

Den Mentala Träningens Historia

Lars-Eric Uneståhl
har berättat för

Pia Hellertz
som har skrivit

© 2015

Pia Hellertz har tidigare bland annat publicerat:

Pedagogiska provokationer – Högskolan i Örebro, Skriftserie 1979 B:1
Är det nästakärlek, eller ...? En utvärdering av en Möt Dig Själv-kurs hos Bengt Stern med värderingsförsök av Bo Edvardsson, Högskolan i Örebro, Projekt: Analys av handläggning inom socialtjänsten, rapport 37, 1985

Kvinnors kunskapssyn och lärandeprocesser? Doktorsavhandling vid Örebro universitetet år 1999.

Personlig Utveckling genom Mental Träning tillsammans med Lars-Eric Uneståhl, år 2002, Veje International AB.

'Världslärare' eller 'Falsk profet' – En kärleksfull granskning av Martinus kosmologi, år 2002, Världsbild förlag.

Färdighetsbaserat lärande enligt Alvernomodellen, år 2004, Veje International AB.

Paradigmskifte på gång? år 2012, Skandinaviska ledarhögskolan i Örebro

Publicerad av
Skandinaviska Ledarhögskolan i Örebro,
www.slh.nu

Tryckt av Grafiska Nätverket AB
Stockholm-Örebro-Skövde
www.grafiska-natverket.se

© Pia Hellertz, 2015.
www.piahellertz.com
ISBN: 978-91-86389-45-1

Tack Lars-Eric,

för utmaningen att skriva *Den Mentala Träningens Historia* och för de inspirerande privata ”föreläsningar” jag fick under våra många timmars intervjuer och samtal under sommaren 2014. Det har varit ett mycket inspirerande och även nostalgiskt skrivande.

Tack för att du korrekturläst och korrigerat mina missuppfattningar och feltolkningar.

Tack också för alla årens spännande samarbete - som fortsätter.

Tack *Marianne Karlsson* för att du både ville bidra med ett kapitel i boken där du berättar om ditt samarbete med Lars-Eric under högskoletiden och för noggrann korrekturläsning av manus. Tack också för lång och inspirerande vänskap sen vi började samarbeta om projektet med mental träning på dåvarande Högskolan i Örebro år 1987. Vi har fortsatt att träffas under alla år, trots dina nya äventyr, bland annat som chef för Ledningsstaben på Länsstyrelsen i Örebro. Jag gissar att utmaningarna i samarbetet med Lars-Eric gav dig en utmärkt kompetens för samarbetet med landshövdingarna i Örebro. Du hann ju avverka tre av dem om jag inte minns fel.

Tack till *Elene Uneståhl* och *Mikael Uneståhl*, för att ni fyllt i med fakta och berättelser i boken och för ett i övrigt gott samarbete.

Tack *Janne Alriksson* för att du ville bidra med ett kapitel om dina erfarenheter av samarbetet med Lars-Eric och för många års vänskap.

Tack *Lisen Kempe Tang* för att du bidrog med din berättelse från studietiden på Hälsoutvecklarprogrammet. Jag vill samtidigt passa på och tacka för att du var ett så underbart gudbarn och att min roll som gudmor därför blev så positiv.

Tack *Agnetha Hjälms* för att du hjälpte mig med omslaget på boken och tack *Anette Harletun* för att du ville korrekturläsa en sista gång och att du gjorde det så snabbt och ändå så noggrant trots tidspress.

Tack alla *anonyma kursdeltagare* som fått bidra med citat.

Tack till *mig själv* för att jag antog utmaningen att skriva boken trots initial vanda och tveksamheter. Det blev en spännande och nostalgisk resa.

Alla oklarheter, missförstånd och minnesfel som kvarstår är helt och hållet mitt ansvar.

Omslagsbilden

föreställer

”LIVSTRÄDET”

och är målad av Lars-Erics och Elenes dotter Angela, 10 år, tillsammans med hennes 7 kompisar Alvin, Amanda, Elvira, Emelina, Lovisa, Sofia och Vera-Lynn, samt Elenes son Mikael under ledning av Mentale tränaren och konstnären *Mikael Avatar Stjernvall*.

Arbetet såväl som produkten är relaterat till mental träning och framtidstron på en bättre värld, både genom barnen som bidragit och Mikael, som trots sin svåra funktionsnedsättning (svårt CP-skadad) har kunnat förverkliga sina drömmar både inom idrotten (världsrekordet i längdhopp, paraolympics, m.m.), forskningen (10 år som forskare) där han fann att nästan ingen med hans skada överlevde 50 år, varför han flyttade till Thailand och startade en karriär som konstnär och där vi tänker fira hans 100-årsdag om 50 år.

Livsträdet är inte bara en symbol för den mentala träningen, som ger en stadig och trygg grund att stå på med rötter långt ner i människans inre och med förgreningar till alla områden i samhället. Det är också en central livssymbol i många kulturer. Det är ett mytiskt, närmast arketypiskt, begrepp, en metafor för ett gemensamt kulturellt eller genetiskt arv och ett motiv i religion, konst och filosofi över hela världen. Det är inte bara Bibeln, som i första Mosebok skildrar *Livets träd*, som ger ett evigt liv. Även Buddhismen startade med att *Buddha (Siddharta)* efter 7 dagar under *Bodhiträdet* fick insikten och upplysningen. Även vikingarna (jfr Vikingalagen, som Lars-Eric gjort som en motsats till Jantelagen) hade sitt *Yggdrasil*, d.v.s. asagudarnas världsträd.

Originalen är en väggmålning som är 6,25 X 2.15 meter stor och finns på *Center of Excellence Training, CET*, i Thailand.

Innehållsförteckning

	Sid.nr.
1. Du rubbade min existens...	1
2. Vem är Lars-Eric Uneståhl?	6
3. En idé till en utvecklingsmetod föds – 60-tal	12
4. Den Mentala träningen föds – 70-tal	16
5. Vad är Mental träning?	26
6. Om medvetandetillstånd	38
7. Mental träning och idrotten	48
8. Svenska hypnosföreningen bildas	55
9. Utbildning i psykoterapeutiska metoder under medvetandeförändring	62
10. Den Mentala träningen sprids – 80-tal	67
11. Mental träning på distans – 90-tal	76
12. Skandinaviska Ledarhögskolan i Örebro bildas	83
13. En projektledares minnen	90
14. Kritik mot mental träning och distansutbildningen	95
15. Att lära av erfarenheter	107
16. Livsfilosofi, Livsprinciper och Livsmodeller	115
17. Inre stimuli – Triggers och bilder	121
18. Missnöjes- eller lustförändring	132
19. Mental träning på fängelse och ungdomshem	136
20. Mental träning och skolan	140
21. Tankens kraft	146
22. Mental träning, NLP och Coaching	160
23. En Mental tränares minnen, erfarenheter och utveckling	171
24. Stress och mental träning	174
25. Humor, glädje och mental träning	186
26. Elene – samarbetspartner och livskamrat	191
27. Influenser för den mentala träningen	197
28. Från hypnoskiva till appar	207
29. Globetrottern Lars-Eric	216
30. Lars-Eric och forskningen	221
31. Fem decenniers forskning	239
32. Vad är vetenskap?	258
33. Att vetenskapliggöra parapsykiska fenomen	273
34. Skandinaviska Ledarhögskolan – Ett hemuniversitet	285
35. SLH:are sprider ringar på vattnet	292
36. Lars-Eric och FRAMTIDEN	301
37. Epilog	327
Referenslista	331

Bilaga 1 – Förkortningar	340
Bilaga 2 – Modeller	343
Bilaga 3 – Mental träning – innehåll	348
Bilaga 4 – Video/DVD-lektioner – innehåll 1987 och 2015	352
Bilaga 5 – Litteraturlistor till psykoterapikurser	354
Bilaga 6 – Lars-Erics CV	356
Bilaga 7 – Forskningsrapporter	358



Inte rak högermarginal

Det har varit en norm att göra rak högermarginal i böcker, tidningar och tryckta foldrar. Numera finns det dock en högre medvetenhet om att rak högermarginal försvårar läsningen. Eftersom orden är olika långa så måste man justera raderna för att kunna skapa en rak högermarginal. Ibland dras orden och mellanrummen ut, ibland pressas de ihop, och därmed blir ordbilderna något förvrängda. Dessutom blir avstavningarna fler.

Viktigast är dock att man får svårare att glida med ögat från en läst rad till början av nästa rad och att veta var man är, när alla rader ser likadana ut. Många med lässvårigheter måste ha linjal för att markera vilken rad de befinner sig på. Jag har därför valt att inte ha rak högermarginal.



Säg till om jag stör sa han när han steg in,
så går jag med detsamma.
Du inte bara stör, svarade jag, du rubbar hela min existens.
Välkommen!

Eeva Kilpi

1

Du rubbade min existens...

Jag blev aldrig förvarnad om att *Lars-Eric Uneståhl* skulle komma att rubba min existens. Det var det som hände... och fortfarande händer – efter 40 år.

Året var 1975. Jag hade under flera år varit en trygg och övertygad ”marxist-leninist-maoist” och materialist, d.v.s. det andliga och gudomliga existerade bara i fanatikernas hjärnor. Jag stod på gator och torg och sålde Gnistan och gick på möten och kurser och diskuterade politik. Hur vi skulle ta makten över produktionsmedlen och skapa ett jämställt och rättvist samhälle? Jag *visste* att det enda som existerade var materia och att jag var bara kropp och inget mer.

Jag hade Lars-Eric som psykologilärare på socionomutbildningen i Örebro vårterminen 1975. Han berättade om hypnos. Förvånande nog slog jag inte ifrån mig. Jag blev nyfiken. Så jag gick hans hypnoskurs under hösten. Där berättade han bland annat om ett experiment de gjort på psykologen i Uppsala. En studiekamrat hade blivit hypnotiserad av Lars-Eric. Kamraten fick instruktioner att föreställa sig att han gick ut ur lägenheten, nerför trappan, över gatan, upp till första våningen i huset mitt emot och in i lägenheten till vänster. Sen skulle han berätta för Lars-Eric och hans studiekamrater vad han såg. Hans kropp satt kvar på stolen med kamraterna runt omkring sig. Han sa: ”Nu går jag nerför trappan, över gatan...” och så vidare. I lägenheten till vänster såg han några personer sitta runt ett bord i köket och spela kort. Då väcktes försökspersonen snabbt och hela studentgänget sprang över gatan och uppför trappan i huset mitt emot och in i lägenheten till vänster. Och där satt en grupp människor runt köksbordet

och spelade kort. Håret reste sig på mina armar och jag tänkte: ”Detta är inte sant. Det kan inte vara sant. Det får inte vara sant.” Om det var sant så höll inget av det jag trodde på och höll för Sant längre. Jag tror det var första gången Lars-Eric rubbade min existens. Min fasta världsbild rasade totalt. Sen har det fortsatt av bara farten. Jag ska vara ärlig. Ett tag trodde jag att jag höll på bli galen. Det var i den vevan jag började gå i psykoterapi.

Jag som under många år tyckt att psykologi och psykoterapi var flum, löjligt navelskåderi och bluff och båg som bedrevs av kvack-salvare. Jag som föraktat allt som hade med psyket, religion och andlighet att göra. Jag som skulle revolutionera samhället genom politiskt agerande och förhoppningsvis revolution.

Något som också förundrat mig är varför jag ”hörde” den gången. Jag hade ju hört fantastiska historier tidigare och bara slagit ifrån mig. Hade jag blivit mogen för att ”höra” och Lars-Eric dök upp i ”rätt tid”? Eller var det för att Lars-Eric var en trovärdig berättare? Jag lär aldrig få veta svaret. Det kanske handlar om både och...

Ville bli psykoterapeut

Jag bestämde mig nu för att bli psykoterapeut och studerade tre betyg (90 högskolepoäng heter det numera) psykologi och gick en psykoterapiutbildning under tre år i Lars-Erics regi, *Psykoterapeutiska metoder under medvetandeförändring*¹, förutom flera kortkurser inom olika psykoterapeutiska skolor, gestaltterapi, psykodrama, bioenergetiks, symboldrama, psykodynamisk korttidsterapi och mycket mera, både parallellt med studierna på Socionomprogrammet och därefter.

Jag fick successivt klart för att jag inte höll på att bli galen, tvärtom. Jag började uppleva mig psykiskt friskare än någonsin. Jag började få kontakt med mina känslor och med livet självt under den här intensiva perioden på 70-talet. Sen dess har Lars-Eric fortsatt att rubba min existens.

Blev universitetslärare

Höstterminen år 1987 började jag undervisa på Socionomprogrammet på dåvarande Högskolan i Örebro (från och med år 1999 Örebro universitet) efter att ha arbetat som socionom, kurator med mera under

¹ Jag berättar om den i kapitel 9.

ett antal år. Samma år startade Lars-Eric distanskursen *Idrottspsykologi genom mental träning*, vilken senare blev *Personlig utveckling genom mental träning* (PUMT), något jag kommer att berätta om i den här boken.

En ödets nyck innebar att jag vid årsskiftet 1987-88 råkade springa ihop med Lars-Eric just när jag behövde en heltidslärartjänst. Den person jag vikarierat för hade kommit tillbaka och jag kunde bara få vara kvar på halvtid. Lars-Eric behövde någon som examinerade PUMT-studerande på halvtid, eftersom han inte själv hann med detta. Det hade kommit fler studenter till kursen än han anat.

Det första som hände var att Lars-Eric ville att jag skulle följa med till TV-studion. Han skulle spela in en lektion till distanskursen på video och fick idén att istället för att bara föreläsa så skulle han göra ett samtal med mig omkring det aktuella temat. Jag fick ingen chans att tänka eller känna efter, inte ens kamma mig. Det var bara att kasta mig ut i det djupa vattnet och hoppas att jag kunde simma. Att samarbeta med Lars-Eric innebär att varje dag kunde innebära en existensrubbing, på något sätt.

Socionomutbildning på distans

Mitt samarbete med Lars-Eric om distansutbildning inspirerade mig att försöka påverka min institution på universitetet om att ge kurser i socialt arbete på distans. Jag utvecklade en kursplan för en 20-poängskurs i socialt arbete som en examination på en vidareutbildningskurs om distanskurser. År 2001 fick jag möjligheten att genomföra min dröm.

Siljansutbildarna i Dalarna kontaktade universitetet för att de ville starta ett socionomprogram på distans mot ett antal lärcentra i Mellansverige. Dalakommunerna hade svårt att få utbildade socionomer. För att göra en lång historia kort, så fick vi positivt beslut och jag kunde starta. När Lars-Eric började distribuera PUMT som distanskurs hade han bara de första två videorna med totalt sex föreläsningstimmar färdiga – av totalt 30 föreläsningstimmar. Sen utvecklade han moment för moment allteftersom kursdeltagarna låg på och tvingade fram utvecklingsarbetet. ”Kunde Lars-Eric så kan jag”, tänkte jag. Jag startade Socionomprogrammet på distans med bara den första delkursen klar, 20 poäng i socialt arbete (första halva terminen), av totalt 120 poäng, d.v.s. totalt sju terminer. Jag fick sedan arbeta fram de

kommande kurserna allteftersom. Det gick! Med mycket gott samarbete med kollegor i de olika ämnen som skulle ingå.

Vi hade inte föreläsningar på videoband, men däremot s.k. ”streamade” föreläsningar, som kunde avlyssnas med hjälp av tekniken på Lärcentra eller på egna datorer. Jag genomförde seminarier via Skype. ”Går det?” undrade tekniksupporten på universitetet. Det gick!

Det blev fem Socionomprogram på distans mot ett 15-tal lärcentra i Dalarna och Hälsingland samt Högskolorna i Gävle och Visby. Jag gick i pension när den sista studentkullen gick i mål år 2008. Totalt 150 socionomer utbildades på detta sätt, i kommuner som hade svårt att få behöriga sökande till sina tjänster. Och med studerande som av familje- eller andra skäl inte skulle ha haft möjlighet att flytta till de universitetsorter där socionomprogrammet gavs.

Den Mentala Träningens Historia

Våren 2014 frågade Lars-Eric om jag kunde tänka mig att skriva om *Den Mentala Träningens Historia*. Han hade inte tid att skriva själv eftersom han tillsammans med din hustru och samarbetspartner, *Elene*, arbetade för fullt med att ge kurser, utveckla nya kurser och uppdatera de som redan finns. Han hade dessutom fullt upp med att genomföra kurser om Coaching, NLP, SKOLK m.m. i Thailand, i Costa Rica, på Mallorca, i Örebro och i andra städer i Sverige, förutom att han deltog i världskongresser och konferenser i andra länder.

Efter första chocken började jag tycka att utmaningen blev allt mer spännande. Jag hade ju varit med nästan hela tiden. Skrivandet blev därför också lite av en nostalgitripp. Här föreligger resultatet. Min förhoppning är att läsaren ska få en bakgrundsbild till den revolutionerande självhjälpsmetod som mental träning innebär, men också en bild av personen som skapat metoden, fil.dr. *Lars-Eric Uneståhl*.

Det vanliga är ju att man i officiella texter inte använder förnamn, så valet stod mellan att skriva Lars-Eric *eller* Uneståhl, men det kändes väldigt främmande att kalla en vän som jag känt mer än hälften av mitt liv och som jag samarbetat med nästan en tredjedel av livet för Uneståhl, så det får bli *Lars-Eric*.

Källorna till de uppgifter jag presenterar i boken är, förutom många timmars intervjuer och samtal under sommaren 2014 med

Lars-Eric, även mina egna erfarenheter och minnen, samt massor med skriftliga dokument, artiklar och böcker. Jag är ”ekorre” och har sparat rapporter, tidningsartiklar och texter, vilka jag redovisar i referenslistan i slutet av boken. Dessutom har jag gått tillbaka till litteratur, dels den som Lars-Eric skrivit och dels annan litteratur som blev betydelsefull för utvecklingen av den mentala träningen och av utbildningarna.

Paradigmskifte på gång?

Jag har tidigare skrivit en bok om att vi är inne i ett radikalt paradigmskifte, *”Paradigmskifte på gång?”* I den berättar jag att två personer har påverkat mitt liv mer djupgående än andra. Först Lars-Eric år 1975 och år 1978 ”mötet” med den danske intuitionsbegåvningen, mystikern och författaren Martinus och hans världsbild. Jag skrev en bok om detta, *”Världslärare” eller ”Falsk profet” – En kärleksfull granskning av Martinus kosmologi*. Martinus menar att ”önskningar skapar öde” och att vi ska lära oss önska. Han menar också att i framtidens skolor kommer barnen att få träna upp förmågan att önska för att kunna skapa sin framtid, eftersom tankens kraft är enormt stor. Jag ser Lars-Erics arbete med att utveckla den mentala träningen som ett pionjärarbete när det gäller att börja lära oss önska och att börja inse att tankens makt är oerhört kraftfull. Att vi dessutom kan skapa vår framtid och vårt öde genom att träna upp vår önskeförmåga. Lars-Erics arbete är en starkt bidragande faktor till att det just nu pågår ett paradigmskifte när det gäller människors tänkande och handlande.

Pia Hellertz

Fil.dr., socionom,

Psykoterapeut och Mental tränare

Pensionerad universitetslektor

Februari 2015



Skytten har något av fanatikerns ådra.
Att ge sig hän i ett ändamål, en strävan,
utan att akta på sin egen ansträngning eller göra halt vid sansade gränser.
Skytten behöver fritt spelrum för att kunna göra saker,
och nya miljöer och vidgade perspektiv
för att tillräckligt starkt känna att en utveckling sker.
Stiltje är Skyttens fiende, förändring ett livsvillkor.²

Lars-Eric är född i *Skyttens tecken*

2

Vem är Lars-Eric Uneståhl?

För att förstå den Mentala träningens rötter så får man leta efter dem i den mylla som utgör historien om den man som skapat och utvecklat den, *Lars-Eric Veje Uneståhl*. Berättelserna om Lars-Eric som person och berättelserna om den mentala träningen är oupplösligt förenade med varandra.

Lars-Eric föddes i Karlstad år 1938 i Skyttens tecken. Familjen bodde i Deje och var frikyrklig. Pappan var pastor i baptistförsamlingen. Lars-Eric har två syskon, *Frank*, som är 1 1/2 år yngre och *Lotta* som är 10 år yngre. Lars-Eric berättar med glimten i ögat att han inte hann lära sig värmländska, eftersom han flyttade därifrån vid 6 månaders ålder, till Dals Långed i Dalsland, där pappan var pastor under tre års tid. Tre år var en vanlig tid för familjen att stanna på en plats. ”Alla predikningar var väl gjorda då, så man behövde flytta vidare”, skämtar Lars-Eric. Det innebar att Lars-Eric flyttade en hel del under uppväxten. Nästa anhalt blev lilla Urshult i Småland. Tre år senare flyttade familjen till Målilla, där Lars-Eric började i skolan och där han gick de tre första skolåren.

Lars-Eric berättar att han för några år sedan fick en ovanlig inbjudan till en klassträff med första klass i Målilla, 50 år senare. De hade även hittat den lärare klassen hade då, som till och med hade

² Hämtat från <http://www.astrologi.nu/skytten/>.

kvar elevernas uppsatser. Många av eleverna bodde kvar i samhället.

Efter tre år i småskolan flyttade han och familjen till Björkvik i Sörmland, en ort som väl är mest känd för att före detta statsministern *Göran Persson* hade sin sommarstuga där. Under min intervju med Lars-Eric minns vi att Göran Persson hade studerat vid dåvarande Högskolan i Örebro, där vi båda kom att verka en stor del av våra liv. Lars-Eric tillbringade ungdomsåren i Björkvik.

Vi samtalar om de fördelar det innebär att ha fått växa upp på landet, vilket vi båda har gjort. Alla känner varandra. Man kan hämta mjölk hos bonden. Lars-Eric var med i den frikyrkliga verksamheten. Han blev engagerad i flera verksamheter, bland annat nykterhetsrörelsen Blå Bandet, som samlade ungdomarna i Björkvik. Där blev han distriktsordförande och han var absolutist tills han blev 25 år. Han använder fortfarande ingen sprit, men tar numera ett glas vin ibland.

Dags för realskola

Efter femte klass fick han möjlighet att börja realskolan. Det var prästen i Björkvik som hade startat en realskola. Här tror jag att en av rötterna till den framtida verksamheten ligger, Lars-Erics erfarenheter av att *studera på distans*. Eleverna läste nämligen hemma varannan dag och gick till skolan varannan. De fick ta ansvar för sina egna studier på ett annat sätt än de elever som dagligen gick i skolan. De fick åka till Malmö och tentera på Hermods för realexamen. Eleverna gick i Malmö de sista tre månaderna före examen. Lars-Eric tyckte det var intressant att vara själv i Malmö. Som 14-åring fick han då möjlighet att börja bygga upp sitt eget liv.

Gymnasiet

Gymnasiestudierna genomförde han i Nyköping. Han läste på realinjen, vilket innebär ämnen som matematik, fysik, kemi och naturvetenskap. Första året åkte han nästan 10 mil om dagen. Det var fyra och en halv mil mellan Björkvik och Nyköping. Andra året flyttade han till Nyköping. Efter examen frågade prästen, som skötte realskolan i Björkvik, om Lars-Eric ville arbeta som lärare, vilket han tackade ja till. Han fick då sin syster, Lotta, som elev. Hon tyckte att han var hårdare mot henne än mot de andra eleverna. För honom var det viktigt att inte särbehandla henne, vilket förmodligen gjorde att

han blev strängare mot henne än mot de andra. Det var ju inte så många elever, så han och prästen undervisade i alla ämnen. Lars-Eric var 18 år. Det blev en termin.

Efter terminen som lärare vid realskolan tog han ett jobb i Särna, som är en tätort i Älvdalens kommun i Dalarna. Där hade han fått ett erbjudande om att vara lärare på högstadiet, 5:an, 6:an och 7:an. Han upptäckte att eleverna var nästan lika gamla som han själv, vilket blev en speciell upplevelse. Lars-Eric började således mycket tidigt att undervisa, vilket han sen fortsatt med under hela sitt liv.

Musiken

Lars-Eric spelade klarinett som ung i en grupp. ”Närmaste grannen var intresserad av musik så vi spelade ihop”, berättar han. De bildade en liten orkester med några andra ungdomar från Björkvik. Tyvärr hann inte Lars-Eric vara med så mycket eftersom han bodde i Nyköping. Han tyckte att gruppen var så duktig att han fick idén att de borde få spela in en skiva. Han var 17 eller 18 år. Eftersom han inte hittade något skivbolag som var intresserade, så startade Lars-Eric ett eget skiv-bolag som hette *Blå Ton*.

Gruppen åkte till Stockholm och Europafilm och bad dem spela in en EP. För de som inte längre vet vad en EP är så betyder det *extended play* d.v.s. ”utökad spelning”, i betydelsen *förlängd speltid*. Den innehöll vanligen 3–5 låtar på totalt 10–20 minuters speltid. Vanligast var att EP-skivor hade två låtar på varje sida, vilket Lars-Erics grupp spelade in. Det fantastiska var att skivan gick direkt upp på både Svensktoppen och TV-toppen. Sångerskan i gruppen hette Elisabeth Karlsson, men tog artistnamnet Elisabeth Lord. Den låt som blev mest populär heter *Pepita dansar - Tamborito i Panama*. Sången hade skrivits av Evert Taube under en resa till Panama 1948-49. Låten låg många veckor på Svensktoppen, med en fjärdeplats som bästa placering. Elisabeth Lord blev känd och har sen dess varit sångerska på heltid bland annat i countrygruppen *Country Road*. Hon har även skrivit många låtar tillsammans med sin sambo *Tommy Gunnarsson*, bland annat *Symfoni* som *Loa Falkman* gjorde succé med i svenska Melodifestivalen år 1990.

Idrotten

Lars-Eric började redan i Björkvik med idrott. Familjen hade en idrottsarena i närheten av bostaden. Han spelade fotboll, men poängterade att det var i låg division, och bandy, även det i låg division. Han var bäst i friidrott. Han tävlade mycket och var även i Tyskland och Ryssland och tävlade.

Lars-Eric berättar att han flera år senare fick en inbjudan till en träff med de som varit i Ryssland och tävlat. Han fick då höra att han av idrottskamraterna där omnämndes som ”Kaviarsmugglaren”. Han hade smuglat hem rysk kaviar i sovsäcken.

Idrotten fick en stor roll i Lars-Erics liv. Han började tävla vid 12-13 års ålder och var mest aktiv när han var i 19–20-årsåldern, men fortsatte ända upp till 23–24-årsåldern. Klubben han tävlade för var Nyköpings sportklubb, i friidrott och i basket.

Nyfikenheten är drivkraften

Lars-Eric menar att han alltid varit en mycket nyfiken person. Han tar alltid reda på saker som han inte vet. Han frågar när han inte förstår. När vi samtalar om detta väcker han frågan om skolan, som han menar ofta hämmar nyfikenheten och frågandet. Barn ställer frågor, de är nyfikna, de vill veta. De ställer ständigt nyfikna frågor. Lars-Erics och *Elenes* dotter *Angela* frågade nyligen: ”Varifrån kommer vinden?” Men när barnen kommer till skolan hämmas frågandet. ”Då står det en figur där framme som ställer en fråga som den personen redan vet svaret på. Helt vansinnigt!” säger Lars-Eric upprört. Plötsligt förändras hela verkligheten för barnen. Frågorna har blivit en kontrollmekanism, när man ska kontrollera vad barnet kan och inte kan. Och då slutar man fråga eftersom man inte vill visa sin okunnighet och det fortsätter man sen med som vuxen. Att fråga är att visa att man inte kan. Men Lars-Eric har fortsatt att fråga och att undersöka.

