Det här avsnittet av I Mörkret Med presenterar i samarbete med Swedavia och vi samarbetar även med Svensk Skrivtolkning som textar våra avsnitt som du hittar på vår hemsida, imorkretmed.se .

**I Mörkret Med**

Fredrik Härén



Foto: Anna Bergholtz, Fredrik Härén och Ulf Nordquist

**Intro**  
Del 1: Möte med gästen  
Pausmusik  
Del 2: Samtal med gästen

Del 3: Snabbfrågor  
Avslut

------------------------------------------  
Intro  
------------------------------------------

Ulf: Visst är det släck här inne?

Fredrik: Ja, det är jättemörkt här.

Ulf: Nästan tur du tog dig fram.

Fredrik: Ja men jag hade en ficklampa.

Ulf: Du fuskade dig fram (skrattar).

Fredrik: Det är verkligen kolsvart.

Ulf: Det är bra. Det är som det ska vara.

--Vinjett--

------------------------------------------  
Intro  
------------------------------------------

Anna: Välkommen till I Mörkret Med. Jag heter Anna Bergholtz. I det här avsnittet ska vi träffa en person som drivs av att förstå mänskligheten. Han är en av våra mest kända talare inom ämnet kreativitet och finns på listan över Sveriges bästa talare genom tiderna. Han är författare till Idébok som hamnat på listan över de 100 bästa businessböckerna. Uppvuxen i Sverige bor han numera i Singapore och reser jorden runt för att föreläsa – hittills i 67 olika länder. I början av augusti hade vi äran att ha honom som gäst när han var hemma i Sverige för att tillbringa sommaren på sin alldeles egna ö. Ja, du hörde rätt, och om hans ö-mani kommer han att berätta mer om i det här avsnittet som också kommer att handla om fördelen med att vara tvilling, vad en kan lära av att resa, om föreläsarbranschen, om att hitta sitt ”inner theme” och hur en kan bli en bra talare. Självklart är vi också kreativa i mörkret. Som vanligt möter du Ulf Nordquist. Ljudtekniker är Jan Dahlqvist. ”Jag gillar att ha konversationer i mörkret”, säger han. Det här är I Mörkret Med författaren och den globala talaren Fredrik Härén.

------------------------------------------  
Möte med gästen  
------------------------------------------

Ulf: Hej!

Fredrik: Tjena!

Ulf: Hej.

Fredrik: Hej.

Ulf: Är det du som är Fredrik?

Fredrik: Det är jag som är Fredrik.

Ulf: Hej, Ulf heter jag. Välkommen till Svartklubben.

Fredrik: Ja, tack så mycket.

Ulf: Har du vart här förut?

Fredrik: Jag har knappt vart i Stockholm förut (skrattar).

Ulf: Du har knappt vart i Stockholm.

Fredrik: Jag har vart på en sån här liknande i Singapore.

Ulf: I Singapore? Hur var det?

Fredrik: Och i Kina.

Ulf: Jag försöker spela in dig samtidigt, det är därför jag har den här mojängen här.

Fredrik: Okej, bra. Det var fantastiskt.

Ulf: Men ska vi smita in till Anna då?

Fredrik: Ja visst, perfekt. Då börjar vi.

Ulf: Det är lika bra. Du kan hålla i mig tror jag.

Fredrik: Ja, det blir nog lika bra så. Första gången jag gjorde det här var när jag var i Kina. Nej, andra gången, i Singapore, då kom jag på efter ungefär en halvtimme att jag hade fortfarande glasögon på mig (skrattar).

Ulf: Här kommer du upp på mattan. Ska vi ta oss bort här till Anna som sitter och väntar på dig här runt hörnet.

Fredrik: Wow, vad stort det verkar. Eller är det bara så det känns?

Ulf: Nej men det är ganska stort.

Fredrik: Hur många får det plats?

Ulf: 48.

Fredrik: Okej.

(duns)

Anna: Hej, Fredrik!

Fredrik: Där är bordet! (skrattar)

Anna: Du kände det på dig? (skrattar)

Fredrik: Jag kände att här någonstans är det.

Ulf: Här har du en stol.

Anna: Du ledsagar dåligt, Ulf, tycker jag! Du ska inte ledsaga gästerna in i bordet!

Fredrik: Nej, det var jag som gick fel tror jag, jag försökte köra om.

Anna: Men det är Ulf som ska ledsaga dig.

Ulf: Där har du själva micken så du har koll på var du ska prata.

Fredrik: Okej, schysst! Bra.

Anna: Välkommen, Fredrik.

Fredrik: Tack ska du ha.

Anna: Vad kul att ha dig här!

Fredrik: Ja, detsamma!

Anna: (skrattar) Är det första gången du är på nåt sånt här ställe?

Fredrik: Nej, det är faktiskt tredje gången.

Anna: Det är det?!

Fredrik: Ja, jag gjorde det i Kina första gången och i Singapore andra gången.

Anna: Men aldrig i Europa?

Fredrik: Nej.

Anna: Så det är Europapremiär. Först och främst, om jag frågar dig, ser du någonting?

Fredrik: Nej. Totalt mörkt.

Anna: Hur känns det då?

Fredrik: Hur känns det? Det känns väldigt ovanligt med tanke på att jag normalt sett bor i Singapore och nu har vart i Sverige och i Sverige är det så fruktansvärt ljust! Det tänker man inte på när man är svensk, men när man kommer från ekvatorn upp hit på sommaren är det otroligt vad det är ljust. Vi har mörkläggningsgardiner när vi försöker sova men det går rakt igenom dem. Det är första gången på sex veckor som jag faktiskt känner att det är mörkt någonstans, det är väldigt behagligt måste jag säga.

Anna: (skrattar) Du får komma hit och sova.

Fredrik: (skrattar) Ja precis, det är ingen dum idé.

Anna: Börja med att berätta fritt vem du är!

Fredrik: Ja jag brukar ju bli beskriven, i alla fall, som att jag är föreläsare och författare. Det tycker jag är en ganska bra beskrivning. Det har varit min huvudsakliga sysselsättning sedan 2000, så snart 20 år då. Jag började redan -95 när jag var 27 och började föreläsa och första fem åren så drev jag också en webbyrå men sedan 2000 så har jag bara föreläst och skrivit, eller bara… Jag får den frågan ibland, ”Vad gör du?” ”Jag är föreläsare och författare.” ”Vad gör du mer då?” ”Jag gör inget mer. Det är det jag gör.” Det är lite konstigt, om jag sa ”Jag är polis” så skulle jag aldrig få frågan ”Vad gör du mer då?”. Lite konstig fråga, men samtidigt är den också fullständigt relevant för att det är ju väldigt många människor som är föreläsare och författare som också har andra jobb vid sidan av. Men i mitt fall är det 100% föreläsare eller ingenting alls.

Anna: Och du föreläser mycket, eller hur?

Fredrik: Ja, eller just nu gör jag inte det för att jag är lite pappaledig, eller jag är ganska mycket pappaledig så jag jobbar halvtid kan man säga. Men normalt sett föreläser jag och eftersom att det är det enda jag gör så blir det ganska många föreläsningar.

Anna: Och du är global talare?

Fredrik: Ja, det är lite min grej. Jag räknade precis på det igår, då hade jag gjort femton länder tror jag, i år.

Anna: Wow!

Fredrik: På sex månader. Ja, det är lite min grej.

Anna: När trivs du som fisken i vattnet?

Fredrik: Oj, när jag är på min ö! Jag har en ö som jag kommer direkt från nu, som heter Svanholmen, som ligger utanför Lidingö och det är min plats på jorden. Det är som en liten Grumme-tvättsåpa-ö och där är jag verkligen som fisken i vattnet. Hoppar i vattnet och simmar runt ön och den är helt fantastisk.

Anna: Ja för du är ö-besatt har jag läst?

Fredrik: Jag är lite ö-besatt.

Anna: Hur kommer det sig?

Fredrik: Jag vet inte var det kommer ifrån faktiskt, ingen aning. Jag tycker det är en ganska svensk grej, man åker ut på sitt landställe och är för sig själv och det blir extremt mycket så när man är på en ö. Sen tror jag också att det är för att jag, i och med att jag åker runt och föreläser så mycket och reser så mycket, så vill jag ha någonstans där jag kan koppla bort allting och det är en väldigt mentalt stark upplevelse att komma ut och vara på en ö där man är själv, alltså inte dela med någon annan. Man har inga grannar, vi har i och för sig internet och så där, men mentalt avskärmar man sig. Det är väldigt lätt att vara här och nu när man är själv på en ö, eller vi är ju där med familjen. Sen fick jag lite ö-mani då, så jag samlar på öar, det är min grej. Men sen har jag också ett projekt som just nu heter The Human Island där jag åker runt och besöker öar. Projektet går ut på att jag besöker hundra öar i minst 25 olika länder på 100 månader, så varje månad så ska jag besöka en ö någonstans.

