

MENTAL UPPGRADERING

EMMA FRANS

Mental uppgradering

ATT NAVIGERA I EN TID AV SMART TEKNIK
OCH MÄNSKLIG DUMHET

ALBERT BONNIERS FÖRLAG

AV FÖRFATTAREN HAR TIDIGARE UTGIVITS (PÅ ANDRA FÖRLAG)

Larmrapporten, 2017

Sant, falskt eller mittemellan, 2018

Alla tvättar händerna, 2021

Tänk som en forskare, 2022

Expertparadoxen, 2023

På s. 57 återfinns dikten »Lykttändaren« (»The Lamplighter«) av Robert Louis Stevenson, 1885, översatt och tolkad av Karl Asplund. På s. 177 citeras ett utdrag ur *Analfabeten* (2004) av Ágota Kristóf, i svensk översättning av Marianne Tufvesson (2021).



Albert Bonniers Förlag
Box 3159, 103 63 Stockholm
www.albertbonniersforlag.se
info@albertbonniers.se

ISBN 978-91-0-081301-7

COPYRIGHT © Emma Frans, 2026

Utgiven enligt avtal med Salomonsson Agency

OMSLAG Miroslav Šokčić

FÖRSTA TRYCKNINGEN

TRYCK ScandBook, EU 2026

7	INLEDNING
9	VAD GÖR DU NÄR TEKNIKEN GÖR JOBBET?
19	PÅVERKAR NY TEKNIK VÅR MENTALA FÖRMÅGA?
33	HÅLLER VI PÅ ATT BLI DUMMARE?
47	TEKNIKBEROENDE ELLER MENTALT OBEROENDE
57	FÖRMÅGAN ATT LÄRA SIG NYTT – VÅR SUPERKRAFT
71	ATT BLI EN MER KAPABEL VERSION AV SIG SJÄLV
87	BÄTTRE LÄRANDE GENOM RÄTT ANSTRÄNGNING
109	INFORMATIONSDIETER OCH FOKUSSTRATEGIER
123	KONSTEN ATT AVLÄRA
133	VAD BEHÖVER VI KUNNA I EN OVISS FRAMTID?
155	KONSTEN ATT VARA MÄNSKLIG
173	DET ÄR ALDRIG FÖR SENT FÖR EN UPPGRADERING
185	SAMMANHANG SOM FRÄMJAR UPPGRADERINGEN
193	EN LIVSSTIL FÖR HÅLLBART LÄRANDE
205	TIO STEG FÖR ATT PÅBÖRJA DIN UPPGRADERING
211	SLUTORD
219	TACK
221	KÄLLFÖRTECKNING

INLEDNING

Min mormor Eva brukade använda sig av en otroligt effektiv härskarteknik. Om jag inte hade koll på något som hon tyckte hörde till allmänbildning tittade hon frågande på mig och sa: »Hur känns det att leva i ett sådant mörker?«

Sista gången vi sågs, strax innan hon skulle fylla 97 år och bara några dagar innan hon gick bort, satt vi i hennes kök och löste korsord tillsammans. Trots att hälsan sviktade och hörseln var nedsatt var intellektet fortfarande knivskarpt. Mormor läste ofta fackböcker och gick språkkurser på distans. Det fanns alltid något nytt som hon ville lära sig.

Hon hade också humorn i behåll ända in i det sista, och när hon pikade mig om min bristande allmänbildning var det mer som ett skämt än en tillrättavisning. Hennes kommentarer gav mig inte heller några bestående men. Orden rann av mig, och jag kände inget större behov av att lära mig kungalängden eller namnen på de halländska åarna utantill. För vad är egentligen poängen med allmänbildning när all världens kunskap bara är en sökning bort?

Men om mitt yngre jag avfärdade mormors ideal som förlegat, tror jag i dag att mänsklig bildning är viktigare än någonsin.

