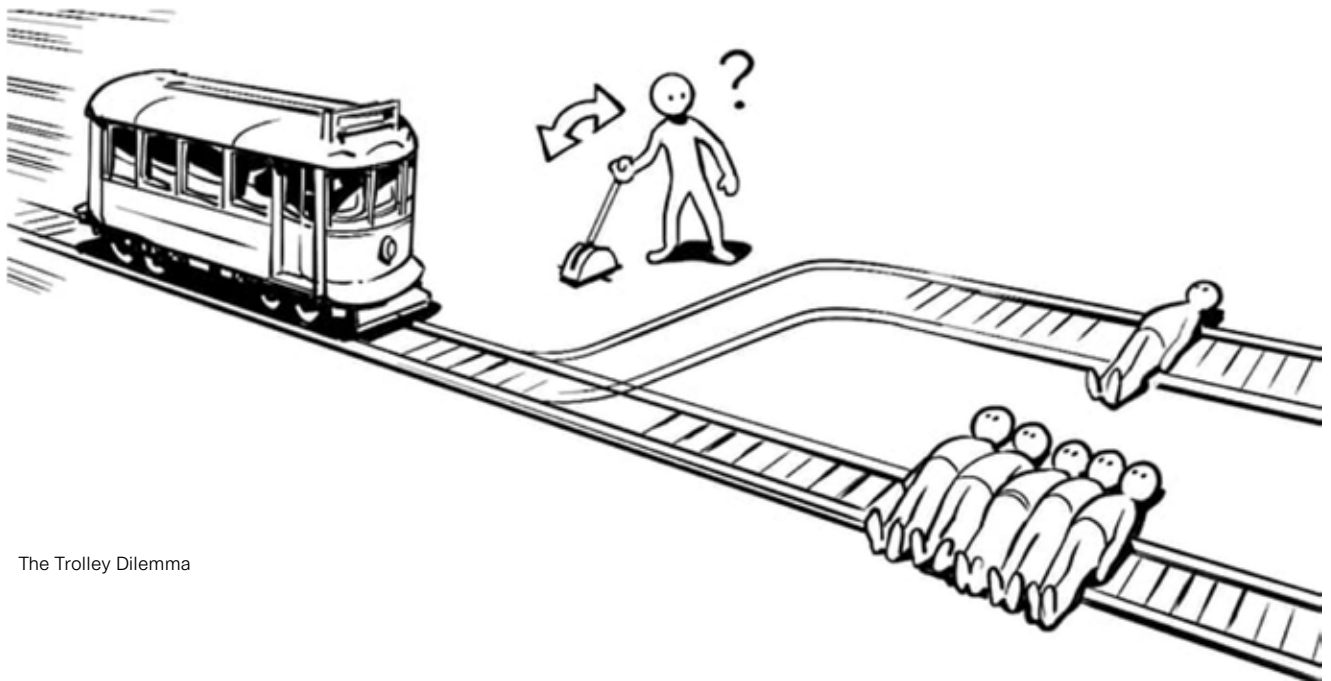
Slik disse filosofene så for seg kunnskap, ble den dannet som et byggverk som i siste instans hvilte på slike intuisjoner – på sannheter som fremstår som så selvinnlysende at ingen rasjo-

nell person kan tvile på at de nettopp må være sanne, men som samtidig ikke kan begrunnes på annen måte.

Denne måten å forstå kunnskap på er imidlertid også problematisk. (Finnes det et filosofisk syn som ikke er det?) For det virker som den bygger sikker kunnskap på et fundament som er psykologisk – intuisjoner er noe som stammer fra vårt sinn, fra vår psykologi. Og vår psykologi kunne jo gjerne ha vært annerledes. Er virkelig matematiske sannheter bare sanne fordi vår psykologi er innrettet til å tro på dem? Er de ikke holdbare av noe mer grunnleggende enn det? Hva om vi ikke hadde eksistert? Da hadde det heller ikke vært noen intuisjoner å bygge matematikken på. Men hadde ikke like fullt $2+2=4$?

INTUISJONSPUMPER

Det siste avsnittet illustrerer en litt annen bruk av intuisjoner i filosofisk tenkning, som særlig er blitt fremtredende i nyere tid. For når vi skulle prøve ut om teorien om at sikker kunnskap hviler på intuitivt selvinnlysende sanne grunnsetninger var holdbar, foretok vi et tankeeksperiment: Vi spurte «Hva om vi ikke en gang hadde eksistert? Ville ikke $2+2=4$ likevel vært sant?» På denne måten appellerer vi til en annen intuisjon når vi prøver ut om teorien er holdbar – intuisjonen om at matematikken er sann uavhengig av om vi eksisterer. Denne måten å argumentere på kaller den amerikanske filosofen Daniel Dennett (født 1942) å bruke «intuisjonspumper» – tankeeksperimenter, gjerne nokså levende og tankeeggende, som er laget



The Trolley Dilemma

slik at de genererer intuisjoner om hvordan ting må henge sammen.

TRIKKEFØRERENS DILEMMA

Et eksempel: Mange vil mene at hvis vi står overfor et valg mellom to alternativer, hvor det ene innebærer at ett uskyldig menneske dør, og et annet som innebærer at fem uskyldige mennesker dør, så bør vi velge det første. Det virker intuitivt rimelig.

Denne oppfatningen utfordres av et velkjent tankeeksperiment, på engelsk kalt «The trolley problem» («trikke-dilemmaet»), som først ble formulert av den britiske moralfilosofen Philippa Foot (født 1920):

Forestill deg at du er trikkefører på en gammel dags trikk som mister all bremsekraft. Foran trikken står fem uskyldige mennesker som helt

sikkert blir drept om du ikke gjør noe. Men du kan pense trikken over på et annet spor, hvor det bare står ett uskyldig menneske. På denne måte redder du de fem, mot å ofre den ene.

Mange, kanskje de fleste, har en intuitiv oppfatning om at i en slik situasjon må det være det moralsk riktige å pense over: Du velger simpelthen det minste av to onder.

Så langt så greit. Men så kommer utfordringen: Du er i samme situasjon som trikkefører: Du har mistet all bremsekraft, og det står fem uskyldige mennesker foran deg som blir drept om du ikke gjør noe. Men nå kan du ikke pense over – det alternativet finnes ikke. Derimot står det en veldig tykk mann foran på trikken. Hvis du dytter ham utfor og foran trikken, vil han sikkert dø, men samtidig vil det bremse trikken nok til å stanse den, slik at du redder de fem.

Noen mener bestemt at det må være riktig å dytte den tykke mannen foran trikken, andre like bestemt at det ville være etisk forkastelig.

Vil det være riktig å dytte den tykke mannen foran trikken for å redde de fem? Svært mange vil svare nei.

Og da oppstår dilemmaet: Hvorfor bedømmer vi de to situasjonene ulikt? Begge dreier seg om et valg mellom å drepe ett uskyldig menneske for å redde fem.

Dette dilemmaet, og ulike forslag til hvordan det kan løses, er blitt så utfordrende at det har skapt en helt liten industri i den moderne filosofiske litteraturen, som noen spøkefullt og kanskje noe makabert kaller «trolleyism».

UFORENLIGE INTUISJONER

Eksempelet viser også at folk kan ha ulike og uforenlige intuisjoner. Noen mener bestemt at det må være riktig å dytte den tykke mannen foran trikken, andre like bestemt at det ville være etisk forkastelig.

Dette og lignende eksempler har fått filosofer til å ville studere intuisjoner nærmere. Og jo nøyere de studerer intuisjoner, jo mer problematiske fortøner de seg.

La meg ta en historie som ikke er særlig filosofisk, men som kanskje kan være illustrerende:

For noen måneder siden traff jeg en hyggelig dame i en forretning, som på ganske tydelig amerikansk aksent spurte: «*Hva kan jeg hjelpe deg med?*». Jeg forstod umiddelbart at hun var amerikansk, og ettersom jeg selv er oppvokst i USA, skiftet jeg språk og spurte «*You know a lot*

of us are pretty worried about the present situation in the US. What are your thoughts?» Hun svarte «*Yes, I am pretty worried too.*» Langt de fleste amerikanere i Norge er demokrater, og da tenkte jeg at hun også måtte være det, og spurte «*Well, what do you think is wrong with the US?*» Hun svarte «*Biden and the Democrats are ruining the country. It's obvious to me that Trump won the election, and that it was stolen. Who in his right mind would vote for a senile guy like Biden?*» Så var hun et såpass sjeldent dyr i norsk sammenheng som en svoren Trump-tilhenger og «election denier.»

Hva har så alt dette med intuisjon å gjøre? Jo, her kommer poenget. Jeg spurte henne om hvorfor hun var så sikker på at Trump hadde vunnet valget. Trump-tilhengerne hadde reist søksmål ved 61 domstoler i USA, og hadde tapt dem alle. «*So how do you know that 61 courts of law were all mistaken?*» - «*I just know. You see, I am a very intuitive person. I am also clairvoyant.*»

Hun hadde altså en intuisjon om at hun hadde rett, og da måtte hun ha rett. Forsiktig trakk jeg meg ut av samtalen, og sa bare «*I think you and I are on different planets.*»

INTUISJONENE BLOMSTRER – I NEW AGE

Den amerikanske damen er naturligvis ikke den eneste som har sterke intuisjoner, og som har sterk tiltro til dem. New Age-bevegelsen er full av svært intuitive mennesker, som tror på astralkrefter, åndelige egenskaper nedfelt i krystaller, osv. osv.

Direktøren sier at han overhodet ikke bryr seg om skadene på miljøet, han vil bare at selskapet skal tjene så mye penger som mulig.

En av dem er på vei til å gifte seg inn i den norske kongefamilien – jeg sikter naturligvis til Sjaman Durek. Og det må unektelig medgis at sjamanen har ganske gode intuisjoner i hvordan han kan påvirke en del av oss til å betale mye penger for medaljonger og lignende for å kurere sykdommer.

EKSPERIMENTELL FILOSOFI

At vi har til dels svært ulike intuisjoner om helt grunnleggende spørsmål, har gjort at filosofer etter hvert har måttet se på intuisjoner med nye øyne. En ny gren av filosofi har oppstått i de siste 20–30 årene som heter eksperimentell filosofi. En del av programmet til eksperimentell filosofi er å undersøke hvilke intuisjoner ulike mennesker har i forhold til hva som gjerne oppfattes som klassiske filosofiske problemer.

Det er vanlig å tenke at vi mennesker generelt skiller mellom hvordan vi tror verden er, og hvordan den bør være. Den amerikanske filosofen Joshua Knobe (født 1974) har laget eksperimenter som – nokså konstraintuitivt – synes å indikere at våre oppfatninger om hvorvidt en person handler med vilje eller ikke, beror på om handlingen har positive eller negative konsekvenser. I en undersøkelse som ble publisert i 2003, la Knobe frem følgende historie for tilfældige forbipasserende på Manhattan:

En investeringsanalytiker i et selskap forteller sin direktør: "Vi overveier å starte et nytt



Foto: Paul-Alain Hunt – Unsplash

program. Det kommer til å gi oss store inntekter, men det kommer også til virkelig å skade miljøet. Hva synes du selskapet bør gjøre?» Direktøren sier at han overhodet ikke bryr seg om skadene på miljøet, han vil bare at selskapet skal tjene så mye penger som mulig. Programmet gjennomføres, selskapet tjener masse penger, og

Intuisjoner spiller en viktig rolle i vårt syn på verden, men de må betraktes som utgangspunkter som må etterprøves – gjennom erfaring, diskusjon og refleksjon.

miljøet blir påført betydelige skader. Skadet så direktøren miljøet *med vilje*? 82% av de forbipasserende i undersøkelsen svarte ja på spørsmålet.

Men hva om historien endres, fra «skade» til «ha en svært gunstig effekt på» miljøet? Heller ikke i dette tilfellet bryr direktøren seg om virkningen på miljøet – han vil fortsatt bare tjene penger. Programmet gjennomføres, selskapet tjener penger, og det har en svært gunstig effekt på miljøet. Når deltakerne nå ble spurt om direktøren forbedret miljøet *med vilje*, svarte imidlertid bare 23% ja.

Denne asymmetrien mellom «skade-» og «hjelp-» scenarier, som nå har fått navnet Knobe-effekten, utfordrer vår intuisjon om at vi først tar stilling til hvordan ting faktisk er, for først deretter å felle en moralsk dom. Prosessen er i virkeligheten langt mer kompleks; hvordan vi moralsk bedømmer en handlings konsekvenser ser ut til å påvirke hva vi vanligvis ville tenke var et rent faktisk spørsmål – om noen gjør noe med vilje eller ikke.

FILOSOFENE HAR MISTET TROEN PÅ INTUISJONER SOM DET GRUNNLEGGENDE
Ikke bare eksperimentell filosofi, men også filosofisk refleksjon, har gjort at langt færre filosofer i dag tror på grunnleggende intuisjoner som sikre grunnpilarer i vår kunnskap. Våre intuisjoner er for sammensatte, de varierer for mye, og de er i for stor grad motstridende, til at de kan fylle denne oppgaven.