Fascinationen för ”heliga” tal

Bland de många egenheterna som Lars-Eric har kan nämnas att han har två heliga tal, 7 och 3. Han berättar att alltsedan han läste teologi, där 7 är Gamla Testamentets tal och 3 Nya Testamentets, så har han ofta delat in det han skriver om i tre eller sju delar. Träningen är ofta indelad i sjuveckorsperioder. Den mentala träningen bygger på 7

modeller, varav 3 dominerar. Den tillämpade motivationen har 7 sektioner när det gäller både Målstudier, Målhierarkier och Målkriterier.

Han delar exempelvis in livet i olika tredelar, det Förflutna, Nu och Framtiden eller Period 1 – utveckling, Period 2 – upprepning och Period 3 - avveckling. Det senare är hur det brukar vara, medan den mentala träningen arbetar för LivsLångt Lärande - 3L - och Livslång utveckling.

När det gäller sjutalet är det mesta i hans modeller och principer uppdelade i 7 lektioner eller moment. (Mer om detta se bilaga 1.) Det perfekta talet blir då 21. Jag undrar om Lars-Eric är medveten om att hans födelseår, 1938, när man behandlar det *numerologiskt* blir 21 (1+9+3+8) - och när man lägger samman 2+1, vilket man gör inom numerologin, blir det 3. Talet 3 är inom numerologin det lekfulla, glada och optimistiska talet och det står för det kreativa och konstnärliga. Talet 7 står för andlighet och intellekt. 7:or är eftertänksamma och analytiska, lugna och tankfulla. De har ett rikt inre liv, en mental styrka och har en stark själslig kraft. 7:or tycks ha nått någon sorts insikt och ger intrycket av att vara visa oavsett ålder. De är ständigt på jakt efter ännu mer visdom och försöker hitta meningen med livet.

En annan egenhet är att han också fascinerats av kvoten 1-1,618, *det gyllene snittet* (mer om det i kapitel 36).

Privat

Det råkade dessutom bli så att antalet fruar blev *tre* och antalet barn blev *sju*, berättar Lars-Eric. Lars-Eric är inne på sitt tredje och sista äktenskap. Med första hustrun *Lucia* har han de nu vuxna barnen *Mikael*, som är anställd på Skandinaviska Ledarhögskolan, SLH, och är ansvarig för IT- och internetutvecklingen, och *Carita Boronska*, som är sångerska och röstcoach; med andra hustrun *Eva* har han *Max*, som är HR-chef, *Staffan*, som är fallskärmsinstruktör, och teknikern *Claes*, som också tillhör svenska eliten i amerikansk fotboll; och med tredje och nuvarande hustrun *Elene* har han *Angela*, som i skrivande stund är 10 år.

Jag blev undrande eftersom jag bara kunde räkna till sex barn här ovan, men då berättade Lars-Eric med glimten i ögat att han faktiskt har en son till. Han avslöjade dock inget namn och jag frågade inte.

”Det var mellan fruarna!” Lars-Eric berättar att han har mycket god kontakt med sina ex-fruar och de träffas ofta och kan exempelvis fira jul tillsammans. I bröllop nummer tre deltog t.ex. både första frun och hennes man.

Lars-Eric har också programmerat in sin biologiska ålder till 37 år. Eftersom jag tror på reinkarnationen, d.v.s. att vi överlever den s.k. döden och att vi föds igen och igen, så har jag inga behov av att programmera om min egen ålder. Jag är nöjd med att fylla 74 år i år och ser fram mot nya spännande och lärorika *liv*. Det märkliga är att jag således just i år, när jag skriver den här boken, är dubbelt så gammal som Lars-Eric.

Till sist kan jag berätta att jag hade tänkt att ha 21 kapitel i boken för att hedra Lars-Eric och hans fantastiska arbete, men boken blev större än vad jag tänkt från början. Det råkade bli 37 kapitel.

Eftersom skapandet och utvecklingen av den mentala träningen är så tätt sammankopplad med personen Lars-Eric, så blir det fler inblickar i hans liv i kommande kapitel.



Sen onsdagskväll och jag och *Lars-Eric Uneståhl* satt med en kopp thé och pratade, alltid oerhört givande att få diskutera och ställa frågor till honom om mental träning och annat. Jag frågade om hur han kan hantera så ’många bollar i luften’ utan att stressa och få alla negativa bieffekter, sömnproblem och annat. Lars-Eric Uneståhl har istället en förmåga att vara cool i de flesta situationer: ”*Jag gör så mycket jag hinner med, det andra får vänta helt enkelt.*” Torsdag natt åker Lars-Eric till Dominikanska Republiken och ska ha en utbildning i coaching och mental träning tillsammans med Olympiska kommittén m.fl. En rätt stor grej om man säger så, men tror du Lars-Eric Uneståhl stressar upp sig inför detta? Knappast!

I bakgrunden står deras katt och dricker vatten direkt ur kranen. Ingen i familjen Uneståhl går under epitetet ”normal”, inte ens katten.

Detta skriver *Olof Röhlander*,
licensierad mental tränare och coach, på sin blogg.

Det är när du går på orörd mark
som du kan lämna de tydligaste fotspåren.

Lars-Eric i *Tänkvärt*³

3

En idé till en utvecklingsmetod föds – 60-tal

Redan som mycket ung, i 12–13-årsåldern, började Lars-Eric intressera sig för hypnos. Han läste en artikel om hypnos som intresserade honom mycket och när han sedan såg en demonstration så blev han ännu mer fascinerad. Han började experimentera både på sig själv och på sina kompisar. Då upptäckte han att det var lätt att försätta kompisarna i hypnos. Som suggestionsmetod fick de leva sig in i en fantasi-situation och han märkte hur lätt det var. Han har senare många gånger visat att det är mycket lätt för unga att leva sig in i en situation och koppla bort allting annat.

Uppsala universitet

Så var det dags för universitetet. Lars-Eric ville ägna sig åt hypnos. Den naturvetenskapliga inriktningen från gymnasiet lockade inte längre. Men vad skulle han läsa? Han valde psykologi eftersom han kände att det ämnet låg närmast hans intresseområden.

När han kom till Uppsala hade kursen redan börjat. De hade en *propedeutisk* kurs före kursstart, vilket han inte visste. Han blev tvungen att vänta ett helt år till nästa kursstart. Under det året läste han filosofi, antropologi och teologi och hann därmed med halva teologie kandidatexamen, d.v.s. prästutbildningen. Han tyckte det var ”ganska givande”. Det var intressen och erfarenheter från uppväxten som styrde valen. Han började dessutom läsa grekiska vid sidan om. Hebreiska ingick i kurserna. Han hade därför redan ganska många

³ *Tänkvärt* är en liten ”tankebok” med 52 ”tankeord” som Lars-Eric skrivit i form av en almanacka och som getts ut av Speak Marketing AB. Det är en ”evighetskalender” eftersom den är oberoende av året.

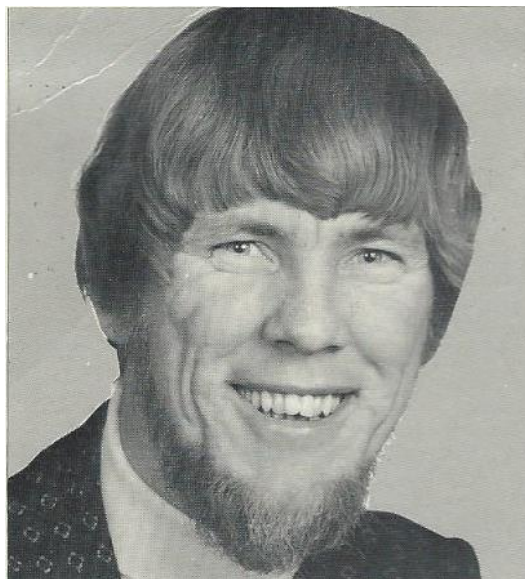
poäng innan han började läsa psykologi. Nästa steg var psykolog-examen. Han skrev sina tvåbetygs- och trebetygsuppsatser, som det hette på den tiden, om hypnos. (Numera heter det B- och C-uppsatser.)

Sin filosofie kandidatexamen tog han snabbt, eftersom han redan hade så många poäng. Därefter blev det forskarstudier.

Forskning

Professorn i tillämpad psykologi i Uppsala hette vid den här tiden *Ingemar Dureman*. Han hade tillbringat ett år vid Stanford University hos den store hypnosforskaren i världen, professor *Ernest Hilgard* (1904-2001). Hypnosforskningen kom igång på allvar i USA på 1930-talet och Hilgard var en central person i den verksamheten. Han antog att hypnotiserbarhet var en förmåga hos människor på samma sätt som intelligens, och att den därmed förekom i olika grad hos olika personer. Hilgard ansåg att det var nödvändigt att utarbeta en standardiserad och psykometriskt hållbar mätskala, med vilken man kunde bedöma graden av hypnotiserbarhet hos försökspersoner. Han skapade därför, tillsammans med en kollega, den numera etablerade *Stanford Hypnotic Susceptibility Scale*, som skulle visa hur mottaglig man var för hypnos. Hilgard blev berömd under 1950-talet för sin hypnosforskning, framförallt när det handlade om smärtkontroll.

Hilgard skrev år 1948 boken *Theories of Learning*, som många lärare kom att bygga sin undervisning på. Boken kom också att bli en prototyp för många kommande läroböcker i psykologi.



Lars-Eric som yngre forskare

Uppsala Universitet hade två institutioner för psykologi. Det var vid *Institutionen för tillämpad psykologi* (ITP) som Dureman var professor och där Lars-Eric genomförde sina studier och sin forskning. Eftersom det inte fanns någon svensk forskning på hypnosområdet blev Lars-Eric pionjär och det ledde till att han fick starta en egen avdelning med namnet *Avdelningen för klinisk och experimentell hypnos*. Den blev mycket populär bland psykologistudenterna. Många kom att göra sina uppsatser här med Lars-Eric som handledare. Det blev en omfattande aktivitet på avdelningen och under dessa år handledde han ett 40-tal uppsatser om hypnos. Detta var under åren 1965 till 1970. I vissa undersökningar när det gällde den kliniska delen av hypnos ingick också patienter med olika problem och allteftersom ryktet om de positiva effekterna spred sig, så ökade patientverksamheten alltmer.

Dessutom hade Lars-Eric turen att träffa en läkare från England som börjat använda hypnos, *Basil Finer*. Han fanns på Samariterhemmets smärtklinik i Uppsala och hade arbetet med smärtlindring i hela sitt liv. Finer trodde själv att valet av specialinriktning berodde på en upplevelse från barndomen, när han upplevde smärta och skrek och bara blev åthutad att vara tyst. Han var själv väldigt smärtekänslig. Lars-Eric och Basil Finer började samarbeta och forskade tillsammans. De gjorde bland annat många experiment med hypnos på Samariterhemmet under ett antal år, bl.a. med operationer med hypnos som enda anestesimedel, d.v.s. för bedövning

På grund av dessa sammanträffanden kunde Lars-Eric ägna sin forskning inom doktorandutbildningen åt hypnos. Samtidigt tog han också psykologexamen.

Hypnos är en form av självhypnos

Det var under den här tiden som Lars-Eric insåg att all hypnos är en form av *självhypnos*. Han använde sig av Hilgards Stanfordskala för att mäta hypnotiserbarhet. Nu kom han på att han skulle spela in samma induktioner på band, som han använde ”live” och han gjorde nu ett antal jämförande studier. Vissa försökspersoner fick bara lyssna på banden, medan Lars-Eric personligen hypnotiserade andra. Lars-Eric fann då att han fick samma resultat på dem som bara lyssnat på band, som när han hypnotiserade personligen. ”Det spelade alltså ingen roll om jag stod där live eller om de bara hörde en röst”,

konstaterade han. Det fick honom att inse att det inte var han som person som var det väsentliga utan att det var instruktionerna.

Det fanns och finns fortfarande många som menar att hypnos bygger på relationen mellan den hypnotiserade och hypnotisören. Att det är interaktionen som är den viktiga faktorn, men Lars-Eric visade med sin forskning att den inte är nödvändig. Detta blev också viktigt i utvecklingen av den mentala träningen, som man ju sköter själv, och där Lars-Eric bara träffat en bråkdel av de miljoner människor som lyssnat på hans inspelade program.

Experiment i självhypnos

I ett experiment delade Lars-Eric in ett antal personer i två grupper. Det var oftast studenter som fick vara försökspersoner under den här tiden. Den ena gruppen ledde Lars-Eric själv under ett halvår i hypnosträning. Den andra gruppen fick klara sig själv med inspelade induktioner och suggestioner. Efter ett halvår visade det sig att det fanns många fördelar med att sköta det själv. De blev mindre beroende av Lars-Eric, medan den första gruppen var mer beroende av honom och hans suggestioner. Han fann dock inga skillnader i djupet på hypnosen.

Under den här perioden tog Lars-Eric också emot patienter och han kunde genomföra ett antal kliniska studier. Han började exempelvis innan man träffades att lämna ut inspelade hypnosband till dem och gav instruktioner om hur de skulle träna själva. Detta gav minst två vinster fann han. Dels kunde Lars-Eric gå direkt på själva behandlingsåtgärden och behövde därför inte ägna tid åt hypnosträningen. Det blev dessutom mycket billigare för patienterna. Dels kunde man komma åt patienter som hade ”sjukdomsvinster” av sina problem, det vill säga de personer som sade sig vilja bli friska, men som egentligen hade så stora fördelar av sin sjukdom att behandling var lönlös just då. Hemläxorna och egenträningen visade om de verkligen var motiverade för behandling. Under hela den här tiden talade man om *hypnosträning*. Den mentala träningen var ännu inte född.

Lars-Eric doktorerade år 1973 på avhandlingen *Hypnosis and Posthypnotic Suggestions*.



Möjligheterna knackar på dörren varje dag -
om vi bara lyssnar.

Lars-Eric i *Tänkvärt*

4

Den Mentala träningen föds – 70-tal

År 1969 publicerade Lars-Eric en artikel om mental träning. Frågan uppstod då om vad Lars-Eric egentligen borde kalla den självhjälpsmodell han utvecklade? Han hade redan börjat använda begreppet *mental träning*, vilket han fick kritik för eftersom ”mental” associerades med ”mental sjukdom” och ”mentalsjukhus”. Inom försvaret kallar man det ”psykisk träning” men det var ju egentligen lika illa, tyckte Lars-Eric. Så han valde att använda begreppet mental träning och bestämde sig för att ge det ett nytt, positivt innehåll.

Det var framförallt två forskningsområden som kom att dominera 70-talet, *idrotten* och *skolan*.

Idrotten

Av alla tillämpningsområden för den mentala träningen är idrotten idealisk eftersom prestationerna är mätbara. Det var lätt att se konkreta förbättringar. Dessutom fanns det ett stort behov inom idrotten att hitta metoder som kunde påverka psyket. Idrotten blev därför ett modellområde för utvecklingsarbetet.

Man brukar säga att när läraren är mogen kommer eleverna. Bara några veckor efter det att artikeln om mental träning var publicerad så ringde Friidrottslandslaget och sa: ”Vi har sett att du startat nåt som kallas mental träning och det låter intressant. Vi skulle verkligen behöva det. Det är landskamp mot Italien om några veckor... följ med till Rom och introducera detta för grabbarna och tjejerna...!” Lars-Eric säger att han aldrig skulle göra det idag, men han var ung och nyfiken, så han gjorde det då.

Det var mycket lätt att skapa intresse hos idrottsfolket. Idrotts-

människor är dessutom vana vid upplevelser av exempelvis ”flyt”, ”flow”, och hur det känns när prestationer varierar upp och ner.

Landslaget förlorade landskampen och Lars-Eric och ledningen såg att det han sagt inte hade haft några som helst effekter. Han konstaterar efteråt att han borde ha förstått det innan. Det går ju inte att få effekt genom att bara sitta och lyssna på föredrag om mental träning ett par timmar. Mental träning är något man *gör*. Det är som med kondition, menar Lars-Eric. Man får ju inte bättre kondition om man lyssnar på föredrag om kondition.

Träningsprogram utvecklas

Nu utvecklade man ett sexårigt träningsprogram med målet olympiaden i Montreal år 1976. Det handlade om att arbeta fram konkreta och systematiska träningsprogram. De fanns ännu inte. Det gällde ju detsamma som vid den fysiska träningen och styrketräningen. Man ska veta vad man gör denna vecka, och nästa, och nästa.

Nu blev också många andra landslag intresserade. Sammanlagt tränade Lars-Eric ett tiotal landslag i mental träning vid den här tiden. Dessutom fick han nu möjligheter att också utvärdera dem och få underlag för sin forskning. Idrotten har bra status och gav därför utmärkta möjligheter för studier och för utvecklingen av den mentala träningen.

De tre första mentala träningsmodellerna

I samband med utvecklingen och utvärderingen av de konkreta träningsprogrammen i samarbete med landslagen och olympialagen, började Lars-Eric också att bygga upp den mentala träningsfilosofin och de mentala träningsmodellerna. De första tre av dessa var: *Utvecklings- eller Idrottsmodellen* medan de andra två utgjordes av *Träningsmodellen* och *Flowmodellen*.

Utvecklingsmodellen (U-modellen)

Huvudprincipen är ”ständig utveckling under hela livet”. U-modellen skiljer sig mycket från den vanliga modellen i samhället som Lars-Eric brukar kalla för K-modellen, där K står för den Kliniska modellen eller Kritik-, Klago- eller Klandermodellen. Den senare innebär att förändringar vidtas först när något blir fel och att förändringarna

bygger på missnöje, där man genom förändringen vill komma bort från något. U-modellen däremot arbetar med ständig förbättring utan att det behöver vara något fel i nuet och förändringen bygger på lust och riktningen blir mot något bra istället för bort från något dåligt.

Lars-Eric kom också att kalla detta för *Idrottsmodellen*, eftersom man inom idrotten tränar för att bli ännu bättre, utan att det behöver vara något fel på nuet och utan att man behöver vara missnöjd med nusituationen. Man är inte ute och springer eller går till gymmet för att någonting är fel utan därför att man vill bli bättre.

Lars-Eric berättar att man både från idrottens och från samhällets sida i början såg den mentala träningen som en del av K-modellen, där mental träning skulle användas när man hade något problem. Lars-Eric ger många exempel på detta, exempelvis att när fotbollslegenden *Gunnar Nordahl* kom till Norrköping som tränare ringde han en kväll och ville ha Lars-Eric hjälp med två spelare som hade ”mentala” problem. Lars-Eric svarade då att mental träning inte bara var till för dom, utan för alla som ville bli bättre, vilket gjorde att han fick arbeta med hela fotbollslaget.

Det blev därför viktigt för Lars-Eric att skilja mental träning från idrottspsykologin, även om han ofta av media har blivit kallad för idrottspsykolog. Psykologens verksamhet har varit och är fortfarande kopplad till K-modellen – att gå till en psykolog innebär att det är något som är fel. Det skapar motstånd, för vem vill höra att man har mentala problem. En psykolog har på engelska kallats för ”shrink” (hjärnskrynklare) och därför kom Lars-Eric att kalla en Mental tränare för en ”stretch”.

Träningsmodellen

I mer än hundra år har det pågått en strid mellan arv och miljö, ”nature or nurture”, när det gäller vad som påverkar människor vid födelsen och efteråt, eller mellan talang och träning. Under de senaste två årtiondena har denna strid avtagit alltmer. Den nya forskningen omkring *epigenetik*,⁴ där man visat att gener kan slås på eller av beroende på både miljöfaktorer och mentala faktorer, gör också att det blir ganska ointressant att debattera den gamla frågeställningen om arv eller miljö.

⁴ Se exempelvis <http://ki.se/forskning/epigenetik-en-bro-mellan-arv-och-miljo>

När det gäller talang eller träning så har utvecklingen också gått i samma riktning. När den mentala träningen startade på 1960–70-talet så pågick i många länder ett intensivt sökande efter talanger. Inte minst i öststaterna eller kommunistländerna försökte man identifiera talanger så tidigt som möjligt, för att sedan ge dem speciella uppväxt- och tillväxtmiljöer.

Lars-Eric satt i *International Society of Sport Psychology*, ISSPs, styrelse under 12 år på 1980-talet och kunde på nära håll följa den forskning, som började komma och som visade allt tydligare att man inte kunde förutsäga senare framgång utifrån tidig framgång eller talang. Fler och fler studier visade att s.k. talang betydde mycket lite i jämförelse med träningen.

Den svenske professorn vid Florida State University *Anders Eriksson* presenterade forskning inom både idrott och musik, som visade att om man satsade 10 år och 10 000 timmar så kunde man nå toppen oavsett utgångsläget från början.

Detta tillsammans med exempelvis *hygienhypotesen*, som visade att även vårt immunförsvar behöver träning, medförde att ordet träning fick en allt högre status, vilket också ökade intresset för mental träning.

Flow-modellen

Flow, flyt, det underbara tillstånd, där saker och ting läggs till rätta av sig självt och där allt blir lätt och lekande, var något som alla idrottare önskade sig, men som visade sig svårt eller omöjligt att skapa eller kontrollera med viljan eller genom att anstränga sig. Istället blev den mentala träningen med sitt alternativa medvetandetillstånd, sina alternativa kontrollsystem och sin cybernetiska målstyrning av automatiserade processer, en nyckelväg för att skapa detta fantastiska tillstånd av avspänd effektivitet.

Den mentala träningen nöjer sig dock inte med metoder för flyt inom idrotten utan har som målsättning att öka frekvensen av flyt även i arbetsliv och privatliv.

Högskolan i Örebro nästa...

År 1969 sökte Lars-Eric ett tillfälligt arbete som universitetslektor vid dåvarande Socialhögskolan i Örebro. Han började undervisa i psyko-

logi på Socialhögskolan samt i idrottspsykologi på Gymnastik- och Idrottshögskolan, GIH. Det blev en intressant tid eftersom han nu fick möjligheter att göra en hel del experiment med mental träning, framför allt med GIH-studenterna. Det var bara i Örebro och Stockholm som man utbildade gymnastiklärare vid den tiden.

Vi som studerade på Socialhögskolan på 70-talet fick en annorlunda och spännande lärare. Lars-Eric kunde komma in och sätta på ett avslappningsband på bandspelaren och ge oss instruktioner om att sätta oss bekvämt och sen gick han ut ur lärosalen och vi fick en stunds skön avslappning. En studiekamrat berättade att Lars-Eric vid ett tillfälle hade spelat in sin föreläsning på video. Han satte på den i lärosalen och gick sen iväg, så de studerande fick lyssna på den inspelade föreläsningen. Många år senare fick jag veta att Lars-Eric hade dubbelbokat sig. Jag misstänker att en av rötterna till den kommande distansutbildningen låg här. Mer om detta senare.

En gång hade Lars-Eric tappat rösten, men föreläste ändå, viskande. Det var knäpptyst i föreläsningssalen, inga skrapningar, inget pappersprassel, inga hostningar, det var dödstyst, förutom Lars-Erics viskande föreläsning under en timmes tid.

År 1972 utlystes en ordinarie universitetslektorstjänst på Socialhögskolan. Lars-Eric var ännu inte klar med avhandlingsarbetet. Några docenter från Uppsala sökte också tjänsten så Lars-Eric var övertygad om att han inte skulle ha en chans att få den. Rektorn för Socialhögskolan i Göteborg, *Sigvard Rubenowitz*, satt som ordförande i antagningskommittén. Han blev intresserad av Lars-Erics forskning och föreslog honom i första rummet. ”Och det blev ett jätteliv på docenterna”, berättar Lars-Eric. De överklagade. Men Rubenowitz lyckades få igenom sitt förslag. Lars-Eric tror att det kan ha berott på att Lars-Erics meriter både forskningsmässigt och yrkesmässigt (tjänstgöring på ungdomsvårdsskolor, fängelser, etc.) skulle passa bäst, eftersom hans tjänst till stor del skulle vara knuten till Socialhögskolan i Örebro.

Första tiden var Lars-Eric delvis kvar som lärare på Uppsala universitet och undervisade framförallt inom hypnos. Det var vid den här tiden som Lars-Eric deltog i ett seminarium med en amerikansk professor, ett seminarium som kom att få betydelse för honom resten av livet, och som han menar blev en av rötterna, eller hörnstenarna till utvecklingen av den mentala träningen. Professorn frågade: ”Vad är

syftet med det ni gör?” Lars-Eric berättar att han aldrig tidigare fått den frågan, egentligen en naturlig fråga, men inte vanlig vid den tiden.

Hans lärarkollegor sa ungefär: ”Syftet är väl att undervisa så att studenterna lär sig.” Lars-Eric svarade: ”Syftet måste väl vara att de som går den här utbildningen får ett bättre liv, än om de inte gått utbildningen.” Då sa professorn: ”Ja, det var ju optimistiskt, men sådana samband finns det inte.” Lars-Eric berättar att det blev lite av chock för dem alla, men det gjorde att han blev intresserad av att undersöka vilka samband som fanns mellan *framgång i skolan* och *framgång i livet*. Professorn byggde sitt uttalande bara på en enda undersökning, och fler studier fanns inte.

Jag minns när Lars-Eric och jag var på en föreläsning, någon gång i slutet på 80-talet. Efteråt kommenterade jag: ”Det var verkligen en jättebra föreläsning.” Då frågade han: ”Vad lärde du dig?” Och jag fick snopet inse att jag inte kunde minnas något av föreläsningen. Det hade bara varit en stimulerande timmes underhållning. Det var vid den här tidpunkten som jag själv började bli allvarligt kritisk mot föreläsningen som pedagogisk metod, en kritik som sedan förstärkts med åren och som ledde fram till min egen forskning, men det är en annan historia.

Kortkurser och Sommaruniversitet

Under 80-talets första år anordnade Lars-Eric ett antal korta kurser vid Högskolan i Örebro. Exempel på sådana kurser var *Mental träning*, *Positivt tänkande* samt *Humor och Hälsa*. Under några år samordnades dessa och andra kurser till ett *Sommaruniversitet*.

År 1985 arrangerade han ett *Internationellt Sommaruniversitet* (ISU), där många av kurserna gavs på engelska. Exempelvis anordnades en kurs i idrottspsykologi, där deltagarna fick amerikanska *credits*, vilket är motsvarigheten till våra svenska betyg eller poäng. Det utarbetades ett samarbetsavtal mellan Institutionen för psykologi och pedagogik vid Högskolan i Örebro och University of UTAH i Salt Lake City.

Så småningom växte det fram ett allt större intresse för en längre utbildning i mental träning. Jag återkommer till 80-talet i senare kapitel.

Media blev intresserade

Lars-Eric hade gjort en grammofonskiva, år 1968, en LP,⁵ *Hypnos* (se kapitel 28). Det gjorde att intresset ökade hos människor. Journalister började höra av sig. TV ringde och ville göra ett TV-program om hypnos och rökning. På den tiden var det ofta teman som rökning och viktminskning som kom i fokus när hypnos och mental träning diskuterades. Lars-Eric svarade att han kunde tänka sig att delta om han fick berätta lite mer allmänt om hypnos, men då ville de gärna ha en demonstration. Det innebar ett litet problem.

Svenska Föreningen för Klinisk och Experimentell Hypnos (se kapitel 8) där Lars-Eric var styrelseledamot, hade bestämt att man skulle undvika att ha demonstrationer om hypnos i TV. Men TV stod på sig. Då kom Lars-Eric på idén att demonstrera hypnos på ett annat sätt. Detta var början på 70-talet. På Psykiatriska kliniken hade Lars-Eric arbetat med en kvinna, Karin, som hade fobier för nya människor. Han frågade henne om hon ville vara med i ett TV-program. ”Det blir en direktspelning med mycket människor, med publik”, berättade han för henne. Det ville hon naturligtvis inte.

Då lovade Lars-Eric att hon skulle få vara i hypnos under hela programmet ifall hon kunde tänka sig att vara med. Då kunde hon tänka sig det. Lars-Eric hade arbetet med hypnos med henne, så hon visste att hon kände sig trygg i det tillståndet.

