

A photograph of a man with short, styled grey hair and a dark blue shirt, sitting at a bar. He is looking towards the camera with a slight smile. The bar is well-lit with warm, golden light. In the foreground, there are several beer taps with various handles, including one labeled 'DOUBLE CHOCOLATE'. A glass of whisky is on the bar in front of him. The background is slightly blurred, showing more of the bar and some hanging lights.

Whiskysnack med Henrik Fexeus

Irländska whiskeyminnen, alkoholpåverkad mentalitet och raggning är några av ämnena som avhandlas när Whisky & Bourbon möter författaren och föreläsaren Henrik Fexeus.

TEXT: ANDERS MELLDÉN
FOTO: ERIK DAHLSTRÖM

*”Jag får alltid
flashbacks till
Irland av whisky.
All whisky.”*

Henrik Fexeus första riktiga möte med whisky skedde i tjugooårsåldern, då han hade en flickvän på Irland. Tillsammans med hennes mormor drack han Paddy ur PET-flaska, något han då tyckte fungerade alldeles utmärkt.

- Jag hade ju inget att jämföra med. Men jag gillar utmaningar och började sen köpa rökigare sorter från Islay. Ja, jag blev nog ganska svår och pretentiös vilket gjorde att whisky blev en dryck enbart för speciella tillfällen.

Istället upptäckte han rom som tog alltmer plats hemma i spritskåpet.

- Jag ville gärna tycka om whisky men hittade inte riktigt rätt. Provade nån japansk whisky som var fullkomligt odrickbar, och nån isländsk sort när jag var på Island, som var ännu värre.

Ett hett whiskytips från tiden på Irland bjuder han emellertid på.

- I januari är det sjukt kallt, ruggigt och blåsigt på Irland. Då går man på puben i den tjockaste koftan och dricker "hot whiskey". Jag har inte hittat det i Sverige, och där går vi verkligen miste om något. Har för mig att det är ett varmt glas där man har i socker, hett vatten, whiskey och torkade nejlikor. Det blir som en glögg med lite brett i, som ger värme och rensar ur systemet samtidigt. Man blir varm ända ner i tårna, berättar Henrik Fexeus när vi möts på Bishops Arms i Gamla Stan i Stockholm.

Just den här dagen är "hot whiskey" inte det första man tänker på. Det är augusti och sommaren har äntligen kommit på allvar till huvudstaden. Klockan är fem och Henrik kommer direkt från repetition av hans show BOX som ska ha premiär inom en månad.

Vi börjar istället med ett glas svalkande öl från en av lokalkranarna i baren. En sommarale från Nynäshamn, nämligen **Stenstrand**.

- Det är så bra med den här trenden, att man kan få in smakprover på öl. Jag vill gärna prova olika sorter men helst inte dricka så mycket. Det är smaken jag vill åt. Den här doftar citrus och fläder. Är lättdrucken och fruktig med rätt stor beska. Den var inte dum, jag gillar ju när det är mycket smak. Möjligen lite väl fruktig, vill nog inte dricka en hel pint av den.

Han berättar att han började få ont i ryggen för något år sedan. Började gå på gym och har styrkt om kosten vilket också innebar en minskning av alkoholintaget.

- Det är inget ställningstagande, men broccoli och öl är ingen god kombination. Numera tar jag gärna en öl för att det är så gott, väljer en sort som jag får ut något av. På samma sätt dricker jag gärna en whisky hemma, fortfarande helst något rökigt. Det ska smaka något, vara tydligt.

HENRIK FEZEUS ÄR föreläsare, författare med storsäljande böcker, och tankeläsare. Han presenteras som psykologisk manipulator och mental illusionist som har syns i TV och på mängder av föreläsningar runt om i landet.

Ganska avancerat CV, hur lyder din hisspresentation?

- Jag slipar fortfarande på den ... Tills jag har något mer kortfattat tar jag nog nästa hiss, haha. Och känner folk igen mig så vet de ju vad jag gör. Visst finns det folk som tycker att det jag håller på med är

obehagligt, men jag träffar bara dem som tycker att det är intressant. De andra håller sig borta.

Du har jobbat väldigt mycket med detta hur vi människor påverkas av varandra. Men hur påverkas vi egentligen av alkohol? Positivt och negativt på ett vetenskapligt plan?