Anna: Och när började det projektet?

Fredrik: Det började januari för två och ett halvt år sedan.

Anna: Hur många har du hunnit med då?

Fredrik: Ungefär 30 blir det väl då, då.

Anna: Och hur många olika länder?

Fredrik: Ganska många, 22 tror jag eller nåt sånt där. Så i princip har det varit en ö per land, nästan. Så det kommer nog bli mer än 25 länder när jag är klar, men det är allt från Maldiverna och Manhattan till en liten ö i en flod i Wien. I januari så var jag på Utøya, eller jag var inte på Utøya, man får ju inte komma dit, men precis utanför Utøya. Så det är inte bara paradisöar, utan det är öar och poängen är att jag ska försöka lära mig någonting om mänskligheten genom att besöka öar runtom jorden. Planeten jorden är en liten ö i ett hav av rymd, det är liksom metaforen. Tanken med det är att om vi såg oss själva som att vi alla bodde på en liten ö så skulle vi ha en helt annan relation till folk i resten av världen, när vi insåg att vi alla ihop delar den här lilla ön, planeten Jorden. Så då åker jag runt planeten Jorden och studerar mänskligheten genom att besöka öar. Varje gång jag besökt en ö så bloggar jag då, den heter thehumanisland.com, så skriver jag en liten text om varje specifik ö, men summa summarum av alla de här tänkte jag vänta med, jag vill inte dra en slutsats redan nu. Däremot kan jag säga att i januari när jag var på Utøya, sen dess har jag inte skrivit för jag klarade inte av att skriva den texten.

Anna: Ja, hur var det?

Fredrik: Grejen var att jag var där i januari och det där attentatet hände ju nu, alltså på sommaren, men när jag var där så var det januari och det var jättemycket snö. Du vet hur det kan bli när snö plötsligt bara…

Anna: Ja, dämpat.

Fredrik: Och det var liksom ingen annan människa där och det var bedövande tystnad. Det blev en väldigt, väldigt konstig känsla att vara själv. Det kändes som en spök-ö på något sätt. Svårt att beskriva i ord men också blev det en väldigt djup upplevelse i mig, så som du hör har jag fortfarande svårt att sätta ord på det.

Anna: Men jag har ju läst på en massa om dig och jag har pratat med din tvillingbror.

Fredrik: Jaså?

Anna: Jag har gjort min research här (skrattar). Jag tänkte bara läsa upp lite grejer som du har gjort, för du har gjort ganska mycket. Du sommarpratade 2008, det är 10 år sedan nu.

Fredrik: Ja, det är det.

Anna: Och du har blivit årets talare tillsammans med Teo, din bror. 2012 reste du runt i 23 länder. Är det mer än 65 länder du har talat i nu?

Fredrik: Totalt tror jag att det är 67 nu, tror jag. Mitt mål är hundra och det är litegrann samma tanke som det här med att besöka hundra öar. Jag är väldigt fascinerad av att försöka förstå mänskligheten, då tror jag att det finns en fördel att man har besökt många olika delar av världen och föreläst för många olika typer av människor och många olika publiker.

Anna: Varför är det så viktigt att vara i alla de här länderna?

Fredrik: Jo därför att jag tror att man får ett helt annat perspektiv på allting när man ser hur folk gör på olika saker. Jag har väldigt många olika exempel, men till exempel, jag är alltså gift med en kvinna från Filippinerna som heter Elaine och vi bor i Singapore. Så vi träffades i Singapore, hon är från Filippinerna, jag är från Sverige, vi bor i Singapore och sen gifte vi oss och skaffade barn och när vi då fick barn var vi tvungna att ha den här diskussionen, nämligen ”Hur ska vi uppfostra våra barn?”. Om jag hade träffat en svensk och gift mig i Sverige hade man kanske inte ens haft den diskussionen, men Filippinerna, Sverige och Singapore är väldigt annorlunda när det gäller hur man uppfostrar barn. På Filippinerna så slår man sina barn, alltså aga är ganska vanligt.

Anna: Är det tillåtet?

Fredrik: Idag vet jag inte om det är tillåtet, faktiskt, men i Singapore, till exempel, så är det tillåtet för lärare att slå elever, till och med.

Anna: Konstigt.

Fredrik: Men jag vet att min fru, när hon var barn och gjorde någonting fel så fick hon ställa sig ner på knä och så lade de grovsalt under knäna och så fick hon stå där i två timmar tills saltet åkte in i knäna och gjorde sår och då smälte saltet in och då blev det ju salt i såret, vilket gör ännu ondare. Så min fru lärde sig att gråta, därför att om man grät så kunde tårarna ta bort saltet. Det var en teknik för att det skulle göra mindre ont. Så växte hon upp och jag växte upp i Sverige på 70-talet och har aldrig någonsin ens fått en klapp i rumpan av mina föräldrar. Som sagt, hade jag gift mig med en svensk så tror jag att de flesta inte ens hade haft diskussionen ”Ska vi slå våra barn eller inte?”, men vi var då tvungna att ha den diskussionen. Som tur var så sa min fru att ”Nej men svenskar verkar ju vara riktigt trevliga och ganska fridfulla människor så det verkar ju uppenbart att man behöver inte slå barn för att de ska bli väluppfostrade, så vi gör väl inte det då”. Och så har vi inte gjort det. Men i Asien, till exempel, har man väldig respekt för de äldre på ett sätt som vi absolut inte har i Skandinavien, i alla fall i Sverige. Vilket jag nästan kan tycka är lite ociviliserat. Jag gillar det väldigt mycket. När mormor och morfar eller mormor eller farmor och så där, någon gammal kommer hem i vår familj, då får barnen gå fram och hälsa ordentligt på det sättet som man hälsar på gamla på Filippinerna. På det sättet så gör vi då hela tiden, så att den här känslan av att ”det här är rätt”, det finns inget sånt i vår familj, hur man ska göra. Men poängen är alltså att när man åker runt och ser att såhär gör man bussar eller taxi eller sjukvård eller kommunalservice eller precis vad som helst på andra platser i världen så ser man ju att det sätt man gör saker här där vi bor, eller i den kultur jag är i, är inte nödvändigtvis det enda sättet och kanske inte ens det bästa sättet. När man ser att folk gör massa saker på olika sätt så ser man olikheterna, men man ser också likheterna. Jag var i Nordkorea för några år sen och min guide som var från England hade vart där i tio år som guide och då ställde jag frågan till honom på sista dan, så sa jag så här, ”Du, jag har ju bara varit här i fem dar så jag fattar ju ingenting av det här landet, men du har vart här väldigt länge, säg någonting som du har insett om Nordkorea som jag inte kommer att fatta på fem dar.” Och då sa han att ”They are just like us”. De är precis som vi. Allt de vill är att ha ett bra liv för sig, sin familj, sina vänner och för samhället. Och så sa han såhär, ”They are just like us, 80% are good people who just want a nice, quiet life for their families and 20% are assholes.” Och han sa att det är precis så i alla länder. Tjugo procent är assholes och åttio procent är goda människor. Så sa han ”The only difference is in some countries, the assholes are in charge.” Och det tycker jag var väldigt bra.

Anna: Jag hade Jonas Wahlström som gäst i podden här.

Fredrik: Ja, ja. Tog han med sig nåt djur?

Anna: Nej, jag var så glad att vi var i mörkret för just därför så vågade han inte ta med sig nåt ifall det skulle smitit iväg, men han reser mycket till Nordkorea och har gjort det i 25 års tid för att hjälpa djurparkerna där, bland annat. Han gör det liksom för djurens skull då. Men hans intryck var ju att alla är så hjärntvättade där och de tycker att de har det så bra.