Före programmet lät Lars-Eric Karin gå ner i hypnos. Sen fick hon en posthypnotisk suggestion om att ”nu vill jag att du öppnar ögonen och beter dig som vanligt, men du stannar kvar i det här tillståndet”. Det hade han experimenterat med tidigare. Föreställningen att man måste ligga ner och se ut som om man sover när man är i hypnos, var en gammal myt.

TV-programmet

När programmet började satt alla omkring ett bord och ingen kunde se att Karin var i hypnos. Hon betedde sig inte annorlunda än de övriga. Då sa programledaren: ”Hur kan man veta att Karin är i hypnos? Hon

⁵ LP är en förkortning av *Long Play*, och är ett format av framförallt vinylskivor med en diameter på 12 tum (30 cm), som avspelas med en rotationshastighet av 33 $\frac{1}{3}$ varv per minut. Under perioden c:a 1967 till 1987 var detta format det mest sålda formatet för musik i världen.

ser ju ut och betar sig som oss andra.” ”Vi kan pröva en sak”, sa Lars-Eric.

Han bad programledaren sträcka fram handen. Lars-Eric ritade en ring på handen med en penna. Därefter sa Lars-Eric: ”Nu kommer jag att säga till dig att ’innanför det här området kommer din känsel att försvinna”” och så stack han honom. Han ryckte till. Sen gjorde han samma sak med Karin. Lars-Eric ritade en ring på hennes hand och sa ”innanför det här området...”. Sen stack Lars-Eric henne och hon kände inget. Däremot kände hon utanför området.

Lars-Eric sa till programledaren att ”Du hörde vad jag sa, men trots att du hörde så hände ingenting. Men när jag sa samma sak till Karin så hände det. Hon kände ingenting. Hon är alltså i ett tillstånd där suggestioner, från någon annan eller från henne själv, fungerar.” Och för att visa att hon lika gärna kunde ge sig suggestionerna själv så ritade Lars-Eric upp en ring på hennes andra hand och bad henne att själv ge sig suggestionen om känslobortfall. Vilket hon gjorde. Det blev samma resultat. Det viktiga var alltså att hon var i ett tillstånd där suggestioner hade en ökad effekt och att effekten var densamma, även om hon gav sig själv suggestioner.

Lars-Eric betonade dock att det i båda fallen var hon själv som hade kontrollen, för även om han gav suggestionerna så är det Karin som accepterar dem och att förutsättningen för att de hypnotiska suggestionerna ska fungera är att Karin accepterar dem. ”Jag kan inte göra någonting som hon inte accepterar.” Det är alltså omöjligt att få någon att göra någonting mot sin vilja, även om personen ifråga är i hypnos, framhöll Lars-Eric i programmet.

Detta var ett område som diskuterades mycket vid den här tiden, att hypnos är något som gör att någon annan kan få kontroll över en person och få denne att göra sånt man inte skulle göra i vaket tillstånd. Det diskuterades bland annat i samband med ett mord i Danmark, där den skyldige påstod att han var hypnotiserad och inte visste vad han gjorde. Han blev dömd eftersom experter i hypnos intygade att detta inte var möjligt.

Lars-Eric konstaterade att det blev ett bra TV-program eftersom han fick möjlighet att avliva en rad myter omkring hypnos.

Hur länge kan man vara i hypnos?

Lars-Eric gjorde en uppföljning av erfarenheterna med Karin, där han ville veta hur länge man kan gå i ett hypnotiskt tillstånd. De gjorde ett experiment som inte hade gjorts av någon annan forskare tidigare. Han lät frun till en av sina assistenter på hypnosavdelningen i Uppsala gå i hypnos en hel vecka. Under den tiden studerade man henne intensivt. Lars-Eric skrev sen en rapport om erfarenheterna på svenska, som dock aldrig publicerats internationellt.

Kvinnan hade en dag-och-natt-cykel som vanligt. Men kunde se vissa skillnader när det gällde hennes perception, lite mer av ett tunnelseende, lite mindre perifert seende. Kände man henne väl kunde man se vissa andra mindre skillnader. Men det intressanta var att när hon väcktes upp efter en vecka, så hade hon amnesi för hela veckan. Hon kom inte ihåg någonting av det som hänt under hela veckan. Det var ett resultat som var helt nytt och som ingen hade iakttagit tidigare.

Att köra bil under hypnos

Jag berättade under intervjun om en gammal vän som brukade försätta sig i hypnos när han skulle köra bil längre sträckor. Han menade att han då gav sig suggestioner om snabb reaktion om exempelvis ett djur skulle dyka upp framför bilen och att han då skulle kunna undvika en kollision. Tack och lov behövde jag aldrig få uppleva det. Samtidigt kunde vi samtala med varandra.

Lars-Eric berättar då att när man kör bil med hjälp av sin inre "autopilot" så beskrivs det på engelska som "*highway hypnosis*". Highway hypnos, även kallad "*white line fever*", är ett mentalt tillstånd där en person kan köra lastbil eller bil stora avstånd, och svara på yttre händelser på det förväntade sättet, men som inte har något medvetet minne av att ha gjort det. I detta tillstånd är förarens medvetande tydligen fokuserat på ett helt annat håll, med till synes direkt bearbetning av massor av den information som behövs för att köra säkert. Highway hypnos är bara ett uttryck för en ganska vanlig upplevelse, där medvetna och omedvetna sinnen verkar koncentrera sig på olika saker.

Highway hypnos beskrevs första gången i en artikel år 1921. Där benämndes fenomenet som "*road hypnos*", vilket innebar körning i ett transliknande tillstånd, medan man är fixerad av en fast punkt. En

studie som gjordes år 1929 av Walter Richard Miles, *Sleeping with the Eyes Open*, behandlade också ämnet, vilket tydde på att det var möjligt för bilister att somna med öppna ögon.⁶ Tanken att oansvariga bilolyckor kunde förklaras med detta fenomen blev populär i 1950-talet.

Begreppet highway hypnos myntades av GW Williams år 1963 med utgångspunkt i teorier som Ernest Hilgard utvecklade, att hypnos är ett förändrat tillstånd av medvetandet. Exemplet med ”highway hypnos” innebär att det är *en* medvetandeström som kör bilen, medan en annan medvetandeström är upptagen med andra frågor. Ett vanligt exempel är när man flyttat eller bytt arbete, och tenderar att köra automatiskt till det tidigare hemmet eller den tidigare arbetsplatsen utan att veta hur det gick till.

Dessutom kan man ju ge sig själv suggestioner om att gå ur hypnosen blixtnabbt vid behov. Lars-Eric menar att det kan vara möjligt att man t.o.m. reagerar snabbare under hypnosen, men det är inget som är undersökt. Man sparar ju mycket energi genom att inte sitta på helspänn. Dessutom, om man sitter på helspänn, så får man mindre perifert seende, och blir fokuserad på det som händer rakt fram och märker då inte bilar som kommer från sidan och liknande. Dessutom innebär det avslappnade tillståndet att man är mer öppen för allt som händer runt omkring.



Något jag märkt är att mitt liv inte är så ”jobbigt” längre.

Det märkliga är, att egentligen tror jag inte att livet har förändrats så mycket, men kanske mina upplevelser.

Svårigheter eller problem vill jag se som hinder att forcera istället för obestigliga berg. Och ”småaker” får vara just småaker.

Jag vill gärna se det som händer som tillfällen att njuta eller lära mig något av.

Citat av en person som just börjat PUMT-kursen

⁶ Refererad av Geoffrey D. M. Underwood (2005). *Traffic and transport psychology: theory and application : proceedings of the ICTTP 2004*. Elsevier. pp. 455–456. Ernest Hilgard har skrivit en *A Biographical Memoir* om Miles, <http://www.nasonline.org/publications/biographical-memoirs/memoir-pdfs/miles-walter.pdf>

Ordet omöjligt kan aldrig användas om framtiden!

Lars-Eric i *Tänkvärt*

5

Vad är Mental träning?

Mental träning bygger på egen träning, där varje individ tar ansvar för sin egen situation och för sitt eget liv, eller som Lars-Eric brukar beskriva det: Man blir *manusförfattare* och *regissör* för sitt eget liv och får dessutom möjligheten att *spela huvudrollen*. En av Lars-Edrics definitioner är att det är en *systematisk träning av livsfärdigheter för ett bättre liv*. En annan är *systematiskt träning av mentala processer*. Det handlar alltså om en systematisk träning precis på samma sätt som vid en systematisk *fysisk* träning.

Tron på att varje människa har obegränsade resurser har gjort att den kanske viktigaste uppgiften för den mentala träningen har varit att hjälpa människor att både *inse* detta och att visa på vägarna till att utveckla och använda denna inneboende potential.

Lars-Eric gjorde på 70-talet en lista på de metoder, som tidigare fanns för personlig utveckling. Redan då hittade han minst ett trettiotal sådana metoder. Vissa av dem, exempelvis meditation och yoga, hade funnits i tusentals år och var väl beprövade. De var dock fortfarande förvånansvärt lite undersökta med mer strikta vetenskapliga metoder. Det gäller fortfarande för många av dem, vilket gör att de kallas för New Age-metoder, och av kritiker avfärdas som "flummetoder".

Lars-Eric kompletterade listan med de som tillkommit under 70-talet och kom då upp till ett 40-tal. Han började sedan analysera metoderna. Tanken bakom analysen var att även om det fanns 40 namn på metoderna så fanns det troligen några gemensamma faktorer, som var de som var verksamma. Han försökte därför "klä av" metoderna det som var onödigt och det som var mystiskt. De principer som fanns kvar och som hade vetenskapligt stöd tog han med i mental träning.

Vetenskaplig grundsyn

Lars-Eric hade som nämnts utbildat sig till psykolog vid Uppsala universitet där psykologiämnet hade sin utgångspunkt i en *behavioristisk* människo- och kunskapssyn och en *positivistisk* vetenskapssyn. Fokus för studier och forskning var således det mätbara och observerbara *beteendet*. Den behavioristiska psykologin låg nära naturvetenskapen med dess krav på verifierbara experiment och objektiva mätbara undersökningsobjekt. Det har genomsyrat Lars-Erics fortsatta utvecklingsarbete. Studier, experiment, mätbara resultat och utvärderingar var och är mycket viktigt för hans arbete. Det gjorde också att Lars-Erics forskning när det gällde upplevelsebaserade områden fick en större trovärdighet med ett naturvetenskapligt angreppssätt. Den mentala träningen kom också att använda sig av behavioristiska principer i form av operanta tekniker och förstärknings- och feedbackprinciper.

Den naturvetenskapliga grundsynen kom redan under Uppsalatiden att modifieras och kompletteras genom influenser från tre riktningar med en annorlunda vetenskapssyn, *konstruktivismen*, den *humanistiska psykologin* samt den *österländska filosofins holistiska världsbild*.

Konstruktivismen och mental träning

Konstruktivismen kom att underminera den behavioristiska och naturvetenskapliga idén om vetenskaplig objektivitet och den ifrågasatte synen på om det över huvud taget var möjligt att vara en oberoende forskare, som observerar, registrerar och dokumenterar en fragmenterad verklighet. Influerad av *kvantfysikens* tankar om att vi förändrar verkligheten så fort vi försöker undersöka den, och av diskussioner om det verkligen finns en verklighet, som vi inte kan komma åt, eller om verkligheten istället skapades i samma ögonblick, som vi försökte observera den, så kom Lars-Eric att bryta med den ”gamla psykologin”. Den såg människan som en produkt av det förflutna och terapin hade oftast som mål att med olika tekniker försöka ge klienten *insikt* om vem man var genom att försöka *förstå* det som hänt. Genom insikten, förståelsen, analysen och samtalet var det tänkt att en automatisk läkning skulle ske.

Istället kom den mentala träningen att betona begrepp som *själv-uppfyllande profetior* och att lägga tonvikten på relationen mellan nuet

och framtiden samt att se förändring som baserad på att ”veta var jag är” och ”veta vart jag är på väg”. Frågan *Vem är jag egentligen?* ändrades till *Vem vill jag vara/bli?* Målet att hitta sitt ”sanna jag” kom att ersättas med att hitta sitt ”bästa jag”. En central del av den mentala träningsfilosofin blev uttrycket: *Skapa Din egen framtid*. Viktigt för mental träning blev också tankarna om att stärka oberoendet av andra genom att stärka självtilliten med hjälp av den självinstruerande egen-träningen.

Den humanistiska psykologin

Under sina år som gästprofessor vid University of Hawaii och University of California kom Lars-Eric att samarbeta med *Mike Murphy* som grundade *Esalen Institute* i Kalifornien. Esalen var en smältdegel för utvecklingen av teorier och metoder som grundade sig på den humanistiska psykologin. På Esalen samlades företrädarna för den humanistiska skolan, men också människor med rötter i kvantfysiken. För att nämna några framstående personligheter som befruktade idéerna på Esalen var *Carl Rogers*, *Virginia Satir*, *B.F. Skinner*, *Gregory Bateson*, *Stanislav Grof* med flera. *Fritjof Capra*, som populariserade kvantfysiken i böckerna *Fysikens Tao* och *The Turning Point*, befann sig där. Detta blev starka inspirationskällor för Lars-Erics utveckling av den mentala träningen.

Den humanistiska psykologin, som ofta kom att kallas den ”tredje kraften”, var en reaktion både mot behaviorismens människosyn och den mer dynamiska och psykoanalytiska skolan, som byggde på *Sigmund Freuds* forskning och arbetssätt, där *insikt* om traumatiska upplevelser och minnen var en viktig faktor, det som Lars-Eric senare kom att kalla *den arkeologiska skolan*. Man grävde efter det försvunna, det dolda, det bortträngda, i hopp om att hitta det sanna.

Inom den humanistiska psykologin fanns en obegränsad tilltro till varje människas resurser och här fanns begrepp som *personlig utveckling*, *självförverkligande*, *hopp*, *potential*, *optimism* och *mening*. De blev centrala begrepp både inom humanismen och i den mentala träningen. Alternativet till den arkeologiska modellen kom Lars-Eric att kalla för den *arkitektiska modellen*, d.v.s. att bygga istället för att gräva.



Ur *Positiva tankar* av Lars-Eric
med förord av Birgitta Wistrand, *Positiva Sverige*

Holistiskt perspektiv

Det *holistiska* inslaget i mental träning blev med tiden allt starkare och *inre bilder* kom alltmer att ersätta *tankar* och *ord*. Lars-Eric visade i flera undersökningar att det medvetandetillstånd som ligger till grund för den mentala träningen, det tillstånd han kom att kalla det *Mentala rummet*, karaktäriseras av en kvalitativ förändring av hjärnans operativsystem, där mätningar med Elektroencefalografi, EEG, visar samma aktivitet i alla fyra av hjärnans kvadranter (*den holistiska hjärnan*). Detta är troligen orsaken till att bilder (självbilder, målbilder etc.) har en så stark effekt på kropp och sinne, när bilderna integreras i det Mentala rummet.

Genom att utveckla begreppet *målprogrammering*, där integrerade framtidsbilder styrde kroppens automatik och de delar av sinnet som låg utanför det medvetna, d.v.s. ”det omedvetna”, kom den mentala träningen att förena och använda sig av alla de tre motstridiga riktningarna inom psykologin, den *dynamiska-analytiska*, den *behavioristiska* och den *humanistiska* skolan.

Denna pragmatiska syn som Lars-Eric omfattade, där alla vägar som för till målet kan och bör användas, byggde till stor del på

konstruktivismens och kvantfysikens syn på sanningen som relativ och subjektiv. Mental träning kom därför att mer och mer ersätta begrepp som Sant–Falskt eller Rätt–Fel med begreppen Bra–Dåligt. Lars-Eric menade att mental träning skulle lämna problemen och istället fokusera på det ”man vill ha”, att gå från *problem* till *lösningar*, från *dåtid* till *framtid* och från *utgångsläget* till *målet*. Genom att arbeta med en livslång utveckling mot *Excellens* och *Mästerskap* så kunde alla arbeta mot samma mål oavsett utgångsläget. Facit visar att Lars-Eric blev en pionjär när det gäller effektiva metoder för *självutveckling*.

Hans syn på lärande och utveckling hade naturligtvis också betydelse för den mentala träningens innehåll och utformning.

Den mentala träningens systematiska struktur

Den mentala träningen inleddes redan från starten med *muskulär* avslappning, som är den första fasen. Inom beteendeterapin, som var den förhärskande behandlingsmetoden inom den behavioristiska skolan, användes muskulär avslappning. Den muskulära avslappningen har sina rötter i den amerikanske läkaren *Edmund Jacobsons* neuromuskulära progressiva avslappningsmetod, vilken påverkar de tvärstrimmiga, viljestyrda musklerna. En avslappning i dessa medför avslappning i den glatta, icke viljestyrda muskulaturen. Syftet med det är att uppnå en normal grundspänningsnivå, att sänka sin grundspänning, och uppnå ett tillstånd där total spänningsbalans råder.

Den progressiva avslappningen innebär att man spänner en muskel några sekunder och sedan spänner av och känner skillnaden. På det sättet går man successivt igenom kroppens olika delar. Det gör att man lär sig känna igen sin kropp och hur skillnaden mellan hur en spänd och en avspänd muskel känns. Man lär sig också känna en skön avspänningskänsla i hela kroppen.

Sven Setterlind (1983), som var Lars-Erics samarbetspartner i projektet *Mental träning för skolan*, menar att avslappning är omöjlig att förklara utifrån en enda teori eller en enda faktor. Den måste ses som ett resultat av en dynamisk interaktion mellan flera verksamma faktorer av både fysiologisk och psykologisk natur.

Den muskulära avslappningsträningen ger inte bara grunden för den mentala träningen, utan har också visat sig ha en rad positiva effekter i form av minskad energiåtgång, bättre prestationer genom

avslappnade antagonist-muskler, minskning av spänningsrelaterad smärta (huvudvärk m.m.) och en effektivare sömn (mer djupsömn).

Lars-Eric brukar rekommendera minst 21 dagars muskulär träning innan man går vidare. Dessutom kan det vara klokt att då och då göra om den muskulära träningen. Det är lätt att dra på sig spänningar om man lever ett hektiskt liv.

Mental avslappning

I den andra fasen får man gå igenom hela kroppen igen, men bara *mentalt*, d.v.s. genom att man bara *tänker* att musklerna slappnar av. Under den här fasen tränar man upp sitt *inre bildseende* och sin *koncentrationsförmåga*. Det är nu dags att utforma sitt *Mentala rum*, vilket innebär att förstärka det alternativa medvetandetillstånd som är *självhypnos*. Det är i det Mentala rummet som all målprogrammering görs.

Induktionerna byggde i början på fysiologiska fenomen, som att ”ögonen blir tunga och sluter sig”, att man blir ”tyngre och tyngre”, vilket ju är den upplevelse man får när man börjar slappna av. Detta kunde dock bli problem för överviktiga personer, så alternativa suggestioner kunde då bli att ”sväva iväg” eller ”flyta iväg”. På det sättet bygger man upp tendensen att reagera på det som sägs, på suggestioner. De är kopplade till lugn, säkerhet och trygghet. Denna LST-känsla (Lugn, Säker, Trygg) programmeras sedan in som en grund för alla andra känslor som man upplever.

Detta är standardmodellen, grunden i mental träning. Självhypnos blev således en del av den mentala träningen, även om man inte använde ordet.

Det Mentala rummet, som på senare år kommit att utvecklas till det *Mentala hemmet*, får man skapa på det sätt som passar en själv bäst. Det är väldigt olika rum som används. Vissa använder en plats i naturen, på ett berg, vid en sjö, på ett moln eller på någon annan attraktiv plats. Lars-Erics hustru Elene använder ibland en färg. Själv är jag väldigt traditionellt konservativ. Mitt Mentala rum har sett likadant ut i över 30 år, även om det har utvecklats successivt till ett hem som numera har ett *kök* (för programmering om kost och näring), ett *bibliotek* (för att erinra mig gamla kunskaper eller komma på kreativa lösningar), ett *sovrum* (för vila), ett *konferensrum* (där mina delpersonligheter får träffas och samtala eller gräla med varandra)

samt det ursprungliga *Mentala allrummet* där jag har den öppna *brasan* för att få energi, *filmduken* för målbilds-programmering, och *bladderblocket* (för att skriva affirmationer på - jag har aldrig kunnat ändra till en dator vilket Lars-Eric föreslog, när datorer blev moderna på 90-talet). Utanför de fantastiska panorama-fönstren tittar jag ut mot en *simbassäng* där jag kan simma och hämta energi. Mitt Mentala hem är omringat av berg och skog, så jag känner mig trygg och beskyddad. Jag har av någon anledning valt att aldrig gå bortom synfältet, bortom skogen, bortom bergen.

Lars-Eric berättar att när de använde EEG i samband med att personer gick in i det Mentala rummet, så fann de något som ingen visat tidigare. Innan man gick in i det Mentala rummet så var vänster-sidan på hjärnan stark, d.v.s. de sidor som var mer kopplade till vårt vanliga medvetande, logik och analys var mer aktiva. När man sen kom in i det Mentala rummet så skedde en utjämning av aktiviteten över alla fyra delarna av hjärnan. I varje kvadrant var basaktiviteten densamma. Det har Lars-Eric tagit som en indikator på varför bilder fungerar så mycket starkare i det Mentala rummet. Bilder är ju också en helhet. De tas lättare emot av hjärnan eftersom hjärnan har en helhetsfunktion. Lars-Eric använder begreppet *den holistiska hjärnan* för att beskriva vad som händer i det Mentala rummet.

Han var också den förste att visa att EEG-frekvenserna *delta*, *theta*, *alfa* och *beta* i det mentala rummet var relaterade till varandra i en kvot som var 1-1,6. Den upptäckten ledde till att han ville undersöka närmare hur det Mentala rummet kunde vara relaterat till *det gyllene talet* ("the golden number") och *den gudomliga kvoten* ("section divine"), där 1,6 sedan mänsklighetens begynnelse har stått för Harmoni, Balans och Skönhet (mer om detta i kapitel 36). Det är orsaken till att Lars-Eric numera beskriver förändringarna i hjärnan, när man befinner sig i det Mentala rummet som *Den Holistiska och Harmoniska hjärnan*. Han har sedan visat att det gäller även andra kroppsliga tillstånd i det Mentala rummet, exempelvis hjärtvariabiliteten, blodtryck m.m.

Självförtroendeträning

Det tredje steget i grundträningen handlar om att stärka *självbilden*, som är en sammanfattning av *självförtroende*, *självkänsla*, *själv tillit*, m.m. Den bild man har av sig själv handlar om hur man värderar sig

själv, vilket förtroende man har för sig själv och sin förmåga samt vilka känslor man får när man tänker på sig själv. Forskning har visat att dålig självkänsla lätt leder till självdestruktivitet. Med enkla självförtroende- och självbildsövningar i skolan har både Uneståhl-Setterlinds och amerikanska studier visat att skolresultaten förbättras, psykosomatiska problem minskar liksom även drogmissbruk, tonårsgraviditeter och depressioner.

För att våga sätta upp höga mål i målprogrammeringen behöver man ha gott självförtroende, man behöver våga, man behöver känna att man är värd att uppnå de mål man sätter upp. Jag kan, jag vill, jag vågar!

Denna fas innebär egentligen bara att lyssna till stärkande suggestioner i avslappnat tillstånd. Jag har personligen upplevt fantastiska och överraskande saker vid denna träning. Hur jag plötsligt gjort saker jag inte vågat göra tidigare

Jag glömmer aldrig när jag arbetade med detta träningsprogram första gången, hur jag plötsligt upptäckte att jag vågade gå in i diskussioner på universitetet, att jag vågade bemöta människor lite tuffare, och hur jag vågade ta på mig projekt som jag inte hade ens vågat tänka på tidigare. Jag blev förvånad över mig själv och en kort tid i början fattade jag inte ens att det berodde på självbildsträningen, eftersom jag alltid hamnade i så djup avslappning att jag inte hörde vad Lars-Eric sa på bandet. Jag kopplade därför i början inte ihop min nya självbild med suggestionerna på bandet.

Många av de kursdeltagare jag läst dokumentation av har också berättat om spännande erfarenheter när de upptäckt att självbilden stärkts på ett sätt som de inte förväntat sig. Man vågar plötsligt göra saker man tidigare inte vågat. Man vågar delta i samtal. Man vågar hålla tal inför publik. En kvinna, som sedan sin ungdom varit livrädd för vatten, vågade till sin egen överraskning plötsligt dyka från bryggan.

Det är viktigt att låta självbildsträningen successivt förankras i personligheten.

Målbildsprogrammering

Målbildsprogrammeringen innebär att i det Mentala rummet se sig själv vara och göra och säga det man vill ska hända. Förenklat så krävs det tre faktorer för att målbilder ska bli effektiva: En mycket

konkret bild av det man vill uppnå. Man kan använda sig av bilder och foton som man kan sätta upp på ställen där de syns. Då förstärker man de inre bilder som man sedan kan använda i Mentala rummet. Många människor, inklusive jag själv, hade och har ibland svårt att *se* inre bilder. Men då kan man börja med att *tänka* sig bilderna. Vi kan alla träna bildseendet genom att ”tänka” oss exempelvis hur vårt barn-
domshem såg ut. Vi kan alla tänka oss minnen från vår semesterresa. Tänka bilder har ofta samma kraft som att *se* bilderna.

Idrottspersoner ser sig själva hoppa eller springa eller kasta på det sätt de önskar. Många ser sig själva hålla talet eller föredraget. Andra ser företaget de vill skapa.



Jag såg min doktorsavhandling framför mig, även om omslaget på pärmen blev snyggare än jag tänkt mig den. Slöjan på omslaget är orange. Symboliskt handlar det om att avtäcka okunnighetens slöjor om kvinnors kunskapsyn och sätt att lära.

I början av september någon gång på 70-talet knackade en kvinna på dörren hemma hos Lars-Eric, ett möte som kom att betyda mycket för hans utveckling av mental träning. Hon sa: ”Jag är inte från Örebro, jag är på genomresa”. Sen berättade hon att hon börjat med mental träning nåt år tidigare. Då fanns bara grundträningsprogrammen. Hon hade skaffat Lars-Erics bok om mental träning för idrott, *Självkontroll genom mental träning – Tillämpningar – idrott* och hon bestämde sig för att testa innehållet i boken ”för att få ett bättre liv” trots att hon inte höll på med idrott. Hon visste dock inte hur hon skulle göra, så hon följde instruktionerna i boken och ”översatte” dem till sitt livsområde.

Lars-Eric hade i förordet uppgett sin bostadsadress och sitt telefonnummer, så han var lätt att hitta. Dessutom avslutade han förordet med orden:

Den mentala träningen har utvecklats snabbt. Den här boken är naturligtvis inget slutdokument utan en beskrivning av var vi står idag. För att komma vidare så är varje läsares synpunkter viktiga. Hör därför gärna av dig med synpunkter på innehållet i boken och träningshäftet.

Jag förstår att kvinnan kände sig inbjuden att berätta sin historia. Utifrån tanken att få ett bättre liv bröt hon ner målet i livsmålsområden som tog upp arbete, hälsa och familj. Hon började med hälsa och beslöt sig för att fokusera på sin vikt som låg på omkring 100 kg. Hon satte därför upp som hon tyckte ett konkret, specifikt, attraktivt och mätbart mål, nämligen att gå ner 25 kg. Men så såg hon i boken att detta inte var ett tillräckligt tydligt mål. Hon skulle istället skapa ett tydligt mål genom att bestämma ”målvikten” och ”måltiden”, d.v.s. tidpunkten när hon skulle nå den vikten. Målvikten blev då 75 kg och det skulle vara klart i början av maj året därpå, d.v.s. nio månader senare.