- Det blir ju egentligen avancerad neurokemi, men ... Förenklat kan man säga att det som händer är att vi kortsluter vissa banor i hjärnan. Och jag hävdar att uttrycket "Jag var inte mig själv." faktiskt är sant när det kommer till alkoholpåverkan. Däremot är det lite olika hur man ser på det. En polare som jobbat i Finland påstår att när man gör något på fyllan där, så är det mycket mer förlåtet än i Sverige. Där finns alltså en förståelse för att alkoholen gör att du inte är dig själv. Visst är det ditt fel att du drack så mycket, men sedan är det alkoholen. I Sverige är det nästan fulare att ha gjort något dumt på fyllan - synen på personligt ansvar är olika. Det intressanta är att det finska synsättet faktiskt stämmer bättre, rent neurologiskt. Därmed inte sagt att man ska göra en massa dåliga saker på fyllan ...

- Positiv påverkan ... Visst blir vi lite mer kreativa när vi släpper på hämningarna, men det slår snabbt över till att vi inte får något gjort. Jag är inte helt säker på hur det funkar kemiskt, men alkoholen kan ju ge större självförtroende och då kanske man vågar tänka i nya banor.

Du som har ett kreativt jobb, har du testat att jobba påverkad?

- Ja, men jag kan inte tycka att det funkar bättre. Visst börjar tankarna rusa efter ett glas vin eller två, men det svåra är att hantera det disciplinerat sen. Jag tar nog hellre en öl eller ett glas vin efter en föreställning, i så fall. För att varva ner.

Du har skrivit sju böcker. Vilken är din största personliga succé?

- Oj, personlig succé ... intressant fråga. Ja, med första boken "Konsten att läsa tankar" hade jag ju ingen aning om hur det skulle gå. Förlaget tyckte att 3 000 sålda exemplar var bra, och den är nu uppe i 250 000 i Sverige och lika många utomlands, så rent kommersiellt är det den bästa. "Konsten att få mentala superkrafter" är kanske den jag personligen är mest stolt över. Den är skriven helt annorlunda än de andra - det är en självhjälpsbok på 600 sidor. Mina tankar nedskrivna. Inte kortfattat, inte lättläst. Så gör man inte egentligen, då är man ju dum i huvudet. Det är långt ifrån lika många som har köpt den, men jag är väldigt stolt över att jag fick ihop den.

Mellan boksnaven smakar vi på ett nytt öl. Spanjoren **Taronja Horeyzen**, en Orange IPA från Edge Brewing i Barcelona.

- Mer dämpad doft - känns lite sötare av apelsin. Ganska söt i smaken också, lite honung och marmelad. Med varmare eftersmak. Trevlig, men nja ... Känns lite mer komplex än den förra ölen, så det beror väl på vad man ska ha den till.

Med boken "Alla får ligga" och TV-programmet "Kärlekskoden" blev du något av en kärleksrelationsexpert. Hur kom det sig?

- Jag hade skrivit mycket om kroppsspråk och om hur vi människor fungerar. Så började folk fråga: "Om man gör det som står i böckerna, funkar det när man raggas?" Tror det var Adam Alsing som just uttryckte det så rakt i en radiointervju: "Får man ligga då?" Först tänkte jag, vafan, jag vill ju nåt större, inte hålla på med sex- och





kärlekstips. Sen kom jag på att just relationer till andra, inklusive kärleksrelationer, är bland det svåraste som finns. Att de som frågade faktiskt hade en poäng. Jag var frånskild och hade egentligen aldrig varit singel. När jag nu skulle ut ville jag inte gå på nitar man borde ha gjort som 17-åring – jag var ju 35. Så jag gjorde research och började skriva. I samma veva kom "Spelet" av Neil Strauss och jag upptäckte att jag som sysslat med psykologi så länge faktiskt hade svaret på vad som funkar när man vill hitta en ny partner. Efter "Alla får ligga" fick jag ett mejl klockan två på morgonen: "Nu har jag läst din bok och fått med mig en tjej hem. Vafan gör jag nu?" Först var jag nervös för att boken skulle sabba min karriär, men faktum är att den målgrupp som tog min bok till sig allra snabbast var kvinnor i 40-årsaldern. Det gjorde att jag räddades från tarvligheten.

"Kärlekskoden" på TV gick ut på att med hjälp av vetenskapen koppla ihop folk. Sån matchmaking anses ofta lite fulare än att exempelvis hitta nån på krogen. Varför är det så, tror du?