Fredrik: Ja, och det är ju sant. Det är absolut sant. Men det är många länder som folk är hjärntvättade i. Inte så extremt som Nordkorea, såklart, men det är inte hjärntvätt kanske men det är litegrann samma sak. Jag flyttade ju från Sverige till Kina 2005 därför att jag kände att jag var klar med svenska föreläsarbranschen och om jag ska utvecklas så måste jag göra det genom att bli global talare och så flyttade jag till Kina. Hur som helst, precis när jag kom till Peking, eller Beijing då, så första veckorna där kände jag i princip ingen alls och då var jag ju väldigt ofta tvungen att gå ut och äta på restaurang själv. Och då kommer jag ihåg hur det var, jag gick in och kunde inte beställa på menyn för jag kunde inte läsa vad det var, så jag pekade på typ tre rätter och hoppades att två av dem kunde jag äta. Men sen kom de in med maten då och sen så gav de mig en gaffel, en kniv, en sked och två chopsticks, alltså pinnar, ungefär som att de visste inte hur jag skulle äta så jag fick alltihop. Man är så hjärntvättad kan man ju då säga, som svensk, att man äter med gaffel och kniv och på Filippinerna är min fru hjärntvättad om man äter med gaffel och sked och i Kina är man så hjärntvättad att man äter med chopsticks. Men när jag bodde i Kina och hade lämnat Sverige men inte riktigt kommit in i Kina fick jag valet gaffel, kniv, sked och chopsticks, eller händerna, och då kunde jag för första gången i mitt liv säga ”Hur vill jag äta maten som ligger framför mig?”, inte baserat på hur jag förväntas äta det i Sverige, alltså hjärntvättad.

Anna: Hur gjorde du då?

Fredrik: Då använde jag de bestick som för den här maträtten råkade vara bäst och jag kan säga att chopsticks är inte alls alltid det bästa, men det kanske inte heller gaffel är. Så den här kulturella hjärntvätten behöver inte bara vara politisk, den kan vara kulturell och den gör att man blir så otroligt insnöad på vad man tror är rätt och fel och när man åker runt och upplever väldigt många olika saker, då släpper det där. Då blir man mer tolerant. Man blir också mer öppen för nya möjligheter och man blir mer nyfiken på om det kanske finns bättre sätt att göra saker så det är därför jag är så noga med att pusha mig själv att se olika miljöer.

Anna: Vet du, Fredrik, vi ska faktiskt få in lite, på tal om mat nu här och så ska jag fråga Ulf för jag tror att en del här inne i mörkret faktiskt använder sina händer (skrattar).

Fredrik: Precis, exakt! Det här är perfekt exempel på att man kanske inte äter som man förväntas äta.

Ulf: Nej men den kulturen kan nog finnas här inne ibland. Här får du ett glas. Där får du en öppnare.

Fredrik: Ja, det är en öppnare.

(Ljud av kapsyl som öppnas)

Anna: Lät bra.

Ulf: Fredrik berättade för mig på vägen in att han har vart på mörkerrestaurang både i Kina och i Singapore.

Anna: Ja, vi pratade lite kort om det.

Fredrik: Då lurade de mig väldigt mycket.

Anna: Gjorde de det?

Fredrik: Ja, de gav mig en juice, jag kunde inte avgöra om det var ananas eller kokosnöt och jag var jätteförvirrad, ”Varför kan inte jag smaka skillnad på kokosnöt och ananas, det här är ju löjligt.” och sen när vi kom ut, då var det en mocktail som var gjord på kokosnöt och ananas. Det var en liten luring.

Anna: Vi luras inte här va, Ulf? (skrattar)

Ulf: Nej, nej, nej.

Fredrik: Här verkar det vara en flaska, så det verkar lite…

(Ljud av porlande mineralvatten)

Fredrik: Det låter mer när man är i mörker!

Ulf: Ja det låter härligt tycker jag.

Anna: Ja, jag ska också ta och öppna min här. Hade du öppnaren där, Fredrik?

Fredrik: Ja, någonstans här. Här.

Anna: Nu ska vi se… Var är du?

Fredrik: Jag är vid din flaska, om du vet var den är?

Anna: Där. Det vet jag, perfekt. Tack.

Ulf: Då, Fredrik, medans Anna öppnar flaskan ska du få en skål av mig också.

(Ljud av kapsyl som öppnas)

Ulf: Där har du skålen.

Anna: Och här får man äta med händerna, det är lite tanken. Du får gärna testa där. Du kan lukta lite också, om du vill.

(Ljud av porlande mineralvatten)

Fredrik: Okej. Luktar frukt. Det lukar någon typ av fruktgrej.

Anna: Ananas (skrattar).

Fredrik: Ja, exakt. Och kokosnöt (skrattar).

Anna: Gud vad roligt, hade jag vetat det så skulle jag lurat dig.

(Ljud av något som tuggas)

Fredrik: Det här känns som en jordgubbe.

Anna: Det kan det nog vara.

Fredrik: Jättegod.

Anna: Ja, vad bra. Sen har du någonting till i skålen där, du får väl liksom känna där det är en grej till som inte är en jordgubbe.

Fredrik: Hallon.

Anna: Ja, kände du det innan du hade stoppat in den?

Fredrik: Ja, direkt kände jag det. Jag tror att det är för att känslan när man plockar hallon, när man är under löven liksom, så känner man ”Där är ett hallon.”

Anna: Det stämmer det, ja. Det tittar man kanske inte, nej.

Fredrik: Alltså man ser dem men vissa gömmer sig under bladen, så känner man ”Okej, här.” Man kan till och med känna om det är moget eller inte.

Anna: Juste, ja. (skrattar)

Fredrik: Mm, väldigt goda.

Anna: Det är bara att äta! Men du, vi backar tillbaks i tiden. Du är uppväxt utanför Norrtälje? Berätta lite, hur var din barndom?

Fredrik: Det kan jag göra. Problemet är att jag har väldigt dåligt minne.

Anna: Har du?

Fredrik: Mm. Och då intervjuade jag, för några dar sen bara, en kvinna som jobbar med gamla med demens. Jag frågade henne ”Vad kan vi lära oss från människor med demens?” och hon sa ”Vi kan lära oss att vara i nuet”, därför att om man inte har några minnen, och speciellt när man är gammal, så kan man inte leva i framtiden, man kan per definition inte leva i dåtiden för man kommer inte ihåg den och då blir man väldigt bra på att leva i nuet. Därmed så blir de också öppna för idéer och kreativitet. Kreativitet och att vara i nuet hänger väldigt mycket ihop, så jag använder det ibland som argument, varför jag inte har några minnen är att jag är bra på att leva i nuet och därför bra på att skapa idéer. Nu tror jag att det är en dålig ursäkt för att skylla på att jag har dåligt minne, men jag har väldigt dåligt minne.

Anna: (skrattar) Jag pratade ju med Teo, din tvillingbror, och han sa ”bjud Fredrik på lite bär för då kanske han kommer ihåg somrarna som barn”.

Fredrik: Ja, absolut! Vi fyller ju år i augusti och eftersom att vi är tvillingar så fick vi en tårta som var hälften blåbär, hälften hallon.

Anna: Men kommer du ihåg vad du hade för drömmar som barn?

Fredrik: Nej. Till exempel får jag den frågan ofta, vad ville du bli när du blev stor, och jag kommer inte ihåg. Jag brukar fråga min mamma hela tiden, ”kommer du ihåg?”. Jag vet att jag läste marknadsföring på universitetet för att jag ville jobba med reklam, men jag kunde inte bli copyrighter för jag var dyslektisk, eller är fortfarande, men inte grovt. Men det går inte att vara copyrighter om man stavar dåligt eller skriver dåligt. Jag kunde inte vara art director för jag kunde inte skriva, jag kunde inte vara projektledare därför att jag är jättedålig på att organisera saker, så jag insåg att jag ville jobba med reklam för att det var det här kreativa yrket. Var man kreativ kunde man jobba med reklam, men ingen av rollerna passade mig. Som tur var så kom ju internet precis då när jag gick på universitetet och det passar jättebra för en kreativ människa eller någon som gillar nya idéer, eftersom allt som gjordes på internet på 90-talet var ju per definition nytt. Så det landade precis rätt för mig så direkt efter högskolan, i fem år, så jobbade jag med att skriva, föreläsa och då driva en webbyrå och försöka få folk att förstå det här med internet. Sen sålde jag den byrån i slutet på -99 därför att då var jag lite trött på internet och tyckte att nu har vi listat ut internet, men det hade vi ju inte. Sen började jag föreläsa mer om hur kan vi ta till oss nya saker oavsett om det råkar vara med internet eller inte. Så det är det här nya som fascinerar mig, det här att kan vi göra på nåt annat sätt. Och det tror jag kommer från att vi är tvillingar.

Anna: Ja, berätta, varför tror du det?