Sen skulle hon översätta målvikten till konkreta bilder. Det gick först inte alls, eftersom den enda bild som dök upp när hon tänkte på sig själv, var ”överviktsbilden”. Hon läste då att idrottsmän ofta valde en idol för sina målbilder, så hon valde en väninna som hade den kropp hon ville ha. Sen satte hon för sitt inre öga sitt eget huvud på väninnans kropp och lade in den bilden i djup avkoppling några gånger under nån vecka. Sen stod det inget mer i boken, så hon gjorde inget mer. Hon ändrade inte kosten medvetet. Hon ökade inte motionen. Hon bara levde som hon brukade. ”Varför jag kommer nu”, sa hon, ”är för att jag ville berätta att nu väger jag 75 kg. Jag vet inte hur det har gått till. När jag lagt in bilden så visste jag inte vad jag skulle göra sen ... ’gjort är gjort’”, sa hon. Och Lars-Eric tänkte då: ”Det låter alldeles för enkelt”, men han tog intryck av berättelsen och som vi vet så har den påverkat utformningen av den mentala träningens målprogrammeringsmodell.

En bild som programmeras in i det mentala rummet tyckts alltså bli en styrfaktor till den automatik som utgör större delen av vår vakenhetstid.

Den andra viktiga faktorn i en effektiv målprogrammering är att

målbilden, som man ser i Mentala rummet, ska vara formulerad så att den *redan är uppnådd*. Man är redan vid målet. Det har redan hänt *nu*.

Och den tredje och kanske den viktigaste faktorn är att man ska ladda målbilden med *starka positiva känslor*. Känslor av glädje, eufori, lycka. Kvantfysiken har lärt oss att allt är energi, allt utan undantag är energi med olika frekvenser. Känslor skapar energi. Jag har läst någonstans att ”känslor är kungsvägen till det undermedvetna”.

Negativ målprogrammering

En insikt som blev viktig för mig för många år sedan var när jag upptäckte att just dessa faktorer använde jag även när jag var rädd för att något ska hända, att jag skulle få cancer, att jag skulle bli sjuk, att jag skulle ramla. Då ser jag ju olyckan för mitt inre öga, olyckan pågår redan och jag känner starka känslor av rädsla, till och med skräck. Vi kan alltså attrahera det vi *inte* vill ska hända, genom att använda den mentala träningens tekniker omedvetet och destruktivt.

Framtidsforskaren *Willis Harman* (1987) nämner i sin bok *Inspirationens ögonblick* om de fyra portarna till det undermedvetna, *drömmar, visualisering, affirmationer* och *koncentrerad avslappning*. Vi kan nu konstatera att mental träning använder sig av alla fyra.

Positivt tänkande

Många brukade fråga Lars-Eric om mental träning är detsamma som positivt tänkande. ”Nej”, svarar han då, ”men däremot ingår positivt tänkande.” ”Va bra”, sa man, ”för du ska veta att jag är så arg på det där med positivt tänkande. Det skrivs så många böcker om det... Visst förstår jag väl också att det är viktigt att tänka positivt, men jag kan ju inte påverka vilka tankar som kommer in i mitt huvud... dom kommer ju bara.”

Vi får ofta tankar vi inte vill ha. Och då är det lätt att få dåligt samvete eftersom man ju läst en massa böcker om att man ska tänka positivt och att man inte borde tänka negativt, och så klarar man det inte.

Utifrån detta gjorde Lars-Eric en hel del experiment om positiva och negativa tankebilder. Han frågade exempelvis försökspersoner: ”Vilken bild vill du ha?” Alla ville ha positiva. Då frågade han: ”Vilken av de här två fångar din hjärna lättast?” Naturligtvis fångades

man lättast av de negativa bilderna. Detta ledde fram till att han undersökte varför det var så och kom fram till tre sannolika orsaker:

- 1) Att det handlar om en urgammal överlevnadsmekanism. När vi bodde i grottor och tvingades vara uppmärksamma på sånt som innebar en fara för livet.
- 2) Den andra var att vi fångas av det som är mest konkret. Problem och massmedia är fulla av negativa signaler och budskap.
- 3) Den tredje orsaken var att vi fångades av den bild som har den starkaste emotionella komponenten och där rädsla och negativa känslor är starka, och starka känslor fångar oss som en magnet.

I den mentala träningen görs *målen* tydligare än *problemen* och dessutom väldigt attraktiva, så de därigenom blir en starkare komponent. Samtidigt finns det inom den mentala träningen metoder för att ta bort eller minska de negativa komponenterna. Då kommer man automatiskt att fångas av den positiva målbilden.



Jag lever i nuet på mitt arbete.
Tidigare brukade jag utifrån situationer som uppstod se framtida problem och skapa lösningar på dem innan de ens uppstått.
(Nu sitter jag här och skrattar högt åt mig själv...)
Numera tar jag allt med ro för jag vet att situationen kan se helt annorlunda ut om en timme eller i morgon.
Jag är sällan arg eller känner mig besviken och när det händer går det snabbt över.
Jag har ett inre lugn som sprider sig till min omgivning.
Ibland får jag korta återfall av hysterisk problemlösning av obefintliga problem och stressbeteende. Då skrattar jag åt mig själv...

En kursdeltagare i sitt sista PM-arbete i PUMT

Vi är vad vi tänker.
Allt vi är uppstår med våra tankar.
Med våra tankar skapar vi
världen.

Buddha

6

Om medvetandetillstånd

Vad är medvetande?

Lars-Eric konstaterar att det finns hur många definitioner som helst på vad *medvetande* är och att det inte finns någon *enhetlig* definition. Lars-Eric deltog i konferensen *Towards a Science of Consciousness* i Stockholm i maj 2011.⁷ Där framkom det att det fortfarande inte finns någon *enhetlig* definition, som alla kan enas omkring.

Många författare har försökt beskriva och analysera vad medvetande är. En svensk författare är den mångbottnade författaren *Börje Peratt*. Han är också producent, regissör, kompositör och journalist. Han har skrivit en trilogi där han bland annat ger en ny syn på människans medvetandeutveckling. Den senaste i trilogin heter *Tolv sinnen* (2012). Analyserna visar att definitionen av medvetande är beroende av vilken världsbild man har, om man är religiös, ateist, nyandlig och också vilken religion man ansluter sig till.

Då blev det mycket lättare, menar Lars-Eric, att tala om *alternativa medvetanden*. Vilka kunde det då vara? Det vanligaste är *sömnen*. Vi sover cirka 25 år av våra liv om vi lever cirka 80 år, d.v.s. nästan en tredjedel av livet. Det näst vanligaste är *drömmen*, i vilken vi tillbringar cirka 7 år av vårt liv.

⁷ Det är en internationell tvärvetenskaplig konferens om medvetande med vetenskapare och andra intresserade inom neurologi, filosofi, psykologi, biologi, kvantfysik, meditation och forskning om människa/maskin applikationer. Konferensen arrangeras sedan flera år på olika platser i världen av *Center for CONSCIOUSNESS STUDIES* vid Universitet i Arizona,

Sömnforskning

Lars-Eric forskade omkring sömn och dröm under Uppsalatiden parallellt med hypnosforskningen. Han lät försökspersoner sova i sömnlaboratorium och undersökte dem med hjälp av EEG (elektroencefalografi), som är en metod för att registrera hjärnbarkens spontana elektriska aktivitet med hjälp av elektroder som vanligtvis klistras fast på huvudet.

En intressant iakttagelse som han gjorde var att han med hjälp av EEG fann att när man drömde så var man ”vaken”. Forskarna fick ”vaken-EEG” när försökspersonerna drömde. Men man var ju inte vaken, man var djupt inne i någonting. Så det verkade som om drömmen var ett helt eget medvetandetillstånd, som klart skiljde sig från både vakenhet och sömn.

Vid fortsatta studier fann forskarna att hela kroppen fungerade annorlunda när försökspersonerna sov och när de drömde. När de drömde var kroppen avslappnad medan hjärnan var aktiv. När de sov var det tvärtom. Det var radikala skillnader.

Lars-Eric började fråga personer varför de reagerade som de gjorde under hemska drömmar. Bland annat frågade han: ”Har du varit rädd nån gång under en dröm?” Många svarade: ”Ja, det är klart, det har jag varit.” ”Men det var ju bara en dröm”, undrade Lars-Eric. ”Ja, men det visste jag ju inte då. Just då var det verklighet”, fick han till svar. Så här fanns alltså ett tillstånd där de inre bilderna blev verkliga. Om man vill skapa en inre verklighet som Lars-Eric ville göra i mental träning, så blev dessa studier mycket intressanta.

Först försökte Lars-Eric påverka och styra drömmen hos försökspersonerna. Men det var svårt. När man var inne i en dröm var den svår att styra. Då var man tvungen att leva sig igenom den, den gick inte att bryta. Han konstaterade dock att om man gav suggestioner så kunde de komma in i drömmen. Det är väl därför som en dröm kan komma tillbaka om man går och tänker på den, funderar Lars-Eric. Men det var inte en särskilt stor kontroll. Det var därför han valde att fokusera på hypnos istället.

Olika medvetandeformer

Sömn, dröm och *hypnos* är olika medvetandeformer. I hypnosen arbetade Lars-Eric med inre bilder, som han hade större kontroll över. Om man ville arbeta med personlig utveckling så var det mer hanterbart med hypnos än med de möjligheter man hade i sömn och dröm.

Det som blev intressant med sömn- och drömforskning var insikten om hur kraftfulla inre bilder var när det gällde att skapa en verklighet. Det finns ett drömtillstånd som kallas *klardrömmar*. Lars-Eric menar att det är ett slags självhypnotiskt tillstånd eftersom man kan styra dessa drömmar.

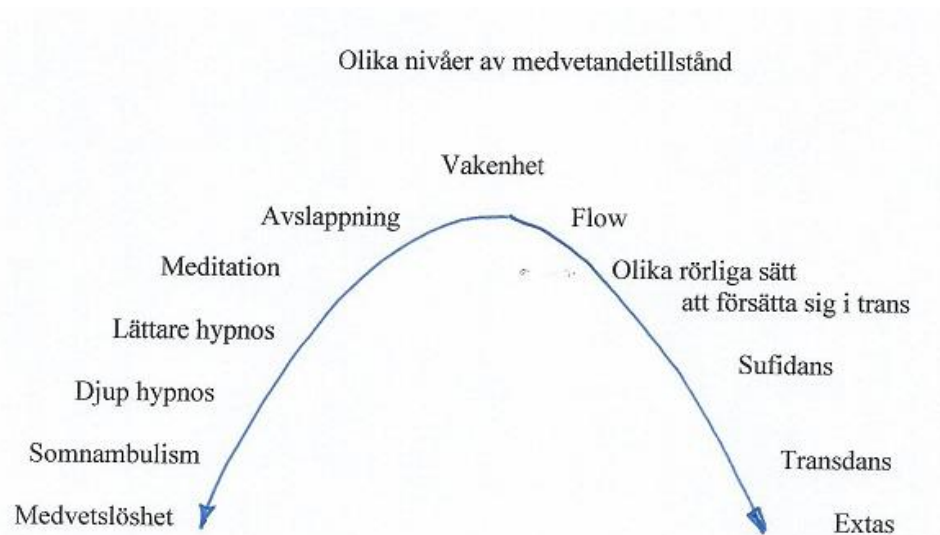
Lars-Eric började tidigt kombinera drömforskningen med hypnos. Han ville undersöka hur man kunde påverka sömnen, sömncyklerna, insomnandet och innehållet i drömmarna. Han jämförde det med att gå in i hypnos, som sen fick glida över i sömn. Han gav också posthypnotiska suggestioner, d.v.s. suggestioner under hypnosen, om att när man vaknar upp och blir sömning så somnar man inom en timme.

Han upptäckte att man hade en slags kontakt kvar med försökspersonen medan denne sov. Det är en upptäckt som Lars-Eric använt på den senaste sömn-CD. Den börjar med ett program som har med uppvaknande att göra. Om vi vaknar på morgonen och känner oss olustiga så kan en orsak vara att man vaknar i fel fas. Det är exempelvis ofta olustigt att vakna när man är mitt i en dröm. Detta kan hända om man använder väckarklocka. På CD:n så tas kontakt med personen medan denne fortfarande sover. Personen får suggestioner om att ha en bra dag efter uppvaknandet samt får i uppgift att vakna inom 15 minuter. Då kan sinnet själv välja den tidpunkt som är mest lämplig att vakna upp i. Vad Lars-Eric vet så har ingen annan gjort detta tidigare, så det är nytt. Annars har det skett mycket forskning inom sömn och dröm de senaste 10-15 åren, konstaterar han.

Lars-Eric samarbetar sen flera år med *Lena Leissner* som är överläkare och sömnforskare vid Universitetssjukhuset i Örebro, vilket jag berättar mer om i kapitel 36.

Olika medvetandetillstånd

Det andra området som Lars-Eric kom att fokusera på och forska omkring under studietiden i Uppsala var olika *alternativa medvetandetillstånd*.



När Lars-Eric berättar om medvetandetilstånd kommer jag ihåg att Lars-Eric en gång på 80-talet ritade upp en översiktsbild på white board. När jag letade i mina gamla anteckningar hittade jag den.

Han fann att i vissa medvetandetilstånd gick det mycket bättre att idrotta. Det var när man hade *flyt, flow*. *Mihály Csíkszentmihályi* är upphovsmannen till begreppet och är professor i psykologi. Han är verksam vid University of Chicago och har gett ut ett flertal böcker. En av dem översattes till svenska, "*Flow – den optimala upplevelsens psykologi*" och ingår i kursen i mental träning.

Flow kännetecknas av att koncentrationen intensifieras, att medvetenheten ökar och att känslan av passerande tid upphör. Efteråt upplever man en känsla av tillfredsställelse inombords. Man brukar tala om tre olika sorters flow: *Kroppens* (till exempel olika sporter, yoga, kampsport, erotik), *tankens* (mental träning, schack, korsord, författande) och *arbetets* (exempelvis när man har arbetet som hobby).

Flyt gjorde att allting blev lätt, man blev inte lika trött, kroppen fungerade av sig själv, man behövde inte tänka. Det var dock inget man kunde åstadkomma utan vidare. Erfarenheterna var att det kom och försvann lika fort.

När Lars-Eric började arbeta med landslagen brukade han fråga: "Hur ofta har ni flyt?" "Inte tillräckligt ofta", blev svaret. Och man berättade att man inte kunde få det att komma med viljemässig styrning, genom att försöka eller anstränga sig. Man var heller inte medveten om när det kom eller när man hade det. "När jag har det så vet jag det inte förrän efteråt", sa man. "Och om jag blir medveten om det så försvinner det".

Så det var tydligen en motsättning mellan *att vara medveten* och *flyt*, konstaterade Lars-Eric. Detta hade han själv upplevt som aktiv idrottare redan innan han kom till Uppsala, och det var en orsak till att han blev intresserad av att med hjälp av mental träning få större kontroll över flyt och andra alternativa medvetandeformer.

Påverka blodgenomströmningen

Med hjälp av den mentala träningen kan man styra blodflödet väldigt specifikt. När jag gick hypnosutbildningen på 70-talet minns jag att Lars-Eric berättade att man kunde stärka motivationen och ”tron på hypnosens effekter” genom att låta patienter som hade vårtor att ta bort dem med hjälp av självhypnos. Man bara såg blodet gå förbi vårtorna istället för att gå in i dem. Efter några dagar hade vårtorna försvunnit genom att de inte längre fick någon näring.

Lars-Eric menar att vårtor är ett slags minitumörer. Tänk om man kan komma åt tumörer som man inte kommer åt med kirurgi, strålning eller cellgiftsbehandling genom mental påverkan! Lars-Eric menar att det är framtida forskning. Och jag tänker naturligtvis att om detta är möjligt, skulle det kunna bli ett bra komplement till medicinsk behandling, speciellt när tumörerna är belägna så att det är svårt att komma åt dem.

Hålla sig varm

När Lars-Eric startade sin forskning var *autogen träning* en metod som var ganska spridd. Vi fick inom ramen för den psykoterapiutbildning i förändrade medvetandemetoder som genomfördes på 70-talet (se kapitel 9) föreläsningar och workshops med fil.dr. *Beata Jencks* om *autogen träning* (AT) som är en psykoterapeutisk behandlingsmetod. Liksom mental träning syftar den till att göra patienten avslappnad. Metoden utvecklades av *Johannes Heinrich Schultz* under 1920-talet. AT baserar sig på två huvuddelar; för det första är metoden *autogen*, det vill säga patienten behandlar sig själv och är sin egen instruktör, för det andra handlar det om *träning*. Metoden har alltså stora likheter med självhypnos och mental träning.

Den autogena träningen är indelad i sex stadier där de olika övningarna bygger på varandra:

- 1) Upplevelse av tyngd.
- 2) Upplevelse av värme i huden.
- 3) Övning att få hjärtat att slå sakta och regelbundet.
- 4) Övning att få andningsverksamheten att fungera i en jämn och reflexmässig rytm.
- 5) Övning att kontrollera matsmältningsorganen.
- 6) Övning att uppleva kyla på pannan.

Kopplingen mellan hjärna och kropp är mycket viktig både inom den mentala träningen och den autogena träningen.

Kombinationen bilder och alternativa medvetandetillstånd

För att visa kraften i inre bilder brukar Lars-Eric demonstrera experimentet med armen som går rakt in i väggen. Försökspersonen får sträcka ut sin arm och för sitt inre se armen som en järnbalk som går rakt in i motsatta väggen. Då blir det mycket svårare och ofta helt omöjligt att böja den andres arm, jämfört med när man inte har denna bild. Orsaken till detta är att när man ”tar i” för att hindra den andre att böja, så engagerar man alla muskler i armen, d.v.s. även antagonisterna. Har man däremot bilden av en järnstång eller bilden av att armen sätts fast i väggen mitt emot, så engagerar bilden bara sträckmuskulerna medan böjmuskulerna slappnar av. Man blir alltså starkare trots att man inte tar i och trots att man använder mindre antal muskler. Men man använder de rätta musklerna. Vilka muskler som är de rätta bestäms av bilden. Det kan man också se som en metafor för vad som är effektivitet i livet, menar Lars-Eric, ”avspänd effektivitet”.

Effektivitet i livet har ju inte så mycket att göra med *hur mycket* man gör utan *vad* man gör. Det har inte att göra med hur många saker man gör, utan om man gör de rätta sakerna. Det är ju de som för fram till målen. Man kan således inte bara göra en massa saker utan att man har gjort upp målen för det man ska göra. Det är ju först när man gjort upp målen, som man vet vilka aktiviteter som är de rätta. Då kan man också rensa sin tillvaro från allt som man inser är onödiga saker. Man gör därmed mindre saker, men man gör dem som leder fram till målet och blir därmed mer effektiv och framgångsrik.

Hypnos som experimentmetod

Lars-Eric gjorde experiment med den starka armen på Elene när hon

befann sig i Mentala rummet. Han kopplade EMG⁸ för att mäta muskelaktiviteten. Sen fick hon föreställa sig att armen antingen är en järnstång eller att den går rakt in i väggen. Därefter fick hon i uppgift att böja *sin egen* arm, alltså inte någon annan. Lars-Eric berättar att man kunde se hur hon försöker och försöker och anstränger sig, verkligen biter ihop. Men hon kunde inte böja sin egen arm.

Man kunde på EMG se att den inre bilden var så effektiv med att påverka sträckmusklerna att den viljemässiga ansträngningen att böja böjmusklerna inte räckte till.

Dessa och liknande experiment blev viktiga för den mentala träningen eftersom de visar att om man får en inre bild programmerad i huvudet, även en sån som man inte vill ha, så spelar det ingen roll hur mycket man kämpar för att försöka bryta. Man kommer inte att lyckas så länge man har bilden kvar inom sig. Detta blev en av de viktigaste delarna i utvecklingen av den mentala träningen när Lars-Eric kombinerade erfarenheterna med andra experiment han gjort.

Att framkalla känslor

Lars-Eric berättar om fler erfarenheter från sin forskning omkring hypnos och förändrade medvetandetillstånd. När man i psykologin exempelvis ville undersöka effekter av *känslor*, så måste man hitta sätt att framkalla känslan. Man kunde ju inte bara be någon vara ledsen eller rädd. Då hade man alla möjliga påhitt i den psykologiska forskningen. Ett sätt att framkalla rädsla var att ha hinkar med grodor i som för-sökspersonen fick stoppa ner handen i. Men det var bökiga experi-ment eftersom, om man en gång stoppat ner handen, så fungerar det inte igen. Dessutom hinner rädslan försvinna innan man får på appa-raterna så man kunde mäta effekterna.

Med hypnos blev det mycket lättare. Man kunde som oberoende variabel ge suggestioner som ”när du vaknar upp kommer du att känna dig rädd under 10 minuter”. Effekten blev då att man efter uppvak-

⁸ Elektromyografi (EMG) är en teknik som används inom medicinen för att mäta musklernas respons på stimulering från nervsystemet. EMG görs med ett instrument som kallas elektromyograf, som producerar ett diagram som kallas elektromyogram. Elektromyografen registrerar de elektriska spänningsförändringar som muskelcellerna genererar när de arbetar. EMG kan mätas med hjälp av elektroder (nål eller tunna trådar) inne i muskeln eller med hjälp av ytelektroder på huden. (Wikipedia)

nandet kände rädsla och man kunde undersöka den med hjälp av en skattningsteknik och fråga ”Hur känner du nu?” Om man gett amnesi, d.v.s. suggestioner om minnesförlust, så visste personen inte att man skulle vara rädd, men kunde då säga att man kände sig rädd. Därefter kunde forskarna undersöka effekterna av rädslan.

I och med det så öppnade hypnosen upp för en ny forskningsmetod som man inte hade haft tillgång till tidigare. Och man slapp grodorna...

Lars-Eric var först i världen med att använda hypnos som experimentmetod. Det har fortfarande inte kommit att användas i så stor utsträckning, vilket Lars-Eric menar är synd, eftersom det ger möjlighet att ha kontroll över experimentvariablerna på ett sätt som man inte kan om man inte använder hypnos.

Medveten trots narkos

På 50-talet genomförde en kirurg, *dr Stevenson*, experiment under narkos. Det han gjorde var oetiskt så det kan inte upprepas nu. Lars-Eric minns inte var Stevenson fick idén ifrån, men det handlade om en undran om patienterna egentligen var totalt bortkopplade när de var i narkos.

Vid den tiden var den vanligaste föreställningen att patienter som var nersövda var medvetslösa, så läkare och sjukvårdspersonal kunde skoja och prata och berätta historier, samtidigt som operationen genomfördes. Kirurger ansågs och anses fortfarande vara mer humoristiska än andra läkare. Lars-Eric reflekterar över om det kan vara ett sätt att klara sitt arbete. Så man kunde ofta skämta under operationerna, även om de patienter som skulle opereras. ”De hör ju ändå ingenting.” Men Stevenson ville undersöka om detta var sant.

Så när patienten var nersövd gav han ångestväckande meddelanden och upptäckte då att patienterna kände sig oroliga efteråt, men de visste inte varför. En vecka efteråt använde han hypnos och då kunde han få fram det han hade sagt till patienten. Det visade att man på någon nivå kom ihåg vad man hade hört, vad som hade sagts.

Detta väckte rätt stor uppmärksamhet, berättar Lars-Eric. Eftersom han då forskade tillsammans med Basil Finer på Samariterhemmet, så funderade de på att försöka göra ett liknande experiment, men av etiska skäl ville de ju inte använda ångestväckande meddelanden. De valde neutrala meddelanden.

Efteråt kom inte patienterna ihåg någonting. Och inte heller i hypnos kom de ihåg någonting. Då förstod Lars-Eric och Finer att det måste handla om själva signalstyrkan i meddelandet. Att ångestväckande signaler lättare gick igenom.

Positiva budskap

Ett par år senare började *B.A. Bonke* i Holland fundera på om man kunde använda positiva budskap med stark emotionell laddning under narkos. Exempelvis budskap om snabbare rehabilitering efteråt. Han kom fram till att man kunde minska tiden för rehabilitering på sjukhuset med ungefär en och en halv dag i genomsnitt.⁹ Detta blev mycket omtalat och det anordnades en internationell världskongress omkring detta.

Doktorsavhandling i Örebro

En forskargrupp på USÖ gjorde tillsammans med Lars-Eric en studie på ett 90-tal operationer.¹⁰ Istället för att någon gav suggestioner spelade Lars-Eric in ett band med posthypnotiska suggestioner om snabbare läkning och bättre postoperativa värden med bakgrundsmusik. Kontrollgruppen hörde bara musik. Resultaten gav positiva postoperativa effekter. En sjuksköterska, Ulrika Nilsson, på Universitetssjukhuset i Örebro, blev intresserad av att göra forskningen till sin doktorsavhandling omkring detta tema.¹¹ Hon genomförde en studie på 70 patienters operationer och fann att både i gruppen som hade enbart musik och i gruppen som fick suggestioner minskade de postoperativa besvären. På USÖ:s hemsida står det numera:

⁹ Bonke. B. A clinical study of unconscious perception during general anesthesia. *Hypnos* 1980; 34: 87-97. <http://bj.oxfordjournals.org/content/58/9/957.short>

Fler studier av Bonke finns på

<http://bj.oxfordjournals.org/search?author1=B.+BONKE&sortspec=date&submit=Submit>

¹⁰ Nilsson Ulrika, Rawal N, Uneståhl Lars-Eric, Zetterberg C, Unosson M. (2001) *Improved recovery after music and therapeutic suggestions during general anaesthesia: a double-blind randomised controlled trial.*

¹¹ Nilsson, Ulrika. (2003). *Music and music in combination with therapeutic suggestions on postoperative recovery.* Linköping University Medical Dissertation No 809. Linköping.

I modern medicin används musik i terapeutiskt syfte för att reducera stress, smärta och ångest, men även för att lindra känslor av isolering och ensamhet. Viss musik gör oss lugna och hjälper oss att slappna av, så att kropp och psyke kan återhämta sig. När vi lyssnar till musik påverkas hela hjärnan. Musik främjar möjligheterna till vila och sömn. En omfattande forskning har växt fram inom området, men kunskapen om musikens betydelse för hälsan är mångtusenårig.¹²

Metodiken är ju väldigt enkel. Även om man bara hade musik i hörlurarna så kopplades störande ljud i operationsrummet bort, ljud som patienten kan koppla till operationen som kan väcka oro. Så det kan vara ett värde i sig att lyssna på något annat än operationsljuden. Får man dessutom en positiv effekt av det man lyssnar på, så borde det vara en metodik som alla använder, menar Lars-Eric. Det är märkligt att sådana metoder inte används mer, nu när de är kända.

Jag frågar Lars-Eric om han tror att kirurgerna känner till detta och han konstaterar att många nog tyvärr inte gör det. Vi konstaterar också att det är många områden där mental träning kan komma in. Det är egentligen svårt att tänka sig ett område där det inte behövs och kan komma in. Dessutom har det inte framkommit några som helst biverkningar under alla år som mental träning använts, så det är märkligt att det inte kommit till större användning.



Den här kursen har gett mig väldigt mycket, både på det personliga och yrkesmässiga planet. Jag har utvecklats som människa.

Jag lever närmare mina egna värderingar.

Jag upplever att ingenting är omöjligt! Det är jag som ”styr” mitt liv!

Kursvärdering efter kursen i mental träning

¹² *Hälsans toner – Musik för ökat välbefinnande*, Universitetssjukhuset i Örebro - <http://www.orebroll.se/sv/uso/Patientinformation/Kliniker-och-enheter/Patientbiblioteket/Film-och-musik-for-patienter/Halsans-toner/>

Genom att se och höra blir du kunnig,
men det är görandet som ger dig kompetens.