– Jag vet inte. Det finns många som hellre ser att kärleken förblir ett mysterium. Men varför? Jag vill veta! Man kan ju hitta sin partner på olika sätt men det är intressant att se vetenskapligt på varför det funkar mellan vissa personer och inte funkar mellan andra.

Du och din nuvarande sambo träffades på krogen, hur gick det till?

– Ja, haha. Det är nästan för bra för att vara sant. Hon visste inte vem jag var, men jag hade ju redan börjat studera raggningstekniker inför boken. Hon tog kontakt med mig och gjorde alla rätt. Det gjorde mig så otroligt fascinerad. Så är det ju, att knepen funkar fastän man som mottagare är medveten om dem. Enligt henne fanns det dock inga baktankar alls. Hon undrade bara var jag hade köpt min skjorta för att hon tyckte den var fin och ville köpa en likadan till sin bror. Men enligt mig var det ett perfekt sätt att inleda en flört.

Dags för ett sista öl samtidigt som vi får in varsin högrevsburgare. Öl nummer 3 är Heelch O'Hops Double IPA från Anderson Valley Brewing Company i Kalifornien.

– Oj! Vad är det som luktar så här? Lite mer stall, och lite rökig doft med kåda. Distinkt men svårbestämd. God och kraftfull även om jag nog måste säga att det första ölet ändå var det godaste.

HAN ÄR FÖDD på Örebro lasarett 1971 som Henrik Bjarneskans. (Efternamnet Fexeus tog han och hans fru när han gifte sig första gången.) Bodde sina första år i Kumla och var ett år gammal när folk gick man ur huse för att med kikare och kaffetermos bevittna massrymningen från Kumlafängelset från sina villaträdgårdar. Några år senare flyttade han med sin familj till Vallentuna. Där formades hans liv i en uppväxt han beskriver som intressant.

– Det satsades mycket på ungdomar, med idrott och kultur. Musik var stort, det fanns gott om replokaler. Och på gymnasiet höll vi på mycket med både film och teater, och lärde oss massor.

– På minussidan från uppväxten var att jag var sjukt extrovert – förmodligen lite Asperger – och hade en mamma som var lärare på skolan. Så jag åkte på otroligt mycket stryk. Men jag trollade på varanda Roliga timmen, gick med i en teatergrupp, och jobbade extra som DJ.

Hur var partylivet i Vallentuna när du växte upp?

– Säkert kul för dem som fick vara med. Jag har ingen aning, satt hemma och spelade dataspel. Därför blev jag DJ, för att få vara med på festen.

Det finns många som hellre ser att kärleken förblir ett mysterium. Men varför? Jag vill veta! Man kan ju hitta sin partner på olika sätt men det är intressant att se vetenskapligt på varför det funkar mellan vissa personer och inte funkar mellan andra.

I MITTEN AV 90-TALET startade han och ett par vänner en egen klubb i Stockholm, med elektronisk musik och liveartister. Han arbetade sen med olika former av media och marknadsföring. Ville påverka folks beteende på olika sätt, något han blev medveten om långt senare. Den medvetenheten ledde så småningom till ett karriärval. Han slutade med marknadsföring och började på allvar jobba med det mänskliga beteendet både psykologiskt och vetenskapligt.

– När jag var yngre tänkte jag hela tiden att, när jag blir stor ska jag bli trollkarl. Men jag brann inte tillräckligt för det, hittade istället illusionskonsten Mentalism där jag kan kombinera det jag känner till om människan, med det jag kan om magi. Jag upptäckte att jag faktiskt kunde förändra folks liv, vilket förstas provocerar. Att tvingas tänka. Det är annars lätt i min bransch att bli någon form av guru med alla svar. Därför gillar jag att göra en show där jag är tydlig med att hälften är äkta och hälften är falskt. Sen är det upp till publiken att gissa vad som är vad.

Han har föreläst på landets scener i 10 år, och håller med om att föreläsarklicken kan ses som vår tids turnévävar.

– Jag tycker väldigt mycket om att föreläsa och man får alldeles för mycket betalt. Men det kompenseras av all väntan och restid. Föreläsare är lite av rockstars, i alla fall i den egna världen. Utanför kanske ingen känner igen en, men på scen möter man bara folk som jublar. Då är det lätt att tycka väldigt bra om sig själv. Därför är det inte helt fel att ha småbarn att komma hem till, som snabbt får ner en på jorden.

Rockstars och turnéliv – har du några smaskiga partajhistorier?