Så hvordan unngår vi da at vår kunnskap faller sammen som et korthus? Et alternativ er å se nærmere på metaforen om at vår kunnskap

er som et byggverk som bare er så holdbart som fundamentet det hviler på. Ingeniører vet at man kan bygge svært holdbare og solide byggverk på svært løst grunnlag, til og med på vann – bare man går frem på riktig måte. Slik kanskje også med kunnskap. Mange moderne kunnskapsfilosofer mener at våre oppfatninger ikke hviler på enkelte grunnsetninger som er grunnpilarer i et byggverk, men møter virkeligheten som større helheter. «Vi er som på et skip til havs som lekker, og som må repareres planke for planke.», var lignelsen til den østerrikske filosofen Otto Neurath (født 1882). Den ser ut til å stemme bedre med hvordan vi faktisk forholder oss til kunnskapsendring enn det «fundamentalistiske» bildet til den indiske vismannen.

Betyr det at vi må gi opp vår tro på våre intuisjoner? Ikke nødvendigvis. Men vi må forholde oss kritisk reflekterende til dem – ikke betrakte dem som sikre kilder til kunnskap. Intuisjoner spiller en viktig rolle i vårt syn på verden, men de må betraktes som utgangspunkter som må etterprøves – gjennom erfaring, diskusjon og refleksjon. Slik det blant annet gjøres gjennom eksperimentell filosofi.

I vitenskap kan intuisjoner ha en viktig rolle som kilde til ideer og kreative alternative innfallsvinkler på vanskelige problemstillinger. I dagliglivet kan intuisjoner gi oss inntrykk av andre mennesker som gjør at vi lettere kan samspille med dem. I etiske diskusjoner kan de kaste lys over hva vi er tilbøyelige til å betrakte som moralsk, og umoralsk. Men ingen steder er de en endelig fasit.

Filosofenes intuisjoner – og det meditative

Det er få filosofer i dag som mener at selvinnlysende intuisjoner kan fungere som grunnlag for sikker kunnskap. Ikke desto mindre brukes intuisjoner fortsatt aktivt i moderne filosofisk argumentasjon. Mønsteret er gjerne å søke å ta utgangspunkt i noen grunnleggende intuisjoner de aller fleste kan enes om, for deretter å utvikle en teori som forklarer hvorfor det er slik. Møter en filosof en annen filosof som er uenig med henne, forsøker hun å ta utgangspunkt i en intuisjon som den andre tror på. Så utvikler hun konsekvenser av denne intuisjonen som skal få den andre til å skifte standpunkt. Intuisjoner brukes altså på denne måten i en aktiv diskuterende argumentasjonsprosess. Intuisjoner som kan ha en slik funksjon må derfor være relativt klare, og kunne uttrykkes språklig.

Men det er ikke alle intuisjoner som er slik. Et eksempel er intuitive erkjennelser som kan komme gjennom meditasjon. En del av oss har, gjennom lang meditasjonspraksis og fordypende meditasjoner på lange retretter, erfaringer – som vi gjerne vil beskrive som intuitive – av sider ved tilværelsen som går ut over det sansbare, ut over det rent rasjonelle, ut over det språklige. Dette er erfaringer som er svært vanskelig å formidle til andre, og særlig til dem som ikke har hatt tilgang på dem. I mangel på et bedre ord kan de beskrives som erfaringer av noe «ikke-fenomenelt» – av en side ved tilværelsen som går ut over det rent sansbare.

Slike intuitive erfaringer egner seg neppe for vitenskapelig utforskning ved hjelp av klassiske empiriske metoder. Man får ikke større tilgang til hva de består i ved å foreta hjerneskaning eller lignende. De egner seg heller ikke som premisser i filosofisk argumentasjon – de er simpelthen ikke egnet til å krangle med. Likevel vil en del av oss holde fast ved at de rommer noe ekte, noe som har karakter av erkjennelser, eller kanskje enda bedre, av anelser. Det dreier seg ikke om rene trosspørsmål, slik religion gjerne formidles å være, særlig i tradisjoner som baserer seg på skriftlige autoritative kilder. Vi fornemmer noe som er svært vanskelig å ordsette, enn mer å begrunne, men som vi likevel kan være svært berørt av, og som peker mot en grunnleggende dimensjon i tilværelsen.



Foto: Acems bilde-arkiv

Om intuition och Acem Meditation

En vanlig föreställning om intuition är att det är en klarsynthet som bara infinner sig och gör att vi vet vad vi bör göra. Att den pekar mot något som vi djupare sett redan vet, eller alltid vetat, men inte hade kännedom om att vi visste. Vad är förhållandet mellan intuition och Acem Meditation? Finns det något i vår meditation som kan kallas intuition och hur kan vi då beskriva relationen till den?

«Jag har en magkänsla» är ett uttryck som antyder att vi lyssnar på vår intuition som vägledning för beslut och vägval. Något känns rätt utan att vi behöver resonera eller analysera oss fram. I intuitionen finns en glimt av den erfarenhet och kunskap som vi bär med oss i djupet av oss själva. Den är en resurs som alla har i olika grad, som kan utvecklas och förfinas, och som vi kan ge mer utrymme än det vi gör. Det har sagts att intuition är att se med själen, att den är en sinnets vägvisare, och att intuitionen talar om för det tänkande sinnet var det ska leta efter en lösning eller riktning. Intuitionen är vår inre röst och en kunskap som vi alla har en potential att ha tillgång till. Den är bron mellan det medvetna och det omedvetna och binder samman det vi vet och det vi förnimmer som sant. Intuitionen, när den kultiveras, rymmer en kraft som kan hjälpa oss att famna våra liv mer helhetligt och meningsfullt.

Acem Meditation kan förstärka den intuitiva förmågan, bland annat genom bearbetning av de vardagliga erfarenheterna och genom att ge det intuitiva ett spelrum. När det inre »bruset» tystnar får vi lättare att urskilja den stilla röst som kan ha det intuitiva i sig. För det krävs det tid och avskildhet.

INTUITION I MEDITATIONSPRAXIS

Hur kan vi genom Acem Meditation öka tillgången på intuitiv insikt? Vi ser på det utifrån: 1) meditationens frisättning av tankar och intryck, 2) inre konflikter i meditationen, och 3) längre och fördjupande meditationer på retreatar.

MEDITATIONENS FRISÄTTNING AV TANKAR OCH INTRYCK

Tankevandring (mind-wandering) är flödet av tankar, intryck, impulser, kroppsförnimmelser, fragment, känslor och stämningar som får en

Tankevandringen är viktig inte bara för bearbetningen av stress, spänningar eller dagliga rester – i det öppna och lediga sinnet får också det intuitiva ett spelrum.

större frihet under Acem Meditation. Den ger oss friheten att utforska och att spontant reflektera över händelser eller möten med andra, över det förflutna eller att planera framåt. Intuitionen finns som en del av tankevandringen och kan ge oss ny insikt i relation till erfarenheter som vi bär med oss. Men förutsättningen är att sinnet kan röra sig ledigt, fritt och öppet. Det krävs en ledig och inkluderande hållning som stöd för den friare vandringen av tankar.

För att tankar ska kunna röra sig så fritt som möjligt upprepar vi ett metodljud lätt och oansträngt. Här vilar vi uppmärksamheten. Så vandrar sinnet, kroppen slappnar av. Brottstycken av tankar kommer och går. Ofta är det som upptar oss vagt, men vi återkommer också till händelser och människor som vi mött, situationer från dagen, kanske ett möte med en kollega som inte blev bra. Så försvinner metodljudet en kortare eller längre stund, kanske slumrar vi till. Vi upptäcker att metodljudet är borta och kommer tillbaka till det, tar upp det på nytt, blir kanske rastlösa och vill röra på oss. Fler fragment och situationer från dagen dyker upp. Nu blir kroppen anspänd. Kanske känner vi irritation över det som inte riktigt blev som vi tänkte. Samtalet med kollegan dyker upp igen och går på repeat. Hade vi kunnat göra något annorlunda? Så ger anspänningen plötsligt vika och vi bara vet, en lösning infinner sig. Kanske är det intuitionens bidrag – samtalet med kollegan hamnar i ett annat ljus, med fler nyanser och perspektiv.

I Acem Meditation frisätts tankar och intryck, vi låter dem komma och gå. Det är en

förutsättning för att det intuitiva ska kunna framträda, det får rum att röra sig friare. Sinnet är öppet, mindre fångat och närmare det som «är». I det ges också plats för en ingivelse eller en vag känsla, som en inre kunskap eller visshet. Tankevandringen är viktig inte bara för bearbetningen av stress, spänningar eller dagliga rester – i det öppna och lediga sinnet får också det intuitiva ett spelrum. Detta är inte något som vi kan frammana. Intuitionen framträder spontant som en aning, en «röst» eller kanske en stämning. Och den finns där som en möjlighet, en vägledning för oss, men kan också skymmas av 'støyen' eller bruset i sinnet. Vi kan ledas vilse när den alltför mycket överskuggas av ett subjektivt perspektiv. Projektioner, försvarsmekanismer och brus kan lätt misstas för intuition.

INRE KONFLIKTER I MEDITATIONEN

Att släppa fram tankar och intryck fritt och osorterat, innebär att dagshändelser kommer i rörelse. Det i sin tur stimulerar en associativ process av spänningar och erfarenheter i det undermedvetna. Mer sällan manifesterar sig detta i meditationen som konkreta minnen eller tankar – i stället som sömn, kroppsliga förnimmelser, oro, en stämning, värderande tankar eller annat. Det gör att ledigheten i meditationen utmanas och det kan upplevas som en inre konflikt.

Hur vi uppfattar oss själva och vår relation till omvärlden är inte så lätt att få syn på, för det behöver vi lite distans eller ibland någon annans blick. Vi är färgade eller präglade av

Utan att det är särskilt tydligt hittar vi en friare handling i förhållande till strömmen av tankar och intryck. Här bidrar intuitionen till en ny riktning.

uppväxt och bakgrund, av tidigare erfarenheter, och det bildar ett «filter» för hur vi uppfattar oss själva och det vi har runt oss. 'Synkverving' är ett norskt ord för det, vi ser något annat än det som är. Det ändrar vi inte genom vilja eller beslut, för det behövs en metod som på ett eller annat sätt exponerar oss för att vi ser «fel» och ger oss möjligheten att korrigera för att «se bättre». Vägledande samtal kan behövas för att vi ska se var vi går vilse. Det är med andra ord viktigt att vi släpper sinnet fritt, på sinnets egna villkor, för att i nästa steg få syn på 'synkvervingen'. För det krävs en öppenhet och ledighet i sinnet, så att rester kan ta plats med hela sitt register.

Sinnet blir anspänt allt eftersom spänningar frisätts. Rastlöshet, oro eller annat kan dominera och vi upplever kanske att få andra tankar får plats. Vi upprepar metodljudet med ledighet, tror vi, men rastlösheten fortsätter och till det läggs självkritik och känslan av att inte lyckas eller klara av. Vi hamnar i en inre konflikt. Kanske försöker vi lösa situationen så som vi «brukar», kanske genom att försöka ännu mer eller genom att ge upp. Om vi i stället kunde omfamna rastlösheten skulle omfånget av känslor i de erfarenheter som ligger till grund för den kunna framträda. I stället hamnar vi i en konflikt med oss själva. Men det här är inte som man kanske skulle tro «fel» eller ens till vår nackdel, det ger oss en möjlighet. Kan och orkar vi vara i den inre konflikten, med ett så ledigt och öppet förhållningssätt som möjligt, kommer till sist en punkt där något ändras. Det är ofta

inte uppenbart hur, men vi får till en lite större öppning och acceptans till det som är, och spänningen ger med sig. Intuitionen spelar här en roll. Vi lyckas på ett eller annat sätt öppna sinnet något mer. Utan att det är särskilt tydligt hittar vi en friare handling i förhållande till strömmen av tankar och intryck, vi gör något lite annorlunda. Här bidrar intuitionen till en ny riktning.

Kreativa processer har över lag denna dynamik i sig. Musiker, författare, bildkonstnärer och vetenskapspersoner kan vittna om låsningar, hur de kör fast, för att sedan närmast oförklarligt hitta en lite annan riktning utifrån en intuitiv «känsla». På samma sätt är det i meditationen.

I LÄNGRE OCH FÖRDJUPANDE MEDITATIONER PÅ RETREATER

Under längre retreat, från en till tre veckor, rör vi oss mer i de existentiella perspektiven än i de vardagliga. Den inre kontakt och närvaro som uppstår i meditationen och i efterföljande samtal är för många berikande och ger en fyllighet åt livet, som en slags existentiell mättnad. Vi kommer till ro, känner en tillfredsställelse som går på djupet, och famnar en större helhet av oss själva. De insikter som då blir synliga berikar oss personligen. Tematiken kan också vara allmängiltig och beröra existentiella teman, och är då gemensam för många.

Vi har inre bindningar som rör vår person och historia, något som knyter an till tidiga relationer och erfarenheter som satt sin prägel på våra liv. I meditationen kan det komma till

I längre meditationer och på retreatar har vi möjligheten att bli friare i förhållande till det som är vår historia.



Foto: Acems bilde-arkiv

uttryck i hur vi ser och värderar oss själva, om vårt berättigande i förhållande till andra, om relationen till andra. Det kan handla om vad livet är och innebörden av att vi finns. Det fäster oss till händelser som vi ibland är medvetna om, ibland inte, och det leder oss till uppfattningar om oss själva som är grundläggande för oss. Barnet som växte upp i en konfliktfylld familj kan till exempel utveckla en känsla av skuld som påverkar i senare relationer. Som vuxen kan man då bli särskilt sensitiv för det som skulle kunna uppfattas som kritik, men ser inte hur det har med tidiga relationer att göra. I stället är det bara «så världen ser ut».