Lars-Eric i *Tänkvärt*

7

Mental träning och idrotten

När Lars-Eric kom till Uppsala och började forska var det framförallt tre områden som engagerade honom:

- 1) Sambandet mellan kropp och själ, mellan hjärna och kropp
- 2) Alternativa medvetandetillstånd vilket jag berättat om i kapitel 6, samt
- 3) Träningens betydelse

Forskningen genomfördes inledningsvis i huvudsak inom idrotten. Lars-Eric idrottade ju själv som jag berättat tidigare, och han tävlade inte bara inom friidrott utan spelade också fotboll och basket. Han hade sett att prestationen kunde variera avsevärt inte bara från gång till gång utan också i samma tävling eller match. Två exempel han berättar om i intervjun är när Sverige mötte Tyskland i Berlin år 2012 och låg under med 4-0, men det vände och slutresultatet blev 4-4 eller när Liverpool i Champion League finalen låg under med 3-0 i halvtid mot Milan, men sedan vände och vann med 4-3. Mycket kan alltså hända under en match eller en tävling. Man har samma resurser och möjligheter hela tiden, men hur man kan använda dem beror på vad som händer i hjärnan, menar Lars-Eric.

Han började studera de ideomotoriska effekterna, hur en bild av en rörelse kunde påverka muskulaturen. En vanlig övning som Lars-Eric använder när han ska visa detta i kurser, är när man hänger en ring i en tråd och sen för sitt inre ser ringen röra sig i olika riktningar utan att man rör fingrarna eller handen. Det brukar ofta vara en intressant upplevelse för kursdeltagarna.

Den första idrottsman han testade ideomotoriskt var *Stellan Bengtsson* efter det att han vunnit Sveriges första guldmedalj i

bordtennis. Med EMG¹³ fastsatt på vänsterarmen fick Stellan mentalt spela om finalen. Genom de utslag som musklerna gjorde, kunde Lars-Eric följa VM-finalen.

De ideomotoriska effekterna gjorde idrottarna övertygade om vikten att styra kroppen med målbilder. Man talar om för kroppen vad den ska göra genom att man går igenom det mentalt, d.v.s. ser för sin inre syn, vad man vill att kroppen ska genomföra. Man fick också förtroende för programmeringen av framtida målbilder när man såg de omedelbara effekterna på kroppen som ideomotoriken kunde visa.

Lars-Eric betonar vikten av att tränaren i god tid före en match, gärna några dagar innan, går igenom taktiken så att spelarna hinner programmera detta mentalt. När de kopplar av på kvällen eller i sitt Mentala rum kan de förvandla instruktionerna till inre bilder och se sig själva spela på det sätt de vill spela.

Om man bara hör instruktionerna och försöker hålla sig till dem genom att tänka på dem, så fungerar det inte när man börjar bli trött eller när stressen ökar för att det exempelvis är så jämt i matchen. Därför kommer också de flesta misstagen i slutet av matchen, menar Lars-Eric. Men har man programmerat in bilderna så finns de där under hela matchen. Det blev därför viktigt att introducera den tekniken inom idrotten.

En annan tillämpning av försöken med de ideomotoriska effekterna blev rekommendationer till rullstolsburna att mentalt, i huvudet, vara ute och springa en stund varje dag. Eller ”gå på gymmet”. På det sättet hålls musklerna igång, och även om det inte förhindrar försvinnningen så sker den i något långsammare takt.

Experiment med basket och golf

Lars-Eric har under årens lopp gjort många experiment där han visat effekten av mental träning på både inläring och på prestationsförbättringar.

Ett av de första experimenten var med 30 GIH-studenter, som efter 30 straffkast i basket delades upp i tre likvärdiga grupper, en kontrollgrupp, en grupp som tränade 30 straffkast varje dag i 14 dagar och en grupp som i sitt mentala rum gjorde 30 straffkast varje dag.

¹³ *Elektromyografi* (EMG) är en teknik som används inom medicinen för att mäta musklernas respons på stimulering från nervsystemet.

Båda experimentgrupperna förbättrades lika mycket jämfört med kontrollgruppen.

I ett annat experiment på senare år med 40 vuxna som aldrig spelat golf ville Lars-Eric undersöka om man också kunde lära sig en idrott med hjälp av mental träning. De 40 personerna matchades i en kontrollgrupp och tre experimentgrupper, där den första fick lära sig spela golf hos en professionell golfspelare 1,5 timme per vecka under tre månader. Den andra gruppen fick i sitt mentala rum titta på en av de bästa golfarna i världen, som hade en utmärkt teknik. Den var inspelad på ett ”konstnärligt” sätt med variation av vinklar, klubbor, slag och hastigheter. Deltagarna fick gå ner i sitt Mentala rum samt fick instruktioner att öppna ögonen och i det självhypnotiska tillståndet titta på videon samt att identifiera sig helt med spelaren i videon och uppleva att det var han/hon som spelade på videon. Alltså ingen analys utan bara upplevelse. Den tredje experimentgruppen gjorde både och, hälften av varje.

Vid testet efter tre månader var intresset bland media och allmänhet stort för att se vad som hade hänt, speciellt med den mentala gruppen när man nu för första gången skulle använda en golfklubba rent fysiskt.

Resultatet blev att alla tre experimentgrupperna var signifikant bättre än kontrollgruppen. Den fysiska gruppen var genomsnittligt något bättre än den mentala, men det bästa resultatet av alla 40 fick en 40-årig kvinna som tillhörde den mentala gruppen. Däremot var gruppen, som gjorde både och, sämre, även om den naturligtvis var bättre än kontrollgruppen. En hypotes för orsaken till detta kan vara att de två sätten att lära kom i konflikt med varandra.

Träning på gymmet

I ett experiment på University of Birmingham för några år sedan delades en grupp studenter in i två grupper. En grupp fick gå till gymmet och träna i sex veckor. Den andra gruppen fick sitta hemma och göra samma övningar mentalt.

Resultatet blev att den grupp som tränade i gymmet förbättrade sina resultat med 33 % medan de som bara tränat mentalt hemma förbättrades 16 %. Det behöver dock inte innebära att musklerna blev starkare, menar Lars-Eric. Det kan bero på *innervation*. Det är en medicinsk term för överföring av nervimpulser via nerver till och från

hjärnan eller ryggmärgen samt för nervförsörjning av muskler, organ och hud. Man mätte muskelstyrkan.

Att bli bättre

Lars-Eric berättar att han på 1980-talet frågade ett hundratal av våra bästa fotbollsspelare ”Hur många av er vill bli bättre?” Det ville ju alla. Nästa fråga blev: ”Vad har du får mål för nästa säsong?” Det visade sig att ungefär två tredjedelar hade ett mål som *inte* innebar att man ville bli bättre. Man hade målet ”att platsa i laget”. Men de var ju redan med i laget. Så det innebar ju att de redan hade nått det de ville uppnå. Inte att de ville gå vidare och bli bättre.

Så då frågade Lars-Eric: ”Hur kan du säga att du både vill bli bättre och samtidigt nöja dig med det du redan uppnått?” Och då sa ungefär hälften av dem att ”när jag tänker igenom det så vill jag nog inte bli bättre. För mig räcker det att få komma med i laget igen, få träffa mina kompisar, få vara med i massmedia... och jag vill nog inte ägna en minut mer träning än vad som behövs för att vara med i laget.” De andra sa att man visst ville bli bättre, men man hade inte hittat några klara och tydliga målbilder av hur de kommer att spela när de är ännu bättre.

Lösningen blev att, precis som i golfexperimentet, välja ut en förebild, någon som spelar så som man själv skulle vilja göra. Man kan välja exempelvis Messi eller man kan välja situationer från olika toppspelare. När man väl ”analyserat” fram förebilderna läggs analysen åt sidan för att, som i golfexperimentet, uppleva att förebilden är jag själv. Programmeringen sker naturligtvis när man är i det mentala rummet.

Mental träning och musik

När Lars-Eric arbetade med Göteborgs symfoniorkester, innan de skulle göra en jordenrunt turné, så ställde han samma frågor, vilket jag berättar mer om i kapitel 17. I musiken är det dock något svårare än i idrotten eftersom topp prestationer innehåller mer ”konstnärliga” och upplevelsemässiga aspekter än fotbollen som har mer mätbara prestationsfaktorer. På detta område har dock en av Skandinaviska Ledarhögskolans första licensierade mentala tränare, *Kjell Fagéus*, gjort stora insatser, både genom hans mentala träning av hundratals sångare och musiker och genom sin bok *Musikaliskt flöde: artistisk*

mental träning för scen och undervisning (2013), den första boken i världen som behandlar mental träning för *Performing Arts*.

SMAK-faktorerna

De träningsprogram som utvecklades och utvärderades i början av 1970-talet startade ju med den mentala grundträningen. För att kunna fortsätta efter den behövdes mer kunskap om vilka faktorer som ingår i begreppet *framgång*.

Lars-Eric började med att fråga människor vad man menade med framgång. En fråga löd: ”Ge mig namnet på tre framgångsrika människor”. De vanligaste svaren var *Björn Borg*, *Ingmar Stenmark* och *Janne Carlsson*.

Lars-Eric beslöt då att undersöka idrottarna i landslagen för att se vad de hade som andra på lägre nivå inte hade. Dessa undersökningar ledde fram till listor med egenskaper, bl.a. en lista som kom att kallas för *champion characteristics*, 21 egenskaper som alla började med C (på engelska).

Faktoranalyser av dessa tester pekade på fyra framgångsdimensioner: *Självbild*, *Målbilder*, *Attityd* och *Känsla*, det som kom att kallas för *SMAK-faktorerna* och som sedan dess varit grundstommen i den personliga utvecklingen och i mental träning.

Intressant var att när andra studier av framgångsfaktorer gjordes utanför idrotten fanns bara SMA med. En amerikansk studie av 1 500 framgångsrika personer eller Warren Bennis studie av 90 framgångsrika ledare¹⁴ från olika länder och olika områden (enda svensken var Per Gyllenhammar), så visade båda studierna att det enda som skilde de framgångsrika från andra var 1) Hur de såg på sig själva, d.v.s. *Självbild*, 2) Hur de såg på framtiden, d.v.s. *Målbilder* samt deras förmåga att få andra att tänka på dessa målbilder, och 3) Hur man tolkade livet, d.v.s. *Attityd*. Däremot fanns inte K-faktorn, känslan, med.

Detta ledde till att Lars-Eric började skilja på *yttre framgång* (SMA) och *inre framgång* (K). Han visade också att *yttre framgång* inte ledde till *inre framgång*, något som senare under 2000-talet har bekräftats av den positiva psykologin. Mer om detta i kommande kapitel.

¹⁴ Bennis, Warren (2009) *On Becoming a Leader* (20th Anniversary Edition/3rd edition)

Det var inte bara hans tester av elitidrottare som visade på SMAK-faktorernas betydelse. Även en del experimentella resultat visade på dessa faktorer. En studie som han handledde på GIH under 70-talet gick ut på att mäta den maximala isometriska styrkan under olika tillstånd, skapade genom posthypnotiska suggestioner. Den maximala styrkan visade sig variera mycket beroende på försökspersonernas mentala tillstånd. Det fanns två faktorer där försökspersonerna presterade bättre än deras normala maximum. Det var när de hade en positiv självbild och när de hade en optimal inställning till uppgiften (målbild). Det sämsta resultatet kom när de var avslappnade (inte avspända), eftersom musklerna i det tillståndet hade en för låg aktivering.

En viktig del i den mentala träningen, precis som i den fysiska träningen är ”nötandet, nötandet och struktureringen”, betonar Lars-Eric. Effekterna kanske inte märks på en gång, utan det växer fram långsamt. Jämförelsen mellan fysisk träning och mental träning är bra eftersom man då förstår att man inte kan hoppa över några steg. Man kan exempelvis inte hoppa över den muskulära träningen.

TUFF

Lars-Eric tycker om att göra förkortningar på sina olika principer och modeller. En av dessa är TUFF som står för *Träningsmodellen*, *Utvecklingsmodellen*, *Flowmodellen* och *Feedbackmodellen*.

Vårt samhälle bygger på en *klinisk modell*. Utvecklingsmodellen kom med idrotten eftersom den hela tiden lever med den modellen. Lars-Eric tar ett exempel:

Man stannar inte en person som är ute och springer och frågar: ”Hur är det med din kondition?” Man vet att den personen kan ha en bra kondition, men ändå fortsätter hon eller han att springa för att få en ännu bättre kondition. Så inom idrotten är utvecklingsmodellen självklar och därför brukar Lars-Eric även kalla modellen för ”*idrottsmodellen*” när han är ute och föreläser. Man behöver inte ha problem för att träna och bli bättre.

När Lars-Eric var i Japan första gången mötte han kommentarer som: ”Det är konstigt hur ni arbetar i västvärlden. Ni gör ingenting förrän det blir problem. Då sätter ni in massor med åtgärder för att lösa problemet. Sen gör ni ingenting förrän det blir en ny kris och då

sätter ni in åtgärder igen.” Lars-Eric fick då lära känna *Kaizen-modellen*, en modell som utvecklats på Toyota.

Kaizen är japanska och betyder "förbättring". Det är ett begrepp som myntats av "fadern" till Toyotas produktionssystem. I Sverige används ordet främst om ett förhållningssätt till kvalitet inom företag, där aktiviteterna ständigt förbättras genom många små modifieringar. Kaizen innebär alltså strävanden efter kontinuerlig förbättring och handlar inte om att radikalt förändra processer. Målet med Kaizen är att minska slöseri inom företaget, det vill säga eliminera moment som innebär kostnader utan att de tillför något värde. Åtgärderna inom Kaizen begränsas inte till det enskilda företaget utan omfattar också såväl leverantörer som personalens hälsa och välmående utanför arbetsplatsen.

Kaizenmodellen stämde bra med tankarna och arbetssättet inom mental träning, även om mental träning kom före i tid. I båda modellerna handlar det om att vilja gå vidare, att ”om bra kan bli bättre, så är bra inte bra nog.”

Det har utvecklats liknande modeller i världen, exempelvis LEAN, som fått fäste inom affärlivet och har rötter i Kaizen-modellen.



Det ger så otroligt mycket.
Jag har fått ett mycket bättre liv i det mesta.
Visst har det varit tungt ibland i vissa processer.
Men allt går att lösa bara jag tar det med ro.
Alla människor borde få chansen att lära sig mental träning.

Kursdeltagare i kursvärdering av PUMT

Det finns så många saker i det mänskliga livet som vi inte bör betrakta som traumatisk inlärning utan som ofullständigt lärande, oavslutat lärande.

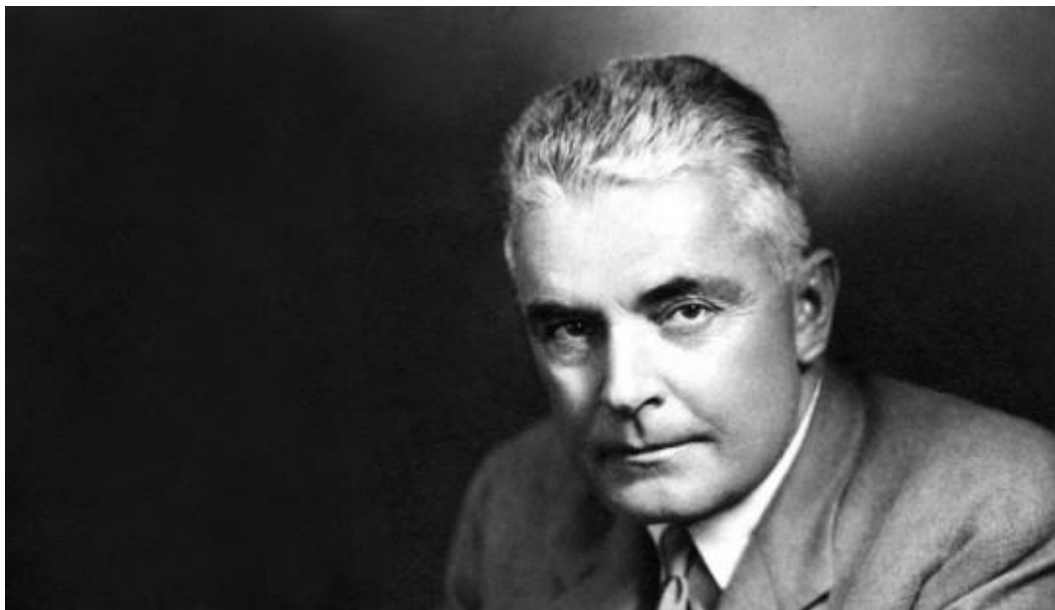
Milton H Ericson

8

Svenska hypnosföreningen bildas

År 1965 bildades *Svensk Hypnosförening* i Uppsala och Lars-Eric blev sekreterare. Syftet var att främja forskning och utbildning i hypnos. Utbildningen skedde genom kurser för läkare, tandläkare och psykologer (mer om detta senare) och forskningen kom att koncentreras till den *Avdelning för Klinisk och experimentell hypnos*, som Lars-Eric förestod.

År 1965, samma år som den svenska hypnosföreningen bildades så hölls den första internationella hypnoskongressen, *The International Congress for Hypnosis and Psychosomatic Medicine*, i Paris, under ledning av the *World Federation for Mental Health* med den kände läkaren och hypnosterapeuten *Milton H Erickson* (1901-1980) som ordförande.



Milton H Erickson

Milton Erickson, som blev den svenska hypnosföreningens förste hedersmedlem, brukar beskrivas som hypnosterapins, familjeterapins och coachingens fader. Han har varit inspiratör för många psykoterapeutiska skolor och behandlingsmetoder, både när det gäller arbetssätt som vilar på ett förändrat medvetande och när det gäller familjeterapi.

Lars-Eric besöker Milton H Erickson

Första gången Lars-Eric träffade Milton Erickson var 1971 i hans hem i Arizona. Lars-Eric hade tillsammans med sin dåvarande fästmö *Lucia* (senare hans första hustru) åkt till USA för att under några månader åka runt till alla delstater och besöka ”intressanta människor”, som Lars-Eric uttryckte det. När de kom till Phoenix så ringde Lars-Eric upp Milton Erickson, som bjöd hem paret till sitt hem. Lars-Eric berättar att han, liksom andra, som fått förmånen att träffa ”legenden”, blev oerhört imponerade av honom som person. Han hade en lugn och vänlig utstrålning som utan ord omedelbart skapade förtroende. När Lars-Eric berättade att Lucia inte talade engelska, så bad han genom Lars-Eric att Lucia skulle titta på honom. Utan att han sa ett enda ord föll Lucias ögon ihop och efteråt berättade hon att hon hade upplevt en mycket djup trance, som både gett henne insikter och mycket positiva känslor.

När Lars-Eric berättade hur han och Lucia hade träffats så berättade Erickson hur han hade träffat sin fru. Han hade föredrag på ett universitet och under lunchen kom tre kvinnliga studenter och gick genom salen. Erickson säger då till de andra i sällskapet. ”Ser ni henne i mitten? Henne ska jag gifta mig med.” Då frågade de andra: ”Känner du henne?” Milton svarade: ”Nej, inte ännu!” De blev gifta.

Erickson blev också mycket intresserad av Lars-Erics forskning under 1960-talet, inte minst att han visat att hypnotisk mottaglighet gick att förändra med träning. Här fanns nämligen en motsättning mellan de experimentella akademikerna med Ernest Hilgard i spetsen och Milton Ericksons ståndpunkt. Erickson hävdade nämligen att varje människa var mottaglig för hypnos, det gällde bara att hitta den rätta ”ingången” för just den människan.

Lars-Eric älskar att träffa människor som vet mera än han. Därför passade han på att fråga om Ericksons sätt att arbeta, för att försöka ta reda på varför han var så framgångsrik med att skapa positiva förändringar hos människor. Av det Erickson berättade var det framför allt

två saker som kom att betyda mest i Lars-Erics fortsatta verksamhet. Dels Ericksons förmåga att få människor att hitta insikter och lösningar på sina problem genom *frågor*. Detta är en av orsakerna till att han räknas som en av coachingens fäder, samt hans förmåga att ge människor *uppgifter*, som de först ofta inte förstod, men där insikten kom när man gjorde hemläxan. ”Action learning” eller ”Learning by doing” blev ju sedan en av grundstenarna i mental träning.

Några exempel på metoder som utvecklats efter inspiration av Milton Ericksons arbete är *Neurolingvistisk programmering (NLP)* (se kapitel 22), *Systemisk intervjumetodik*, *Lösningssökande korttidsterapi*, *Interaktionistiskt förändringsarbete*, med flera.

World Congress in Hypnosis and Psychosomatic Medicine

Svenska hypnosföreningen med *Ingmar Dureman* och Lars-Eric i spetsen beslöt att inbjuda världens hypnoseexperter till en kongress i Uppsala år 1973. Efter flera år av förberedelser samlades så några hundra av de mest kända hypnosforskarna och klinikerna. Kongressen blev mycket omtyckt bland annat på grund av sin informella stil (Lars-Eric har aldrig gillat stela formaliteter) och lekfullhet. Inte minst den sociala samvaron på kvällarna med bl.a. en vikingafest på slottet med helstekta grisar och med Lars-Eric iförd en vikingarustning blev minnen för livet.

Naturligtvis blev även de vetenskapliga kontakter som Lars-Eric fick med experter från olika länder av stor betydelse för framtiden. Det ledde bl.a. till att Lars-Eric valdes in i styrelsen för *International Society of Hypnosis*, ISH, en post som han hade under många år.

En annan förening som Lars-Eric var med och startade var *Svenska föreningen för Idrottspsykologisk forskning* år 1975.

Hypnoskurser

När Svenska hypnosföreningen bildades antog man samma stadgar som de två stora internationella föreningarna som också hade bildats, *Society of Experimental and Clinical Hypnosis*, SECH, som grundades år 1949, samt *American Society of Clinical Hypnosis*, ASCH, som grundades år 1957 av Milton H Erickson. Medlem fick den vara som var expert inom kliniska områden. Det var dock olika definitioner på experter i de olika länderna. I England var det bara läkare som fick vara medlemmar, psykologerna fick inte vara med.

I USA var det psykologer, läkare och tandläkare. I Norge fick inte tandläkare vara med. I Sverige valde man den amerikanska modellen.

Den svenska föreningen beslöt således att ge hypnoskurser för psykologer, läkare och tandläkare. Det var Lars-Eric och *P-O Wikström* som ledde de svenska kurserna. P-O Wikström var tandläkare. Det var i huvudsak tandläkare som gick kursen i början. Lars-Eric bedömer det som att flera tusen tandläkare gick kurserna. Dessutom ledde Lars-Eric kurser för andra professioner, för läkare och psykologer. Av någon anledning ”halkade” jag med där hösten 1976. Jag var ännu inte färdig socionom, men jag hade en fil.kand. i beteende- och samhällsvetenskapliga ämnen och jag hade läst psykologi med Lars-Eric som lärare.

Även sjuksköterskor, som hade en professionell handledare som var godkänd, antogs. ”Vi hade A- och B-medlemmar”, berättar Lars-Eric. Kursdeltagarna fick diplom för att man kunde använda hypnos inom det område där man var klinisk expert. En läkare som var specialist på invärtesmedicin fick endast använda hypnos inom sitt specialistområde. Han fick inte gå in på andra områden, exempelvis psykiatri. Dessa regler gäller fortfarande idag.

Tanken var att man visserligen kunde lära sig hypnos på kort tid, d.v.s. själva metodiken. Men kärnfrågan var ju – vad gör jag sen? När någon kommit in i hypnos. Då gällde det att veta vilket syfte man hade med hypnosen.

Men Lars-Eric, som hade kommit fram till att all hypnos egentligen är en form av självhypnos tyckte, och tycker fortfarande, att det räcker med att få instruktioner om hur man gör, så man själv kan använda den. Vem är expert på mig om inte jag själv? Så förslaget i föreningen var att om man skulle använda hypnos på andra, så måste föreningens regler gälla och jag måste tillhöra föreningen som medlem. Men ska man använda det på sig själv, så kan man sprida kunskapen till andra människor, som i sin tur får använda den på sig själva. Lars-Eric kom att arbeta parallellt med de två målgrupperna, specialisterna å ena sidan och alla andra intresserade å andra sidan. Det blev två grenar.

Vi tränade på varandra

Jag minns själv när jag gick kursen hösten 1976. Den oroliga frågan som flera av oss deltagare ställde var: ”Vad gör jag om inte patienten

vaknar?” Jag minns Lars-Erics lugnande besked: ”Vänta, förr eller senare vaknar personen!” Lars-Eric hade total tillit till patienters omedvetna behov och förmedlade denna tillit till oss. Jag minns också att vi fick träna och träna på varandra. Vi fick uppleva hur det kändes att ta emot olika typer av induktionsmetoder och olika suggestioner. Och vi fick träna oss att inducera hypnos på olika sätt.

Jag minns fortfarande hur svårt jag hade att ”släppa taget”. Jag vågade inte koppla bort huvudet och den intellektuella kritiska analysen av vad jag höll på med. Det tog lång tid. Och jag avundades mina studiekamrater, som hade så lätt att slappna av och släppa taget. Det blev en enorm befrielse för mig när jag en dag upptäckte att jag vågat, att jag tillät mig att slappna av totalt.

Vi fick träna oss att se när vi hade fått *rapport*, d.v.s. de subtila signaler som visade att vi hade kontakt med patientens undermedvetna. Den träningen har senare hjälpt mig att vara lyhörd för människors små signaler, små reaktioner på att någonting händer inuti personen. Det var mycket träning. Korta föreläsningar och sen träning, då vi praktiserade det vi just hört. Och så en kort föreläsning igen och så träning.

Jag minns att jag var helt lyrisk över det pedagogiska upplägget. Jag genomförde ju min socionomutbildning parallellt under ett par år och jämförde med de långa föreläsningarna där, utan större möjligheter till frågor och dialog. Och sen den meningslösa, kunskapskontrollerande ”tentan” på slutet. På hypnoskursen och även senare på psykoterapikursen, så var det hela tiden växling mellan teori, praktik, träning och diskussioner i seminarieform.

Detta blev en av de viktigaste grundstenarna, som jag sen bar med mig i min egen forskning omkring pedagogik och lärandestrategier, vilket mynnade ut i min egen doktorsavhandling.

Missuppfattningar om hypnos

Det fanns en mängd missuppfattningar om vad hypnos är, vilka främst skapades av underhållningsprogram med hypnos, s.k. estradhypnos. En av de viktigaste insatserna som Svenska hypnosföreningen genomförde var att få igenom regler för vilka som fick utöva hypnos. Bland annat blev det förbjudet i lag att genomföra *estradhypnos*. Lars-Eric berättar att när föreningen fick kännedom om att en hypnosartist skulle ha ett framträdande, så tog en medlem med sig polisen dit och

stoppade framträdandet och artisten fick åka hem. Men lagen ändrades. Eftersom underhållningshypnos blev vanligt i utländska TV-program blev det inte längre möjligt att förbjuda och lagen blev uddlös. Numera är det inte längre olagligt.

Jag minns första gången jag såg hypnos. Det var i mitten på 60-talet på Medborgarhusets scen i Hammerdal i Jämtland, där jag är född. Jag kan ha varit 15-16 år kanske. Av någon oklar anledning var jag en av de personer som gick upp på scenen när hypnotisören efterlyste personer från publiken, som han skulle demonstrera på. Jag minns fortfarande hur han lät oss sitta på scenkanten och fiska, hur han lät oss dansa med en kvast, hur han lät oss tro att vi hade en kanin i knät med mera. Hela tiden trodde jag att jag spelade med, att jag spelade teater. När jag cirka 20 år senare gick grundkursen i hypnos fick jag klart för mig att jag faktiskt hade varit i hypnos, och att man kan vara medveten hela tiden, trots att man är i hypnos. Det blev en intressant erfarenhet.