– Nej, man är tyvärr oftast ensam på hotellrummet. Möjligen blir det lite festligare när man är ute på turné med nån show. Då är man ett sammansvetsat gäng som har kul, däremot är ju ingenting öppet i en medelstor svensk stad en torsdagskväll. Vi brukar kolla om det finns ett Harrys eller ett Bishops Arms, gör det det vet vi att det åtminstone går att få nåt att äta.

Och kanske att ta en whisky. För att väcka liv i Fexeus gamla minnen smuttar vi på en irländare. Cooley 13 YO är en specialbuteljering som funkar bra.

– Väldigt lättdrucket. Men gott! Skönt att inte behöva bevisa något. Ändå har den lite karaktär, nästan lite rökighet. Den väcker



minnen - men inte bara för att den är irländsk. Jag får alltid flashbacks till Irland av whisky. All whisky. Doftsinnets är väl det enda intuitiva sinnet, som skickar signaler direkt till hjärnan innan det blir en rationell tanke. Därför blir doftminnen så påtagliga.

Hemma dricker han gärna sin whisky med is, gillar inte snobberiet kring vad som är rätt och fel.

- Jag tycker helt enkelt att det blir godare då.

Vi går direkt över till en skotte - en 27-årig Speyside, årgångsbe-tecknad **Glen Elgin från Liquid Sun**.

- Shit - jättemånga smaker! Jag var lite oförberedd på det, den såg inte så mycket ut. Men den här gillar jag.

Efter hela provningen visar det sig att detta blir kvällens favorit alla kategorier - förutom utseendemässigt.

- Den ser ut som nåt billigt spanskt rödtjut. En skitful etikett, helt enkelt, blir utlåtandet om Liquid Suns skapelse. Och man kan väl inte annat än hålla med.

Är du, med tanke på ditt jobb, en fluktare som spanar in andras beteende?

- Ja. Men det gör ju alla, hävdar jag. Skillnaden är väl att jag är medveten om det, och vet vad jag tittar efter.

Är du en kontrollmänniska?

- Oerhört! Jag är väldigt kontrollerande och skitjobbig att jobba med. Jag har lärt mig något inom alla områden jag sysslar med. När jag ska skriva en bok kan jag exempelvis tillräckligt mycket om formgivning för att vara en pain in the ass på formgivaren, och så vidare. Det kan dock vara en fördel på scen, jag ligger ofta fyra steg framför alla de andra och har koll på vad som ska hända.

Innebär det att du tycker det är obehagligt att släppa på kontrollen och exempelvis bli berusad?

- Nej, men jag blir helst berusad inom kontrollerade former, helst hemma hos mig, haha.

Nästa whisky är en skotte med uppenbar sherryfatlagring, betydligt mörkare i färgen. **Glendronach Allardice 18 YO** har mycket riktigt legat i gamla olorosofat.

- Det här var en helt annan sak. Återigen finns den karaktäristiska doften men här är den mer pepprig, lite chili. Aningen mer strävhet och kryddighet i smaken. Också väldigt god. Denna drar mer åt körsbär, medan den förra drar mer åt mer citron, blir Fexeus utlåtande.

I SEPTEMBER ÄR det premiär för nya föreställningen BOX där Morgan Alling har skrivit manus tillsammans med Henrik Fexeus, och regisserat föreställningen.

Hur uppstod samarbetet?

- Jag ville göra en föreställning som var lite mer känslösam, som berör. Och jag är inte så bra på det. Morgan Alling är min raka motsats och mitt produktionsbolag föreslog honom. Vi klickade direkt, men att jobba med honom har varit en övning i att just släppa på kontrollen. Han kommer sent, har dubbelbokat möten, måste gå tidigare ... Jag fick panik i början, och tänkte: Antingen får jag magsår, eller så sparkar jag honom, eller så får jag tänka att det här kan nog bli bra ändå. Jag valde det sista och har förstått att han inte är oansvarig, utan att han verkligen jobbar. Skillnaden är att jag nu har förstått *hur* han jobbar.

På scenen är Henrik Fexeus ensam, tillsammans med folk som plockas upp ur publiken. Föreställningens namn, BOX, förklarar han med liknelsen med den box där vi stoppar alla våra erfarenheter. De som leder till hur vi ser världen.