I längre meditationer och på retreatar har vi möjligheten att bli friare i förhållande till det som är vår historia. Vi kan successivt släppa bindningar till erfarenheter som knyter oss till vissa händelser, relationer eller tidpunkter i våra liv. Det ger oss en förankring i oss själva som är mer oberoende av relationer och omgivning, och ger oss en annan källa till mening. Det som format oss kan på så sätt bli mindre viktigt, utan att för den skull förlora sin innebörd. Intuitivt och spontant förstärks en slags existentiell erfarenhet, med en intuitiv förankring om vad det innebär att finnas till. Vi får en kunskap om vårt liv, som vi inte visste att vi hade. Kanske är det uttryck för en samlad visdom. Den kan i alla fall inte manas fram, men med varje sådan erfarenhet kan den fördjupas och få nytt fäste.

Vi behöver ge oss tid att testa den intuitiva känslan innan vi ger oss själva en riktning.

SAMMANFATTANDE OM INTUITION OCH ACEM MEDITATION

Intuitionen är en resurs. Det är att ha tillgång till något i sig, en klokhet eller vishet, som på ett eller annat sätt vet mer om oss än vi själva vet i stunden. Men distinktionen mellan intuition och andra «känslor» kan vara svår. Intuitionen kommer inte i ett vakuum utan som del av en ström av tankar, önskningar och fördomar som kan förvränga eller dölja intuitionens innehåll.

Det är lätt att ta miste på intuition och annat. Vi behöver därför ge oss tid att testa den intuitiva känslan innan vi ger oss själva en riktning. Följer vi det vi tror är intuition rakt av, kan det leda till irrationella och förhastade beslut. Men ger vi oss tid att pröva den intuitiva känslan, låter den vara bland andra tankar och känslor, kan vi kanske efterhand i en efterklang sortera bland det som är brus och det som är en stilla inre röst eller riktning. Den intuitiva känslan kan ge oss andra perspektiv och göra att vi handlar utifrån en lite större klarhet eller insikt. Vi ser oss själva och vårt handlande i ett lite annat ljus, förstår livet lite djupare och ser hur sammankopplat allt är. Intuitionen kan också stärka tilliten till vårt omdöme och göra att vi lättare kan staka ut en egen väg, mer oberoende av andras åsikter.

I Acem Meditation är intuitionen en dynamisk del i ett ledigt utförande, den tar plats



Foto: Daiga Ellaby – Unsplash

Men det allra mesta av det vi är i kontakt med i vårt inre är 'støy' och inre brus.



Thoughts Slowrabbitt – Pixabay

oförmärkt och bidrar till att vår handling ändrar riktning. Ett inre val i stunden, som bara sker och är. Samtidigt lägger ledigheten och sensitiviteten i handlingen grunden för att det intuitiva kan få röst och plats, och gör oss mottagliga för vår intuition. Tankevandringen, och den spontanitet som den ger rum för, är essentiell i detta. Med hjälp av tankevandringen kan vi gradvis se något på ett lite annat sätt. Vi tar ett val i riktning mot eller bort från något, med en klarhet som vi tidigare inte hade. Här är intuitionen en resurs som över tid bidrar till en ökad förståelse av oss själva.

Men det allra mesta av det vi är i kontakt med i vårt inre är 'støy' och inre brus. Är vi villiga att tålmodigt vara i det bruset kan vi möta den gåva som intuitionen är. Den finns där i våra göranden och låtanden, även om vi kanske inte 'tunar' in oss på den. Ändå omtalar vi den ofta i dagligt tal som en «magkänsla» när vi ska agera, bedöma något eller förhålla oss till en annan person. Den finns där som en naturlig och självklar del av våra liv som vi kanske ägnar för liten uppmärksamhet.

Intuisjon i meditasjon

Når man mediterer, står man overfor en rekke valg:

Hvordan skal jeg gjenta metodelyden?

Hvordan etablerer jeg ledighet i gjentagelsen?

Hvordan forholder jeg meg til spontane tanker og følelser?

Når er det riktig å ta opp metodelyden igjen?

Hver meditasjonsøkt inneholder en rekke valg av denne typen, omtrent i hvert øyeblikk.

Svarene på disse spørsmålene er mer *handlings*svar enn verbale eller intellektuelle svar.

Like fullt skal de besvares.

Vi har normalt to måter å besvare dem på, eller løse handlingsoppgavene på:

1. *Regelbasert*: Huske kriteriene for riktig meditasjon (dvs gjenta metodelyd med oppmerksomhet og ledighet, la spontanaktiviteten komme og gå som den vil, hvis du blir spontanabsorbent er det greit, ta opp lyden igjen når du kommer på det), og applisere disse reglene på din meditasjon her og nå.
2. *Sensitivitetsbasert*: Bruke reglene som anført over, men i noe mer innøvd og automatisk form (som når du har lært å sykle, så går bevegelsene mye mer automatisk, av seg selv), men i tillegg kjenne etter, bruke din introspektive sensitivitet, kjenne etter hvordan dette føles, hvordan virker det?

Begge disse måtene å svare på oppgaven er relativt enkle. Du kan i ettertid formulere en del om hva du har gjort, hvordan og hvorfor. Det gjør vi i veiledning.

En tredje måte å løse oppgavene på kan være gjennom intuisjon. Eller kanskje er den intuitive løsningsmåten ikke en tredje måte, i tillegg til de to første, men et mulig *tilleggsaspekt* ved både den regelbaserte og den sensitive måten å løse meditasjonsoppgavene på.

En *intuitiv løsningsmåte* i meditasjon vil være karakterisert av følgende:

1. Du kan ikke der og da eller i ettertid gjøre så godt rede for hva og hvordan og hvorfor du gjorde det du gjorde, dvs utførelsesendringen foregikk delvis ikke-bevisst.
2. Løsningen foregikk mer spontant.
3. Den var ikke planlagt eller analysert.
4. Endringen i handlingsmåte gikk raskt.
5. Den førte din meditasjon fremover, enten i ledig utførelse eller avspenning.
6. Vi kan anta at løsningen ikke var et resultat av tilfeldig utprøving eller flaks, men hadde sin rot i en innsikt som var akkumulert ut fra tidligere opparbeidet erfaring og kunnskap.



Hvordan bruker vi intuisjon?

Innspill fra nevrovitenskapen

Det er liksom noe diffust over intuisjon. Hvor kommer den fra, og kan vi egentlig stole på den?

Nyere forskning viser at, ja, noen ganger kan intuisjon være vel så bra som bevisst gjennomtenkning og planlegging når vi skal gjennomføre en oppgave. Det er oppgavens struktur som avgjør hvordan vi bør gripe den an: Jo mer komplisert og jo dårligere strukturert en oppgave er, jo mer egner den seg for intuitive løsninger. Og, sier forskerne, vi bruker ulike deler av hjernen på bevisst planlegging og på intuisjon. Så intuisjon er en egen måte å bruke hjernen på for å komme til en avgjørelse i komplekse spørsmål. Sannsynligvis bruker vi intuisjon langt oftere enn vi selv er klar over, både i hverdagslivet og i meditasjon.

Hva er likheten mellom en fysiker, en fotballspiller og en jazzmusiker? Det kan høres ut som en morsom gåte, men disse høyt spesialiserte menneskene har det til felles at de bruker bestemte deler av hjernen til å løse komplekse problemer ved hjelp av intuisjon. Fysikeren Albert Einstein er kjent for blant annet å påpeke at intuisjon er en «sacred gift» som han gjerne brukte til å løse komplekse problemer. Jazzmusi-

keren John Coltrane var en beundrer av Einstein i så måte, og prøvde å bruke Einsteins tenkemåter når han selv skulle lage prinsipper for jazz-improvisasjon. En fotballspiller har kanskje ikke ord på seg for å være like intellektuell, men faktisk må han eller hun løse svært komplekse problemer på fotballbanen såpass raskt at det ikke nytter med gjennomtenkning og analyse, man må faktisk bruke, ja nettopp, intuisjon! I nyere tid er intuisjon i ferd med å bevege seg over fra interessesfæren til kunstnere og religiøse til å bli et tema for forskning.

VED HJELP AV INTUISJON KAN HJERNEN HÅNDBTERE KOMPLEKSE OPPGAVER UTEN Å TA HENSYN TIL ALLE DETALJER

Kan man i det hele tatt forske på intuisjon? Opprinnelig var perspektivet i intuisjonsforskning at intuisjon var en mangelfull måte å ta avgjørelser på, fremfor bevisst kalkulering basert på kjent informasjon og analyse. Nyere forskning peker nå på at intuisjon i noen tilfeller kan være like bra som, og i enkelte tilfeller

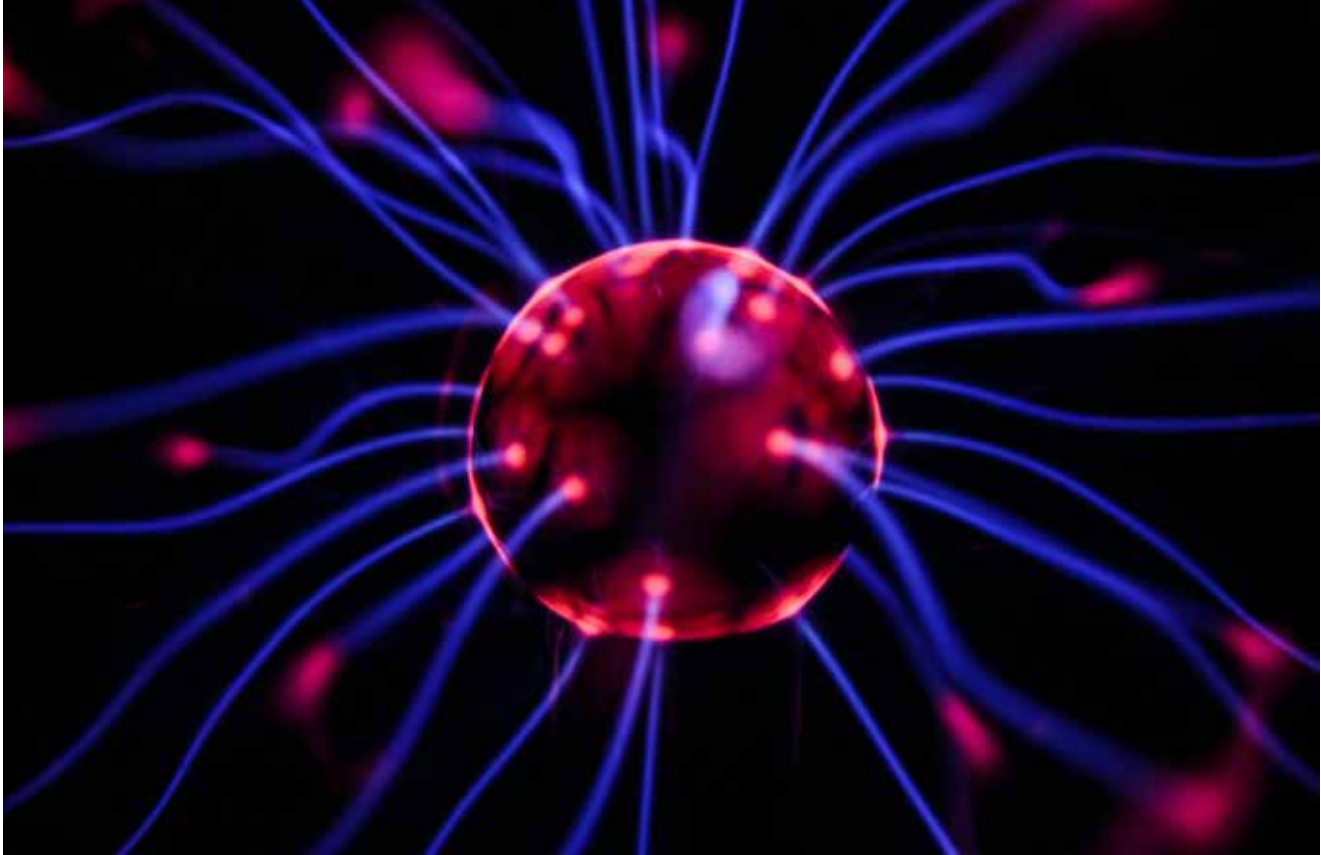


Foto: Josh Riemer – Unsplash

bedre enn, mer analytisk tenkning. Den tyske forskeren Christian Julmi ved "Faculty of Business Administration and Economics" ved Fern universitet påpeker (2019) at det avgjørende er om problemet er godt strukturert eller ikke. Et godt strukturert problem har et avgrenset antall faktorer hvor det er en viss sammenheng. For eksempel: Hvordan skal jeg bake et brød? Her er analytisk gjennomtenkning den beste måten å finne en løsning. Du har et visst antall mulige ingredienser som skal kombineres etter bestemte regler. Et lite godt strukturert problem, derimot, er mer omfattende og har mindre sammenheng mellom faktorene. La oss si, at du vil holde en fest. Reglene for å definere suksess er ikke klare. Det finnes mange flere måter å holde fest på enn å bake brød. Og hva er suksesskriteriene? Er det hvor mange gjester som kommer? Eller hvor mye de smiler? Hvor mye de snakker sammen? Hvor mye de spiser? Om de synger og danser på bordene? Eller om de sitter rolig i fortrolige og innsiktsfulle samtaler? Her, sier Julmi, er en intuitiv tilnærming overlegen hvis man skal finne en løsning. For å si det med Julmi, i slike tilfeller er det mest rasjonelt å ty til intuisjon

fremfor analytisk gjennomtenkning. Han refererer også til Salas og medarbeidere (2010) som sier at «det intuitive system er i stand til å håndtere store mengder informasjon for å integrere dem med komplekse sett med ledetråder». At informasjonen skal integreres med flere ledetråder vil nok si at oppgaven som informasjonen skal bidra til å løse ikke har ett enkelt kriterium for vellykkethet, men at oppgaven må forholde seg til flere, ulike kriterier på en gang.