Jag vill också berätta om en upplevelse när jag gick hypnosutbildningen (se kapitel 9). Lars-Eric hade ofta kursledare från andra länder med i kursen. Vid ett tillfälle när vi satt och fikade mellan föreläsningarna, sa jag till en kurskamrat: ”Jag är inte så säker på att jag tror på hypnos”. Kursledaren, *Peter Blythe*, råkade höra och vände sig till mig och frågade: ”Vad skulle få dig att tro på hypnos”. Jag hade sett ett TV-program där en person hade hypnotiserats till att bli stel som en plank och att två personer hade lagt denne på två stolar, med huvudet på ena stolen och hämlarna på den andra. Mellan stolarna låg personen, stel som en plank. Jag var ju inte särskilt slank på den tiden heller, så jag sa till kursledaren att om någon kunde göra så med mig, så skulle jag nog tro. För att göra en lång historia kort, så lurade han mig när vi kom in i lärosalen igen. Han bad mig komma fram för en demonstration. Lars-Eric och hans gästande kursledare brukade ofta använda mig som demonstrationsobjekt, så det var inte så konstigt att jag blev framkallad. Blythe inducerade styvhet och stelhet i kroppen och jag började ana vad som komma skulle och blev riktigt nyfiken. Jag var säker på att min bak skulle ramla ner i golvet. Han kallade fram två personer – och där låg jag mellan dem, stel som en plank. Den ene höll i huvudet och den andre i fötterna. Efter det var jag tvungen att tro. När kursdeltagarna fick veta vad som hänt fick de sig ett gott skratt. Och jag också.

Lagstiftning som reglerar användande av hypnos

Lagen om yrkesverksamhet på hälso- och sjukvårdens område (LYHS) ersattes den 1 januari 2011 av Patientsäkerhetslagen, PSL (2010:659). Denna lag syftar till att främja hög patientsäkerhet inom hälso- och sjukvård och därmed jämförlig verksamhet. Kapitel 5 i lagen handlar om begränsningar i rätten för andra än hälso- och sjukvårdspersonal att vidta vissa hälso- och sjukvårdande åtgärder:

1 § Andra än hälso- och sjukvårdspersonal får inte yrkesmässigt undersöka någon annans hälsotillstånd eller behandla någon annan för sjukdom eller därmed jämförligt tillstånd genom att vidta eller föreskriva någon av följande åtgärder i förebyggande, botande eller lindrande syfte:

...

3. undersöka eller behandla någon annan under allmän bedövning eller under lokal bedövning genom injektion av bedövningsmedel eller under *hypnos* ... (min kursiv).

Förutom att ta bort missuppfattningarna omkring hypnosen genom att sprida kunskaperna till alla som är intresserade av att lära sig, så är ett annat sätt att ta bort missuppfattningarna, att använda ett annat namn. Lars-Eric kom därför att kalla detta tillstånd för *Mentala rummet*.

En annan fördel med namnbytet var den ständigt återkommande frågan från kursdeltagare och andra: ”Är jag tillräckligt djupt avkopplad nu? Är jag verkligen i hypnos nu?” Det blev lättare att göra en operationell definition. ”När du är i det Mentala rummet, är du i hypnos.” Uppgiften blev att säga att ”du ska skapa dig ett mentalt rum, där det blir lättare för dig att påverka dig själv.” Därmed skedde en avdramatisering av hypnosinlaget i den mentala träningen.



Mental träning har förändrat mitt liv.

Den har fått mig att se på livet med en positivare attityd,
och den har hjälpt mig nå mål som jag tidigare haft svårt att nå.

Ur en kursvärdering i Mental träning

När du förstår hur en person verkligen försvarar sina intellektuella idéer och hur känslomässig han blir när det gäller detta, så bör du inse att det första i psykoterapi inte är att försöka tvinga honom att ändra uppfattning; snarare går du med på det och ändrar det gradvist samtidigt som du skapar situationer där han själv villigt ändrar sitt tänkande.

Milton H Erickson

9

Utbildning i psykoterapeutiska metoder under medvetandeförändring

Lars-Erics och *P-O Wickströms* korta hypnosutbildningar pågick under ett 15-tal år. Hypnosföreningen införde sedan den treåriga utbildningen i *Psykoterapeutiska metoder under medvetandeförändring*. Den var i stor utsträckning kopplad till hypnosterapi. I Örebro fortsatte den korta grundkursen i hypnos ytterligare en tid och psykoterapiutbildningen utgjorde en fortsättning och vidareutbildning på hypnoskursen. Jag gick själv hypnoskursen i början av höstterminen 1976, vilket jag nämner i föregående kapitel, under ledning av Lars-Eric och den då mycket kände hypnosläkaren och psykiatrikern *Ture Arvidsson* (f. 1922) som i skrivande stund är över 90 år.



Ture Arvidsson

Målsättningarna med den treåriga kursen i Psykoterapeutiska metoder under medvetandeförändring var:

- att ge en teoretisk bakgrund till förändrat medvetandetillstånd (FMT) och till de terapier, där FMT ingår som en väsentlig del,
- att genom demonstrationer och övningar göra deltagarna väl förtrogna med olika terapeutiska tekniker,
- att ge en situationsförankrad inblick i hur olika terapeutiska teorier och tekniker under FMT kan tillämpas inom kliniska verksamhetsområden, samt
- att ge tillfälle till egna upplevelser av FMT och egenterapi i samband med olika terapeutiska tekniker.

Texten är hämtad från intyget. Jag vill gärna redovisa de inslag som ingick i kursen eftersom inslagen naturligtvis kom att inspirera Lars-Eric i den fortsatta utvecklingen av mental träning. En redovisning av den litteratur vi hade lägger jag som bilaga (se bilaga 4). Under första studieåret (ht 1976–vt 1977) ingick följande kursmoment:

- *Strategisk psykoterapi enligt Milton Ericson* med M.D. John Beahrs
- *Hypnoanalys I samt Releaseterapi I* med PhD. Peter Blythe från England
- *Identitetsterapi* med M.D. Daniel Casriel från USA
- *Hypnosens neurofysiologi och användning inom pediatrik hypnoterapi* med M.D. Don Ebrahim från England
- *Allmän psykoterapi, hypnosbehandling och kommunikationsteori*, med PhD. Bengt-Göran Fasth från Göteborg
- *Klinisk hypnos* med hypnoslegenden M.D. John Hartland
- *Autogen träning* med PhD Beata Jencks
- *Symboldrama – Unterstufe och Mittelstufe* (42 timmar) med M.D. Sture Littorin
- *Familjeterapi – hypnos* med PhD Frank Smith
- *Planering, introduktion och uppföljning* samt *Experimentell hypnos* med Lars-Eric Uneståhl

Dessa fantastiska och ofta världskända och världsberömda terapeuter kom alltså till Örebro under den här tiden. Detta underlättades genom att Stockholm och Göteborg genomförde samma utbildning. Tack vare Lars-Erics arbete och engagemang fick vi förmånen att genomföra

utbildningen även i Örebro.

Första läsåret omfattande totalt cirka 160 timmar och kurstillfällena låg i huvudsak på helgerna och i högskolans lokaler. Det andra och tredje läsåret, ht 1977-ht 1978 hade vi följande moment:

Höstterminen 1977

- *Organic Brain Dysfunction – Diagnos och träning* med Peter Blythe
- *Gestaltterapi* inklusive workshop med gestaltterapeuten Nils-Åke Eriksson
(Jag vill här nämna att denna workshop ledde till att många av kursdeltagarna, samt även andra intresserade, genomförde en treårig gestaltterapikurs med *Nils-Åke Eriksson*. Personligen gick jag den treåriga gestaltterapiutbildningen under åren ht 1977- ht 1979, vilken kom att omfatta totalt cirka 150 timmar och inkluderade litteratur om gestaltterapiens teori och metod, se bilaga 4.)
- *Handledning i psykoterapi. Hypnosterapi inom psykoterapi*, med Bengt-Göran Fasth
- *Bioenergetic* inklusive workshop med psykoterapeuten Tom Kelly
- *Förändrat medvetande i psykoterapi* med PhD Stanley Krippner
- *Symboldrama* – fortsättning med Sture Littorin

Vårterminen 1978

- *Self-Programmed Control – Methods and Holistic Medicine* med PhD Alfred Barrios,
- *Bioenergetic* – Teorigenomgång och workshop med PhD Gunilla Blomquist
- *Vegetoterapi* – Teorigenomgång och demonstrationer med PhD Björn Blumenthal
- *Hypnoanalys – Releaseterapi* med Peter Blythe
- *Primalterapi och STAR* – Teorigenomgång och träning, med PhD Barbara Findaisen från USA
- *Organic Brain Dysfunction* – Diagnos och träningsprogram, Teorigenomgång och träning med PhD Katarina Johannesson från Göteborgs universitet.

- *Dis-counting*, Om kommunikation och problemlösning –
Föreläsningar och demonstration med PhD Shea Shiff ¹⁵

Höstterminen 1978

- *Hypnotisk kommunikation* – Milton H Ericsson-tekniker,
Teoretisk genomgång och träning med tandläkaren Gilbert
Enekvist
- *Kommunikation på konkret nivå i praktiskt terapeutiskt arbete*
med familjeterapeuten Anders Engquist
- *Milton H Ericksons och Jay Hales kommunikationsteorier.*
Strategisk terapi - teoretisk genomgång och tillämpning, med
psykologen Bengt-Göran Fasth.
- *Kommunikationsteorierna ur ett psykoanalytiskt och ett*
samhällsperspektiv, föreläsning och diskussion, med Else-Britt
Kjellquist, psykolog och familjeterapeut
- *Virginia Satir-tekniker.* Teoretisk genomgång och övningar med
Anita Olov-Ors, psykolog och familjeterapeut.
- *Översikt och sammanfattning* med Lars-Eric Uneståhl

Läsaren inser lätt att det var enormt spännande, utmanande, viktiga och lärorika studieår. Jag hade faktiskt avsevärt större behållning på sikt av denna utbildning än av socionomutbildningen, som jag genomförde parallellt. Eller ska jag snarare säga att psykoterapiutbildningen tillförde utbildningen i socialt arbete dimensioner och kunskaper som jag skulle komma att få mycket stor behållning av som praktiserande socionom i rollerna som kurator, behandlare och socialsekreterare, min egen undervisning och forskning.

Denna utbildning kom också att påverka innehållet i och den fortsatta utvecklingen av mental träning samt det kommande projektet med utvecklingen av distansutbildningar.

Lars-Eric genomförde ytterligare några treårsutbildningar i Örebro. Så här många år efteråt är jag förundrad och glad över att jag har fått träffa och lära av så skickliga och berömda internationella experter i hypnos och andra förändrade medvetandemetoder här i Örebro, som exempelvis *John Hartland*, som skrivit den klassiska boken "*Klinisk hypnos*", *Stanley Krippner*, som är internationellt känd

¹⁵ Shiff-familjen var känd för sitt arbete med schizofreni. Shea hade själv varit schizofren och blivit botad.

för sitt banbrytande arbete inom forskning på det mänskliga medvetandet, särskilt sådana områden som kreativitet, parapsykologiska fenomen och förändrade medvetandetillstånd, *Daniel Casriel*, ”skrikterapeuten” som kom att inspirera många behandlingshem och terapeuter i Sverige, *Peter Blythe*, som är chef för Institutet för Neuro Physio-logical Psychology i Chester i England, *Beata Jencks*, författare till ett flertal böcker om biofeedback (på svenska kom ”*Lyssna till din kropp*”) och *Barbara Findaisen*, som startade STAR-foundation och som inspirerats av den vid den här tiden världsberömda primalterapeuten *Arthur Janov* och hans arbete med ”födelsetraumat”. Mycket ofta bjöd Lars-Eric hem dessa berömdheter till sin bostad och vi var några privilegierade som också bjöds med och fick tillfälle till samtal i en mer avslappnad situation. Jag har en vän som avundsjukt berättade att han hade rest världen runt för att få träffa och gå kurser hos flera av dessa personer.

Det var verkligen en tid av utveckling och förändring, av kreativitet, personliga synvänder och paradigmskiften. Några år senare besökte jag den kände astrologen *Eric Hesser* för lite konsultation. Han frågade mig vad som hade hänt mig i slutet av 70-talet eftersom så radikala förändringsplaneter (Pluto och Uranus) då passerat Solen i mitt horoskop. För det var verkligen en radikal personlighetsförändring som skett. Det intressanta är nu att jag läser om liknande personlighetsförändringar hos hundratals kursdeltagare i distanskurserna i mental träning.



Jag är positivt överraskad över att sjukskrivningen hjälper.
Jag trodde att jag skulle deppa ihop och känna mig jättevärdelös.
Tidigare har jag sett det som ett misslyckande att vara sjukskriven.
Hela våren har jag bara gått runt i en ond cirkel och
det var dags att bryta den.
Till min förvåning har jag mått bättre och bättre under sjukskrivningen.
Det är mycket tack vare PUMT.
Jag har kunnat utnyttja sjukskrivningen för avslappningsövningar och
avslappande aktiviteter för att sänka min grundspänning.

Kursdeltagare efter den första delkursen i PUMT

Fokusera på det du kan göra något åt.
Livet är för kort för att ödsla tid och kraft på det andra.

Lars-Eric i *Tänkvärt*

10

Den Mentala träningen sprids – 80-tal

Medan 70-talet dominerades av design och utvärdering av träningsprogram samt tillämpningar av dessa på framförallt idrotts- och skolområdet kom andra områden i samhället att bli intresserade av mental träning, som exempelvis inom hälsa, näringsliv, offentlig förvaltning med mera. Det gällde framförallt frågan om hälsa.

Lars-Eric genomförde flera studier omkring hälsa tillsammans med olika medarbetare, inom områden som sömn, vikt och rökning samt cancerstudierna. Arbetsplatser och företag blev intresserade.

Vid den här tiden startades kampanjer runt om i västvärlden för att försöka visa människor hur man skulle kunna leva för att ändra sin livsstil och få ett bättre liv. Studier visade dock att sambandet mellan information och effekter av informationen var väldigt litet. Det räckte inte med att berätta om risker för skador eller att man skulle motionera eller äta bättre. I en SvD-artikel sammanfattades erfarenheterna efter några års hälsokampanjer med ungefär följande ord:

Drömmen har spruckit. Det går inte att förändra människors livsstil med massiva hälsokampanjer och informationskampanjer, säger besvikna lärare och forskare när en rad stora kampanjer runt om i världen nu har utvärderats.

Återigen synliggjordes skillnaden mellan *kunskap* och *kompetens*, menar Lars-Eric. Många blev besvikna. Vad var det för idé att satsa så mycket pengar på detta, när det tycktes vara bortkastat? Är det förresten någon idé att satsa på vuxna människor som redan fastnat i ett destruktivt livsmönster, undrade man?

Lars-Eric brukade i sina föreläsningar om mental träning säga att

det mesta av det vi gör är *upprepning*, att det inte händer så mycket nytt när man är vuxen. Under intervjun berättade han att han ibland under sina föreläsningar brukar fråga publiken: ”Vilka av er har tänkt en helt ny tanke idag?” Ett par tre av de närvarande brukar räcka upp handen. Sen frågar han: ”Vilka av er gjorde något helt nytt i går?” Samma reaktion.

Som en konsekvens av dessa erfarenheter startades kampanjen *En rökfri generation* som riktade sig mot det uppväxande släktet, mot barn och ungdomar. Man är ju mest mottaglig under de första åren i livet.

Redan i mitten av 70-talet hade *Rökfria veckan* införts. En vecka varje år skulle det vara helt rökfritt på arbetsplatser. Jag var laboratorieassistent på Högskolan i Örebro då, parallellt med att jag slutförde mina 3-betygsstudier (C-nivå). Jag var storrökare och jag minns att jag irriterades av dessa ”härskarfasoner”, så jag lät de rökare som ville, få sitta i mitt lilla arbetsrum och röka med öppet fönster. Och jag minns även andra kollegor som trotsade förbudet och som också stod i sina arbetsrum med öppna fönster och rökte. Men vi hade naturligtvis dåligt samvete, trots den trotsiga inställningen. När kampanjer för rökfrihet spreds lite senare, så var vi mentalt förberedda. I synnerhet riktade sig kampanjerna mot ungdomen.

Rökning som tidigare sågs som naturligt och självklart blev besvärligt för oss rökare. Det är intressant att se gamla filmer och TV-program, där skådespelare, programledare och gäster sitter och röker obehindrat. Idag är det pinsamt att berätta, men när jag födde min son för 47 år sedan (1967), så fick jag efter förlossningen på begäran åka in på rökrummet och röka – med min son på armen. Ingen inom sjukvården ifrågasatte detta. Och allra minst jag. När jag ett och ett halvt år senare, år 1968, fick min dotter, fick jag också åka in på rökrummet direkt efter förlossningen, men då behöll de babyn tills jag hade rökt färdigt. Sen dess har utvecklingen mot rökfrihet gått ganska fort, även om den då och då får bakslag. Jag kan nämna att min son röker idag, men min dotter har aldrig rökt.

När förbudet mot att röka på restauranger kom var kritiken högljudd, men idag är den en självklarhet, med tanke både på andra gäster och framförallt på personalens arbetsmiljö, det som kom att kallas *passiv rökning*.

Jag minns att Lars-Erics hem var den enda rökfria platsen jag

kände till. Där fick man inte röka. Men han hade, av omtanke om rökarna, ett rökrum nere i källaren, allra längst in, ett litet ganska mörkt rum. Det var inte särskilt trevligt att lämna ett trevligt sällskap och smyga sig ner dit och röka, så jag minns att vi inte gjorde det särskilt ofta. Detta blev snabbt en modell för mitt eget hem, där jag införde rökförbud efter en tid. Jag gick själv ut på min balkong när jag ville röka, en kort tid innan jag bestämde mig för att definitivt sluta.

Tillbaka till Rökfria kampanjen

Då, på 80-talet, var det en viktig uppgift för de människor som ville hjälpa människor till en bättre hälsa och en sundare livsmiljö att undvika rökning eller själv sluta. Fokus var som nämnts framförallt på ungdomen. Enligt Lars-Eric blev kampanjen mycket lyckad. Den spred sig också till andra länder under begreppet *A Smokefree generation*. Lars-Eric var också ordförande i *VISIR, Vi Som Inte Röker*, som bildades år 1974, för personer som inte rökte. *VISIR* ingår numera i Svenskt Nätverk för Tobaksprevention tillsammans med En rökfri generation, Folkhälsomyndigheten, Cancerfonden och Hjärt-Lungfonden.

Naturligtvis kom frågan: ”Ska vi verkligen överge det vuxna släktet... ska vi bara låta dem gå i graven? Eller finns det något sätt att komma åt dem?” Dessa tankar blev en utmaning för Lars-Eric. Människor måste ju få hjälp med att hitta konstruktiva metoder för att själva göra något åt sina upplevda problem.

Hälsoexcellence

Den utvecklingsmodell som Lars-Eric hade lanserat på 70-talet fortsatte att utvecklas och kom under 80-talet att kompletteras med målet (eller visionen) *Excellence*. *Excellence* blev svaret på frågan ”Utveckling mot vad?” För att förklara modellen tog Lars-Eric ofta exempel från området Hälsa.

Den kliniska modellen hade under många år definierat hälsa som avsaknad av sjukdom, det som Lars-Eric kom att kalla för 0-hälsa. Det var också den definition som folk i allmänhet använde. Hälsa var att inte vara sjuk. Att göra något åt sin hälsa väntade man med tills det uppstod något problem med hälsan.

Åtgärderna gick ut på att hjälpa någon att komma tillbaka till 0-läget, d.v.s. den situation och det tillstånd man hade innan man blev sjuk. I och med att man nöjde sig med det så fanns mycket liten motivation hos människor med 0-hälsa att göra något åt sin hälsa och kampanjer om att äta bättre eller motionera mera hade liten effekt. Varför skulle man ändra livsstil för att få något som man redan hade, hälsan (0-hälsan)? Istället för 0-hälsotänkandet införde Lars-Eric begreppet *Plushälsa*, d.v.s. att man kunde ha mer eller mindre av hälsa utan att man var sjuk. I och med att målet för utvecklingsmodellen blev Excellence började Lars-Eric tala om Prestations-Excellence, Relations-Excellence, Hälso-Excellence m.m.

Hur skulle man då definiera Hälso-Excellence? Här blev WHO till stor hjälp med sin definition av hälsa, som ett *optimalt fysiskt, psykiskt och socialt välbefinnande*. Att tala om *plushälsa* istället för den förhärskande negativa synen som var *avsaknad av sjukdom*. Utifrån en sådan definition kunde nästan ingen påstå att man hade hälsa även om man hade det enligt 0-hälsodefinitionen. Med detta som grund var det mycket lättare att få gehör för hälsobefrämjande åtgärder även hos människor som inte hade problem med hälsan.

Grunden för det hälsofrämjande perspektivet är ett policydokument som var resultatet av den första internationella konferensen om hälsofrämjande som hölls i Ottawa, Kanada, år 1986, *Ottawa Charter for Health Promotion*. Dokumentet innehöll fem ställningstaganden:

- 1) Hälsa ska ses ur ett helhetsperspektiv och ges en positiv innebörd; det ska ses som en resurs för att individer ska kunna leva ett socialt och ekonomiskt produktivt liv.
- 2) En god folkhälsa kan endast uppnås genom en utjämning av de sociala hälsoskillnaderna.
- 3) Hälsa är inte bara en fråga för den medicinska vetenskapen och verksamheten; hälso- och sjukvård måste förändras.
- 4) Hälsa är inte bara ett individuellt ansvar, den fysiska, sociala, kulturella och ekonomiska miljön vi lever i har en avgörande betydelse för människors möjligheter till hälsosamma val.
- 5) En god hälsopolitik är verkningslös utan stöd och delaktighet från allmänhetens sida; det är viktigt för det hälsofrämjande arbetet att utveckla metoder för självhjälp.

PÖTT-principen

Den andra delen av Lars-Erics hälsoarbete gick ut på att visa att den svaga effekt som hälsokampanjer hade på 80-talet berodde på att man försökte förändra människors livsstil med hjälp av information. Lars-Eric hade ju ända sedan tidigt 70-tal skiljt på ”kunskap” och ”kompetens” och kunde nu visa att det också gällde inom hälsoområdet.

Intresset för hälsoinformation (kunskap) var liten så länge man levde enligt 0-hälsomodellen, men även med ett ökat intresse så räcker det inte med information och kunskap. För att bygga upp en hälsokompetens så måste man använda det som Lars-Eric kallar *PÖTT-principen, Praktik, Övning, Tillämpning* och *Träning*. Den mentala träningen blev därför oerhört viktig för att utveckla människors hälsa.

Det här var en tid för nytänkande på många områden, inte bara inom hälsoområdet. *Bruno Nordström*, en kollega till Lars-Eric, berättar att han var på skolkonferens på S:t Eriksmässan i Stockholm. Det var nån gång på 80-talet. Lars-Eric hade en monter där han berättade om den mentala träningen. Bredvid stod *John Steinberg*, fil.dr. i pedagogik, författare, kursgivare och samarbetspartner med Lars-Eric i en egen monter med sina böcker om positiv pedagogik. Dessutom tycker sig Bruno minnas att professorn i pedagogik vid Högskolan i Örebro, *Bert Stålhammar*, också stod i närheten med sin monter. Vid dessa tre montrar var det fullpackat med folk. Inne i de stora föreläsningssalarna där de stora stjärnorna inom skolvärlden skulle hålla föreläsningar var det däremot ganska folktomt, vilket han tyckte var lite märkligt. Detta var verkligen storhetstiden för dessa tre pionjärer och visionärer från Örebro, berättar Bruno.

Till Australien

Lars-Eric blev inbjuden som gästprofessor till Flinders University i Adelaide i Australien. Där fick han möjlighet att utveckla och arbeta med Hälso-Excellence-modellen. Han introducerade också mental träning i ett 80-tal skolor och gjorde studier om effekterna. Modellen med mental träning för hälsa och skolan kom där att kallas för *Örebromodellen*.

När Lars-Eric lämnade Flinders reste Lars-Erics vänner och kollegor *Elisabeth Solin* och *Lars-Gunnar Solin* ner och fortsatte arbetet med hälsomodellen. När de sedan kom hem till Sverige efter

ett år och fortsatte sitt arbete med hälsomodellen här, kallades den för *Adeleide-modellen*. ”Man blir sällan profet i sitt eget land”, konstaterar Lars-Eric med ett litet skratt.

Hälsoutvecklarprogrammet startar

Tidigare hade alla utbildningar i Sverige som var inriktade mot hälsa sitt fokus på *information*. Det var hälsopedagoger, hälsoinformatörer, hälsoinstruktörer och liknande. Men det var just den modell som flera studier visat inte har några större effekter.

Med Adelaidemodellen (Örebromodellen) som grund beslöt Högskolan i Örebro att hösten 1996 starta en hälsoutvecklarutbildning, där mental träning skulle ingå som en viktig del. Både Elisabeth och Lars-Gunnar Solin, båda licensierade Mentala tränare, fanns i ledningsteamet för den nya utbildningen.

Hälsoutvecklarprogrammet startade hösten 1996 och våren 1999 tog den första årskursen hälsoutvecklare examen. Under åren 1996-2007 hade sammanlagt 254 hälso-utvecklare utbildats i Örebro. År 2001 genomgick utbildningen en omfattande revidering (Åkerström, Johansson & Norman, 2007).

Hälsoutvecklarprogrammet omfattar idag 180 högskolepoäng och kan ingå i en kandidatexamen i Folkhälsovetenskap enligt Örebro universitets hemsida. Man kan enligt aktuell programbeskrivning bland annat arbeta som hälsoutvecklare, folkhälsoplanerare, folkhälso-koordinator, utredare och projektledare. Möjliga arbetsgivare är företag, organisationer, stat, landsting och kommun, alternativt ett eget företag. Tiden har blivit mogen.

Motståndet mot hälsoutvecklarna kom i första hand från ”den kliniska modellens företrädare”, som menade att man inte behöver sätta in åtgärder förrän det uppstått problem. Tanken på att förebygga hälsoproblem var ännu inte allmänt accepterad. Lars-Eric märkte motståndet exempelvis när han hade utbildningar för tandläkare. För dem blev förebyggande och kvalitetsmässigt bra arbete ett *Moment 22*.¹⁶

Lars-Eric tar ett drastiskt exempel för att synliggöra problemet. Om en tandläkare gör ett mycket bra arbete, så behöver patienten kanske inte komma tillbaka så snart och tandläkaren förlorar pengar.

¹⁶ *Moment 22* är en roman av författaren Joseph Heller från 1961. I dagligt tal används uttrycket oftast om olika former av dödlägen, paradoxer, cirkelresonemang.

Om dessutom det ”bra arbetet” kan vara smärtsamt, så kanske patienten går till en annan tandläkare som gör ett mindre smärtsamt, men samtidigt ett mindre bra arbete. Och den förste tandläkaren förlorar pengar. Dessutom gynnar han den tandläkare som gör ett mindre bra arbete. En ytterligare komplikation är att patienten sällan kan avgöra behandlingens kvalitet, vilket gör att patientens definition av en bra tandläkare ofta blir lika med ”trevlig och sympatisk”. Detta kan leda till att vissa tandläkare hellre går en ”charmkurs” än en tandbehandlingskurs.

På samma sätt finns det många yrken som arbetar med att ta hand om människor med problem. Lars-Eric tror att det kan vara en faktor som gör att det har satsats så lite pengar på både förebyggande arbete och på arbetet med hälsoutveckling.

Örebro var alltså pionjär med den nya utbildningen till Hälsoutvecklare och jag bad *Lisen Kempe Tang*, som gick Hälsoutvecklarprogrammet åren 2003 till 2006, att berätta lite om sina minnen och erfarenheter.

En f.d. hälsoutvecklarstudent berättar

Som ganska färsk student efter gymnasiet och nyutbildad massage-terapeut läste jag kurskatalogen för Örebro universitet våren 2003. Man kanske skulle utbilda sig till något ordentligt istället för att ge sig in i en osäker värld av egenföretagare i friskvårdsbranschen...?

Läsa kemi? Läsa biologi? Är det min väg? Men vad är det här? Läser universitetets kursprogram. Hälsoutveckling? Kan man utbilda sig inom detta? Kan man arbeta med dessa frågor på det här sättet? Texten om *hälsoutvecklarprogrammet* kändes lite för bra för att vara sann. Det var med känsla av stor tur och tacksamhet jag tog emot antagningsbeskedet och förberedde mig på flytt, framtid och ny kunskap.

