

# Klok och kreativ på alla sätt och vis!

Varför är det så ovanligt med visdom? Och går det att vara kreativ, vis och galen på samma gång? Nya rön inom visdomsforskningen visar att det är egenskaper som öppenhet, självreflektion och empati som är grunden till att utveckla sin visdom. Free har lyssnat på professor Stefan Einhorn som anser att vishet handlar om problemlösning. Professor Judith Glück förklarar att visa människor lär sig av sina livsutmaningar. Mellan genialitet och galenskap går en tunn gräns, säger överläkare Simon Kyaga, som vet att det finns outnyttjade resurser att hämta hos människor med psykisk sjukdom.

**Text** Monica Katarina Frisk

**Bild** ImageFlow, Africa Studio ([www.shutterstock.com](http://www.shutterstock.com)), [www.pixabay.com](http://www.pixabay.com)

**Foto** Amina Manzoor (Stefan Einhorn), Maurer (Judith Glück)



”Visa människor bryr sig om andras välbefinnande och engagerar sig ofta i sådant som kan vara till gagn för andra eller för samhället i stort.”



Vis blir man genom att begrundas sig själv på djupet, sina livsvillkor och genom att acceptera livets oförutsägbarhet. Det säger dr *Judith Glück*, professor i utvecklingspsykologi, vid Centrum för Social Hållbarhets seminarium ”Klok på alla sätt och vis”, på Karolinska institutet i Stockholm.

På seminariet sökte man nya perspektiv på vad visdom är och vad visdom betyder för individ, organisation och samhälle. Ett annat perspektiv handlade om det personliga och förståelsen för vad visdom är. Det tredje perspektivet handlade om hur man kan interagera med andra för att fördjupa sin visdom.



#### UNDER SEMINARIET TALADE

professor och författaren *Stefan Einhorn* om vägar till visdom och beskrev grunderna för vad visdom står för. Klokhet handlar om problemlösning, säger han. Att kunna hantera vardagens dilemman på ett klokt sätt.

Stefan Einhorn ger ett exempel: Ska man hålla upp dörren för någon som kommer bakom en? Hur många meter bakom dig ska personen vara för att du ska hålla upp dörren? När den andre är två meter bakom dig eller till och med sju till åtta meter bakom dig? Vi ställs hela tiden inför sådana val och prövas i vår medmänsklighet.

- Någon framför dig öppnar dörren för att släppa förbi dig. En vänlig handling. ”Men vad gör man om hen är sex sju meter framför dig? Man börjar springa. Och snubblar på sina egna fötter, ramlar och faller mot dörren och slår sig.” Ett relationsdilemma, en situation där svaret på vad man skulle ha gjort inte är självklart.

**OM VI UTVECKLAR VÅR VISDOM** så har vi förutsättningar att leva ett rikare liv och ge mycket mer till våra medmänniskor, säger han. Hur utvecklar man då sin klokhet?

- Det finns två sätt. Det första är människokännedom. För om man inte förstår sig på andra, så är det väldigt svårt att fatta kloka beslut.

Enligt Stefan Einhorn finns det två begrepp som ligger nära varandra. Det ena är sympati, att känna medkänsla, känna med en annan människa. Glädjas med henne. Det andra är empati. Det är att känna in en människa, att förstå hur någon tänker och känner.

”Problemet är att de flesta tror att andra tänker som vi själva gör.”

- Problemet är att de flesta tror att andra tänker som vi själva gör.

Stefan Einhorn besvarar frågan om hur man kan veta vad en annan människa behöver i olika livssituationer med en illustration av en studie. Man ställde samma fråga till fyra olika grupper: friska människor, sjuksköterskor, läkare och patienter med cancer. ”När ska behandlingen avbrytas? Om du ska gå med på en intensiv behandling för en cancersjukdom, hur stor chans ska det vara att du blir botad för att ta emot behandlingen?”