En nyere definisjon på intuisjon som en del forskere bruker er: «følelsesmessig ladete vurderinger som fremkommer gjennom raske, ikke-bevisste og helhetlige assosiasjoner» (Dane og Pratt, 2007). Her ser vi at følelser trekkes inn i intuisjonsbegrepet. Vi ser også at det skal være en relativt rask vurdering, trolig for å skille det fra rasjonell gjennomtenkning som jo krever litt tid. Dernest skal prosessen ha innslag av ikke-bevisst prosessering, og det skal være en helhetlig avgjørelse som ikke kommer frem ved å stykke opp spørsmålet i mindre deler eller underspørsmål, slik som man blant annet gjør i forskning.

For å gjøre det mulig å forske på temaet, velger man ofte å si at når mennesker skal ta

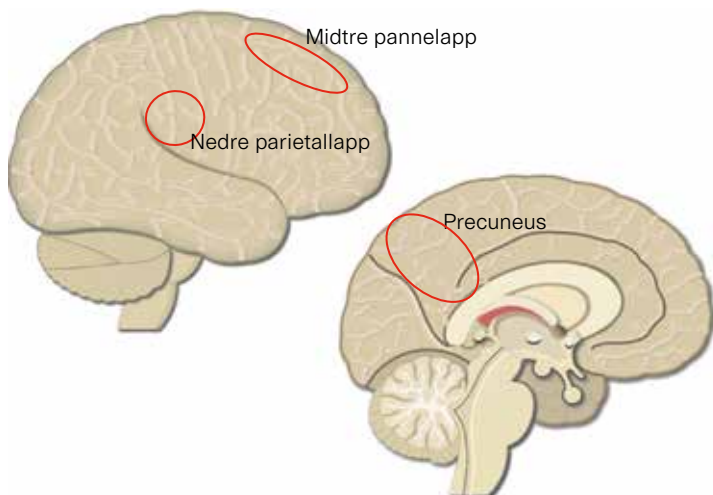
valg og avgjørelser på områder der de mangler fullstendig informasjon, så tyr man til intuisjon. Dette er situasjoner det er enkelt å gjenskape i forskningssammenheng.

Litt overraskende ser det ut til at forskere innen økonomi er blant de som har interessert seg mest for fenomenet intuisjon, ofte i samarbeid med hjerneforskere og nevropsykologer. Nevroøkonomi bygger bro mellom psykologi, hjerneforskning og økonomi for å kaste lys over beslutningsprosessene vi tyr til når vi skal ta avgjørelser om pengespørsmål og investeringer. Nevroøkonomer undersøker ved hjelp av hjernescanning og biokjemiske tester før, under og etter at forsøkspersonene gjør økonomiske valg hvordan hjernen arbeider. Økonomi er et komplisert felt, og avgjørelser må som regel tas uten å ha full oversikt over alle faktorer som påvirker økonomien fremover, samtidig som utfallet lar seg tallfeste. Dette gjør det til et velegnet område for å studere intuisjon.

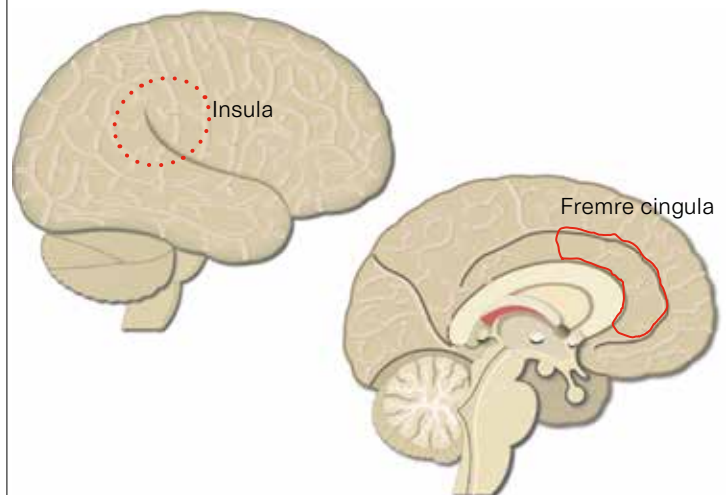
ULIKE HJERNEOMRÅDER TIL INTUISJON OG LOGISK GJENNOMTENKNING

Hvor kommer den intuitive evnen fra i hjernen? Mye av forskningen på dette feltet springer ut fra en artikkel i tidsskriftet Science i 2009 av en gruppe forskere i Taiwan: «Intuition and Deliberation: Two Systems for Strategizing in the Brain». Her viser de at under utførelse av et dataspill som kan løses sikkert dersom man tenker grundig nok gjennom alle faktorene, bruker man særlig tre områder i hjernen: midtre pannelapp, nedre isselapp og et område som ligger langs midtlinjen i hjernen, rett foran synsbarken: precuneus. Vi kan kalle dette for *gjennomtenkningsnettverket*. På den andre siden, dersom dataspillet kun kan løses på en intuitiv måte, gjør man mer bruk av to helt andre områder: hjernebarkens øy-område, eller insula, og fremre belte-område langs hjernens midtlinje, også kalt ACC. Vi kan kalle dette for *intuisjonsnettverket*. (Se figuren for en pekepinn om hvor disse områdene finnes i hjernen.)

Områder i hjernebarken man bruker når man tenker grundig gjennom alle faktorer før man tar et valg



Områder i hjernebarken man bruker når man tar valg basert på intuisjon



Hjerneforskere jobber ofte slik at de lar forsøkspersoner utføre to ulike mentale «oppgaver» mens hjernen blir scannet, for eksempel å lytte til musikk, og å slappe av. Deretter vil de sammenligne hjernens aktiveringsmønstre under de to oppgavene. Slik vil de kunne identifisere hvilke deler av hjernen man bruker mer når man lytter til musikk enn når man bare slapper av. Disse delene kan man da si har med musikkopplevelse å gjøre. I studien om intuisjon valgte forskerne å sammenligne hjernescanningen under utførelse av to dataspill: Det ene spillet krevde grundig gjennomtenkning, det andre spillet ble bedre løst gjennom intuisjon. De kunne da identifisere hvilke hjerneområder som ble kraftigere aktivert under gjennomtenkningsoppgaven enn under intuisjonsoppgaven, og på den andre siden hvilke hjerneområder som ble kraftigere aktivert under intuisjonsoppgaven enn under gjennomtenkningsoppgaven. Disse områdene er hver for seg omtalt i denne artikkelen.

Det er interessant at hjernen skiller så klart mellom disse to måtene å treffe avgjørelser på, at man bruker tre områder til sammen for gjennomtenkning og analyse, og to helt andre områder til intuisjon. Det som er like interessant er at jo mer anstrengende den logiske oppgaven er, jo sterkere aktiverer man precuneus i planleggingsnettverket, mens jo mer uanstrengt den mer intuitive oppgaven er, jo sterkere aktiverer man øy-området i intuisjonsnettverket. Dette øy-området er for øvrig en del av hjernebarken som er knyttet til følesansen i indre deler av kroppen som for eksempel magen, men også i behandling av emosjoner. Så øy-området er bokstavelig talt knyttet til den såkalte magefølelsen. Precuneus er knyttet til hukommelse og det å hente frem minner om tidligere erfaringer, som vi jo gjerne bruker når vi skal planlegge ting.

HJERNESCANNING VISER OGSÅ SPOR AV INTUISJON UNDER MEDITASJON

Et raskt søk på google viser at mange forbinde intuisjon med meditasjon, ofte slik at man tenker at meditasjon kan stimulere intuisjon. Som kjent finnes det mange meditasjonsteknikker, men la oss i hvert fall se litt nærmere på Acem-meditasjon. Vi har ikke gjort noen undersøkelse av om personer som praktiserer Acem-meditasjon typisk oppgir økte intuitive evner som et resultat av å meditere, men dette er i hvert fall ikke en effekt som diskuteres mye på kurs eller retretter i Acem-meditasjon eller som

nevnes i markedsføring av teknikken. Men hva med hjernen? Er det noen likheter i hjernefunksjon mellom intuisjon og Acem-meditasjon?

Her begynner det å bli komplisert. Men det er en del som tyder på at det faktisk er en sammenheng. I artikkelen fra 2009 fremkom det altså at særlig to hjerneområder brukes under intuisjon, nemlig øy-området og det fremre belte-området. Faktisk er begge disse også aktivert under ledig utførelse av Acem-meditasjon (Xu et al., 2014). Under konsentrert tenkning av meditasjonslyd faller aktiveringen av øy-området bort. Så det kan kanskje virke som uanstrengt, dvs ledig, mental aktivitet er sterkt knyttet til øy-området, både under meditasjon og intuisjon.

Så det er tegn til at det er en sammenheng mellom ledig utførelse av Acem-meditasjon og ledig utførelse av intuitive oppgaver, nemlig aktiveringen av hjernebarkens øy-område, og en sammenheng mellom grundig gjennomtenkning av ikke-intuitive oppgaver og konsentrert utførelse av Acem-meditasjon, nemlig midtre pannelapp.

Fremre belte-område og precuneus bryter imidlertid, på hver sin måte, med dette mønsteret. Hvordan kan vi forstå dette? Begge disse to siste er involvert i en rekke forskjellige funksjoner, det vil si de er lite spesifikke. Det som er interessant med precuneus er at den blant annet er viktig for fremkalling av minner. Derfor aktiveres den sannsynligvis under Acem-meditasjon, som en del av spontanaktiviteten, men den kan

dermed også gjøre nytte for seg under grundig gjennomtenkning av arbeidsoppgaver, nemlig på en bevisst måte for å hente frem tidligere erfaringer for å sjekke om de kan brukes ved gjennomføring av oppgaven.

Å KOMBINERE INTUISJON OG GJENNOMTENKNING I MEDITASJON OG HVERDAGSLIV

Så meditasjon er ikke identisk med intuisjon, den deler faktisk trekk både med intuisjon og med aktiv planlegging og gjennomtenkning. Kanskje kan vi tenke oss at vi gjennom en meditasjonsøkt er inne i begge disse måtene å fungere mentalt på. I noen perioder prøver vi bevisst ut bestemte måter å gjenta lyden på, ut fra hvordan vi etter å ha tenkt gjennom meditasjonsoppgaven vurderer vil være den beste, eller mest ledige, måten å gjenta meditasjonslyden på. Feilen vi potensielt kan gjøre her, er å planlegge og streve for mye, slik at ledigheten reduseres. I andre perioder av meditasjonen er vi mer intuitive, vi glir mer spontant inn i en ledig, uanstrengt gjentagelse, kanskje uten helt å ha planlagt det. Feilen vi potensielt kan gjøre her, er å «intuitivt» gli inn i utflytenhet, hvor vi er mer stemningspreget uten å gjenta metodelyden med oppmerksomhet. Det er som med både forskning, fotballspilling, jazzimprovisasjon og i livet for øvrig: intuisjonen, magesfølelsen, kan også ta feil! Vellykkede valg i livet bygger ofte på en kombinasjon av kontakt med det intuitive og planmessig gjennomtenkning.



Foto: Tareq Ajalyakin – Unsplash

Margareta Hammarlund-Udenæs

Att tänka parallella tankar

Vi träffas på Per Arturssons kontor på Uppsala universitet. Vi är kollegor och professorer, båda utbildade apotekare och båda forskar vi om läkemedel ur olika aspekter. Här är några tankar om hur vi ser på de intuitiva processerna i vårt arbete.

Per Artursson har en mycket framgångsrik karriär bakom sig och är en av Farmaceutiska fakultetens internationellt mest berömda forskare. Hans artiklar har citerats av andra forskare sammanlagt mer än 36 000 gånger. Per blev världsberömd genom sitt pionjärbete att odla tarmceller in vitro (i provrör) för att studera hur läkemedel tas upp i kroppen från tarmen, ett område som bara växt i användning sedan dess. Vi mediterar också båda med Acem-metoden.

Hur kom du in på forskarbanan, Per?

– Från att ha varit skoltrött på gymnasiet och jobbat som pressfotograf under ett år tog jag mig i kragen och läste upp betygen sista året i gymnasiet. Jag kom från en miljö med föräldrar som inte var akademiker och jag valde att bli apotekare, ett bra yrke. Men arbetslivet på apotek lockade mig inte alls, så jag gick in i forskningen i stället. Jag har forskat utomlands i ett par perioder, men huvudaktiviteten har varit i Uppsala.