För mycket har hänt de senaste åren: Den överväldigande mängden information som dagligen sköljer över mig gör

det omöjligt att granska allt på djupet, inte minst när det gäller ämnen där jag saknar grundläggande kunskaper. Min förmåga att fokusera tar stryk när mejlkorgen ständigt fylls på, notiserna plingar till och nyhetsflödena aldrig tar slut. Och de digitala hjälpmedel som jag tidigare förlitat mig på börjar kännas mer som kryckor, som snarare än att stötta mig får mina muskler att börja förtvina.

Jag verkar inte heller vara den enda som upplever detta. Många känner av digitaliseringens negativa effekt på den mentala förmågan. Vi läser färre fysiska böcker och ständiga digitala distraktioner gör det svårare att uppnå det fokus som krävs för att utföra mer utmanande uppgifter. Varje dag nås vi av mängder av ofiltrerat innehåll, samtidigt som vi har en begränsad kapacitet att uppmärksamma allt. Till slut orkar vi inte ta del av den relevanta informationen, eller ens avgöra vad som är relevant. Nu är vi dessutom mitt uppe i en AI-revolution. Allt fler av de uppgifter som vi tidigare behövde använda våra hjärnor till att utföra tas över av artificiell intelligens. Kommer det innebära att vi själva slutar anstränga oss mentalt?

Utmaningarna är många, ändå är jag övertygad om att vi människor i hög grad kan styra utvecklingen framöver och att vi inte behöver vara passiva mottagare av allt som männen i Silicon Valley vill sätta i våra händer. Men i en tid av smart teknik och mänsklig dumhet behöver vi medvetenhet, kunskaper och strategier för att navigera rätt. Vi behöver ha kvar en stadig hand på ratten när tekniken lockar oss till att släppa kontrollen. Den här boken handlar om hur vi kan gå från hjärnröta till mental uppgradering, och varför livslångt lärande blir alltmer centralt.

VAD GÖR DU NÄR TEKNIKEN GÖR JOBBET?

TRE VECKOR AV VILA OCH AVKOPPLING

På förhand verkade uppdraget vara enkelt. De skulle nämligen inte göra någonting alls – ingen ansträngning eller fysisk aktivitet. Inte ens lämna sängen. Jämfört med många av de grymma experiment som människor tvingats utstå historiskt framstår det nästan som en betald semester. Men för de fem unga män som deltog i en forskningsstudie i Dallas sommaren 1966 blev det snart något helt annat. Syftet med studien var att männen skulle tillbringa tre veckor till sängs, samtidigt som deras fysiska tillstånd övervakades av forskare.

Dag ut och dag in låg de i sina sängar. De pratade och läste, tittade på tv och lyssnade på musik. Halvvägs genom experimentet fick männen ta en dusch. Sedan fortsatte den enformiga tillvaron.

Kalla kriget hade satt fart på det amerikanska rymdprogrammet, för enligt rådande stormaktslogik behövde USA erövra rymden innan sovjeterna hann före. Bara tre år senare skulle Neil Armstrong och Buzz Aldrin ta sina första studsiga steg på månen (samtidigt som den där tredje stackars killen cirkulerade runt ensam i rymden).

Studien, som kom att kallas *Dallas Bed Rest and Training Study*, var beställd av Nasa och försökte efterlikna de förhållanden som astronauter skulle möta under längre rymdfärder och när de återvände till jordens gravitationsfält. Ingen visste exakt hur kroppen skulle reagera på frånvaro av gravitation men sängliggandet blev ett användbart substitut eftersom hjärta, muskler och lungor inte behöver arbeta lika hårt när man bara ligger ner.

När de tre veckorna hade gått var det tydligt att männens kroppar tagit stryk. Konditionen hade rasat, vilopulsen stigit, kroppsfettet ökat och hjärtats pumpkapacitet minskat markant.

Därefter följde åtta veckor av intensiv träning enligt ett program liknande det som astronauter senare skulle komma att följa när de återvände till jorden. Till en början var varje övning utmanande eftersom deras kroppar var svaga. Två av männen, som initialt varit vältränade, lyckades snabbt återfå styrkan. De övriga tre var vana vid en mer stillasittande livsstil och behövde därför kämpa längre. Men när de åtta veckorna var över hade de inte bara återfått sin tidigare form. De var i bättre fysiskt skick än före experimentet.