- De friska svarade att det minst ska vara 50 procent chans till bot. ”Annars fick det vara.” Sjuksköterskor svarade också 50 procent och läkare svarade att det minst skulle vara 25 procent chans. Patienterna som led av cancer svarade att det räcker med bara 1 procent chans till bot för att de skulle gå med på en behandling.

**DET HÄR VISAR TVÅ** saker, förklarar han. Det ena är att hoppet är det sista som överger människan. Det andra är att vi tänker olika i olika livssituationer.

- För patienterna som en gång i tiden varit friska och sagt: ”Skulle jag få cancer, så ska det vara 50 procent chans till bot, annars tänker jag avstå behandling.” Men så tänker inte den som har fått cancer.

Hur vet man då hur andra vill bli bemötta?

- Antingen kan man fråga och lyssna på svaret eller så använder man sin empatiska förmåga och känner in den andre. Visa människor strävar efter att utveckla denna förmåga och fortsätter med det under livets gång, säger Stefan Einhorn.

Något annat som utvecklar ens visdom är ödmjukhet. Visa människor är ödmjuka och kan se problem ur flera perspektiv.

- Istället för att försöka övertyga den andra om att man själv har rätt i en diskussion, väljer visa människor att lyssna och kommentera ett uttalande med: ”Vad intressant att du tycker så. Berätta mer.” Och varför bemöter visa människor andra på det sättet? Jo, därför att de är intresserade av att lära sig något nytt. Att se saker ur ett annat perspektiv än sitt egna.

Visa människor räds inte heller att fråga andra om råd. De vet vad de vet och de vet vad ▶

de inte vet något om. Stefan Einhorn tycker att fråga andra till råds är underskattat i vårt samhälle.

- Den som får en fråga till råds om en mänsklig relation blir i regel stolt och hedrad, eftersom det sker så sällan. Så fråga andra till råds, det gör kloka människor, avslutar han.



**DR JUDITH GLÜCK**, professor i utvecklingspsykologi vid universitetet i Klagenfurt i Österrike, belyste frågan om varför visdom är ett så sällsynt fenomen. Hon har i sin forskning bland annat i

studien "Wisdom: the five principles of a good life" kommit fram till fem olika förmågor som utvecklar ens visdom.

Enligt Judith Glück är visdom en bred och djup kunskap som kommer ur ens egen erfarenhet av livet. Den sortens kunskap skaffar man sig dels genom att på ett djupt sätt begrunda sig själv, sina livsvillkor och dels genom att acceptera livets oförutsägbarhet.

- Det handlar om att vi är den enda art på jorden som vet att vi ska dö. Hur hanterar vi den kunskapen, frågar sig Judith. Det handlar också om konflikten mellan att vara självständig och närhet till andra människor.

Judith Glück och hennes medarbetare till studien anser att det är ens livsutmaningar som kan utveckla visdom.

- En livsutmaning är något som förändrar livet i grunden. Det behöver inte vara något som är negativt, även om livsutmaningar ofta är svåra. Det kan vara att få sitt första barn. Livshotande sjukdom eller att förlora någon nära anhörig är andra exempel på livsutmaningar. Det förändrar ens världsbild.

Allt som förändrar hur man ser på världen och

## EGENSKAPER HOS VISA MÄNNISKOR

enligt Stefan Einhorn

- ◉ Ödmjukhet ◉ Nyfikenhet ◉ Stor livserfarenhet ◉ Kreativitet
- ◉ Förutser konsekvenser ◉ Godhet ◉ Lyssnar inåt ◉ Agerar
- ◉ Frågar om och tar emot råd ◉ Empati ◉ Integritet ◉ Prestigelöshet

på sig själv på ett grundläggande sätt är en utmaning. Och vi människor hanterar dem olika.

- Alla människor lär sig något av sådana utmaningar. Vi lär oss medan utmaningen pågår, men framför allt när vi tänker på den efteråt. Och det vi lär oss påverkar hur vi hanterar nästa utmaning i vårt liv.

**VI LÄR OSS, MEN INTE** alla blir visare av denna sin livsutmaning, säger Judith. Så vad är det då för förmågor som vissa människor har, som gör att de blir visare av sina livsutmaningar, men inte andra?