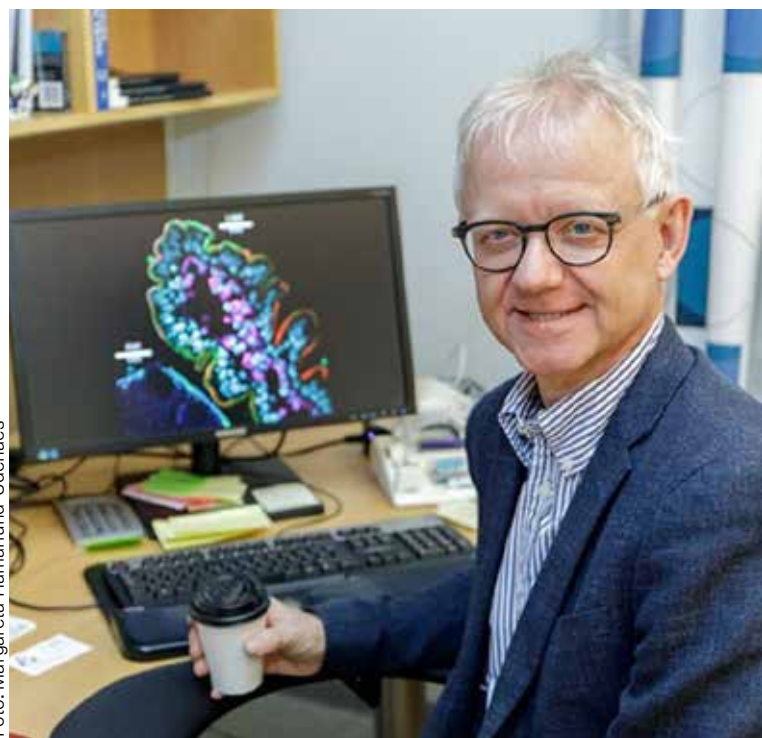


Foto: Margareta Hammarlund-Udenæs

Att tänka parallella tankar. En tanke uppstår vid sidan av det som är i fokus.

Hur ser du på intuition som ett element i din forskning?

– Det har mycket med associationsförmåga och att kunna växla spår att göra. Att binda ihop olika företeelser som man kanske inte pratar om tillsammans. Att kunna tänka parallella tankar. En tanke uppstår vid sidan av det som är i fokus. När jag sedan mediterar händer det att de ibland diffusa idéerna blir klarare i tanken, och kanske knyts ihop.

Tror du att ditt intuitiva tänkande har gjort dig till den framgångsrika forskare du är?

– Delvis, men också hårt arbete. Du behöver skapa ett utrymme för associationerna och det gör du inte utan att vara påläst och kunnig. Det är det som författare pratar om: Boken blir inte bara till, man måste sitta varje dag och skriva för att det ska bli något. Det är kopplingen till en gedigen arbetsinsats som ger resultat. När jag har deadlines för till exempel forskningsansökningar och jobbar intensivt så kommer jag in i ett «flow» och jag lever i det, vilket kan göra mig ganska asocial. Kombinationen av att vara påläst och ett associativt tänkande är grogrunden för nya idéer och att se nya sammanhang. Men det räcker inte med hårt arbete. Man måste också vara nyfiken och tycka att det är skoj det man gör, att intresset är tillräckligt stort för att kunna fokusera och välja bort annat.

Så kombinationen av nyfikenhet och att vara påläst ger det associativa tänkandet?

– Ja det är grogrunden, att man kan och vet något.

Menar du att forskning och det kreativa arbetet kräver ett engagemang och en önskan att inte jobba rutinmässigt?

– Ja, det skulle ju vara mycket enklare att fortsätta att gräva där man står.

Kreativitet och intuition kommer vi in på parallellt i samtalet. Du har valt att flera gånger satsa på nya områden i forskningen och du har alltid varit i frontlinjen. Vad tänker du att det beror på?

– Om du gör något bra som får genomslag så får du många följare. Då kan de lika gärna fortsätta och ta vid, så kan jag göra något annat som är nytt och mer spännande. För mig finns det en lockelse i att det är nytt.

För Per verkar nyfikenheten styra, kanske en rastlöshet att vara i det som är vardagligt, och en önskan att hela tiden lära sig nytt och att upptäcka och förstå nya områden. Att prova nytt är mer lockande och intressant än att stanna kvar i det kända.

För att runda av temat intuition–kreativitet–hårt arbete, vad skulle du säga om din karriär vad gäller det intuitiva, om du ser till helheten?

– Att det handlar om att våga släppa loss och låta tankarna vandra. Ibland kan det bli lite rörigt, men då har jag vardagsmeditationerna som är jätteviktiga för mig. De ger mig en möjlighet att varva ned men också en struktur i vardagen såväl som i arbetet.





Foto: Emily Morter – Unsplash

Våga vara i gränslandet av vad vi förstår

Intuition är en naturlig förmåga som gör det möjligt att veta något utan att först ha bevis. Det är en känsla som guidar en att agera på ett visst sätt utan att helt förstå varför.

Som vetenskapsperson driver man generellt sina egna projekt och teser. Även om flera forskare ofta samarbetar behöver idéer och impulser till nya försök och nya teorier komma från någon som sedan initierar studierna. Teserna behöver bevisas, inte minst i experimentella naturvetenskapliga forskningsriktningar. Det är en successiv vetenskap där ett fynd leder till ett annat. Det är ett arbete i gränslandet mellan vad vi redan vet och vad vi inte vet, ett arbete där ny kunskap bildas men där vi inte på förhand vet vad utfallet blir. Det kräver även andra egenskaper hos forskaren. Bland annat behöver vi orka vara i gränslandet där vi inte förstår det vi jobbar med, våga vara i osäkerheten och lita på vår förmåga att komma vidare och på att de idéer vi har till experiment håller.

Själv har jag, Margareta, studerat opiater – först morfin, sedan kodein och oxikodon – och hur de kan ta sig in i hjärnan eller inte. På ett

tidigt stadium fick jag rådet av en internationellt framgångsrik kollega att studera några enklare molekyler eftersom morfin har nedbrytningsprodukter, så kallade metaboliter, som kan komplicera resultaten. Men jag ville inte släppa idén, tänkte att de här läkemedlen är kliniskt viktiga och därför av intresse. Och jag hade också en annan, mer vag och intuitiv känsla av att det var viktigt att fortsätta studera dem. Om jag där hade släppt min vaga övertygelse hade vägen framåt blivit en helt annan och min forskargrupp hade inte kommit fram till viktiga grundprinciper för hur man kan mäta och förstå hur läkemedel tar sig in i hjärnan eller hålls utanför, så att det är möjligt att välja de bästa substanserna tidigt i utvecklingen av nya läkemedel.

Det blir tydligt att forskning är minst lika mycket en kreativ som en logisk process. Den bygger på tidigare resultat, ifrågasättanden av vad som stämmer och inte, och behovet av att ändra paradigmen. Basen är tidigare och nya fynd i kombination. Det vill säga att intuitionen och förmågan att koppla samman flera faktorer kan leda vidare, ge idéer till nya vägar att studera ett fenomen och dra slutsatser om de fynd man har gjort.

Växlingen mellan fokus på en uppgift och fria associationer är betydelsefull.

LÅTA TANKARNA VANDRA FRITT – EN KREATIV PROCESS

Det här visar på vikten av att inte bara jobba hårt och koncentrerat men att också låta tankarna vandra fritt. Det är viktigt i alla kreativa processer, där även forskning ingår, att låta associationerna få fritt spelrum utan att låsa eller blockera. Växlingen mellan fokus på en uppgift och fria associationer är betydelsefull. Här kommer meditationen in som ett frigörande element där tankarna kan vandra utan att styras aktivt och där hjärnan spontant kan koppla samman olika fenomen och tankar, vilket är mer effektivt än bara dagdrömande. Logiskt tänkande är således inte allt. Att knyta ihop delarna till en större förståelse kräver en mer intuitiv process, precis som den erfarenhet som både jag och Per Artursson har visat. I Acem Meditation släpps tankar fria och liksom i drömmen som Friedrich August Kekulé hade (se sidoruta) «sköter de sig själva». Samband och nytänkande kan på det sättet tydliggöras.

EN NATURLIG FÖRMÅGA

Det sägs att intuition är en naturlig förmåga som gör det möjligt att veta något utan att först ha bevis. Det är en känsla som guidar en person att agera på ett visst sätt utan att helt förstå varför. En intuition kan, men behöver således inte vara «riktig». I forskningsprocessen kan en intuitiv idé vara basen för nya experiment som endera bekräftar eller avfärdar idén. Det blir tydligt att inget fungerar på egen hand, dvs inte bara intuition och «tro» och inte heller bara fakta. En idé eller hypotes behöver

bevisas för att gälla och vetenskapliga fynd ger tillsammans upphov till nya idéer och hypoteser. Modet att kritiskt värdera sina egna fynd behövs för att komma vidare, liksom också att våga se på sina resultat med nya ögon och eventuellt omvärdera dem.

PARALLELLA UPPTÄCKTER

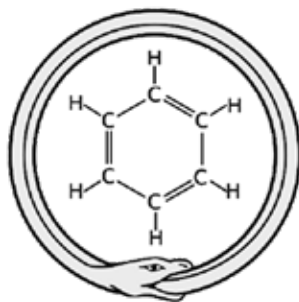
Flera upptäckter inom samma område kan komma relativt samtidigt. Det är en process där världslitteraturen inom ett forskningsområde tillsammans med egna fynd gör att flera kommer fram till samma slutsats ungefär samtidigt, oberoende av varandra. Exempelvis har det ibland visat sig vara svårt när Nobelpris ska utses att vara säker på vem som var «först» med en stor upptäckt. Det är ett tecken på att utvecklingen av ett forskningsområde kan «ligga i luften» och att idéer fångas upp av flera parallellt. Flera forskares tankebanor har gått i samma riktning utifrån den basförståelse som redan byggts och finns inom ett område.

Så vad är «forskning»? Det finns många olika typer av forskning. I den här texten har fokus legat på naturvetenskaplig och biologisk forskning («life science»). Den är ofta faktabaserad och konkret. Men utan den intuitiva processen, sammanlänkandet av fakta från olika håll och genererandet av idéer till projekt kommer inte forskaren vidare. Vi kan dra slutsatsen att nytänkande och idéer kommer från den som har förmågan att och vågar tänka annorlunda än vad som gjorts tidigare. Således är intuition, kreativitet och associativa processer delar som alla behövs för att vetenskapen ska utvecklas.

En intuition kan, men behöver således inte vara «riktig».

Ett tidigt och målande exempel på kombinationen mellan ett aktivt och mer intuitivt fritt tänkande är Friedrich August Kekulé som 1865 publicerade den första artikeln om hur bensenmolekylens struktur ser ut (1, 2). Det var fram till dess ett mysterium hur sex kolatomer och sex väteatomer kunde vara sammankopplade eftersom han tidigare visat att en kolatom kan binda fyra andra molekyler, vilket skulle ge en annan relation mellan antalet kol- och väteatomer. Han jobbade med detta i sju år utan att lösa frågan.

Så i en slumner framför den öppna spisen kom bilden av en orm som bet sig själv i svansen, och där insåg han att han hade svaret. Det visar på vikten av att inte bara jobba hårt och koncentrerat men att också låta tankarna vandra fritt. Det Kekulé också skriver är «Men låt oss passa oss för att inte publicera våra drömmar förrän de har testats av en vaken förståelse». Han säger också «Vissa idéer är till vissa tider i luften; om en person inte formulerar dem kommer någon annan att göra det senare». Och han betonar värdet av att låta tankarna vandra mellan experiment, en kombination av intuitivt tänkande och hårt arbete.



Bensenmolekylen som en orm som biter sig själv i svansen. Bild från Wikipedia.

1) A Kekulé i *Berichte der Deutschen Chemischen Gesellschaft* 23, 1302 (1890).

2) Talet översatt till engelska av OT Benfey i *Journal of Chemical Education* 35 (1), 21 – 23 (1958).



Foto: Gracious Adebayo – Unsplash

Intuitivt samspill – jazz og meditasjon

Vi tenker gjerne på intuisjon som en spesiell evne som bare enkelte mennesker har. Men hva om vi alle har i oss en ressurs for intuitivt samspill? Og hva om ressursen kan utvikles og få tydeligere form i livene våre?

I denne artikkelen skal vi se på intuisjon som en mangefasettert og allmennmenneskelig evne. Vi skal knytte den til spontanitet – det å kunne handle umiddelbart uten å analysere eller evaluere før vi handler. Vi skal også knytte den til en sensibilitet – det å kunne ane noe i seg selv og andre, ting som kan være vage, flertydige og flyktige, men likevel viktige. Vi skal undersøke hvordan intuisjon kan bidra til å gi konstruktiv utløp for spontaniteten. For det er som vi vet ikke alltid bærekraftig å handle ut alle våre spontane impulser. Vi trenger regulering. Vi trenger en dømmekraft som er avstemt i forhold til andre. Men også denne dømmekraften kan være intuitiv – det vil si ikke-analyserende og nær det som skjer spontant i oss selv og andre.

Vi skal knytte utviklingen av intuisjon til tre praksiser. Den første er samspill mellom en mor og et spedbarn. Et spedbarn som ligger og spreller, pludrer og kommer med spontane utbrudd

mot den voksne tenker ikke før det handler. Det verken har eller trenger ord. Spedbarnet bare gjør. Moren har et annet perspektiv. Hun har utviklet språk og kognitive evner, og har og tar (forhåpentligvis) ansvar for situasjonen. Samtidig vil mange kjenne igjen at det å kommunisere med et lite spedbarn får fram en spontanitet i oss som er omsorgsfull, ivaretagende og kommunikativ. Uten at vi nødvendigvis har fått instruksjoner eller kan si at vi følger en regel, begynner vi å snakke og synge med lys og vennlig stemme. Vi pludrer tilbake mot babyen. Mellom oss og barnet kan det dermed oppstå et finstemt samspill, nesten som en dans eller et improvisert stykke musikk, med start, begynnelse og slutt.