Fredrik: Jo men till exempel, nu lär jag min son som är sju år gammal att spela schack och jag kommer ihåg när vi växte upp så om vi spelade schack så kunde vi reglerna men vi hittade på nya regler hela tiden. Det finns ju en poängsats, hur mycket varje pjäs är värd och vi hade då flera schackbräden hemma så vi kunde ta alla de här schackbrädena och säga ”Okej vi får 50 poäng” och så får man sätta ihop en egen armé. Varför måste man börja med exakt samma armé? Det är ganska ovanligt i krig, att folk har exakt samma armé. Så kunde vi göra så. Konstant ändrade vi reglerna på alla spel vi gjorde, precis hela tiden och nu lär jag min son det också. När vi spelar schack så får vi hitta på nya regler hela tiden. När man var tvilling så hade jag alltid någon som var villig att ändra på de här reglerna precis lika mycket som jag.

Anna: Ja det sa faktiskt Teo när jag pratade med honom. Han sa precis det du berättar.

Fredrik: Ja, jag brukar ju beskriva då, för alla andra människor som inte är tvillingar. När de har en idé så får de antingen sitta och brainstorma själv och skriva ner sina idéer och tänka och sådär, eller så får de gå och prata med andra människor, men då är risken stor att de här andra människorna inte riktigt förstår den här idén som du har kommit på för de har andra förutsättningar. Men när man är tvilling då har man en person som har exakt samma genetiska och kulturella bakgrund som du har och som är väldigt, väldigt lik dig. Så när jag då har en idé och säger den högt till min tvillingbror, då förstår han. Det är som att brainstorma med sig själv. Förstår du?

Anna: (skrattar) Praktiskt.

Fredrik: Ja, det är väldigt praktiskt och då bollar de här idéerna väldigt snabbt mellan, plus att ingen sa ”jag förstår inte vad du menar”. Det tror jag gjorde att vi utvecklade alla de här idéerna för vad det nu var.

Anna: Ja, för ni har ju båda föreläst och föreläser ju om kreativitet.

Fredrik: Mm, nu gör vi det ur lite olika utgångspunkter, men bakgrunden är densamma, just att ifrågasätta ”Varför gör vi på det här sättet? Varför kan vi inte göra på nåt annat sätt?”

Anna: Kan du gissa hur Teo beskriver dig?

Fredrik: (skrattar) Jag skulle gissa att han beskrev mig som en person intresserad av nya idéer som tycker om att resa runt jorden.

Anna: Ja, han sa att du är mycket mer driven än vad han är, mycket tävlingsmänniska.

Fredrik: Ja, jo men det är jag! Mer driven än honom vet jag inte, jag tror vi är drivsamma med olika saker. Jag tror han ligger lite före mig på det sättet, jag fick barn senare än vad han fick och när man får barn så förändras ens fokus och jag fick barn senare än honom så ur det perspektivet tror jag att jag saktade ner kanske några år efter honom. Men nu senaste åren har jag varit väldigt fokuserad på att vara pappaledig.

Fredrik: Jag tror att Ulf är på ingång med lite musik.

------------------------------------------  
Pausmusik  
------------------------------------------

(Gitarrspel och sång)

*Jag står här framför dig i mörkret ikväll*

*Och bjuder en tur i min ordkarusell*

*Jag ger dig mitt bästa*

*Jag ger dig en bit av dig själv*

*I mörkret är sanningen det som du har*

*En känsla i luften, ett ord som förfar*

*Det kroppen förnimmer av världen är känsel och smak*

*Det är en lycklig värld som vi lever i*

*Där fasaden är det som ger framgång*

*Där ytan är hundra procent*

*För en kort sekund, som ett trolleri*

*Blir vi synliga i mörker*

*När sinnet står öppet på glänt*

*Välkommen, livet är ditt om du vill*

*Låt tankarna flyga helt fritt om du vill*

*Det krävs ingenting, du är älskad precis som du är*

*En tanke i mörkret, din kropp blev ditt hus*

*Sök i dig själv för därinne finns ljus*

*Omfamna ljuset och världen när tid skiftar tid*

*Det är en lycklig värld som vi lever i*

*Där fasaden är det som ger framgång*

*Där ytan är hundra procent*

*För en kort sekund som ett trolleri*

*Blir vi synliga i mörker*

*När sinnet står öppet på glänt*

------------------------------------------  
Samtal med gästen  
------------------------------------------

(applåder)

Anna: Tack, Ulf. Vad tänker du Fredrik?

Fredrik: Musiken kändes mycket närmare i mörkret. Och så blundade jag under hela, det tycker jag var roligt.

Anna: (skrattar) Blundade?

Fredrik: Jag blundade under hela sången.

Anna: Varför gjorde du det tror du?

Fredrik: Jag har ingen aning.

**:::: ANNONS ::::**

Anna: Nu till vår samarbetspartner Swedavia och ledsagare Håkan Sevegran som visar mig sitt jobb på Arlanda.

Håkan: Så, så ställer jag mig på din sida så snurrar vi runt lite. Nu så kan vi röra oss ut ur säkerhetskontrollen.

Anna: Men om man använder rullstol…

Håkan: Ja?

Anna: Då måste man ju sitta kvar i sin rullstol när man går igenom och det är ju metall?

Håkan: Ja, oftast så ber vi, tillsammans med säkerhetspersonalen, att resenären i fråga ska gå själv igenom. Klarar man inte att gå själv igenom med stöttning så får man hjälp att sitta kvar i stolen och sen så gör man en sökning som det heter och känner av både rullstol och resenären noggrant så ingenting obehörigt kommer igenom säkerhetskontrollen. Här är ganska trånga gångar så här får man vara lite vaksam.

Anna: Hur funkar det att ledsaga någon som till exempel har synnedsättning när det är mycket folk tycker du?

Håkan: Det gäller ju som ledsagare, tycker jag då, att verkligen ta plats. Ta på sig sin gula väst och sträcka på sig och visa att här kommer vi. Det går inte att snirkla runt utan jag tycker att vi måste visa våra medresenärer att vi behöver utrymmet mitt i gången, så får de andra flytta på sig.

Anna: Gör folk det då?

Håkan: Oftast så funkar det! Såvida man inte tittar i sin lilla telefon (skrattar).

Anna: Var går vi nu då? Vad har vi runt omkring oss här?

Håkan: Just nu, på vänster sida så har vi flygplansplattan, på andra sidan glasdörren. Där står planen parkerade. På höger sida har vi egentligen bara en enda lång vägg och i den här gången då som kallas suckarnas gång så transporteras många resenärer ifrån olika pirer och olika flygplan till olika, andra flygplan för att ta sig till sina slutdestinationer.

Anna: Vad kallar du gången?

Håkan: Suckarnas gång. Det blir en liten suck för det är långt att gå.

Anna: Det är långt att gå, ja.

**:::: ANNONS ::::**

Anna: Hur kreativa är människor skulle du säga?

Fredrik: Jag tror att vi har potential att vara fantastiskt kreativa. Så skulle jag vilja säga. Men det är egentligen som med allt. Hur musikaliska är människor? Vi har potential att vara jättemusikaliska, så det är egentligen oavsett vilken förmåga vi pratar om så har vi en otrolig förmåga att bli bättre på det. Och det kanske är det som driver mig då. Nu specifikt pratar jag om kreativitet, men egentligen så drivs jag kanske ännu mer av att folk ska hitta sin förmåga, vad det nu råkar vara, och utveckla den. Det jag gör på min fritid, om man säger så, så hjälper jag väldigt många andra människor, andra talare, att hitta sin egen ton, alltså att få ut sitt budskap bättre. Jag har någonting som jag kallar för ”inner theme”, alltså ett inre tema, och jag tror att alla människor har ett inre tema. Every life is a story, every story has a message. Inner theme är liksom budskapet i ditt liv. Varje liv är en story, varje story har ett budskap. Så varje liv har ett budskap. Och det är ungefär så jag ser oss. Tittar man på Sagan om ringen eller Pippi Långstrump eller en sån här fantasisaga, då ser man ganska snabbt att det finns ett budskap. Pippi Långstrumps är gör vad du känner och låt ingen sätta sig på dig liksom, det är Pippis budskap. Jag tror att alla liv, precis som Pippis liv, alla riktiga liv har också ett budskap och det baserar sig på vad den här personen har vart med om i sitt liv, och om man hittar det budskapet så hittar man litegrann meningen med sitt liv.