- Den första förmågan är öppenhet, förklarar Judith Glück. Det handlar om att vara öppen för att möta nya människor, pröva nya saker, nyfikenhet på olika synsätt och lösningar på problem, men också intresse för att utforska ens inre upplevelser. Det kan vara att intressera sig för och vilja engagera sig i musik, böcker, konst och mat, nya saker i allmänhet och perspektiv som skiljer sig från ens eget.

Den andra förmågan emotionell känslighet och hur vi hanterar känslor handlar om att kunna göra bedömningar utifrån helheten, uppfatta subtila nyanser, komplexa händelser och situationer. Det inkluderar att känna igen, uttrycka och konstruktivt använda sina känslor, utan förutfattade meningar.

- De flesta människor har ibland oönskade känslor som att vara avundsjuk eller att man oroar sig för något. Visa människor accepterar sina känslor, vare sig det handlar om en själv eller om andra.

Visa människor kan förnimma sina känslor, tänka på dem och reflektera över dem, till exempel: "Varför är jag jämt så nervös när jag pratar med den här personen?" Visa människor vill lära sig något om sig själva.

- Men det handlar också om en förmåga att reglera eller hantera sina känslor för ibland kan det medföra att inte visa dem. Ibland ska vi inte uttrycka våra känslor och ibland inte låta känslorna ta över. Vid andra tillfällen är det viktigt att uttrycka dem. Visa människor är medvetna om sina känslor och kan reglera dem efter behov.

**JUDITH GLÜCK HAR KOMMIT** fram till att empati och medkänsla är den tredje förmågan. Det handlar om att kunna förnimma och försätta sig i den andres skor och förstå den andres känslor. Biologiskt sett är vi byggda att kunna känna empati för andra, men det är lika lätt att stänga av sin känsla för andra, vilket historien visar med all tydlighet.

- Visa människor bryr sig om andras välbefinnande och engagerar sig ofta i sådant som kan vara till gagn för andra eller för samhället i stort.

Nästa förmåga är att kunna självreflektera över komplicerade sammanhang. Det handlar om att kunna se på sig själv och ens beteende, ifrågasätta sin egen roll och motiv i konflikter eller när problem uppstår. Humor kan vara ett sätt att minska stress och bindning till andra. Till exempel att skratta åt sina egna tillkortakommanden eller hitta något roligt i svåra situationer.

- Den vise förstår också att andras beteende formas av situationer, omgivning och utveckling i ett sammanhang, inte bara personligheten som sådan.

En vis människa kan se och hantera den här mångfacetterade verkligheten, utan att vilja gå i klinch med den.

Livet är oförutsägbart, konstaterar Judith Glück. Och att kunna balansera önskan om att ha kontroll med att kunna släppa taget är den femte förmågan.

- Visa människor har inga kontrollillusioner, men är å andra sidan varken räddhågsna eller deprimerade. De vet att dåliga saker kan hända när som helst, så därför uppskattar de goda tider och visar tacksamhet.

Gud, ge mig  
*sinnesro*  
att acceptera det  
jag inte kan ändra,  
*mod*  
att ändra det  
jag kan och  
*förstånd*  
att se skillnaden."

- Sinnesrobönen -





**MELLAN GENIALITET OCH galenskap** går en tunn gräns. Var tredje svensk har någon gång erfårit psykisk sjukdom och det är förenat med många fördomar, stigma och utanförskap. Men synen på

dessa vanliga människor med psykisk ohälsa håller på att förändras. Och nu vet vi att de också kan ha förmågor att avundas. Det konstaterar *Simon Kyaga*, överläkare och forskare i psykiatri vid Karolinska institutet, som under seminariet ställde frågan om det går att vara kreativ, vis och galen på samma gång?

- Jag har träffat många patienter, flera med stor kreativ begåvning och det kan vara svårt att bedöma om patienternas upplevelser är en del av ett maniskt skov eller om de är sanna erfarenheter.