Men først og fremst skal vi sette søkelys på to andre praksiser, nemlig jazzimprovisasjon og Acem-meditasjon. Begge handler om å kunne lytte. Men på svært forskjellige måter. Mens lyttingen i jazz skjer i klingende musikk og



Foto: Caroline Hernandez — Unsplash

sammen med andre i direkte kommunikasjon, lytter den som Acem-mediterer, til gjentakelsen av en betydningsløs lyd som bare tenkes og dermed altså ikke høres av andre. Ingen av disse praksisene er direkte sammenlignbare med mor-barn-samspillet. De er ikke engang på samme nivå. Mens musikeren ikke behøver å meditere, og meditanten ikke behøver å være musiker, har absolutt alle musikere og meditanter en gang vært spedbarn. Den første praksisen er med andre ord et grunnlag for de to andre.

Selv om mor-barn-samspillet i vår sammenheng bare vil ligge i bakgrunnen, er det siste poenget viktig. Vi skal nemlig se hvordan både jazzmusikk og Acem-meditasjon kan kalles utvikling av intuisjon, og hvordan de begge kan sies å dra på og videreutvikle ressurser for intuitivt samspill, som vi alle har med oss i kraft av å være mennesker formet i samspill med andre.

Å LÆRE MUSIKK PÅ ØRET

Vi starter med jazzmusikken. Leser vi jazzbiografier og intervjuer med profesjonelle musikere, ser vi at jazzmusikere nær sagt alltid har til-egnet seg musikalske ferdigheter gjennom lydlig og kroppslig imitasjon av klingende musikk fra plater eller andre lyd-kilder. Unge mennesker har sittet bøyd over platespillere, sunget med og lært seg soloer «på øret». Sekunder av musikken har blitt spilt om igjen og om igjen, ledsaget av synging, tramping og klapping, før musikkinstrumentet etter hvert har blitt anvendt i imitasjonen.

Norske Jan Garbarek har en slik historie. En kveld da han var i fjortenårsalderen kom han

Som barn har vi jo alle gått fra å imitere rytmer, gester og språklyder til å kunne uttrykke oss fritt i språket.

inn på familiens kjøkken i Oslo. Radioen sto på. Ut strømmet noe Garbarek verken hadde hørt før eller forsto, men som han likevel ble umiddelbart grepet av. Det var låten Countdown av og med saksofonisten John Coltrane og bandet hans. Uten å ane (heldigvis, som Garbarek sier det) at denne låten er ekstremt vanskelig, visste han umiddelbart at han bare måtte tilegne seg uttrykket. Han fikk tak i platen, maste seg til en saksofon, og la hele sin sjel i nitid lytting til og imitasjon av Coltranes musikk. Senere utviklet Garbarek som vi vet en egen stil, hvor påvirkningen fra Coltrane kan høres, men da som noe som er transformert inn i nordmannens eget uttrykk.

Musikere sammenligner denne prosessen gjerne med det å lære seg et morsmål. For i tråd med det vi nettopp så med babyen, handler ikke læringen om å tenke og analysere musikken, men om å gjøre noe – altså gjøre musikken. En annen parallell ligger i at læringen utvikler en kommunikativ evne. Som barn har vi jo alle gått fra å imitere rytmer, gester og språklyder til å kunne uttrykke oss fritt i språket. Med andre ord, vi har gått fra å imitere noe konkret og kontekstbestemt, til å lære noe generelt. Når vi først har lært oss et språk, er det nær sagt ingen grenser for hva som kan sies. Språket er der som en nærmest uendelig ressurs. Det kommer like mye til oss, som fra oss. Og det lar seg ikke uttømme. Når vi har indre erfaringer som ikke lar seg oversette i språk, kan vi famle oss fram i språket – være underveis i et oversettelsesarbeid for å formidle erfaringen til andre.

Noe tilsvarende skjer i musikk læringen, hevder musikerne. Gjennom å utforske og

imitere nyanser i måten musikken svinger og det tonale utfolder seg på den låten, kan det gradvis utvikles en produktiv evne i musikken. Man lærer med andre ord det musikalske språket som låten eksemplifiserer. Og man lærer å utfolde det spontant, uten omveien om et analyserende intellekt. Dette språket må så brukes i aktivt samspill med andre musikere. Det holder ikke å være flink på kammerset. Man må ut og samhandle med andre, både i band og med konsertpublikum. Den spontane samhandlingen må med andre ord videreutvikles igjen og igjen, i stadig nye kontekster.



MUSIKALSK DØMMEKRAFT

Det å lære et språk er ikke ensbetydende med å utvikle dømmekraft. Vi kan jo si mye dumt i språket, ting vi senere skulle ønske vi kunne trekke tilbake. Dette gjelder også musikkens språk. Riktignok er jazzmusikk en musikkform med stor toleranse for «feil». Det å slippe til det spontane er å slippe til impulser som rett som

Det å kunne det musikalske språket, er å kunne høre nyansene i det som foregår.

det er ikke treffer blink. Når det er sagt, er det lett å glemme hvor høyt presisjonsnivå det er snakk om blant profesjonelle musikere. Bare det å få musikken til å svinge skikkelig – ikke bare nesten svinge – krever en stor presisjon. Og det innebærer nødvendigvis en avstemthet i forhold til hvordan medmusikere forstår rytmikken. Pulsen i et jazzband er nemlig ikke mekanisk, som en metronom. Den er snarere noe mellomliggende, noe som vokser fram mellom musikerne og på en måte dytter musikken framover.

Her ser vi enda en likhet til mor-barn-situasjonen, hvor det også oppstår rytmiske former mellom partene. Et vennlig «pjuuuh» fra moren avstedkommer et hvin fra barnet, som igjen får fram nye pludrelyder og mer barnehvin. Innspillene går over i hverandre, og så liksom gynger rytmikken framover av seg selv. Samtidig er jo kunnskapen musikerne utviser, noe annet og mer. I et jazzband kan det bevege seg mange forskjellige fortolkninger av pulsen på én og samme tid. Noen musikere kan legge seg «bakpå», andre «frampå». Noe spilles direkte, annet bare antydes eller er til stede implisitt som en slags gravitasjonskraft i musikken. Ingenting er låst. Alt er i bevegelse. Det å kunne det musikalske språket, er å kunne høre nyansene i det som foregår – høre hvordan endringene hele tiden gir mer eller mindre mening i forhold til hverandre, og selv å kunne posisjonere seg og handle i den musikalske utfoldelsen.

Dermed synes det rimelig å si at musikerne har utviklet en intuitiv dømmekraft. Uten omveien om intellektuell analyse aner de spenninger og flertydige muligheter i musikken. De

er i stand til å respondere spontant og likevel adekvat fra øyeblikk til øyeblikk. Det virker også rimelig å si at denne dømmekraften er en videreutvikling av den grunnleggende læringen som skjer i mor-barn-samspillet. Et ungt menneske, som Garbarek, som på et tidspunkt av livet plukker opp en plate og begynner å lære seg musikk på øret, starter jo ikke fra ingenting. Garbarek hadde allerede erfaring med å «tune» seg inn på andre menneskers uttrykk. Han hadde (kan vi se for oss) erfaring med å høre på stemmen til moren hva slags stemning hun var i, eller å følge blikkretningen til faren, uten dermed å analysere handlingene. Noe i denne relasjonelle kompetansen kunne videreutvikles inn i en artikulert forståelse av den nyanserikdommen som beveger seg i et komplekst mellommenneskelig musikalsk samspill, lik det som foregår i et jazzband.

Endelig synes det også rimelig å si at den musikalske dømmekraften utvikles i samspill med nettopp menneskelige uttrykk. Akkurat som det å overlate et spedbarn til en robot sannsynligvis ville gitt dårlige vekstvilkår til barnet, er det nærmest utenkelig å lære seg å svinge gjennom kun bruk av metronom (bare prøv, kjære leser). Man må simpelthen lytte til plater med andre musikere. Og man må spille med andre og prøve seg ut i musikken.

INDRE RELASJONELT SAMSPILL

Vi skal snart se at en friksjon fort blir en naturlig del av den musikalske læringen. Men la oss først plukke opp tråden til Acem-meditasjon. Når man praktiserer denne formen for meditasjon, lukker



Foto: Ommund Øgård

man øynene og tenker en språklignende og likevel betydningsløs lyd. Man gjentar lyden uanstrengt i sinnet – altså i tankene. Alle andre slags tanker, følelser og stemninger som ellers måtte dukke opp, får komme og gå så fritt som mulig.

I motsetning til det som skjer i et mor-barnsamspill eller i et jazzband, er man dermed alene med seg selv når man mediterer. Men alle erfaringer man har gjort seg fra tidlig barndom, oppvekst, liv og hverdag blir jo ikke borte. Erfaringene dukker opp i sinnets spontane aktiviteter. Man kan for eksempel bli sittende og tenke på andre mennesker. Eller på noe man gjorde i går – eller i

barndommen. Eller på hva man skal gjøre i morgen – eller med selve livet. Med andre ord, de spontane tankene kan gjerne handle om meg i forhold til meg selv, og da gjerne iblandet tanker og vurderinger av hvem jeg er sammen med andre og hvordan jeg oppfatter at de ser meg. Den som mediterer, aksepterer alt som kommer, uten å ta stilling eller dømme noe som rett eller galt. Eller, slik er i hvert fall grunninstruksjonen. Som vi snart skal se, er det ikke alltid så enkelt i praksis.

Det at lyden er språklignende, betyr at lyden ikke er noe i nærheten av en maskinaktig lyd, som et metronomklikk eller en lang summe-

Så der hvor jazzmusikeren improviserer i forhold til det som skjer i musikken, kan vi si at meditanten stadig «improviserer» med lyden vis-à-vis sinnets spontane tankestrøm.

tone, eller en dyrelyd, som sauebreking eller fuglesang. Lyden ligner snarere et ord, altså noe menneskelig, uten dermed å være et ord. Lyden er en ikke-tilfeldig og betydningsløs sekvens av vokaler og konsonanter. Lyden er dessuten lært. Forskning har dokumentert at det å gjenta slike lyder uanstrengt i sinnet gjør at kropp og sinn blir avspent. Meditasjonslyder som virker godt, har en viss musikalitet. De har gjerne noe 'mykt' over seg, men også mange andre egenskaper. De er utfordrende nok til å skape en viss friksjon i bevisstheten, samtidig som den «myke» kvaliteten bidrar til å berolige sinnet (se Dyade 2006/01: «Maluma og takete – lyd og u lyd i menneskesinnet», Halvor Eifring).

Selv om det lydlige sammen med den frie tankestrømmen er noe av det mest særegne med Acem-meditasjon, er det avgjørende den mentale holdningen som lyden gjentas med. Og interessant nok minner den meditative holdningen om det vi nettopp så med jazzimprovisasjon. For i Acem-meditasjon handler det nemlig heller ikke om å analysere det som skjer, i hvert fall ikke som viljestyrt aktivitet. Igjen handler det snarere om å bare gjøre noe, altså å gjenta lyden, i relasjon til noe annet, nemlig bevissthetens spontane sider. Så der hvor jazzmusikeren improviserer i forhold til det som skjer i musikken, kan vi si at meditanten stadig «improviserer» med lyden vis-à-vis sinnets spontane tankestrøm – alt ettersom hvilke muligheter som byr seg i øyeblikket. Lydgjentakelsen kan ikke fikseres i en regel, men tilpasses stadig tanker, stemninger og

følelser som dukker opp. Sagt på en annen måte, meditasjonen er et samspill mellom det aktivt handlende selvet og det spontane selvet. Poenget er å handle aktivt uten å forstyrre det spontane, hvilket krever en dynamisk og sensitiv justering av egen handling etter hvert som de spontane tankene strømmer på.

Denne ledige holdningen uttrykker seg i og gjennom gjentakelsen av en lyd som har de distinkte kvalitetene den har. Slik jazzmusikerens spontane posisjonering ikke finner sted i et slags vakuum, men i musikken selv, lukker ikke den som mediterer bare øynene og inntar en mental holdning. Hver gang han eller hun har et valg, gjentar meditanten en lyd som altså ligner det hørende mennesker kommuniserer med fra fødselen av, og som kanskje har noen kvaliteter som minner om dem vi bruker når vi snakker med spedbarn, samtidig som lyden altså nettopp ikke betyr noe som helst i språket.

MEDITATIV DØMMEKRAFT

I avsnittet over knyttet vi Acem-meditasjon til flere trekk som vi innledningsvis omtalte som intuisjon. Meditasjonen har med spontanitet å gjøre, både gjennom å slippe til spontanaktivitetene og det å kunne handle spontant uten å analysere eller evaluere før man gjør noe. Samtidig har det å gjøre med en sensibilitet, med det å kunne ane noe i egen bevissthet – ting som kan være vage, flertydige og flyktige, men likevel viktige. Men hva har det med dømmekraft å gjøre?