Anna: Men Ulf måste ju nästan komma hit. För jag tänker direkt på Ulf nu när vi sitter här. Vad tänker du, Ulf, när du hör vad Fredrik säger?

Ulf: Jag tycker det där är väldigt bra budskap och jag tycker det är viktigt att vi kommer till vårt maximum som människor, att vi hittar fram till vad vi ska pyssla med och vad vi vill hålla på med och hur, i mitt fall då, så har jag liksom byggt en verksamhet utifrån att inte se, byggt ett litet universum där man kommer in i ett osynligt område.

Fredrik: Och intresse för musik har ju…

Ulf: Ja, ja!

Fredrik: Det är de två kombinerat som har gjort att det här bara har blivit.

Ulf: Ja men så är det ju.

Fredrik: Så det är ju ett perfekt exempel på det. Mitt inner theme är, blir det på engelska då, ”Humanity to the power of ideas”, det blir liksom min slogan. Mänskligheten upphöjt i kreativitet blir det väl på svenska. Jag tror på mänsklighetens förmåga, jag tror på kraften av kreativitet, och fick alla människor möjlighet att utveckla sin kreativa förmåga till max och förstod värdet av att ta till sig det och lära från andra människor så skulle världen vara en mycket bättre plats. Det är det som liksom driver mig då.

Anna: Vad har du för tips till de personerna som känner att de inte har hittat sitt inner theme?

Fredrik: Ja, det där är jäkligt klurigt för att det är väldigt svårt att göra det på sig själv, det är egentligen mycket lättare att göra det på någon annan. Det kan vara svårt att förstå vilken frisyr man ska själv därför att man har sett sig själv i spegeln så många gånger, så går man till frisören och så säger de ”Du ska ha långt hår” ”Jaha, ska jag? Ja, det klart jag ska ha långt hår”. Mitt tips är kanske att försöka sätta sig ner med någon som är en väldigt empatisk människa som man känner, och så beskriva hela sitt liv till den personen och se om den personen kan hjälpa till och hitta. Det är ungefär på samma sätt, varför går företag till en reklambyrå för att hitta en slogan, varför hittar de inte på en slogan själv? Det är egentligen samma sak. Det är så nära en att man inte ser det och väldigt många personer som jag har hjälpt hitta sitt inner theme har fått en helt annan syn på livet och fått en mening. ”Ja men där, nu föll allt på plats!”, även om det kan vara väldigt, väldigt jobbiga saker som sexuellt utnyttjande som barn. Inte bara det positiva, utan det kan vara allt som har hänt i livet. Jag brukar också förklara det på det här sättet att det är ”A universal truth that is only true to you”, alltså en universial sanning som är bäst berättad via dig. Budskapet måste vara universiellt. Om man nu är homosexuell så kan budskapet inte vara ”homosexuell…”, det är inte ett universiellt budskap, det är bara vissa människor som är homosexuella, inte alla, men rätten att få vara kär i den man älskar, det är ett universiellt budskap och då kan det vara ett inre tema, om det nu är det som driver en.

Anna: Men jag tänker, Ulf, är du kvar?

Ulf: Ja.

Anna: Alltså fick du hjälp att hitta ditt inner theme?

Ulf: Nej, jag tror bara att det tog väldigt lång tid. På grund av det att, ja men som du sa, att försöka fundera med sig själv är nog svårare än att fundera med någon annan.

Anna: Och jag tänker, du var inne på det Fredrik, att allting är inte positivt och det var ju inte blindheten för dig heller i början.

Ulf: Nej, nej. Nej men det börjar med att det är någonting som egentligen har uppstått som en svårighet i mitt liv, att jag har blivit blind och vad gör jag av det liksom. Sakta men säkert så byggdes det upp vägar kring den här blindheten, att det fanns bra vägar kring den och plötsligt började jag skriva musik om det och det ena gav det andra i en ganska lång resa.

Anna: Jag tänker också att folk som kommer hit, du vill ju försöka ge en annan bild av blindheten tänker jag, att det inte är så hemskt som kanske alla tänker att det ska vara.

Ulf: Då är det ju väldigt bra att ha gjort den resan själv, för då har jag också tänkt de tankarna.

Fredrik: Men det är inte bara en annan bild av blindhet, det är också en annan bild av mänsklighet, som gör att när man kommer in hit och sitter här i mörkret så får man en annan syn på hur det känns att vara människa, utifrån perspektivet att om allt var mörkt så skulle det vara såhär. Så det är ett annat väldigt starkt budskap med en plats som den här.

Anna: Ja, det blir nära en slags resa, att resa i världen. Men Fredrik, du berättade ju i början här att du har pratat i, hur många länder redan i år?

Fredrik: 15 i år.

Anna: 15 i år, ja. Men hur blir man en bra talare? Jag har ju sett dig och jag ska säga att jag är ganska kräsen. Det är inte många som jag tycker är bra och jag tyckte du var fantastisk.

Fredrik: Ja, tack!

Anna: Det känns som att du har enorm energi på scen.

Fredrik: Ja, alltså nu tror jag att det finns inte ett sätt att vara föreläsare på samma sätt att det finns inte ett sätt att göra precis vad som helst. Men alla har en stil. Om man jämför Donald Trump med Barack Obama, till exempel, så har de väldigt olika talarstilar, men båda är, måste man argumentera, både är väldigt effektiva talarstilar, det bara funkar på olika typer av människor. Jag brukar säga det att du ska aldrig gå upp och försöka bli någon annan när man talar, om man säger ”Fredrik, du har mycket energi”, jag har ganska lite energi skulle jag faktiskt säga, i jämförelse med många amerikanska talare och sådär, dem som är riktigt ”rara” talare.

Anna: Ja det kan jag tänka mig i och för sig. Men nu jämför jag mest med svenska talare, jag tycker de är rätt lugna på scen.

Fredrik: Ja, men det är nog sant. Men å andra sidan, det är bra, om man ska prata globalt sett. Amerikanska talarstilar funkar i USA men det funkar inte så bra i resten av världen, för resten av världen gillar inte den stilen. Så den svenska talarstilen som är lite mer avslappnad och lite mer man bara är som man själv är och så går man upp på scen och är sig själv också, det funkar egentligen mycket bättre. Jag menar Hans Rosling är ju ett bra exempel, som kanske har hög energi men ändå inte är liksom guru-kändis. Han går upp och bara är en lite knasig professor, eller gick upp. Men å andra sidan, några av världens bästa talare är såna som går upp och sätter sig på en stol och pratar väldigt långsamt och nästan viskar och långa pauser. Jag är inte sån, jag pratar ju väldigt fort. Så man ska försöka lista ut ”Vad är min egen stil?” och så ska man utveckla den så mycket som det går. Min stil är väldigt mycket att gå upp, vara mig själv och interagera väldigt mycket med publiken vilket gör att jag bjuder in publiken, jag ställer frågor, jag skämtar med publiken. Litegrann mer som en standup än som en föreläsare. Och då skapas en energi, därför att det är en helt annan energi i ett standup-uppträdande än vad det är på en teaterföreställning. Så jag har ju ett manus för vad jag vill säga, jag går inte igenom exakt vilka ord jag ska använda, jag går igenom vilket budskap. Men det som skapar magin i min föreläsning, det är när jag går ut i publiken och ställer en fråga eller interagerar med dem och då handlar det om att vara i nuet. Det handlar väldigt mycket om att, till exempel, innan föreläsningen sitta med under resten av dagen och lyssna och se vilken i publiken kan man skämta med, vilken kan man inte skämta med, hur är publiken, vad är personligheten i publiken, skrattar de lätt, skrattar de åt varandra, skrattar de inte åt varandra. Ska man kunna interagera på ett bra sätt, med publiken, då måste man faktiskt först förstå publiken. Så jag lägger väldigt mycket tid på det. Pratar jag sist så sitter jag hela dan, pratar jag först då får man vara ute i fikarummet under kaffet och försöka tjuvlyssna lite på vad de pratar om under kaffet och sådär. Men det är ingen som fattar att jag är föreläsare när jag går omkring, för jag ser inte ut som en guru. Jag går bara omkring och är osynliga mannen. På stora konferenser så sitter ju talarna vid VIP-borden, tillsammans med VD:n och de andra talarna och när jag kommer och sätter mig där, då är det väldigt många av de andra talarna som tror att jag är typ assistent till någon av de andra talarna (skrattar).

Anna: Men varför?