De första veckorna i min nya kontakt med den akademiska världen var spännande. Vi mötte engagerade grundare av hälsoutvecklarprogrammet som uppmanade oss att granska oss själva och våra föreställningar om hälsobegreppet, utbildningen och framtiden. Vi fick börja med gruppövningar i naturen som handlade om att lära känna varandra och skapa gemenskap. Vi fick skriva om vad hälsa innebar för oss och skriva meddelanden till oss själva om fem-tio år. Det kändes ganska oakademiskt jämfört med min föreställning om universitetsstudier, eftersom det satte oss själva i centrum för vår kunskapsutveckling.

Så började kurserna. Först med folkhälsovetenskap, som lyfte

perspektiven från det hälsobegrepp jag var van vid från min bakgrund. Att se hälsa som ”ett tillstånd av fullkomligt fysiskt, psykiskt och socialt välbefinnande”, inte endast frånvaro av sjukdom. Se sambanden mellan levnadsvanor och sjukdomsförekomst. Att inse att det finns strukturella skillnader i hälsa mellan olika grupper i samhället, till exempel utifrån kön, ålder, etnicitet och klass. För mig stora aha-upplevelser i hur olika frågor och samhällsproblem hörde samman. Vi läste även grundkurser i vetenskaplig metod och skrev uppsatser. Nötte in ett vetenskapligt förhållningssätt och kritiskt granskande.

Sedan följde terminer av anatomi, fysiologi, nutrition och träningslära. Stress och stresshantering, ergonomi, komplementära metoder, arbetsmiljörätt. Teori blandat med praktik. Praktik som dels innebar verksamhetsförlagd utbildning, dels ett mentorskap med en yrkesverksam person inom folkhälsoområdet. Men även praktiska inslag i utbildningen som handlade om upplevelser av natur och friluftsliv, socialpsykologiska experiment och kanotstrapatser där vi utmanade både oss själva och varandra.

Sammantaget innebar utbildningen för mig en rörelse från ett individuellt centrerat hälsoperspektiv med intresse för kost, träning, friskvård - mot ett samhällsinriktat kunskapsområde, där hälsa är ett av utfallen av ojämlikhet. Samtidigt behövs insatser på olika nivåer för att motverka dessa skillnader i livsvillkor, levnadsvanor och hälsa såväl på individ-, grupp-, organisations- och samhällsnivå.

Mitt första jobb efter utbildningen var som utvecklingssekreterare och projektledare på en forsknings- och utvecklingsenhet för äldre frågor. Det var en fantastisk erfarenhet att komma från universitetet och fortsätta ”studierna” genom att, enligt samma metodik som i arbetet med en uppsats, få vidga mina vyer från ren folkhälsovetenskap till en målgruppsanpassad kunskap i tvärvetenskapligt arbetslag där vård och omsorg stod i fokus.

Idag arbetar jag som folkhälsopedagog i ett team av folkhälsovetare som agerar metod- och kunskapsstöd för kommunala verksamheter. Att vara metod- och kunskapsstöd i hälsofrämjande frågor innebär ofta att stötta samverkan mellan olika offentliga verksamheter och med civilsamhället, att motivera insatser ur hälsoperspektiv och höja folkhälso-kompetensen hos beslutsfattare. Att agera för det som är känt för att ge goda effekter även innan behovet av det blir synligt genom problemen som finns på motsatt sida, samt våga tro på sambanden. Till exempel är förutsättningar för lärande och hälsa tätt förknippade och att arbeta med metoder som främjar hälsa höjer också förutsättningar för lärande. Att

klara skolan är den viktigaste faktorn för att inte hamna i utanförskap som vuxen och därmed viktigt för hälsa genom livet. Dock behöver man kunskap för att våga utveckla och göra det som till synes inte hör endast till skolans grunduppdrag.

Från utbildningen har jag främst tagit med mig en trygghet i att folkhälsovetenskapen är ett eget vetenskapligt område och att det folkhälsovetenskapliga perspektivet kan komplettera andra perspektiv. Jag är också tacksam över att vi under utbildningen fick utrymmet att utforska våra egna föreställningar och växa som människor, tillsammans och enskilt. Det var en viktig process innan vi klev ut i en arbetsmarknad där vi ofta behöver motivera våra funktioner och själva belysa olika frågor och formulera förslag till utveckling i våra organisationer.

- Lisen Tang Kempe

Idrottspsykologi och mental träning

I slutet av 1970-talet gavs en 20-poängskurs i *Idrottspsykologi* vid institutionen för idrott på Högskolan i Örebro. Senare arrangerades i högskolans *Sommaruniversitet* korta kurser i mental träning, Positivt tänkande och Humor och hälsa. År 1985 anordnades ett internationellt sommaruniversitet, ISU, i Örebro, där det bland annat gavs en kurs i idrottspsykologi där Lars-Eric undervisade.

Lars-Erics arbete med landslag och olympialag på 70-talet och kurserna i Idrottspsykologi och Mental Träning på 80-talet, ledde till att *Olympic Support Center* bildades och förlades till Högskolan i Örebro. Här fick Lars-Eric tillsammans med *Olle Anfelt* och *Nils-Egil Rosenberg* i uppgift att introducera elitidrottare och olympiakandidater i mental träning. Detta ledde efter några år till att Olle Anfelt fick en heltidsanställning av *Sveriges Olympiska kommitté* med uppgift att hålla i mental träning och ledarutveckling för aktiva och tränare, en tjänst som han fortfarande har när denna bok skrivs.

Det var nu idén till en distansutbildning dök upp.



Att hoppa på denna utbildning är det bästa beslutet jag har tagit,
vilken fantastisk resa jag har gjort inom mig själv.

Kursdeltagare efter avslutad PUMT-kurs

Vissa förändringar går så sakta
att du inte märker dom!
Andra förändringar går så fort att de
inte märker dig!

Lars-Eric i *Tänkvärt*

11

Mental träning på distans – 90-tal

Lars-Eric hade hört talas om att man genomförde distansstudier på några håll i världen. I Australien var det framförallt via radion på grund av de långa avstånden som elever hade att åka. I England bildades *Open University* år 1969 och är fortfarande verksamt. Det baserar sin verksamhet delvis på distansutbildning. Det har sedan det startade haft över 3 000 000 studenter. Dess administrativa centrum ligger i Walton Hall, Milton Keynes.

Open University grundades enligt sin hemsida för att öppna högre utbildning för alla, oavsett omständigheter eller var de bor. Man har studenter i alla åldrar och med alla bakgrunder: skolelever som vill ha erfarenhet av högskolestudier och elever som slutat skolan och som väljer att börja sin karriär, samtidigt som de studerar för en examen. Det är också människor som vill utveckla eller uppdatera sina kunskaper eller byta karriär helt och hållet, samt pensionerade personer som vill utforska nya intressen och hålla sig mentalt aktiva.

Dessa tankar inspirerade Lars-Eric och han fick rektorn för Högskolan i Örebro, *Anders Stening*, *Bruno Nordström* som var fortbildningsledare på Gymnastik- och Idrottshögskolan, GIH, *Göran Hedman* som var lärare på GIH, och *Marianne Karlsson*, som var projektledare för den planerade utbildningen, med sig på en resa till England och Open University, något som Marianne berättar om i kapitlet *En projektledares minnen* (kapitel 13). De blev alla inspirerade.

Man hade dock inte bara den typ av distansutbildning som Lars-Eric tänkt sig på Open University. Det fanns många inslag av

närundervisning också. Open University sände föreläsningar via TV-kanaler som inte var upptagna vid tillfället. Han upptäckte då att många av de studerande, som inte hade möjlighet att lyssna när föreläsningen sändes, spelade in dem på video och sen tittade och lyssnade när de fick tid. Det blev en viktig pusselbit för Lars-Erics planer.

Undersökningar vid Stanford University i USA hade visat att videoinspelade lektioner gav bättre resultat *kunskapsmässigt*, än när samma lektion gavs *live* av samma lärare. Detta för många förvånande resultat talade ännu mer för *videoundervisning* som ett viktigt medel i utbildningar. En faktor som var viktig för mig och för många kursdeltagare var naturligtvis också möjligheten att backa tillbaka och repetera om och om igen.

Grönt ljus för distansutbildning

Efter resan lovade rektorn med stöd av prefekt *Steve Persson* att Lars-Eric skulle få starta kursen *Idrottspsykologi och mental träning* som distansutbildning med hemmahörighet på *Institutionen för psykologi och pedagogik*. Kursen omfattade då 20 poäng (vilket innebär 20 veckors eller en halv termins heltidsstudier (i nuvarande poängsystem är det 30 högskolepoäng, vilket är en anpassning till det europeiska systemet).

En förutsättning var att kursen skulle få minst 50 kursdeltagare samt att *Marianne Karlsson* skulle vara projektledare tillsammans med Lars-Eric. Marianne skulle ansvara för administrationen. Vi som blev anställda misstänkte att det också kanske var lite för att ”hålla ordning på Lars-Eric”, som ju var en av de mest kreativa personer som många av oss mött. Administration, ekonomi och liknande var inte riktigt Lars-Erics favoritsysselsättning. Han hade viktigare saker att göra.

Inledningsvis beslöt Institutionen för psykologi och pedagogik att ge kursen som *uppdragsutbildning*. Lars-Eric ville dock driva utbildningarna inom ramen för en egen institution, *Institutionen för tillämpad tvärvetenskap, ITT*, framförallt för att kunna få lite friare händer. Enligt Lars-Erics rapport (Uneståhl, 1989a) där han kommenterade utvärderingarna av distansutbildningen (se kapitel 14), betalade han 50 000 kronor till psykologiinstitutionen för att de skulle ”släppa” kursen. Rektorsämbetet beslöt då att ITT skulle bli ett projekt med

uppdrag att ”utveckla och utreda metoder för distribution av högre utbildning. Inom projektet bedrivs försöksverksamhet med uppdragsutbildning” (Strömberg Sölveborn, 1989).

Hösten 1987 startade Lars-Eric utvecklingsarbetet. Han blev en pionjär när det gällde distansutbildning med ny teknik i Sverige. Tidigare hade lärare som undervisade på distans själva åkt ut till de platser där studenterna fanns.

Videolektioner och träningskassetter

Lars-Eric bestämde att kurspaketet skulle innehålla videoinspelade föreläsningar, intervjuer av utvalda experter och praktiska exempel på mental träning. Dessutom skulle en kursplan utvecklas och antas, en skriftlig studiehandledning skrivas och kurslitteraturen väljas och beslutas. Studiehandledningen var ganska omfattande eftersom den förutom traditionell information om innehåll och struktur också beskrev många övningar och instruktioner för träningen. Det var ett omfattande arbete. Varje video innehöll tre timmars föreläsningar. Med planerade tio delkurser kom kursen att innehålla tio videor á tre timmars föreläsningar, d.v.s. totalt 30 timmars föreläsningar (se bilagorna 2 och 3).

Kursen inrättades av högskolestyrelsen 1987-12-04 och kursplanen fastställdes av linjenämnden för beteendevetenskap ett halvår senare, 1988-05-25. Då hade kursen redan genomförts under nästan ett halvår och hade flera hundra kursdeltagare.

Principerna för kursen skulle enligt Lars-Erik bygga på följande principer:

- Deltagarstyrd utbildning
- Lagen om tillståndsbunden inläring
- Zeigarnik-principen
- Utvecklingsmodellen samt
- Träningsmodellen

Deltagarstyrd utbildning innebar att kursdeltagarnas egna behov måste tillgodoses i större utsträckning än vad som gjordes i många andra utbildningar. De studerande måste få starta när de vill, studera i sin egen takt och dessutom studera i sin egen miljö.

Lagen om tillståndsbunden inläring vilade på tanken att lärande alltid kopplas till den lärandemiljö man befinner sig i och den sinnestämning man har när man lyssnar, läser och tränar.

Zeigarnik-principen har fått sitt namn från en rysk psykologs erfarenheter. När hon en gång satt på ett av Berlins ölcaféer blev hon mycket imponerad av kyparnas förmåga att minnas hur många öl gästerna hade druckit när de skulle betala. Vid ett tillfälle frågade hon kyparen, just när gästen hade gått, och det visade sig att han inte längre hade en aning om hur många öl gästen hade druckit, alltså bara minuter efteråt. Begreppet Zeigarnik-principen handlade alltså om att när kunskapen väl hade uppfyllt sin funktion, så försvann den. Begreppet kopplades senare exempelvis till "tentor". Man studerar för tentan och inte för livet. För Lars-Eric innebar denna insikt att utbildning måste innebära att man lär för livet och att man i sina examinerande PM kopplar det man läst och hört och tränat till det egna livet, egna erfarenheter och upplevelser. Det skapar kopplingar mellan erfarenheterna och studierna, mellan teori och praktik, och blir därmed lättare en del av den personliga kunskapen och kompetensen.

Utvecklings- och träningsmodellerna handlade om att man medvetet arbetar med sin egen utveckling genom att studera och träna. Lars-Erics grundtanke var och är: *Om bra kan bli bättre är bra inte bra nog.*

Kursens struktur och uppläggning

Kursen skulle som nämnts omfatta tio moment motsvarande två poäng var. En poäng motsvarande en veckas heltidsstudier (idag är en veckas heltidsstudier 1,5 högskolepoäng).

Vid anmälan fick kursdeltagarna kurspaketet med studiepärmerna och litteraturen, samt träningskassetterna. Videolektionerna lånades ut och skulle returneras. När Högskolan fått returen av videor samt det PM-arbete som utgjorde underlag för examinationen, sändes nästa omgång videolektioner ut till kursdeltagaren.

När Lars-Eric bara hade skapat de tre första videorna, momenten A, B och C, började de kursdeltagare som anmält sig, få kurspaketet. Under tiden arbetade Lars-Eric fram videor för resterande sju moment, allteftersom kursdeltagarna sände tillbaka. Det var lite spännande "eld-under-baken"-processer.

Examinator

Som jag berättade i förordet så råkade jag springa ihop med Lars-Eric i korridoren utanför vår gemensamma institution på högskolan vid årsskiftet 1987-88, då jag just fått veta att jag bara fick vara kvar som lärare på Socionomprogrammet på halvtid. ”Bra, då får du hjälpa mig examinera”, bestämde Lars-Eric.

Det blev inte bara 50 kursdeltagare. Det hade börjat komma flera hundra, så han hade inte längre möjlighet att själv examinera alla. Jag fick anställning på halvtid för att examinera. Jag hade ju meriter och formell behörighet efter min hypnosutbildning och den treåriga psykoterapiutbildningen om förändrade medvetandemetoder. Jag hade också nästan tio års erfarenhet från behandlingsarbete som socionom och kurator.

Personlig utveckling genom mental träning

Redan tidigt under vårterminen 1988 började det komma kursdeltagare med en helt annan bakgrund och yrkesverksamhet än idrotten, trots att kursen hette *Idrottspsykologi och mental träning*. De ville ha *personlig utveckling* och hade hört rykten om de erfarenheter och upplevelser som kursdeltagarna fått. Rektor *Anders Stening* var något fundersam eftersom ”personlig utveckling” riskerade att stämplas som New Age-verksamhet och det kunde inte en högskola syssla med. Lars-Eric hänvisade då till Högskolelagen som hade fastställts år 1977 (1977:218) och som hade följande text:

2 § Utbildningen inom högskolan skall bygga på vetenskaplig grund. Utbildningen skall anordnas så att de studerande förvärvar kunskaper och färdigheter samt utvecklar sin förmåga att kritiskt bedöma företeelser av skilda slag. Utbildningen skall främja att de studerande förbereder sig för skilda yrken eller vidareutvecklar sig inom yrken som de redan utövar. Inom utbildningen skall kunskaper och färdigheter som har vunnits inom arbets- och samhällslivet i övrigt tas tillvara. ...

All utbildning skall främja de studerandes personliga utveckling (min kursiv)

Han fick då tillåtelse av rektorn att skapa ytterligare en kursplan för kursen *Personlig Utveckling genom Mental Träning*, men med exakt samma innehåll som idrottskursen. Nu fick kursdeltagarna välja vad

de ville skulle stå på utbildningsbeviset.

Högskolelagen ändrades år 1992 (1992:1434) och då var meningen om ”personlig utveckling” borttagen. Kan det ha berott på att lagstiftarna blivit oroliga för vad framtidens akademiska kurser skulle kunna komma att innehålla?

Distanskursen fick uppmärksamhet. Den 6 juni 1988 skriver *Nerikes Allehanda* om den. De konstaterar det unika med kursen i mental träning. Till skillnad från andra distansutbildningar, där lärarna åkte ut till de lärosäten där studenterna fanns och föreläste, så fick våra kursdeltagare *inspelade* föreläsningar. Fördelen med dessa var att kursdeltagarna kunde spola tillbaka och repetera, så många gånger som de behövde. Ett annat unikt inslag var enligt artikeln den *personliga studietakten*. Man fick börja när det passade och hade möjlighet att hålla på längre än vanliga kurser. Studierna kunde därför anpassas till varje kursdeltagares livssituation, personliga lärstilar och lärandestrategier. Enligt artikeln hade kursen sommaren 1988 redan 800 studenter och bara några månader senare var de över 1000.

Inspelningarna av videolektionerna

Vid den här tiden hade lärare och professorer vid de stora universiteteten i världen börjat spela in sina föreläsningar och sände dem via internet, så intresserade över hela världen kunde ta del av dem. Kvaliteten var naturligtvis inte den allra bästa inledningsvis. Det tog tid innan inspelningsteknikerna lärde sig hur man skulle spela in så det blev så bra som möjligt.

Det blev en av inspirationskällorna för Lars-Eric när han började planera för att utveckla kurserna i mental träning för distansundervisning. Av tradition sen medeltiden har universitets- och högskolekurser byggts på *föreläsningar*. Professorn *läste före* ur sina manuskript och elever och studenter förväntades anteckna, eftersom de inte hade tillgång till egna böcker, för att sen kunna lära in och memorera. Traditionen hänger kvar in i våra dagar, trots boktryckarkonsten och trots att alla studenter har sina egna läroböcker.

Lars-Eric föreläste en hel del på videoinspelningarna. Han genomförde dessutom intervjuer, demonstrerade tekniker och visade filmsnuttar av saker han ville förmedla. Som den impulsiva, spontana människa han är, så hade han svårt att alltför långt i förväg planera inspelningarna. Vi som finns med på banden blev plötsligt tillfrågade,

antingen om vi kunde ställa upp som samtalspartners eller som publik. Lars-Eric trivdes bättre med att dels ha någon att samtala med och som kanske ställde frågor som han fick fördjupa, dels att ha en publik. Det kunde hända att han bjöd in sina studenter från andra kurser att vara publik. Det fanns också tillfällen när släkt och vänner fick ”ställa upp” eftersom han fick idéer i sista sekunden. För oss alla blev detta ett stort äventyr och så här långt efteråt är jag verkligen tacksam för att ha fått uppleva detta. Jag förundras fortfarande över att det blev så bra med så lite planering och förberedelser.

Joggar och planerar

Ett exempel bland många berättar Lars-Erics kollega pedagogen *Bruno Nordström*. Han var med på de första videolektionerna på distanskursen i Mental träning. Hans specialitet var barnpsykologi samt lärarutbildningsfrågor. Bruno berättar att han ville planera en av dessa videolektioner tillsammans med Lars-Eric före inspelningen. Lars-Eric kom utrusande från sitt arbetsrum och sa till Bruno: ”Jag har lite kort om tid, kan vi jogga?” Korridoren i Långhuset på universitetet är enligt Bruno 300 meter¹⁷, från psykologiska institutionen som ligger i ena änden av Långhuset, till andra ändan där Lars-Eric hade parkerat bilen. Så Lars-Eric och Bruno joggade hela vägen medan de planerade videoinspelningen. Väl framme var planeringen klar.

Skapandet av Skandinaviska ledarhögskolan

När kursen lämnade Högskolan år 1989 och Lars-Eric startade Skandinaviska Ledarhögskolan hade 1 766 studenter registrerat sig, och 560 av dem hade examinerats och fått 20 poäng i antingen *Idrottpsychologi och mental träning* eller *Personlig utveckling och mental träning*. (För uppläggnings och innehåll i kursen, se bilaga 3.)



Nu är det liksom jag som har kontroll över situationen istället för att det är situationen som har kontroll över mig. Jag är ingen produkt av mitt förflutna längre utan en orsak av framtiden!”

Kursvärdering efter PUMT 4

¹⁷ På skoj kollade jag med en person på universitetet med inblick i ritningar m.m., *Ove Flodin*, som är byggnadschef vid Örebro universitet. Han bekräftade vid ett telefonsamtal i oktober 2014 att korridoren är 299,8 meter lång.

Genom kunskap klarar du skolan -
men genom kompetens klarar du livet.

Lars-Eric i *Tänkvärt*

12

Skandinaviska Ledarhögskolan i Örebro bildas

Vid årsskiftet 1989-1990 startade Lars-Eric den privata högskolan *Skandinaviska Ledarhögskolan*, SLH, i Örebro. Han inspirerades av andra icke statliga högskolor i landet, exempelvis Chalmers tekniska högskola och Handelshögskolan i Stockholm, som har ett brett utbud av utbildningar. Eftersom den statliga akademien var så begränsande på grund av lagar och regler innebar förändringen en större frihet för Lars-Erics kreativa själ.

Varför Skandinaviska Ledarhögskolan?

Lars-Eric hade under ett par år samarbetat med SAS och på nära håll följt Jan Carlzons planer på en Skandinavisk Ledar- och Servicehögskola, där ett antal större företag i Norden skulle gå tillsammans och bilda denna. Detta genomfördes inte av olika skäl, varför Lars-Eric beslöt att genomföra idén med en Ledarhögskola och förlägga den till Örebro. Eftersom utbildningen skulle ske med mental träning som grund och eftersom den skulle vända sig till alla människor, så ville han arbeta med en ledarutbildning, som vände sig till alla människor. Han definierade en bra ledare som *"en person som får andra människor att växa, fungera och må bra"*. Utifrån den definitionen blir den viktigaste ledaren varje förälder och lärare m.fl. Det gäller ju också att leda sig själv genom livet.

Eftersom den viktigaste uppgiften för dagens ledare är att få andra människor att växa och detta är lättare att åstadkomma om man själv utgör en bra förebild (jfr ordet "leda", att gå före och visa vägen) så ville Lars-Eric utveckla en högskoleexamen i Ledarskap (upp till 80 poäng) som började med den personliga utvecklingen. Kursen *"Personlig Utveckling genom Mental Träning"*, PUMT, som senare

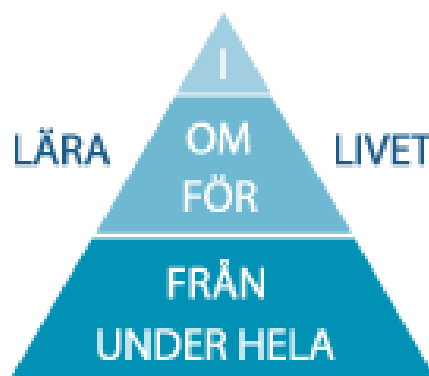
kom att heta *Personlig kompetensutveckling genom Mental Träning*, utgjorde därför grundkursen. Fortsättningskursen kom att kallas *Person-, Team- och Ledarutveckling*, PTL. I skrivande stund görs den om helt och heter *Licensierad Mental Tränare*.

Den pedagogiska modellen

Modellen för SLH:s pedagogik växte fram tidigt, redan under Uppsalatiden. Som jag nämnde i föregående kapitel så styrdes modellen av principerna:

- Deltagarstyrd utbildning
- Lagen om tillståndsbunden inläring
- Zeigarnik-principen
- Utvecklingsmodellen, samt
- Träningsmodellen

Lars-Eric utvecklade tidigt det han kom att kalla *Lärandepyramiden*. Den tar upp de fem dimensionerna av lärandet, att *lära i, om, för, från och under hela livet*.



Att *lära I livet* kallar han för "tillståndsbundet lärande". Tanken är att det mest effektiva lärandet gör man i sin vardagsmiljö, i hemmet, på fritiden, på sitt arbete, där frågor och funderingar, nyfikenhet och behov av problemlösning uppstår. Denna dimension inspirerade mig när jag under min tid som utbildningsledare och programansvarig föreslog att socionomutbildningens studenter borde ha en förankring på arbetsplatser under studietiden, i större utsträckning än bara en termin med fältförlagda studier.

Polisutbildning var under en tid utformad på det sättet, vilket innebar en nära koppling mellan arbetslivet och studierna. Vad jag

förstått har även den nu förändrats till att vara utformad på det klassiska akademiska sättet, med separata teoritermer och en praktiktermin. Inom akademien är det en allmän uppfattning att praktiken får man lära sig när man kommer ut i arbetslivet. Under mina år som studerande och sen som lärare på Socionomprogrammet har andelen veckor i praktik successivt skurits ner, till förmån för teoretiska kurser. Detta har skett inom flera professionsutbildningar.

Att *lära OM livet* bygger på att händelser, fenomen, upplevelser, iakttagelser som man gör, blir föremål för frågor, reflexion, undersökningar, samtal, diskussioner, kanske till och med forskning. Det finns forskningstraditioner som kallas ”deltagarorienterad forskning” och ”aktionsforskning”. En metod är exempelvis ”forskningscirkeln”, som fungerar som en slags studiecirkel med fokus på de deltagande personernas erfarenheter och upplevelser om ett fenomen och där forskarna deltar och dokumenterar.

Att *lära FÖR livet* innebär naturligtvis att syftet med utbildning och undervisning inte bara är att lära för ”tentan” utan för resten av livet.

Att *lära FRÅN livet* innebär att använda Livet som den viktigaste läroboken. Det handlar om att lära av sina erfarenheter och att knyta teorier till praktiken och därmed utveckla en erfarenhetsbaserad kunskap, d.v.s. *kompetenser*. Lars-Erics största intresse var att bygga upp livskompetens och livskvalitet.

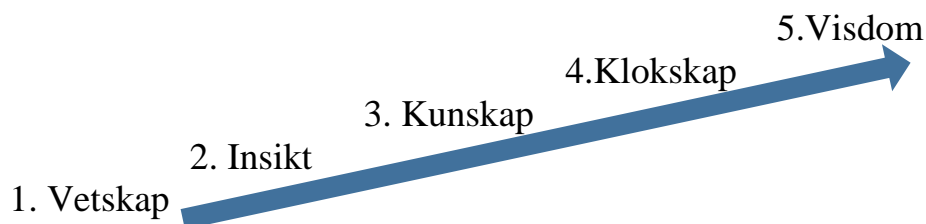
De ”skolkunskaper” vi vanligtvis pluggar in i skola och utbildning och sen ”har prov på” eller ”tentar av” tenderar att bli offer för Zeigarnikeffekten, d.v.s. att kunskaperna glöms efter provet och ”tentan”. En annan risk är att kunskaperna bara blir ytliga, inlästa ”vetskaper”. Jag skiljer mellan ”vetskap” och ”kunskap” (mer om det nedan).

Till sist handlar det enligt Lars-Erics lärandepyramid om att *lära UNDER HELA livet*. Att se Livet som en enda lång lärandeprocess. Att varje kväll identifiera vad man lärt sig under dagen, vem man lärt sig mest av, etc. På senare år har många dessutom börjat tala om den nya ”karriären”. Personer som gått i pension utnyttjar möjligheten att äntligen skaffa sig nya intresseområden, nya studiefält, och tränar nya färdigheter, ”fria” från yrkeslivets ”tvångströjor” av tidsramar, försörjningskrav och skyldigheter.