Selv om meditasjon kan kalles et indre relasjonelt samspill, går det naturligvis an å begrense

Samtidig vokser man på å prøve å være i friksjonen – prøve å finne de rette kvalitative nyansene i uttrykket.

flyten i samspillet. Og det skjer hele tiden. Alle som mediterer over tid, vil kunne møte rastløshet, kjedsomhet eller andre ubehagelige følelser. Man kan også møte en selvkritisk side av seg selv. For alle har vi jo sider som vi ikke liker, sider vi kanskje verken forstår eller vil forholde oss til. Når dette spiller seg ut i meditasjonen, er det fort gjort å sette visse sider av seg selv utenom det relasjonelle samspillet. Man dømmer hva man gjør og det som skjer, og begrenser dermed måten man slipper seg inn i prosessen på. Med andre ord, selv om det å meditere roer kropp og sinn, er det ikke alltid behagelig. Til tider kan det heller oppleves kjedelig eller urovekkende, kanskje til og med psykologisk smertefullt. Spontanaktivitetene inneholder krefter som har en slags egenvilje som yter motstand mot prosessen. Vi kan kalle dette friksjon.

Friksjon er også del av de andre praksisene vi har vært innom. For spedbarnets del ligger friksjonen på lur nær sagt hele tiden. Det å være bitteliten er å være fullstendig prisgitt andre. Det er å «bade» i et språk som er mye større enn det man har kognitive evner til å få orden på. For den jazzmusikalske læringen kan friksjonen også ligge på mange plan. Det kan handle om å ikke helt få tak i hvordan låten svinger, eller hvordan basstenen spiller seg ut i akkurat den akkorden. Eller det kan handle om at kompisen din bare hører alt mye lettere enn du selv synes du gjør. Eller det kan handle om at det å spille i band kan være krevende. Ulike personligheter og musikalsk smak kan brynes mot hverandre. Samtidig vokser man på å prøve å være i friksjo-

nen – prøve å finne de rette kvalitative nyansene i uttrykket. Bandet blir det klingende resultatet av musikalske personligheter som kommuniserer og finner hverandre i musikk.

Erfaring fra meditasjonsundervisning tilsier også at det å åpne seg for den friksjonen som meditasjonen byr på, kan være en kilde til menneskelig vekst. I det å slippe til og forholde seg til spontanaktivitetene ligger en mulighet til å romme større deler av seg selv. Én ting er at det å la spontanaktivitetene flyte fritt sammen med den språklignende lyden, i seg selv virker bearbeidende på det emosjonelle trykket i spontanaktivitetene. Prosessen kan minne om måten et lite barn kan trøstes av en trygg omsorgsperson. En annen ting er at man altså ikke bare er den som mottar omsorg, men også den som gir. Man er selv den som gjentar lyden og bringer inn bearbeidelsen.

Her ligger det vi kan knytte til utvikling av en slags intuitiv dømmekraft. Å meditere er å få erfaring med å handle omsorgsfullt og med en slags voksen holdning, midt oppi emosjonelle krefter som kanskje drar i helt andre retninger. I tråd med det vi har sett, er det ikke tale om å treffe en statisk måte å være på, men snarere å kunne være i en form for dialog, hvor man stadig prøver og får det mer eller mindre til. Meditasjonslyden bringer ikke inn perspektivet fra andre mennesker i direkte forstand, men bidrar til at den mediterende kan finne andre handlingsmuligheter i seg selv. Det gjør at den mediterende stadig kan gjenfinne og gradvis få tydeligere forankring i det indre og intuitive samspillet.

Business



Biggest riser
NMC Health
1557½p
+208.00 (+15.41pc)

Biggest faller
Pearson
588½sp
-39½ (-6.24pc)



29348.10
+524.33 (+1.82pc)

Day	Price
12Wk High	29386.33
12Wk Low	28858.50

Index	Value	Change
FTSE 250	21886.08	+319.41 (+1.48pc)
FTSE All Share	4257.93	-51.21 (-1.22pc)
FTSE All Share Yield	4.04	0.00
FTSE Eurotop 100	3225.55	+40.88 (+1.28pc)
Nikkei 225	24041.26	-190.69 (-0.80pc)
EURO STOXX 50	3808.20	+18.74 (+0.49pc)
S&P 500	3329.52	-64.27 (-1.92pc)
Nasdaq	3089.74	-220.68 (-6.83pc)

Currencies

£/\$
Rate **1.303**
Change **-0.29c**

£/€
Rate **1.1745**
Change **-0.07c**

d-out
plots
n
on



Foto: Annie Spratt - Unsplash

Vad gör vi med våra pengar

– I gränslandet mellan det analytiska, det affektiva och det intuitiva

Nyckeln till framgång i investeringar utgörs av en kombination av långsiktighet, tålamod och en portion intuition. Siffror kan bedömas med hjälp av olika verktyg men en subjektiv bedömning av framtidsutsikter, marknadspotential och företagsledningens kompetens måste även göras. Det är här det intuitiva kommer in.

För en del år sedan var jag på Taiwan. Resans syfte var dels att som Acem-mediterande hålla ett föredrag om «Money and Meditation» i regi av Acem Taiwan, dels att som investerare besöka teknikföretag i Taiwans Science Park. Ett föredrag om «Money and Meditation» kan verka som en lite udda kombination, men det handlade om hur en metod som Acem Meditation kan ge stöd i beslutsfattandet när det till exempel gäller investeringar. Under föredraget fick jag en fråga som löd: «Är idén att du sätter dig ner och mediterar före varje investeringsbeslut du gör?» Jag kanske hade uttryckt mig oklart eftersom mina investeringsbeslut inte gjordes på det sättet. Regelbunden meditation över tid gör något med personligheten. Man blir mer klar över de självbilder som dominerar även i beslutsfattandet. Genom att öka sin självinsikt som följd av en meditativ praxis kan man lättare förstå hur personlighetens omed-

vetna sidor även påverkar hur man tänker och fattar beslut. Det är alltså en långsam insikt som växer fram över tid. I den insikten ligger även en bit intuitiv förståelse och förmåga.

Har man gjort investeringsbeslut många gånger så samlar man på sig värdefull erfarenhet som hjälper en. I vissa situationer kan det underliggande beslutet styras av affektiva emotioner som girighet eller rädsla. Den intuitiva bedömningen är uttryck för en mer omedelbar uppfattning av situationen där logik och analys inte finns med. Snarare är det en emotion som uttrycker en åsikt om det du ska besluta om.

I det följande berättar jag om några investeringsmöten jag haft i olika delar i världen. Mina investeringsbeslut baseras på «aktiv förvaltning» (se faktaruta) där traditionell fundamental analys av bolagsdata och subjektiva bedömningar av framtidsprognoser och ledningens

Metoder för att förvalta kapital

Syftet med en investering är att skapa avkastning på det kapital man investerar, alltså att få kapitalet att växa. En del investerare lyckas bättre än andra trots att de flesta har samma faktaunderlag. Varför kan man undra.

Det finns olika metoder att förvalta kapital för att skapa avkastning. I aktiv förvaltning gör investeraren ett aktieurval baserat på fundamental analys. Detta innebär såväl en bedömning av fakta som en mer subjektiv bedömning av potential och framtidsutsikter.

Inom aktiv förvaltning finns även en gren som heter kvantförvaltning. Det betyder att förvaltaren inte gör subjektiva företagsbedömningar utan baserar sin beslutsprocess på statistiska analyser av historiska data. Beslut görs då enligt det modellerna föreslår. Och så finns det passiv indexförvaltning där ingen analys görs men där man passivt replikerar ett index eller "benchmark". Alla tre har sina för- och nackdelar men dem ska vi inte behandla här. Det är känt från många studier att aktiv förvaltning ofta underpresterar mot index. Det beror till stor del på avgiftsuttaget från fonden och att förvaltaren ofta tar för låg risk relativt sin benchmark. En aktiv förvaltning kan därför missa målet om överavkastning ("alfa" på branschspråk). Detta gäller både fundamental analys och kvantförvaltningsstilar.

förmåga att skapa mervärde för aktieägarna är beslutsmodellen.

KRETSKORT – STEG SOM EN RAKET

På besöksagendan under min Taiwanresa fanns en mängd elektronikföretag. Min investeringsfond var specialiserad på IT-sektorn, därför var det viktigt att ha kunskap om vad som utvecklades på Taiwan. För att illustrera hur intuition kan spela in fokuserar jag här på ett av de företag jag besökte – Tripod Technology Corporation. Företaget är specialiserat på olika typer av kretskort och vid denna tidpunkt hade företaget lanserat ett vikbart (brettbart) kretskort med många möjliga applikationer inom telekom- och dataindustrin. Jag blev rätt imponerad av verkställande direktören som gav ett solitt och seriöst intryck av verksamheten och som verkligen skapade en god «magkänsla» hos mig. Efter mötet var jag övertygad, det här företaget ville jag investera i. Det var något med deras teknologi och visioner om marknaden som grep tag i mig. Men det fanns en baksida, det var ett relativt litet företag som inte var del av mitt referensindex, dvs det index som min fond jämfördes med. Det gav tvivel – ska jag ta risken och avvika från det jag brukar? Jag avstod från investeringen. Det var ett dåligt beslut eftersom aktien steg med nästan 600 procent under de påföljande fem åren! Exemplet med Tripod visar att jag inte helt litade på min intuitiva uppfattning om företagets ledning och potential och därför fick riskbedömningen avgöra. Min intuitiva uppfattning i detta fall var väldigt stark när det gällde ledningens tekniska

Min intuitiva uppfattning att detta var rätt investering fick dock ett helt annat förlopp än det jag hade räknat med.

kompetens och marknadsbedömning. Intuitionen sa mig att «deras produkt verkar vara precis vad marknaden letar efter och det kommer troligen att gå rätt bra för dem». Men en rädsla för att begå ett misstag blev för stor eftersom bolaget inte var bland de större och den rädslan puffade tyvärr bort intuitionen.

Det finns olika sätt att förvalta / investera pengar (se faktarutan). Om jag i exemplet Tripod i stället hade varit en «kvantförvaltare» hade beslutet baserats på en statistisk analys av en historisk vinstutveckling, lönsamhet etc, samt en kvantitativ prognosbedömning om framtida vinster. Hade jag gjort det hade jag troligen landat i en köprekommendation. Ingen subjektiv bedömning kopplas då in. Hade jag varit en «passiv» förvaltare, dvs en indexföljare, hade det inte blivit något beslut eftersom Tripod då var ett litet bolag som inte var del av det index som fonden jämförde sig med (MSCI World IT-index den gången).

DRÖMMEN OM OPTISKA KOMPONENTER

Under den stora «dot.com»-bubblan 1999 fick jag frågan om jag var intresserad av att investera i ett brittiskt onoterat bolag som höll på att utveckla optiska komponenter för telekom- och dataindustrin. Jag tänkte på idén och åkte över för att träffa verkställande direktören för företaget Bookham Technology på deras anläggning utanför London. Det var både ett spännande och visionärt möte om företagets produkter idag och i framtiden. En stor investmentbank erbjöd mig att investera i bolaget som då inte var börsnoterat. Det var inte vanligt att jag gjorde investering-

ar i onoterade, dvs privata, bolag men mötet hade gett mig en god insikt i företagets produkter och framtida möjligheter. Min intuitiva bedömning stämde med insikten i övrigt så när jag fick veta att några kända riskkapitalister skulle delta i nyemissionen slog jag till. När bolaget börsnoterades ett år senare steg aktien med 4 000 procent inom loppet av ett halvår och kom in i FTSE 100 index (de hundra största bolagen) på Londonbörsen. Som mest var bolaget värt sex miljarder pund. Det kunde ju inte hålla så när «lock up»-perioden (perioden efter börsnotering då man inte får sälja sina aktier) var över sålde jag det mesta av min fonds aktier i Bookham med en vinst på fyrtio gånger min insats. Vinsten som fonden jag förvaltade gjorde i Bookham rörde sig om flera hundra miljoner kronor. Det hör också till historien att när den stora dot.com-kraschen sedan kom år 2000 tappade bolaget mer än 90 procent av sitt värde. Det hela var surrealistiskt och skrämmande. Jag fick en jättevinst på kort tid. Min intuitiva uppfattning att detta var rätt investering fick dock ett helt annat förlopp än det jag hade räknat med. Marknadens galenskap hade pushat aktien upp till irrationella höjder på kort tid. Det mesta var luft. Som tur var kände jag att detta inte kunde hålla och jag gick ur i tid. Jag tänkte att jag hade varit med om något som liknade tulpanvindeln under den nederländska stormaktstiden runt 1634–1637. Då nådde prisnivåerna på vissa «moderiktiga» tulpanlökar extrema nivåer med påföljande prisras. Optiska komponenter och tulpanlökar genererade liknande beteenden hos spekulanter och investerare.



Digitalgrafik: Per Szymne

När känslor blandar sig in i ett beslut är det viktigt att vara vaksam.