Fredrik: Därför att jag har inte den typen av kroppshållning eller vad som helst, och även när jag går upp på scen är jag medveten om det att ingen ser en guru, de ser bara ”Nu kommer ljudteknikern upp” typ, eller nåt sånt där. Så jag spelar på det. Inledningen i mina föreläsningar är ofta ganska nedtonade och jag verkar nästan lite nervös och skakar. Jag har ingen jättestark inledning och sådär, och då börjar folk ”Jaha, det här blir väl okej, nu blir det väl lite raksträcka” och sen så sätter jag igång och börjar interagera med publiken, berättar skämt och så börjar de skratta och så efteråt kommer de fram, samma personer som inte pratade med mig vid borden kommer fram och säger ”Det här var ju fantastiskt, en av de bästa föreläsningarna jag hört” och bla, bla, bla. ”Men varför pratade du inte med mig…” ”Jag förstod inte att det var du som var talare”. Det finns ju vissa såna här personer som när de går upp på scen så blir rummet helt tyst innan de ens börjar prata. Så vissa har ju en sån personlighet. Då ska de utveckla den. Jag har förstått att jag inte har det, därför så spelar jag på det.

Anna: Men hur ser talarbranschen ut i Sverige då, om du skulle tycka till?

Fredrik: Ja, den är väldigt speciell. Dels så är ju Sverige konsensuslandet nummer ett, så vi har ju väldigt mycket fler konferenser än de flesta andra länder tror jag.

Anna: Det är så?

Fredrik: Det måste vara så. Sverige har ju fantastiskt många konferensanläggningar. Sverige har ju hundratals talare, om inte tusentals.

Anna: Tusentals skulle jag nog säga.

Fredrik: Det är väldigt vanligt med talare, och det är en väldigt utbyggd marknad. Däremot så just för att det finns så många tillfällen och så många talare så är det ett väldigt, väldigt betalt jobb fortfarande i Sverige, men det är lite lägre arvode i Sverige än vad det är i andra länder. Å andra sidan finns det väldigt mycket fler uppdrag. Jag skulle säga att Sverige är en ganska lätt marknad att etablera sig på som föreläsare.

Anna: Men kan alla bli en bra talare?

Fredrik: Ja, det måste man väl ändå säga. Jag brukar sticka i taket och säga att det är ett av världens lättaste jobb.

Anna: Och ändå säger folk att det är bland det hemskaste, att gå upp och tala?

Fredrik: Ja, precis och det är det som är grejen. Det är faktiskt en fobi som väldigt lätt kan arbetas bort, men på grund av att väldigt många har den här fobin så blir det inte så många människor kvar som vill gå upp och föreläsa. Men kan alla människor bli bra talare? Ja, jag är helt övertygad eftersom att jag tror att alla människor, det här med inner theme, jag tror att alla liv har ett budskap, så förpackar man det budskapet rätt så borde man kunna gå ut och sälja det budskapet. Det finns fantastiska tal på TED av de mest udda bakgrunder.

Anna: Jag tänker, många som lyssnar nu som inte är talare har säkert hört att man har bra betalt, och nu sa ju du att man har bättre betalt utanför Sverige.

Fredrik: Ja men man har fortfarande väldigt bra betalt. Det är ett av världens mest betalda jobb.

Anna: Tycker du att man ska ha så mycket betalt?

Fredrik: Tycker och tycker, jag tycker att det är tillgång och efterfrågan. Man kan ju vända på det, om du arrangerar en konferens, vad kostar det att arrangera en konferens? Det kostar flera hundra kronor per person bara för maten och sen ska du hyra konferensanläggningen, sen ska alla människor vara där i två dar, vad kostar det i förlorad arbetsinkomst, sen ska de resa dit. Det är en väldigt stor investering att ha folk på en konferens. Ett riktigt bra tal kan förändra en människas liv, faktiskt. Så att om man då hittar en bra talare som är precis rätt, då är priset på det fullständigt irrelevant. Det är klart att det är jättevärt det, men det är inte det som sätter priset. Det som sätter priset är att det är vissa talare som väldigt många konferenser vill ha samtidigt och då är det tillgång och efterfrågan som styr det. Är Barack Obama värd 400 000 kronor för ett tal? Nej, det kan man ju argumentera för eller emot, men det är väldigt många kunder som är villiga att betala för att få Barack Obama till sin konferens just nu och han gör väldigt få tal och då blir priset 400 000 kronor.

Anna: Vad tar du då?

Fredrik: Sånt pratar talare aldrig om (skrattar).

Anna: (skrattar) Jag försökte i alla fall! Jag kan ringa till talarforum (skrattar). Men du har ju skrivit nio böcker.

Fredrik: Tio faktiskt.

Anna: Tio nu? Ja, det har kommit ut en ny.

Fredrik: Ja, den senaste heter då Spread Your Message. See the World. How to Become a Global Keynote Speaker där jag lär talare som då har ett budskap, hur man kan ta det budskapet från att kanske bara föreläsa i Sverige till hur man föreläser och sprider det till en mycket bredare målgrupp, globalt då.

Anna: Du har ju skrivit Idéboken, en av världens hundra bästa businessböcker. Eller den har hamnat på den listan.

Fredrik: Den hamnade på den listan, precis. Alltså det är en bok för att inspirera människor att utveckla nya idéer, där halva boken är en bok om hur man blir mer kreativ och andra halvan av boken är en anteckningsbok. Alltså man ska läsa boken, bli inspirerad och tänka nya tankar och sen ska man skriva ner de idéerna i den här boken och då blir ju det din egen idébok. Den kan användas på väldigt många olika sätt och det tycker jag är kanske det roliga med den boken. Plus att den då, ur mitt perspektiv, jag kan sälja den som anteckningsbok och inte bara som bok. Så att jag kan ju sälja många fler ex genom att…

Anna: Smart!

Fredrik: Väldigt smart.

Anna: Kreativt.

Fredrik: Kreativt!

Anna: Du har ju skrivit en bok också, faktiskt en skönlitterär bok som jag började läsa igår för jag tyckte också den hade ett passande namn här nu när vi sitter i mörkret, De ickesynliga.

Fredrik: De ickesynliga, precis. Jag hade faktiskt åkt till Bangkok för att skriva en roman på ett helt annat tema och sen första natten i Bangkok så vaknar jag upp mitt i natten av den mest fantastiska och mest klara dröm som jag någonsin har haft. Det var inte som en dröm, det var som att det var verklighet. Jag drömde nästan, i princip, hela historien och den var så stark. Det var så starkt så jag började nästan förstå folk som säger att de får en religiös uppenbarelse. Så stark var den. Då satte jag mig ner klockan två på natten och skrev ner allt jag kunde komma ihåg av drömmen och sen tänkte jag ”Det här kommer jag glömma bort imorgon”, men när jag vaknade sen så kom jag fortfarande ihåg det och så började jag skriva ner och sen så skrev jag nästan maniskt under ett par år, den här boken. Varje gång när jag på nåt sätt liksom körde fast, då tänkte jag bara såhär ”Jag ska inte försöka hitta på boken, utan boken ska bara skriva sig själv”, så när boken kom ut ville inte jag ha mitt namn på boken, jag ville inte att de skulle stå ”De ickesynliga av Fredrik Härén”, jag ville bara att det skulle stå ”De ickesynliga som den berättades för Fredrik Härén”. Så ville jag att det skulle stå, men förlaget ville inte det, men så kändes det.

Anna: Berätta nåt om handlingen utan att spoila allt.

Fredrik: Den handlar alltså om att det finns en alternativ människoras på jorden som vi människor inte kan se, på samma sätt som vi inte kan se infrarött ljus, till exempel, så finns det då en våglängd av materia som ingen kan se förutom barn. Alla barn kan se de ickesynliga, men när de blir 3-4 år, då blir våran syn lite sämre och då förlorar vi förmågan att se de ickesynliga. Så de är precis som oss, man kan ta på dem, man kan ha sex med dem, man kan döda dem, men vi ser dem inte. Och vad skulle hända med oss människor om vi blev medvetna om att det fanns en människoras precis som oss, dessutom då som vi inte kan se. Men egentligen handlar boken om vad det betyder att vara människa eftersom tesen är litegrann att om vi fick reda på att den här människorasen fanns, då skulle vi plötsligt, alla vanliga människor börja se oss själva som en ras, jämfört med den andra rasen som vi inte kan se, istället för att se oss själva som svenskar och tyskar och danskar och sådär, då skulle det bli vi mot de ickesynliga. Sen är budskapet då att varför ser vi oss som vi mot dem, varför ser vi oss inte bara som människor?