Dallas Bed Rest and Training Study visade tydligt att vår fysik fungerar enligt en »använd eller förlora«-princip: den degraderar vid inaktivitet, men kan stärkas igen genom målmedveten träning. Studien blev en ögonöppnare och bidrog till en förändrad syn på långvarigt sängläge efter operationer och förlossningar. Nuförtiden uppmanas exempelvis nyopererade patienter att komma upp från sängen och röra på sig så snart som möjligt, eftersom det påskyndar återhämtning och minskar risken för följdproblem.

I dag vet vi också att en inaktiv livsstil påverkar oss negativt, och ingen kan ha missat att vi behöver anstränga oss för att bygga muskler och förbättra vår kondition. Eftersom många av oss har arbeten där vi sitter framför skärmar och i långa möten behöver vi kompensera för detta genom att söka upp ansträngningen på annat håll – som i löpspåret eller på gymmet. Hurtiga röster uppmärksammar också vikten av att få in motion i vardagen genom att hoppa av bussen en hållplats för tidigt eller ta regelbundna »rörelsepauser« under arbetsdagen.

Nu är vi plötsligt i ett läge där vi inte bara behöver söka upp den fysiska ansträngningen, utan också den mentala. För vårt intellekt anpassar sig också till inaktivitet respektive ansträngning.

Hjärnan är nämligen *plastisk*, vilket innebär att den förändrar och justerar sina strukturer och funktioner som svar på miljöpåverkan och inlärning. Det kan handla om att kopplingar mellan olika nervceller förstärks eller försvagas, att nya synapser bildas eller att nervcellernas struktur och funktion förändras.

Hjärnan är som mest plastisk när vi är små, men behåller viss formbarhet hela livet. När vi utsätter den för träning anpassar den sig utifrån det. Detta har bland annat illustrerats i en forskningsstudie som publicerades i tidskriften *Nature* år 2004, ledd av forskaren Bogdan Draganski. Studien visade att vuxna försökspersoner som lärde sig att jonglera under tre månader fick en mätbar ökning av grå substans i de delar av hjärnan som bearbetar visuell rörelse. När studiedeltagarna slutade öva minskade volymen igen. Precis som med fysisk styrka och kondition gäller

alltså »använd eller förlora«-principen även för hjärnans funktioner.

Om du någon gång lärt dig att läsa eller cykla obehindrat kommer du med största sannolikhet behålla dessa färdigheter, även om du inte öppnar en bok eller sätter dig på en cykel på flera decennier. Och jag kommer nog aldrig att glömma telefonnumret till mitt barndomshem, trots att jag inte slagit det på 30 år. På sikt riskerar dock människan att förlora vissa färdigheter som vi i dag tar för givet – som förmågan att skriva och läsa flytande eller upprätthålla långvarigt fokus – om vi slutar att anstränga oss mentalt. När allt fler uppgifter tas över av smarta maskiner är det därför viktigt att komma ihåg »använd eller förlora«-principen. För den kan hjälpa oss att motverka förfall och i stället stärka vår mentala förmåga.

ATT STÅ ELLER GÅ PÅ RULLBANDET

Som barn tyckte jag att det där med att gå bara var jobbigt och tråkigt. Det kändes som om hela livet bestod av onödiga transportsträckor. Vart jag än skulle behövde jag gå: till skolan och hem igen, till pianolektionerna och simhallen, hem till kompisar och till affären om mjölken var slut. Jag drömde om en bättre framtid – vilket enligt min mening var en värld där det inte bara fanns flygande bilar och jetpacks, utan också trottoarer försedda med rullband som jag kunde glida fram på. Dessa drömmar blev aldrig verklighet, och som vuxen tänker jag att det nog var lika bra. Men på vissa platser finns det gott om rullband – exempelvis på flygplatser.