ORACLES BERG- OCH DALBANA FÖR ATT BLI STÖRST

Önskan om att bli framgångsrik, störst och bäst har i vissa fall förstört företag och i andra fall skapat stora succéer. På en konferens anordnad av investmentbanken Goldman Sachs i New York runt 1988 lyssnade jag på en presentation av Larry Ellison, en av grundarna av Oracle Corporation. Oracle blev världens största relationsdatabasbolag 1987 efter en period av stark tillväxt genom förvärv och aggressiv försäljning av flaggskeppsprodukten Oracle. Men Larry Ellisons stora visioner om företaget gjorde att bolaget nästan gick omkull år 1990. Man sparade tio procent av sina anställda. Detta efter att bolagets säljare snabbt sålt maximalt antal softwarelicenser på en gång. De bokförde värdet av framtida softwarelicenser på innevarande kvartal så att de kunde få så stora bonusar som möjligt. Man var även generös med betalningsvillkoren för kunden som inte behövde betala förrän sex–tolv månader senare. Detta skapade både en likviditets- och vinstkris för bolaget, men styrelsen stramade in och räddade företaget. En begåvad och supersmart företagsledare var nära att förstöra sin skapelse genom att låta sina drömmar om att bli störst dominera. Ellison ska senare ha erkänt att han begick ett ofantligt misstag med sin strategi. Då var jag på investerarrresa i Silicon Valley där Oracle har sitt huvudkontor. De representanter jag träffade försäkrade att en förändring var på gång och att finansieringen var säkrad. Efter denna händelse växte bolaget och det är idag världens näststör-

sta mjukvaruföretag. Jag hade vid den tidpunkten en investering i Oracle i min fond och under tvekan behöll jag den. Det blev en lönsam investering för många år framöver.

DRÖMMEN OM SÖDERHAVET

När man inser att man gjort en felinvestering kan det vara en tröst att man är i gott sällskap. Den kända filosofen och matematikern Isaac Newton lär ha förlorat en hel del pengar genom att investera i The South Sea Company omkring år 1720. Det blev en riktig bubbla kring företaget och aktien haussades uppåt till spekulativa nivåer. Newton lär ha sagt att han kunde kalkylera himlakropparnas rörelser men inte «the madness of the crowd». Newton var säkert en sansad och rationell individ men inte heller han klarade att hålla sig ifrån drömmen om Söderhavet. Han investerade i The South Sea Company flera gånger, även när aktiekursen hade skjutit i höjden. Newton föll alltså för frestelsen och lät sina drömmar ta överhand. Hur mycket pengar han förlorade är de lärda oense om men det kan ha varit runt två miljoner pund i dagens penningvärde.

BESLUTSFATTANDETS PSYKOLOGI

Intuition är en form av perception bortom förnuft och känslor. Som jag beskrivit i mina exempel kan det dock vara svårt att skilja mellan om det faktiskt är ett intuitiv iakttagande eller bara en känsla. När man har en intuition är det lätt att bli emotionellt investerad i den. Det blir då viktigt att skilja på intuitionen och

Det finns ingen garanti för att den intuitiva bedömningen alltid är korrekt. Det händer att det blir fel. Men har man lång erfarenhet blir det oftare rätt.

känslan som kan dyka upp med den. Den intuitiva insikten är omedelbar och kan närmast upplevas som ett «aha». Emotioner kommer ofta i anslutning till den och kan lätt överskugga den intuitiva insikten och leda i fel riktning.

Intuitiva överväganden handlar som tidigare förklarat varken om fakta eller känslor men om en omedelbar perception. Om Newton hade stannat upp och varit mer eftertänksam och låtit allt han visste om The South Sea Company få sjunka in hade han kanske kommit fram till att aktien var inne i en spekulativ manipulering av irrationella individer. Men när man är mitt inne i en sådan rörelse är det inte så lätt att upptäcka det.

Fakta kan man aldrig bortse ifrån och det finns många verktyg för att analysera och bedöma siffrors rimlighet, men när det gäller personvärdering bör man använda andra verktyg. Den intuitiva bedömningen kan här bli väldigt viktig. Vilket omedelbart intryck ger personerna? Är de tillförlitliga? Är de ärliga? Har de integritet och förmåga att bygga ett företag? Det är här tidigare erfarenheter spelar in. Har man gjort denna typ av bedömning många gånger så lär man sig. Man «ser» personen genom en omedelbar perception eller bedömning om man så vill. Det finns ingen garanti för att den intuitiva bedömningen alltid är korrekt. Det händer att det blir fel. Men har man lång erfarenhet blir det oftare rätt.

Hur ska man då skilja intuition från känslor? Intuition är utan affekt och omedelbar. Känslor är det motsatta; något med affekt griper fatt i oss och tar överhand. Det är ingen bra utgångspunkt för beslutsfattande. Men den intuitiva

perceptionen ger heller inte alltid rätt svar. Här spelar erfarenheten in.

I exemplen ovan illustreras att det är många olika delar som spelar in i en beslutsprocess – allt från fakta, siffror och andra hårda variabler till subjektiva bedömningar av personer, marknadspotential och framtidsutsikter. Man gör bedömningen utifrån den samlade information man har om företaget som man tänkt investera i.

TVERSKY, KAHNEMAN OCH KLEIN

Det analytiska är alltid viktigt men siffror är siffror och de har ingen «själ» på samma sätt som individer har. Därför väcks ofta känslor när vi står inför ett investeringsbeslut. När känslor blandar sig in i ett beslut är det viktigt att vara vaksam.

Så hur fattar vi beslut? Vilka faktorer påverkar oss när vi bestämmer vad vi ska göra med våra pengar? Är vi varelser som rationellt analyserar fakta eller finns det andra faktorer som spelar in? Det finns en hel del forskning tillgänglig. Psykologerna Amos Tversky, Daniel Kahneman och Gary Klein har på olika sätt studerat detta.

Tversky och Kahneman jobbade ihop i många år från slutet av 1960-talet. Tversky var en israelisk kognitiv psykolog som var viktig för upptäckten av systematisk mänsklig kognitiv partiskhet och riskhantering. Kahneman är en israelisk-amerikansk psykolog som 2002 belönades med Sveriges Riksbanks pris i ekonomisk vetenskap till Alfred Nobels minne för sitt arbete om psykologisk ekonomi. Deras arbeten undersökte människans rationalitet i besluts-

Önskan om att göra något stort gör att vi kanske frångår förnuftet och låter drömmarna ta över.



Foto: Karin Malmberg

fattande och de fann genom sina småskaliga experiment att folk fattar irrationella beslut givet vissa förutsättningar. Deras «prospekt-teori» visar hur vi till exempel övervärderar små sannolikheter och undervärderar lite större sannolikheter. Prospektteorin går ut på att människor upplever förväntade vinster och förluster på olika sätt. En vinst måste till exempel vara dubbelt så stor som en förlust för att uppväga den. En borttappad femhundra lapp kräver en upphittad tusenlapp för att det ska kännas bra igen etc. Vidare upptäckte de att folk har mängder av kognitiva preferenser i hur de hanterar risk i sitt beslutsfattande.

Enligt Tversky och Kahneman gör känslor ofta att vi frångår vår rationalitet och inte alltid gör det som är «optimalt», dvs det som är bäst för oss under givna förutsättningar. Vi tenderar att ta det säkra före det osäkra även om oddsen är på vår sida. Vår personlighet spelar även in. Önskan om att göra något stort gör att vi kanske frångår förnuftet och låter drömmarna ta över. Vi kan ta för stora risker eftersom vi glömmer det negativa och rivs med av drömmen om att göra den stora vinsten.

Gary Klein, en psykolog med specialitet inom «naturalistiskt beslutsfattande», har en helt annan tillnärmning. Han fokuserar på intuition som något man kan lära sig som en essentiell färdighet. Han har studerat brandmän, ambulanspersonal, soldater och andra som står inför beslut som gäller liv eller död. Förmågan att känna igen mönster gör att vi intuitivt kan ta rätt beslut, det är en naturlig förlängning av den erfarenhet vi har. Det innebär alltså att vi behöver öva och upprepa flera gånger för att kunna handla intuitivt.

TILLFÖR INTUITIONEN EN ANNAN DIMENSION?

Intuition för in en annan dimension som inte styrs av känslor eller förnuft. En visionär ledare gör något av detsamma och ser in i framtiden – vad kommer att hända på en marknad, med en produkt – en form av strategiskt tänkande om framtiden. Ett klassiskt exempel är när Apple lanserade «iPhone» år 2006. Jag lyssnade på den presentationen som verkligen var visionär och spännande. En helt ny produkt som kombinerade musikspelare, mobiltelefon och internetkommunikation i en enda enhet. Det revolutionerande med denna produkt var mjukvaran, det grafiska gränssnittet och enhetens tryckkänsliga skärm. Produkten presenterades i San Francisco. I Walter Isaacsons bok om Steve Jobs beskriver han intuitionens kraft och effekten den hade på Jobs arbete som chef för Apple. «Intuition är något mycket kraftfullt», säger Jobs, «mer kraftfullt än intellektet – du måste ju tro på något som din magkänsla, ödet, livet, karma eller annat». Vidare säger Jobs att intuitionen aldrig gjort honom besviken och verkligen gjort skillnad i hans liv. Det är väl på sin plats att nämna att när Jobs blev cancersjuk avstod han från medicinsk cancerbehandling och valde i stället alternativa metoder. Här ledde hans intuition honom fel och det kostade honom livet. Den intuitiva övertygelsen måste innehålla en öppenhet och acceptans för att man kan ta fel.

SAMMANFATTNING

En investering kan liknas vid en rullande snöboll som växer sig större allt eftersom den



Foto: Pauline Bernfeld – Unsplash

rullar nerför en backe. En investering ökar över tid genom en rullande värdeökning och aktieutdelning som betalas ut till aktieägarna varje år. Ska man dra nytta av snöbollseffekten kräver det uthållighet och tålamod så att placeringen kan växa till sig över tid och dra nytta av den ränta-på-ränta-effekt som uppstår. I exemplet med Bookham Technology rullade snöbollen så snabbt att det blev en spekulativ bubbla och inte en långsiktig investering. Oracle och Tripod har rullat på bra över tid och blivit en fin investering för aktieägarna.

Tålamod och långsiktighet är de viktigaste egenskaperna för en investerare enligt Charlie Munger, vice ordförande för det legendariska investmentbolaget Berkshire Hathaway. Man kan ta ett lyckat investeringsbeslut med olika metoder oavsett om det involverar subjektiva bedömningar eller kvantitativa (bruk av olika algoritmer) och objektiva beslutsmodeller. Det handlar om preferenser och inriktningen i förvaltningen.

Vi får tänka på att vår psykologi kan påverka våra beslut i fel riktning genom att vi tar för stora risker när vi letar efter vår «dröminvestering». Och att vi aldrig lägger våra pengar enbart i en investering utan sprider riskerna på minst tio–femtonplaceringar. När man bedömer en investering är det viktigt att tänka på helheten. Det omfattar inte bara produkter, marknad, vinst och prognoser men även människorna som styr företagets färdriktning. Deras visioner är ofta avgörande för ett företags framtida utveckling och succé och därmed också för aktiens utveckling över tid.

Acem Meditation «slipar» personligheten och självbilderna i dess kanter. Bearbetningen av vår psykologiska historia kan göra oss tryggare och självbilderna mer balanserade. Det är nyttigt eftersom meditationens träning i ledighet ökar vår förmåga att tänka och reflektera mer rationellt och mindre affektivt. Det hjälper definitivt när vi fattar beslut.

Medan kvantitativa beslutsmodeller är överskattade är intuitionen enligt min bedömning underskattad som hjälpmedel. Ingen trendföljande algoritm fungerar bra för evigt. Även algoritmer måste ändras eftersom marknadens trender hela tiden förändras. I slutändan är det ofta intuitionen som avgör färdriktningen eftersom historiska fakta inte nödvändigtvis kommer att upprepa sig i framtiden.

OM ARTIKKELFORFATTERNE



Dag Jenssen

Førsteamanuensis institutt for sosialfag, Oslo Met.
Kurslærer i Acem, medredaktør i Dyade.



Svend Davanger

Professor i nevrovitenskap ved Seksjon for anatomi, Det medisinske fakultet, Universitetet i Oslo. Kurslærer i Acem, medredaktør i Dyade.



Monika Wirkkala

Avdelingsleder for Sweden Promotion og Sweden Communication and Analysis, Svenska instituttet.
Meditasjonslærer i Acem, medredaktør i Dyade.



Margareta Hammarlund-Udenæs

Seniorprofessor i farmakokinetik med farmakodynamikk, Uppsala universitet.
Meditasjonslærer i Acem.



Eirik Jensen

Pensjonert advokat, magister i filosofi.
Kurslærer i Acem, medredaktør i Dyade.



Mattias Solli

Filosof og førsteamanuensis ved Institutt for pedagogikk og livslang læring, NTNU.
Kurslærer i Acem.



Thor Udenæs

Tidligere investeringsdirektør/porteføljeforvalter i SEB Investment Management, Skandinaviska Enskilda Banken. Meditasjonslærer i Acem.

De siste temanumrene – se mer på dyade.no/tidsskrift



Arnold Böcklin: Dødens Farge (1880-81)



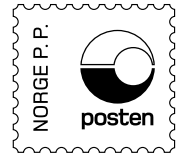
9 776332 579024 >



9 776332 579041 >

Returadresse:
DYADE
Postboks 2559 Solli
0202 Oslo

Postnord AS



Intuisjon er en ressurs. Det er å ha tilgang til noe i oss selv, en visdom eller klokskap som vet mer om oss enn vi selv gjør. Men det er lett å forveksle intuisjon med noe annet. Betyr det at vi må gi opp vår tro på våre intuisjoner? Ikke nødvendigvis. Men vi må forholde oss kritisk reflekterende til dem – ikke betrakte dem som sikre kilder til kunnskap.

I dette Dyade ser vi på intuisjon gjennom idéhistorie og filosofiske resonnementer, musikalsk samspill, vitenskapelig og medisinsk forskning, en fondsforvalters erfaringer – og Acem-meditasjon.