- Men boxen ser olika ut för olika människor. Därför gör även världen det. Dels vill jag förklara det i föreställningen. Dels vill jag visa att vi inte alltid kan lita på våra minnen, att vi ofta minns fel, och att vi faktiskt kan bygga om vår box. Exempelvis var jag mobbad i barndomen, men visst fanns det väl också bra minnen? Kanske kan jag fokusera på dem istället?

Det är dags för ett nytt glas. Eftersom Henrik har nämnt att han inte gillar bourbon blindprovar jag honom på en Blanton's Gold Edition. Men han går inte på det. Första reaktionen är ett mycket tveksamt mjää.

- Aha, en bourbon! Jag önskar att jag hade gillat den, då hade jag ju upptäckt en helt ny värld. Men tyvärr. Lite tråkig och gubbig i smaken. Kanske är det det att bourbon ligger för långt ifrån den skotska och irländska som gör att jag inte går igång - har ju inga bra doftminnen till den.

Så avslutar vi med två skottar. Först Highland Park 18 YO.

- Oj, vad mild. Den här funkar perfekt om man vill stå i baren och bara dricka whisky. Jag förstår att folk gillar den, den är jättegod, men jag vill ha tydligare smak och mer utmaning.

Så då är frågan om Henrik Fexeus får sitt lystmäte i det sista glaset som innehåller en Bowmore 1994 17 YO från Blackadder.

- Ganska mild i sin rökighet. Den har karaktär, men inte så mycket som den utger sig för. Man borde känna mer rök och mer kraft i den. Men visst, den här är också god. Jag tycker dock att Glenelgin (whisky nummer 2) är min favorit. Den var riktigt bra!

Klockan har blivit drygt sju på kvällen och Henrik Fexeus ska hem till familjen. Imorgon är det dags för ytterligare en repetitionsdag.

Är du nervös inför premiären?

- Har faktiskt inte hunnit tänka tanken. Det är för mycket att göra just nu, så jag har inte reflekterat över det. Men det är mer logistik än i mina tidigare föreställningar, med ljud och videoklipp och sånt. Så det är mer att hålla ordning på. Vi har bokat 21 föreställningar i Stockholm, sen blir det en turné runt om i landet. Så totalt blir det mellan 40 och 50 föreställningar. Det kanske inte låter så mycket, men det är det när man står ensam på scenen. Då gäller det att ligga på topp.

Han berättar också att han skrev en skönlitterär bok förra året, den första delen i en trilogi.

- Förlaget hörde av sig precis innan sommaren och vill ge ut den hösten 2016, vilket var betydligt tidigare än jag trodde. Så målsättningen är att skriva klart manuset under turnén senare i höst. Jag hoppas att jag klarar det, annars får den väl komma senare ...

IO snabba med Henrik Fexeus >>



IO snabba med Henrik Fexeus

Äter helst:

- En grillad god köttbit.

Dricker till:

- Oftast vatten, när jag väl dricker öl gör jag det sällan till mat.

Läser:

- Research och sci fi. Aldrig deckare.

Ser:

- Aldrig på TV. Kanske nån serie, men jag försöker bryta den trenden och gå på exempelvis Dansens Hus och se en föreställning, eller nåt. Har också en fascination för 80-talsskräckfilmer.

Kör:

- Toyota Auris. Det är min allra första bil, köpte den i våras.

Reser:

- Helst till städer. Gillar inte att ligga på stranden.

Kläder:

- Är ganska intresserad av hur jag klär mig och har oftast skjorta och kostym i offentliga sammanhang. Hemma har jag t-shirt och jeans.

Bästa föreläsaren:

- Ser extremt sällan andra föreläsare så jag har inget bra svar på det. Har sett en del Ted Talks som är fantastiska men de är ju bara nio minuter, det är lite skillnad mot en lång föreläsning.

Lyssnar:

- Oftast på elektronisk musik.

Whisky:

- Helst rökig. Jag gillar tydlig karaktär i whiskyn. Annars dricker jag nog mest rom. Diplomatico och Ron Zacapa brukar jag köpa.



Henrik Fexeus

Född: 1971.

Bor: Hammarby Sjöstad, Stockholm.

Familj: Sambo, 2 barn från ett tidigare förhållande och 1 gemensamt barn.

CV: Föreläsare, författare, tankeläsare, psykologisk manipulator och mental illusionist. Hans böcker har översatts till 26 olika språk och sålts i totalt uppåt en miljon exemplar i Sverige och utomlands.

Aktuell: Med föreställningen BOX som har premiär på Maximteatern i Stockholm den 24 september.