Tänk dig att du är på en sådan flygplats, på väg till din gate. Avgångstiden närmar sig. Ändå har du långt kvar. Svetten tränger fram i pannan när du inser att du riskerar att missa ditt flyg. Men så ser du din räddning – rullbandet! Du kliver upp på det, tar långa kliv och känner att du nästan flyger framåt. Det går snabbt och lätt. På sidan av rullbandet promenerar en annan resenär, helt utan hjälpmedel. Några minuter senare är du framme. Du hinner till gaten i god tid, men din medresenär kommer precis efter att dörrarna stängts.

När du kombinerar dina egna benmuskler med denna typ av rullband kan du öka din gånghastighet avsevärt och nå ditt mål snabbare än en person som går på sidan av rullbandet. Men du kan också välja en annan strategi – du kan stå stilla på rullbandet. Då kommer du visserligen inte att slå några hastighetsrekord, men i sakta mak kommer du ändå att komma framåt. På kort sikt kan du hanka dig fram med denna strategi, men om du alltid står stilla på rullbandet kommer dina benmuskler att försvagas. Och vad händer då om rullbandet går sönder eller om du plötsligt befinner dig på en plats utan hjälpmedel?

Det är mänskligt att vara lite lat. Vi är i alla fall inte skapta för att anstränga oss i onödan. Vår strävan efter att spara så mycket energi som möjligt gynnade oss i en miljö där den fysiska ansträngningen var oundviklig och födan begränsad. Men i dag, när genvägarna blir allt fler, kan vår lathet ställa till det för oss. För även om vi kan åka snålskjuts på ny teknik ett tag, innebär »använd eller förlora«-principen att våra egna förmågor på sikt kan förtvina om vi slutar att använda dem. Och den som helt förlitar sig på att tekniken

ska göra jobbet riskerar att bli omsprungna av någon som i stället kombinerar ny teknik med egen ansträngning.

NY TEKNIK PÅ GOTT OCH ONT

Ofta tänker vi på teknik som något nytt – artificiell intelligens, robotdammsugare eller smarta kylskåp som skickar notiser till oss när mjölken surnat. Men tekniken har alltid varit människans följeslagare. Den kontrollerade elden, spjutet, hjulet och skriftspråket är också teknik, eftersom teknik kan definieras som alla verktyg som förstärker människans fysiska eller mentala förmåga.

Genom historien har nya tekniker kommit och gått och varje stort teknikskifte tycks ha väckt både entusiasm och rädsla. Teknikoptimisterna och teknikalarmisterna har beskrivit den senaste innovationen som lösningen på mänsklighetens alla problem respektive början på slutet. Är glaset halvfyllt eller halvtomt? Innan vi lärde oss att tillverka glas var det kanske en annan fråga som skiljde optimisterna från pessimisterna: Ser du spjutet som ett redskap som ger mat och säkerhet eller som ett vapen som riskerar att skada andra? Nu är vi där igen, och i dag är det AI som både lockar och skrämmer.

Begreppet artificiell intelligens myntades redan på 1950-talet och brukar användas som ett samlingsnamn för datorprogram eller system som kan göra sådant som normalt kräver mänsklig intelligens, vilket kan handla om att känna igen mönster, dra slutsatser, lösa problem eller lära sig från data. AI är alltså inget nytt, men under 2010- och 2020-talen har stora framsteg skett tack vare ökad datorkraft,

stora datamängder och nya metoder inom djupinlärning. Detta möjliggjorde betydligt mer avancerade modeller än tidigare och ledde till genombrott inom generativ AI som är en underkategori av det bredare AI-begreppet. Generativ AI kan användas för att skapa nytt innehåll – exempelvis texter, bilder, musik eller kod – baserat på det AI:n lärt sig utifrån träningsdata. Lanseringen av ChatGPT i november 2022 innebar i sin tur ett skifte eftersom AI gick från att vara något abstrakt och tekniskt till att bli ett konkret verktyg som vem som helst kunde använda. Det krävde inte ens några tekniska förkunskaper. Plötsligt var det nästan enklare att använda stora språkmodeller än vanliga sökmotorer som Google. Genomslaget för ChatGPT blev enormt, med hundra miljoner användare på bara två månader.