Anna: Vi ska faktiskt göra en grej nu tänkte jag. Ulf? Jag ska sätta dig och Ulf i lite kreativt arbete.

Fredrik: Ja, okej.

Anna: Då ska du få en burk av mig här, Fredrik. Har du den där?

Fredrik: Ja, här! Tung burk var det.

Anna: Och här får du av mig Ulf, också en burk.

Fredrik: Vänta, det är Play-Doh.

Anna: Och det tog du direkt! Är det barnen? (skrattar)

Fredrik: På lukten, absolut. Småbarn.

Anna: På lukten?! Ja men det luktar nog speciellt.

Fredrik: Väldigt speciell lukt.

Anna: Ja, det är det ja. Vad tror du det är för färg på den då, Fredrik?

Fredrik: Eftersom burken oftast är gul så säger jag gul.

Anna: Gud! Stämmer. Nu luktar jag också då. Där kom doften. Då tänker jag att du och Ulf, ni ska få göra av leran någonting, en figur eller vad ni än gör, någonting som ni gillar, ni tycker bra om. Och sen så ska ni få utbyta de här lerklumparna med varandra och så ska vi se om ni kan gissa varandras.

Fredrik: Okej.

Anna: Är den mjuk så att den går att jobba med?

Fredrik: Ja då.

Ulf: Det är bra.

Fredrik: Nu kommer det här vara väldigt lätt men väldigt svårt kan jag säga.

Anna: (skrattar) Okej.

Fredrik: Alltså för dig att gissa. För jag är redan klar nu.

Anna: Är du redan klar?

Fredrik: Ja, det här kommer bli väldigt svårt att gissa. Men det är egentligen väldigt lätt. Det är en ledtråd.

Ulf: Vet du vad, jag är också klar.

Fredrik: Jaha, okej, vad bra!

Anna: Är du också klar?

Fredrik: Då byter vi eller?

Anna: Byter ni där, ja.

Ulf: Jag kommer över till dig.

Fredrik: Okej.

Ulf: Där får du den.

Fredrik: Här får du den.

Anna: Ska ni gissa nu då?

Ulf: Jag säger att det här har någonting med Fredriks senaste fem år att göra.

Fredrik: (skrattar) Ja, på ett sätt har det det. Indirekt har det det.

Ulf: Det här skulle jag säga är inte föräldraledighet, men ett päron.

Fredrik: Det är en bra gissning, det är väldigt pärformat måste jag säga. Det var bra gissat.

Anna: Jag får känna Ulf. Få se. Ja juste, ja det känns ju som ett päron. Och du då, Fredrik, hur går det för dig?

Fredrik: Det är en väldigt speciell form. Det känns som en bulle. Är det en bulle?

Ulf: Mm. Vad är det för sorts bulle?

Fredrik: En kanelbulle?

Ulf: En kanelbulle.

Anna: Ja, ja, vad bra!

Fredrik: Schysst, direkt.

Anna: Okej, Fredrik. Vad är päronet för någonting?

Fredrik: Det är lite meta, för att med Play-Doh kan man ju göra massa olika saker. Så det är en Barbapapa.

Anna: Barbapapa, ja! Det borde jag ju veta som har en Barbapapadocka hemma (skrattar)!

Fredrik: Han kan ju bli massa olika saker så jag tänker jag gör en Barbapapa så kan den bli vad som helst sen. Men han ser ju lite ut som ett päron när han inte blivit någonting annat. Det finns en Barbapapabok som handlar om att Barbapapafamiljen åker till en öde ö, så det är väl den historian jag gjorde.

Anna: Jag trodde nästan att först när Ulf sa att det kändes pärformat att det var en ö (skrattar)!

Fredrik: Ja, först tänkte jag göra en ö, sen tänkte jag på den här Barbapapaboken när de åker till en ö så tänkte jag jag gör Barbapapa helt enkelt.

Anna: Brukar ni leka med Play-Doh med barnen?

Fredrik: Ja, de leker litegrann med det. Men jag gillar inte riktigt Play-Doh faktiskt, här har du.

Anna: Och jag som tänkte skicka med dig Play-Doh till dina barn.

Fredrik: Jo det får du gärna göra men när det gäller att köpa det, de blandar färgerna för mycket och sen blir det inget kvar. Här har du en bulle.

Anna: Den tror jag ska ner här. Ja, den var fin Ulf!

Fredrik: Ja, det var en väldigt välgjord bulle.

Anna: Den lägger jag så och sen har du här, din. Den har jag tryckt ihop nu till en klump. Där har du din, Fredrik. Där.

Fredrik: Där, ja.

Anna: Och sen har du den andra burken där. Så det kan du ta hem till dina… Hur gamla är dina barn?

Fredrik: De är tre, fem och sju och ett halvt.

Anna: Men hur ser ditt liv ut idag? Du har ju berättat att du är föräldraledig.

Fredrik: Ja, just nu håller jag på och bygger en trädkoja, så det gjorde jag idag. Vi bygger en trädkoja i form av en jordglob, jättestor. Två gånger två meter stor jordglob som man ska klättra in i underifrån. Vi får se. Det är glasfiber, jag har aldrig jobbat med glasfiber. Den ser litegrann ut som ett päron just nu, men förhoppningsvis kommer den se ut som en jordglob när jag är klar och då kommer jag ha en jordglob hängande från ett träd på min ö. Det sammanfattar mig ganska väl. Leka med barnen, bygga en jordglob, sitta på en ö, det är Fredrik Härén i ett nötskal.

Anna: Då ska vi se om jag hittar pappret för jag ska ge dig lite snabbfrågor.

Fredrik: Mm?

Anna: Men vart tog det vägen nu då? Jag måste nog kolla på golvet här, jag undrar om inte pappret har åkt ner. Det är ju alltid så för min del att jag försöker lägga grejerna, i synnerhet när man sitter såhär.

Fredrik: Här känns det som att jag har det.

Anna: Hittade du det? Du hittade det? Punktskrift?

Fredrik: Ja det känns som nåt, här kommer det. Kan det vara den?

Anna: Ja, du vill inte läsa (skrattar)?

Fredrik: Jag kan hitta på frågorna kanske (skrattar).

Anna: Ja, precis! Då kör vi snabbfrågor, är du redo?

Fredrik: Japp.

------------------------------------------  
Snabbfrågor  
------------------------------------------

Anna: Te eller kaffe?

Fredrik: Te! Jag har druckit två koppar kaffe i hela mitt liv.

Anna: Chips eller smågodis?

Fredrik: Åh, inget av de. Jag försöker dra ner på det där. Nötter säger jag.

Anna: Ja, det var inget alternativ men det var kreativt att hitta på ett eget svar. Teater eller konsert?

Fredrik: Åh, teater säger jag nog då.

Anna: Hemmakväll eller utekväll?

Fredrik: Hemmakväll med barnen och familjen, garanterat.

Anna: Och hur ser en sån kväll ut?

Fredrik: Just nu, de senaste dagarna, då har det varit konsert. Igår gjorde dem The Greatest Showman för oss, alla tre.

Anna: Aha, de gör för er?

Fredrik: Ja, de gör för oss, precis. Uppträdande kostar 20 kronor.

Anna: Lyssna på musik eller musicera själv?

Fredrik: Jag säger lyssna på musik.

Anna: Men du musicerar också?

Fredrik: Nej, det kan jag inte säga att jag gör. Jag är inte speciellt bra på det. Men jag är å andra sidan inte speciellt bra på att lyssna på musik heller.

Anna: Stuga eller globetrotter?

Fredrik: Oj! Måste jag välja?!

Anna: Ja, jag tänkte det var roligt (skrattar).

Fredrik: Det där var en väldigt bra fråga.

Anna: Mycket bra. Nog den bästa gästen att ställa den till (skrattar).

Fredrik: Väldigt bra fråga, jag gissar att jag inte kan få svara båda och då väljer jag globetrotter och åker runt till olika stugor.

Anna: (skrattar) Ja, precis! TV-program: Idol eller Debatt? Det vet jag inte om ni har i Singapore?

Fredrik: Nej, jag har inte haft vanlig kabel-TV, dum-TV, har inte jag haft på över tio år. Jag vet ju vad det är. Men då väljer jag Idol. Jag skulle vilja svara Debatt för ett välgjort Debattprogram skulle jag jättegärna se, men svenska debatt är ju bara att de sitter och skriker på varandra, det tycker jag är…

Anna: Pajkastning.