Simon Kyaga har i sin doktorsavhandling "Creativity and psychopathology" undersökt sambandet mellan kreativitet och psykiska sjukdomar.

- Psykiskt sjuka är vanliga människor som kan ha ovanligt kreativa förmågor. Och det finns ett samband mellan kreativitet och psykiska sjukdomar som är outnyttjat.

Vuxna med bipolär sjukdom, tidigare kallat manodepressivitet, har oftare än andra en påtaglig ledarskapsförmåga i tidig ålder. Samma gäller deras syskon och senare i livet är syskonen överrepresenterade i chefsyrken,

särskilt i politiska yrken.

- Man kan tolka resultatet som att det hos den med bipolär sjukdom kan finnas en potential som borde värnas och tas till vara, säger Simon Kyaga. Men om personen utvecklar full bipolär sjukdom verkar ledarskapsförmågan minska.

**DET FINNS EN URGAMMAL** uppfattning om att framstående politiker, konstnärer och författare oftare än andra har någon psykisk sjukdom. Flera historiska ledare, som Winston Churchill, Abraham Lincoln och Napoleon Bonaparte, anses ha haft bipolär sjukdom och sambandet beskrevs som en sanning redan av Aristoteles. Men ur ett vetenskapligt perspektiv har kopplingen varit oklar.

- Min tanke är att det kan finnas vissa drag som kan ge upphov till å ena sidan ledaregenskaper och kreativitet, å andra sidan bipoläritet. I så fall skulle man kunna tänka sig att dessa drag finns även hos syskon till dessa människor.

I sin doktorsavhandling finns flera omfattande registerstudier. I en av dem ingår närmare 70 000 personer med bipolär sjukdom och deras syskon. Varje person är matchad med upp till tio kontrollpersoner ur normalbefolkningen. Genom att samköra uppgifter om ledarskapsförmåga från Värnpliktsregistret med uppgifter om yrke från andra offentliga register kunde ett stort pussel läggas.

- Det framgick att personer med bipolär sjukdom utan annan psykiatrisk sjukdom, som till exempel ångest eller missbruk, oftare än andra hade påtagliga ledaregenskaper.

**DET GÄLLDE ÄVEN SYSKON** till dessa personer, om än i något lägre grad. Senare i livet återfanns dock inte personerna med bipolär sjukdom inom ledarskapsyrken. Det gjorde däremot deras syskon, de var överrepresenterade inom chefsyrken och särskilt inom politiska beslutsfattande positioner.

Simon Kyaga har i en tidigare studie också visat att bipoläritet är vanligare bland personer med konstnärliga eller vetenskapliga yrken, som dansare, forskare, fotografer och författare. Även deras släktingar hade oftare kreativa yrken. 😊

## Plus mer

Böcker av Stefan Einhorn utgivna på Månocket:

"Konsten att vara snäll" (2007).

"Medmänniskor" (2008).

"Vägar till visdom" (2010).

"De nya döds synderna" (2015).

Simon Kyaga, sommarpratade i P1 den 27 juni 2014:

[www.sverigesradio.se](http://www.sverigesradio.se)

# När du låter ditt inre ljus synas lyser du upp mörkret för andra



**Usui Holy Fire Reiki Master/Teacher i Glastonbury/Avalon, UK** 11–13 maj 2018

**Holy Fire Karuna Reiki® 1 & 2 & Master/Teacher i Stockholm** 5–7 januari 2018

**Kärlekens Prästinna - Retreat i magiska Glastonbury/Avalon** 9–12 augusti 2018

**The Divine Feminine – Nya Workshops för den moderna Prästinnan** Start 27 januari

**TrueSelf 1 & 2** – Hitta visdomen och kraften i ditt Äkta Jag.

Förstå din gudomliga essens. Bli Mästaren i ditt eget liv!

## TrueSelf AB Maria Nylov

- Kurser och konsultationer i Sverige och utomlands
- Meditationer och Kanaliseringar

E-post: [nylow@tele2.se](mailto:nylow@tele2.se)

[www.marianylov.se](http://www.marianylov.se)



TrueSelf / Maria Nylov