I jämförelse med historiska teknikskiften går det just nu i rasande takt. Vissa vill dra i handbromsen medan andra snarare tycker att det inte går tillräckligt snabbt och varnar oss för farorna med att vara sist på bollen.

AI-utvecklingen har resulterat i intensiva diskussioner om allt från ägaransvar och klimatpåverkan till riskerna med autonoma vapensystem. Många försöker förutsäga vilken betydelse den nya tekniken kommer att få för samhället i stort och för framtidens arbetsmarknad i synnerhet. Paralleller har dragits till den industriella revolutionen. Och precis som under industrialiseringen oroar sig en del för att bli överflödiga när den nya tekniken tar över vissa arbetsuppgifter. Somliga menar att det enda sättet att hålla sig relevant är att snabbt hoppa på tåget och anamma den nya tekniken. Det återkommande mantrat har varit: »AI kommer inte att ta ditt jobb, men en människa som använder

AI kommer att göra det«, och alla som upprepat denna fras har uppfattats som oerhört insiktsfulla. Förmodligen har jag själv sagt detta mer än en gång, för att imponera på min omgivning, men också för att det känts sant.

Men är det verkligen den som är snabbast som vinner i AI-tidsåldern? Ligger inte utmaningen snarare i att förstå *hur* och *när* man ska använda ny teknik? Här tror jag att vi kan gynnas av att tänka på rullbandet.

För om studenter låter stora språkmodeller skriva uppsatser åt dem kommer de inte att lära sig lika mycket som en person som gör det grundläggande jobbet med att formulera en frågeställning, leta upp relevanta källor, analysera underlaget systematiskt, dra egna slutsatser och sammanfatta innehållet. Den som däremot använder en »gå på rullbandet«-strategi förstår vikten av mänsklig ansträngning i kombination med ny teknik. I detta exempel handlar det om att först göra grundjobbet själv, och sedan använda AI som ett bollplank eller be språkmodellerna agera djävulens advokat.

Rullbandsstrategin gäller inte bara för uppsatsskrivande och generativ AI, den kan appliceras på alla områden och olika typer av tekniska hjälpmedel.

Den som vill bli matematiker kan inte enbart mata in siffror i en miniräknare. Först behöver man lära sig huvudräkning och skriftliga uppställningar. I ett senare skede kan olika räkneverktyg bli värdefulla hjälpmedel för att utföra väldigt avancerade beräkningar, men också för att ta hand om rutinräkningen så att man kan lägga mer tid på det arbete som kräver djupare analys.

En person som vill bli en skicklig orienterare bör inte heller förlita sig på att en GPS ska visa vägen i varje situation.

Orienteraren behöver träna på att läsa karta, förstå höjdkurvor, tolka terräng och använda kompass. Men det betyder såklart inte att den som vill träna upp dessa färdigheter aldrig kan använda moderna hjälpmedel. Bilens GPS kan fortfarande vara ovärderlig när du försöker hitta snabbaste vägen till Ikea i en främmande stad. När tekniken blir ett hjälpmedel i stället för en ersättare förbättrar man sin prestation utan att den egna förmågan tar stryk.

Det är alltså inte den som använder AI mest som kommer att ta ditt jobb, däremot riskerar du att bli ersatt av en människa som använder AI på *rätt sätt*, vid *rätt tillfälle*. Ny teknik kan bli en genväg som gör oss passiva, men också en träningspartner som gör oss starkare. Allt beror på hur vi använder tekniken. Och vi gör klokt i att själva fortsätta anstränga oss. En framtid av ständig vila och avkoppling – där AI gör jobbet åt oss – kan visserligen låta tilltalande. Men det riskerar att bli något som mer liknar en dystopi än en utopi.