Fredrik: Det är inte ens pajkastning, det är värre än pajkastning. Det är skitkastning.

Anna: Kött eller vegetariskt?

Fredrik: Där måste jag svara, jag är eatetarian, det har jag varit i över tio års tid. Det betyder att jag äter bara djur som äter andra djur. Jag hade en lång diskussion med en buddhistisk munk, de vill ju vara vegetariska för att det är fel att döda, men jag tänkte jättelänge på det där och så kom jag fram till att det är inte fel att döda därför att hela naturen är full av djur som dödar. Däremot så känns det ju ganska taskigt att döda ett djur som inte dödar något annat djur. Som kor lever hela sitt liv och bara sitter och mumsar gräs och så ska man döda den kon, det är ju ganska elakt, men däremot om du käkar ett lejon har jag inga som helst problem med för lejonet har dödat lammet, liksom. Så om man är med i leken får man leken tåla, om man är ett djur som dödar andra djur så får man också gå med på att det djuret också kan bli dödat och uppätet och då är jag en del av den kedjan. Så jag äter bara djur som dödar andra djur.

Anna: Umgås med barn eller vuxna?

Fredrik: Då säger jag nog barn men då lägger jag nog till mina egna faktiskt, får jag göra det?

Anna: Ja, ja. Solsemester eller vintersemester?

Fredrik: Solsemester. Det finns en anledning till att jag bor i Singapore.

Anna: Ja det är så, ja. Nya människor eller gamla vänner?

Fredrik: Då svarar jag nya människor.

Anna: Katt eller hund?

Fredrik: Jag är allergisk mot katt och litegrann mot hund så helst ingen av dem.

Anna: Laga mat eller äta mat?

Fredrik: Oj, äta mat! Jag lagar inte mat, jag tycker det är jättetråkigt.

Anna: Läsa eller skriva?

Fredrik: Skriva. Nej, det är mycket roligare att skapa någonting. Jag älskar processen av att skriva och skriva om och skriva ner och tänka ut och sådär. Det är bland det roligaste som finns.

Anna: Sista nu då, prata eller lyssna?

Fredrik: De är verkligen direkta motsatser, jag älskar att göra intervjuer. Jag tycker att det är jättekul att vara på en podcast men jag tycker det är mycket, mycket roligare att göra intervjuer än att bli intervjuad. Så att ur det perspektivet så skulle jag kanske svara lyssna. Samtidigt så tycker jag att jag lever ju på att föreläsa. Men jag säger nog lyssna då.

Anna: Hur mycket autografer brukar du skriva?

Fredrik: (skrattar) Tjugo i månaden, kanske?

Anna: Tjugo i månaden?! Det är mycket!

Fredrik: Är det?

Anna: Ja, jag skriver aldrig autografer (skrattar).

Fredrik: Men det är ju lite fusk för nästan 99% av dem är ju att de kommer fram med min bok och vill att jag ska signera boken.

Anna: Har du skrivit i mörkret någon gång då?

Fredrik: Ja, det måste jag gjort. Spontant sett så måste jag svara ja på det.

Anna: Har du det alltså?

Fredrik: Ja, det måste jag säga. Till exempel om jag vaknar mitt i natten och har en idé, så har jag ju många gånger skrivit ner det. Så ja det har jag, många gånger.

Anna: Utan att se när du skriver?

Fredrik: Mm, absolut.

Anna: Då har du rutin på det för det ska du få göra nu.

Fredrik: Okej, men jag skulle lägga till också att ofta ser jag ju inte vad det står sen när jag vaknar, men det är en annan sak.

Anna: (skrattar) Du har en bok här framför dig. Hittar du den där?

Fredrik: Där är din hand tror jag?

Anna: Ja, och där har du en penna.

Fredrik: Ja.

Anna: Och det här är I Mörkret Meds gästbok där alla gästerna skriver en signatur eller vad man vill.

Fredrik: Okej. Nu har jag boken öppen.

Anna: Jag tror att spetsen på pennan är ute.

Fredrik: Mm, det tror jag också.

Anna: Skriver du eller?

Fredrik: Mm.

(Ljud av porlande mineralvatten)

Fredrik: Okej.

Anna: Jag tror att du skrev någonting mer än din namnteckning, för att jag hörde ”tsh tsh” och det var nog namnteckning.

Fredrik: Det var namnteckningen (skrattar).

Anna: Vad skrev du då?

Fredrik: Jag gjorde ett smileyface och sen skrev jag ”Smile in the dark”, jag vet inte varför men det var det jag skrev.

Anna: Smile in the dark, ja hur känns det nu, hur länge tror du att du har suttit här?

Fredrik: Oj, det var en väldigt bra fråga. För det tänkte jag faktiskt på, jag har aldrig klocka och jag brukar ha väldigt bra tidsuppfattning på ungefär vad klockan är och sådär men jag har faktiskt ingen aning. Jag skulle sagt 90 minuter men jag har ingen aning.

Anna: Vi har suttit här längre än så, två timmar ganska så exakt. Det är många som gissar att det är kortare tid. Men hur känns det annars då?

Fredrik: Jätteroligt. Det är roligt, jag har kommit på mig själv att blunda många gånger, inte bara när han spelade musik utan även när vi pratar. Jag gillar att ha konversationer i mörker.

Anna: Varför det då?

Fredrik: När man ska ha ett samtal med någon, då kanske man vill titta i ögonen och förstå ”Förstår du vad jag säger?” och sådär, men det här är mer som en ”Jag ska berätta om mig själv”, och då tycker jag att det känns mer skissartat att inte behöva se någon i ögonen och se om de hänger med eller inte utan jag bara pratar på.

Anna: Och hur tror du att kreativiteten påverkas då, av att sitta i mörkret? Jag menar Ulf och jag ser ingenting, så det här är ju vår vardag.

Fredrik: Ja, och då kommer vi ju tillbaks till det här att jag skulle jättegärna vända på det, när vi är klara här så vänder vi på det och så ska jag göra en intervju med dig, för jag är jättenyfiken på det, framför allt med människor som har sett och sen inte ser, som du, eller som båda er förstod jag. Då har man upplevt båda. Det är precis som att flytta från ett land till ett annat, då har man upplevt båda, och jag är jättenyfiken på vad det kan tänkas betyda. Jag kände ju själv att när vi öppnade Play-Doh:n så luktade det mer än vad det skulle göra om jag hade sett det och musiken kom närmare. Meditation, till exempel, är ju nåt som många kreativa människor gör för att komma i kontakt med sinnena. Då tar man ju bort alla andra intryck för att liksom bli mer sig själv i sin egen hjärna. En av de vanligaste platserna där folk får bra idéer är precis innan eller precis efter, eller i sömnen, vilket också då är när man har blundat och stängt av resten av världen. Inspiration betyder ju andas in, anledningen till att jag åker runt i världen är för att jag vill få massor med inspiration och se massor med saker, men sen är ju anledningen till att jag lever på en ö i två månader att jag vill få motsatsen, alltså andas ut. Och kreativitet är ju att andas ut, för inspiration ger intryck som man sen kan skapa från, men för att skapa måste man ju stoppa intrycken och sen få tid. Man kan ju inte andas ut om man inte slutar andas in. Är man då blind så kanske man måste anstränga sig mer för att få intryck, men samtidigt kanske har lättare att stänga av resten av världen så att man kan skapa uttryck. Det är min amatöranalys.

Anna: Jag tänker också att för att också klara vardagen, för att vi lever i en värld som är seende, då måste man också bli väldigt kreativ.

Fredrik: Absolut. Och man ser perspektiv som andra personer inte ser. Allt som ger en ett annat perspektiv är jag för, om det är att resa för att se ett annat perspektiv, eller se, bokstavligt talat ett annat perspektiv, allt sånt är bra.

Anna: Jag tror också det. Tusen, tusen tack Fredrik för att du kom hit.

Fredrik: Tack så hemskt mycket, det var jätteroligt.

Anna: Jag kommer ut också alldeles strax, jag ska ta lite foton, Fredrik, om det låter bra.

------------------------------------------

Avslut  
------------------------------------------

Anna: Tack för att du lyssnat och Fredrik kan du följa på fredrikharen.com, professionalspeaking.com eller innertheme.com och oss kan du följa på vår Facebooksida och vi har också en hemsida, imorkretmed.se och vi har e-post [hej@imorkretmed.se](mailto:hej@imorkretmed.se) . Vi hörs igen om två veckor.