Utbildning för en bättre värld

Lars-Erics vision med SLH var att skapa en utbildning med teoretiska studier och träning för att utveckla kompetenser för en ”en bättre värld” där människor fungerar bättre och mår bättre, en övergripande vision som jag tycker att all utbildning borde ha. I den visionen ligger en *etisk* aspekt. Den kräver reflektioner om vad en *bättre* värld faktiskt innebär. Då räcker det inte med akademiska och teoretiska vetenskaper eller kunskaper. Det krävs också starka inslag av en träning i hur man ”handskas med livet”, som Lars-Eric formulerade det. Det innebär att *vetenskaper* utvecklas till *kunskaper* som vidareutvecklas till *kompetenser*. Kompetensutvecklingen sker genom Praktik, Övning, Tillämpning och Träning, det Lars-Eric kommit att kalla PÖTT-principen och som jag berättade om i kapitel 10. Det involverar även *emotionell* kompetens, *social* kompetens, *yrkeskompetens*, etc.

I min teoretiska pedagogiska värld har jag utvecklat en kunskapsstegen som har fem steg. Det var Lars-Eric som inspirerade mig till stegen 2 och 4:



Vetskap får man genom att lyssna på föreläsningar, läsa böcker och tala med människor. Reflektioner, samtal och diskussioner om det man hört och läst leder förhoppningsvis till *insikter*. *Kunskap* är den nivå när man börjar få förmåga att tillämpa sina vetenskaper och insikter i praktiska situationer. För att ta ett exempel på ”kunskapsnivån” vill jag nämna *Werner von Braun*, som var Nazitysklands ledande raketforskare och mannen bakom de första uppskjutningarna av raketer i atmosfären. Han kom efter kriget att leva i USA och deltog där i fortsatt forskning och experiment med raketer och robotar. Han lär vid något tillfälle ha sagt att det var hans ansvar att skjuta upp raketerna, men det var inte hans ansvar var de damp ner. Åtminstone påstår musikern och matematikern *Tom Lehrer* det i sången om *Werner von Braun*.

Once the rockets are up, who cares where they come down?
That's not my department, says Wernher von Braun.

Jag tänker också på forskare som utvecklar kemikalier för att bespruta livsmedel eller de som genmanipulerar grödor (GMO) eller de som experimenterar med vacciner på människor, innan de fått bevis för att de faktiskt är användbara, eller de som utvecklar läkemedel och vacciner som förmedlas till patienter innan de är noggrant utprovade, eller de som sprayar kemikalier i atmosfären för att ”kyla ner planeten” (geoengineering) eftersom man menar att det pågår en global uppvärmning, trots att tusentals forskare hävdar att det inte är så. Exempelen på skickliga, kompetenta personer med gedigna kunskaper är nästan oändlig. Men kan vi säga att de har en utvecklad *etisk, moralisk* dimension i sin verksamhet? Jag menar att den saknas i de nämnda exemplen.

Klokskap är den nivå i lärandet när man börjat fundera över vad som är rätt och fel eller bra och dåligt att göra, d.v.s. har etiska och moraliska funderingar omkring kunskaper och färdigheter. Är det rätt eller fel att tvångsbehandla människor? Är det rätt eller fel att använda djur i experimentsyfte? Är det rätt eller fel att slarva med sopsorteringen? Varje dag ställs vi inför etiska och moraliska dilemman. Man brukar definiera *etik* som *moralens* teori, men det är i grunden samma sak. Begreppet ”etik” härstammar från grekiskan, medan ”moral” härstammar från latinet. Båda betyder sed och sedvänja. En definition av etik lyder: ”De yttre normer, lagar och regler som vi förväntas följa.” Moral kan definieras som ”Det praktiska handläggandet av etiska valsituationer”, det vill säga hur vi tänker och agerar inför ett etiskt problem.

Visdom är en livslång process, även om det finns många ungdomar som har en vis grundinställning till livet.

SLH:s utbildningar syftar till att väcka klokskapen och visdomen hos kursdeltagarna. Eftersom jag läst och bedömt kursdeltagarnas examinationsuppgifter i snart ett 25-tal år så kan jag lätt konstatera att SLH:s vision realiserar hos alla som genomför kurserna, på olika sätt, i olika hög grad. Jag vill ta ett par av ett oändligt antal exempel ur en kursdeltagares slutkommentarer i kursutvärderingen till sista delkursen i PUMT:

Nu, ett år efter min första PM-skrivning är det alltså dags att avsluta kursen genom några väl valda ord. Det känns både vemodigt och roligt på en och samma gång. Mest känner jag en stor inre glädje över att jag överhuvudtaget har kommit ända hit. Vem hade kunnat tro att jag, som har levt med daglig ångest i flera år, skulle sitta här idag och skriva om hur bra jag mår? Inte jag i alla fall. Under de dryga 15 månaderna som jag har studerat PUMT har det hänt otroligt mycket i mitt liv. Jag hade aldrig ens kunnat ana hur stor betydelse PUMT skulle få i mitt liv. Hade någon sagt till mig att jag skulle kunna må så mycket bättre både fysiskt och psykiskt bara genom att studera mental träning så skulle jag nog inte ha trott på det. Idag, med facit i handen, så kan jag ärligt säga att det här är det bästa jag har gjort i hela mitt liv. Det har varit min bästa investering någonsin. ... PUMT har gett mig otroligt mycket. För inte alls länge sedan hade jag ingen livslust överhuvudtaget. Jag hade till och med sjunkit så långt ner att jag faktiskt hade allvarliga tankar på att helt enkelt avsluta mitt liv. Idag är jag otroligt glad över att jag ville och vågade leva vidare...
(Kursutvärdering)

Det här är den mest givande kursen jag har läst. Därför att den har gett mig en personlig utveckling inom alla områden. Jag började att läsa PUMT därför att jag ville lära mig ännu mera om personlig utveckling och mental träning. Jag började att läsa PUMT efter att jag kommit hem från mitt tidigare arbete i Asien... och sökte ett nytt arbete i Sverige. ... Det första jag märkte när jag började läsa PUMT och träna mentalt var att jag fick en stor energikick och började att se fullt med möjligheter. Jag blev också gladare och positivare. Jag började att måla upp bilder vad jag ville göra i framtiden och efter fem veckor så hade jag ett nytt arbete. Det nya arbetet var exakt vad jag hade målat upp i mina målbilder. ... Jag drogs liksom automatiskt mot det arbetet, helt otroligt. (Kursvärdering)

Fler uttalanden från kursdeltagare har jag lagt i slutet på vissa kapitel där det fanns tomt utrymme kvar.

Kursutveckling

Efter överflyttningen av kurserna i mental träning från Högskolan i Örebro till Skandinaviska Ledarhögskolan kom några år med ett mycket kreativt utvecklingsarbete. PUMT, d.v.s. distanskursen *Personlig Utveckling genom Mental Träning*, samt fortsättningskursen

PTL, *Person-, Team- och Ledarutveckling* blev och är fortfarande, efter cirka 25 år, grundstommen i verksamheten, även om PTL numera har gjorts om helt och hållet och kallas *Licensierad Mental Tränare*.

Förutom dessa kurser utvecklade Lars-Eric och jag distanskursen *Att lära att lära* tillsammans med ett antal kollegor, ”pedagogik-doktorn” *John Stenberg*, lärstilsforskaren *Lena Boström* samt numera framlidne författaren och förlagsredaktören för Brain Books, *Ingemar Svantesson*. Kursen är numera nerlagd. Även några kortare distanskurser skapades inom de mest skilda områden, exempelvis *Kreativ förhandlingsteknik för företag och säljare* och *Mindfulness*. Under den här inledande perioden breddades fokus för utbildningarna. Även coachingkonceptet vidgades och började rikta sig till coaching generellt inom alla yrkes- och verksamhetsområden (se mera i kapitel 22).

Förutom distanskurserna genomförs också ett antal utbildningar som kombinerar närkurser med träning och läxor mellan mötena. Förutom *Coachingkurser* på flera nivåer handlar det om utbildning i *Neurolingvistisk programmering*, NLP, som i kombination med mental träning visat sig vara en effektiv förändringsmetod (om Mental träning, NLP och Coaching, se kapitel 22). Coaching har av tradition förknippats med idrott. Varje idrottsman har en coach. Men under de senaste åren har coaching blivit alltmer använt inom alla områden i samhället, inom näringslivet, i skolan, i kurativ verksamhet med mera. Mental träning i kombination med coachande förhållningssätt har visat sig vara ett framgångsrikt koncept, men mer om detta senare.



Varför jag vill rekommendera kursen? Man får verktyg att klara av sin vardag. Man lär sig hitta fokus, balans och vad som är viktigt i livet och värt att fokusera på. Man lär sig andas rätt och ändrar sitt synsätt på saker och ting. Något av det mest användbara var att lära sig metoder för att få distans till sitt förflutna, alla har säkert någonting som ligger och stör sedan länge, som man inte blir riktigt fri från. Man får hjälp i kursen. Likadant har alla nog nytta av att träna sin självkänsla och sitt tålamod.

Kursvärdering efter avslutad PUMT

Skrattet är den kortaste vägen
mellan två människor.

Victor Borge

13

En projektledares minnen

Inför en bemärkelsedag i Lars-Erics liv för några år sedan genomförde hans vänner en överraskningsfest. Som present hade vi alla skrivit var sitt vänbrev till honom, som vi ställde samman till ett kompendium. Ett av dem skrevs av hans administrativa projektledare vid *Institutio-
nen för Tillämpad Tvärvetenskap, ITT*, på Högskolan i Örebro, *Marianne Karlsson*. Eftersom vänbrevet beskriver så fantastiskt talande i vilken miljö den mentala träningen växte fram och förmedlades under 80-talet, och i vilken kreativ miljö vi alla levde och verkade, vi som samarbetade med Lars-Eric, vill jag gärna, med Mariannes godkännande, citera hela brevet. Jag hoppas det ger läsaren en inblick i delar av det sammanhang och av den kreativa kontext vi befann oss i och i vilken den mentala träningen och distansutbildningen växte fram ur.

Käre Lars-Eric!

När jag nu ställts inför den trevliga uppgiften att skriva ett vänbrev till dig så kommer alla känslorna på en och samma gång. Vi har känt varandra väldigt länge och under vissa tider har kontakterna varit väldigt täta medan det ibland har gått ganska lång tid emellan. Jag blir glad inombords när jag nu tänker tillbaka. Visst har det tidvis varit jobbiga situationer som jag nu kan skratta åt eller med en klackspark kan lägga bakom mig. Så är det runt dig, du har en förmåga att sprida glädje, titta framåt och se positivt på saker och ting. Det är ju också din profession.

Jag minns första gången jag träffade dig. Det var på Socialhögskolan, på Eklundavägen, våren 1970. Jag minns hur du stormade in i kafferummet. Du var alltid så generös och skulle bjuda på kaffebröd och luncher. Det var alltid fest de dagar du var hos oss. Vilka personalfester du ordnade! Du fick oss att pröva en mängd konstheter, vad sägs om mjuk pepparkaka med sardiner i tomatsås. Det var full fart och du hade alltid tusen saker i görningen. Du var ju anställd hos oss i Örebro men jobbade väl minst lika mycket i Uppsala, hade några egna företag, var hotellägare och reseledare och antagligen en hel del annat också.

Jag minns också att du var ett modelejon. Jag som hade varit anställd på Länsstyrelsen var van vid att killar var klädda i kavaj, vit skjorta och slips, men du var den förste jag träffat på som i den offentliga världen kom i polotröja, färgade dessutom, lejongula, röda, ljusblå, det var häftigt på den tiden. Ja, det är för övrigt häftigt än idag, även utanför länsstyrelseperspektivet.¹⁸

Dina lektioner skiljde sig nog en del från det vanliga också, grupparbeten och laborationer och det handlade om hypnos! Dina inköp av undervisningsmaterial och utrustning, såsom alkohol, baden-badenstolar och madrasser vållade alltid diskussioner. Vad var det egentligen som pågick!? Vad gjorde revisorerna på den tiden? Var de i hypnos?

Nästan tjugo år senare kom vi att arbeta tillsammans med Projekt ITI, som Skandinaviska ledarhögskolans verksamhet hette initialt. Under drygt tre år försökte jag hålla ordning på verksamheten. Jag hade fått Högskolans och rektors uppdrag att ansvara för administrationen medan du var ledare för utbildningen. Jag skulle se till att verksamheten höll sig inom högskolans organisatoriska ramar, regelverk och kultur. Det virvlade till – eller kanske det blåste – nej, det beskrivs nog bättre som om det var en orkan, som bullrade in. Det var inte lätt att hänga med dig i alla svängar. Du kom infarande under en mellanlandning mellan Australien och Nordnorge, USA och Kina och hade

¹⁸ Marianne Karlsson arbetade på Länsstyrelsen i Örebro som chef för Ledningsstaben från och med 1 augusti 2000 till och med den 28 februari 2014.

tusen idéer och projekt på gång. Du hade högar med papper som du släppte någonstans, inte på ditt rum, för där fick de inte plats. När du hade lämnat rummet och Örebro igen försökte jag bringa ordning igen genom att reda ut alla formella frågor och städa. Det var inte lätt.

Jag fick ofta förhandla, medla och reorganisera men det var kul. Vi hade mycket roligt. Jag stod i stormens öga och fick känna doften och virvlet från världens alla hörn. Att jobba tillsammans med dig var inget åtta till fem jobb. Du kunde ringa precis när som helst på dygnet, just då du fått en av dina fantastiska och otroliga idéer, inte alltid genomförbara. Då fick jag känna mig som en riktig närking och försöka avstyra med någon förfinad version av "det går aldrig". Som till exempel när du för högskolans pengar skulle köpa en lyxkryssare i Medelhavet.

Vi började projektet med en kick-off-resa som är väldigt vanligt att man gör idag. Det var en kombinerad arbets- och privat resa med våra familjer över jul och nyårshelgen 1988-89 till Zakopane i Polen. Så här i mutskändaltider så är det bäst att tillägga att vi betalade resan ur egen ficka. Många gånger har jag undrat hur du bar dig åt för att under den resan få vår buss att komma först i en flera hundra meter lång kö till bensinpumpen; på nyårsafton ordna bord för ett trettiotal personer i en redan fullbokad restaurang; fick färjan mellan Swinoujscie och Trelleborg att invänta vår försenade buss; hur du fick oss att ge oss utför på glansisen i skidbackarna (direkt livsfarligt) och därefter åka upp med liften där stolarna hängde i ihopknutna rep. Nu efteråt förstår jag att om du kan lära idrottsprofiler att förflytta berg så kan du omsätta dina kunskaper i att styra trafik etc. ...

Vi gjorde en gång en studieresa till England för att bland annat titta på Open Universitys verksamhet. Det var högskolans rektor, två lärare, du och jag och på något märkligt sätt fick du in oss fem och våra stora resväskor i en liten hundkoja och drog runt ett par hundra mil. Vi hade vansinnigt trångt och roligt. En kväll var vi London och vi var på teater i Soho. Det var sent, vi hade parkerat på en mörk och skum bakgata och jag skulle köra. Bilarna stod parkerade så vår bil kom inte

fram, det var för trångt. Du är ju en handlingens man så du går fram till några individer i mörkret för att försöka lösa vårt dilemma. Vad som hände vet jag inte, men du kom rusande tillbaka till bilen, blödde på hakan och skrek till mig att köra. Att få mig att köra kanske inte var svårt men hur du fick bilen att krympa så att jag utan en enda skräma fick bilen emellan de andra är för mig fortfarande en gåta. Fungerar hypnos och mental träning på bilar?

En gång har jag och några till haft möjlighet att hjälpa dig ur en knivig situation. Det var under en annan resa. Vi hade en kurs förlagd till Bulgarien. Först måste jag berätta för dig, för du kanske inte vet, att den resan vid detta tillfälle var den största gruppresan som Always då hade haft. Det var tur att jag inte visste, att när jag för första gången höll ihop en gruppresan, var den mycket, mycket stor, mer än dubbelt så många deltagare, än de haft tidigare. Nåväl, vi växlade ju alla svart och vi blev förstås lurade, utom du förstås. Du nöjde dig inte med att inte låta dig luras, utan du lurade dem i stället och det blev för mycket för "växlingshajarna". Du levde farligt några dagar så vi fick fungera som bodyguards till dig. Allt gick bra och det gör det alltid för dig. Det gör det med en positiv målbild.

När det gällde pengar hade du alltid ett väldigt bra förhållningssätt, som jag gör allt för att lära mig. Undrar om du råkade vara borta den dagen i skolan då de gick igenom att man i en budget måste ta hänsyn till kostnaderna och hur de påverkar resultatet eller betalningsförmågan.

I en budget räknade du bara med intäkterna, du hade aldrig några utgifter. Jag försöker göra likadant men det fungerar inte. Har det också något med hypnos att göra?

Jag har massor med positiva upplevelser och positiva minnen från de dryga tre åren som vi arbetade tillsammans. Under den tiden hade jag förmånen att träffa otroligt många intressanta, spännande och trevliga människor. Människor från hela världen sökte dig per telefon eller kom för att besöka dig. De var många och de var kändisar. Rätt som det var stod det någon som verkade bekant i rummet och frågade efter dig.

Första frågan som dök upp i huvudet; var har jag sett dig, på systemet eller kanske på ICA - nej det var Tomas Gustafsson eller någon annan stor världsstjärna. Innan den här tiden kunde jag inte i min vildaste fantasi drömma om hur uppskattad och känd du var och är, hur mycket du gör och betyder för människor runt om i hela världen. Vi som jobbade runt dig fick ta del av allt detta.

Du har hjälpt otroligt många människor med både stort och smått. Du är, och har alltid varit, väldigt generös och hjälpsam och du vill ha roligt och gärna ha fest.

När du får detta är det fest för dig. Vi firar att du är och förblir 39 år. När jag skriver detta roar jag mig med att räkna ut att jag är 33 år i så fall. Vad skönt att vi inte har samma tidsräkning du och jag. Jag ser också framför mig när du, den evige 39-åringen, besöker dina barnbarn när de är på äldreboendet.

Det du har lärt mig är att allt är möjligt. Alla situationer går att lösa. Gränserna är inte fastgjutna i betong. Glädje och arbete går att förena. Lösningen på problemen sitter inte bara hos makthavare, de som man tror styr ens liv. Lösningen sitter i ens eget huvud.

Vännen, ordningsmannen, fixaren och bodyguarden

Marianne



Alla sanningar går igenom tre stadier.
Först blir de förlöjligade.
Sedan blir de våldsamt motarbetade.
Slutligen blir de accepterade som alldeles självklara.

Schopenhauer (1788-1860)

14

Kritik mot mental träning och distansutbildningen

Det var framförallt tre typer av kritik, som kom att framföras mot den mentala träningen, dels den *allmänna kritiken* mot verksamheten, dels den *akademiska kritiken* om ”ovetenskaplighet” och dels kritiken från *kristenheten*. Den kritik som kom att påverka utvecklingsarbetet och utbildningen var framförallt kritiken från akademien, både den allmänna kritiken och kritiken mot den s.k. ovetenskapligheten.

Lars-Eric konstaterar i vår intervju att han i efterhand insett att han gjorde misstaget att inte informera kollegorna och de olika enheterna på universitetet tillräckligt. Projektet blev inte tillfredsställande förankrat. Kanske upplevde andra kursgivare att de inte fick ihop så många studenter som kursen i mental träning fick. Distansutbildningen med mental träning fick ju flera hundra kursdeltagare på kort tid.

Geografisk tillhörighet

Första tiden fick vi två arbetsrum på *Gymnastik- och Idrottshögskolan, GIH*. Vi blev dock snabbt för trångbodda, så vi lyckades med projektledare *Marianne Karlssons* diplomatiska förhandlingsteknik få tillåtelse av rektor att bygga om ett av kapprummen i *Långhuset*.¹⁹

¹⁹ Namnet *Långhuset* kommer sig av att i närheten av campus ligger Enbuskabacken, som är ett av Närkes största forntida gravfält. Långhuset kallas den byggnadstyp som framför alla andra förknippas med nordisk forntid. Dessutom är Långhuset långt. Korridoren från ena änden till den andra är 300 meter.

Detta blev dock av någon oklar anledning inte så populärt bland personalen, men rummen användes väldigt sällan av studenterna, eftersom de tog med sig sina rockar och kappor till lärosalarna, så rummen stod därför nästan alltid helt tomma. Om jag minns rätt var det totalt sex mycket stora kapprum i nedre korridoren i Långhuset. Idag, drygt 25 år senare, är alla sex ombyggda till olika verksamheter. Så även i det fallet blev Lars-Eric pionjär.

Det var där i kapprummet som *Institutionen för Tillämpad Tvärvetenskap, ITT*, föregångaren till *Skandinaviska Ledarhögskolan*, bildades. Kapprummets dörrar stod oftast öppna, eftersom vi gärna ville visa att alla, som var intresserade av vad vi höll på med, var välkomna. Vi hade till och med en stor godisskål stående som vi hoppades skulle vara inbjudande. Vilket den var för vissa...

En som var intresserad var informationschefen, numera bortgångne *Bengt Franzén*. Han tyckte om vårt godis och skrev informativa och positiva artiklar om verksamheten i högskolans personaltidning *Högläsning* (Franzén, 1988 a och b).

Kollegornas kritik är svår att sätta fingret på. Var det avundsjuka över studenttillströmningen? Var det de konservativas kritik mot vad en högskola och en akademisk miljö borde få innehålla? Var det osäkerheten inför det okända, det ”konstiga”? Handlade det om en allmän kritik som ofta drabbar kreativa, nytänkande och nyskapande människor? Kanske var det alla orsakerna tillsammans? Som tur var hade vi många fler stödpersoner än Bengt Franzén, vilka gav oss energi och arbetsglädje. I sin artikel i *Högläsning* berättade Franzén om att han hade deltagit i ett möte med dåvarande högskolestyrelsen och där hade några av deltagarna ifrågasatt om kursen verkligen var ”högskolemässig”. Han skrev:

Folk i huset hade sett en broschyr, som visar att det finns kurser i mental träning för tennis, golf och simning, så man har uttalat sig mycket skeptiskt.

De åttas kritik

I Studentkårens tidning *Lösnummer*, nummer 7/1988, framförde åtta lärare vid Högskolan (Alsne, m.fl., 1988) allvarlig kritik mot om en kurs i personlig utveckling egentligen kunde betraktas som en högskolekurs. Jag känner mig lite ansvarig till kritiken eftersom jag i *Lösnummer*, numret dessförinnan, hade intervjuats och kanske var jag

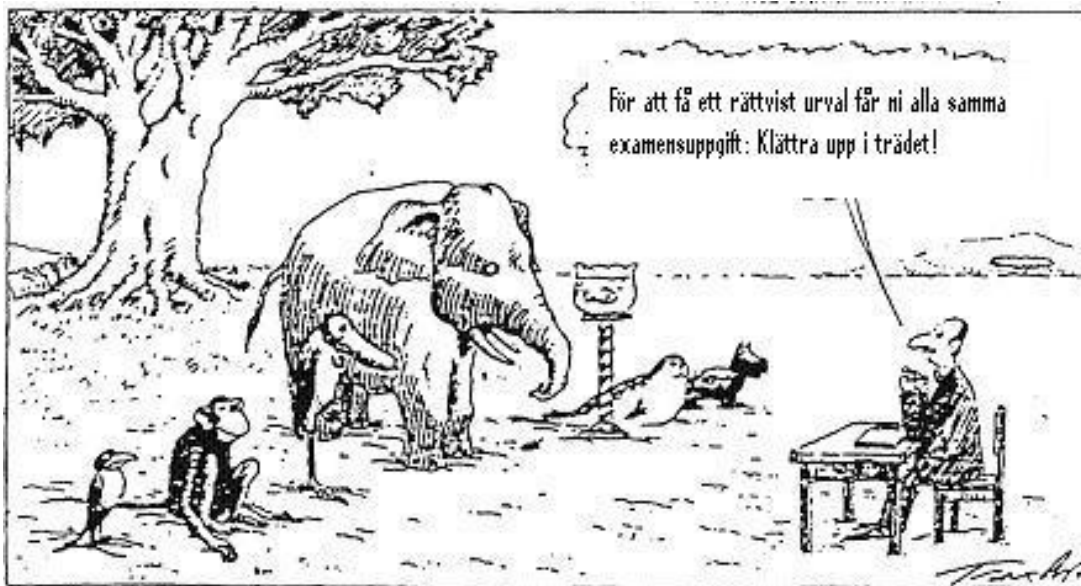
lite väl naiv i min tro på akademins toleranta kunskaps- och vetenskapssyn. Jag hade enligt ett citat i artikeln sagt:

Naturligtvis vill vi ha en akademisk utbildning med kvalitet, men det står i konflikt till vad vi också vill att människor skall kunna ta till sig.

Efter 26 år läser jag om artikeln i nummer 6 och det är faktiskt ganska pinsamt att läsa hur naiv jag är i mötet med reportern. Jag kan nu delvis förstå den kritik som mina kollegor förde fram. Jag säger exempelvis:

Visst kuggar jag folk men inte på det sätt som jag kanske skulle. Det är en himla svår situation att sitta och läsa och bedöma PM. Det system vi har släpper igenom folk också.

Det framkom inte av citatet, som jag inte ens vet om det är korrekt återgivet, att jag avsåg svårigheten med att göra *kvalitativa* bedömningar av tankar och reflexioner och att denna typ av texter alltid är mycket subjektiva.



”För att få ett rättvist urval får ni alla samma examensuppgift: Klättra upp i trädet!”

Vissa människor har en suverän förmåga att formulera sig, utan att det behöver ligga så mycket substans i innehållet, medan andra, som verkligen har utvecklat ett självständigt och intressant tänkande utifrån det de har läst och hört och tränat, kanske inte har så utvecklad förmåga att formulera sig. Det är den besvärliga situation som gäller all kvalitativ bedömning. Gissningsvis är det därför som väldigt

många examinationer inom universitet och högskolor är kvantitativa och enkelt mätbara.

Inom socionomutbildningen har vi i alla tider haft olika former för kvalitativa examinationer och många kollegor har klagat över svårigheterna med att göra rättvisa bedömningar. Därför har det också mer och mer utvecklats s.k. ”skrivsalstentor” som utformats så att de är lätt mätbara och kan bedömas med objektiva mått, ofta ett poängsystem för ”rätta svar”. Det är både Lars-Erics och min uppfattning att denna typ av kunskapsbedömning är för ensidig och ointressant.

Jag minns själv när jag började läsa sociologi höstterminen 1973 på Stockholms universitet. Det var enormt spännande och stimulerande. Så kom första examinationen – i skrivsal. Det var s.k. 1 X 2-frågor där jag skulle gissa de *sanna* svaren, precis som när man spelade på Tips. Jag blev djupt besviken när jag insåg att ingen var intresserad av mina tankar, mina slutsatser, mina reflexioner, mitt lärande. Man ville bara kontrollera att jag läst och att jag mindes, inte ens att jag förstått och reflekterat över det jag läst. För mig personligen blev den erfarenheten en av hörnstenarna till min egen framtida forskning.²⁰

Tillbaka till kritiken

De åtta kollegornas kritik baserade sig inledningsvis på ett tema som var högaktuellt på 80-talet, konflikten mellan den *oberoende vetenskapligt baserade akademiska utbildningen* å ena sidan, och den *marknadsorienterade tanken* att högskolorna skulle anpassa sin verksamhet till företagens, organisationernas och myndigheternas behov och efterfrågan. Kursen ”Personlig utveckling genom mental träning” definierades inledningsvis som en uppdragsutbildning. *Lars Westberg* (1988), reporter på *Nerikes Allehanda*, refererar läget:

Förvirringen är stor eftersom det inte verkar finnas något samlat grepp om saken. Olika parter rusar runt för att skydda sina revir och se till att deras del av stacken inte rasar samman. ... Lärarkåren är kluven

²⁰ Jag skrev min D-uppsats 1979 om Socionomprogrammets pedagogik med titeln ”Pedagogiska provokationer”. Jag forskade på kvinnors lärande och försvarande år 1999 min doktorsavhandling med titeln ”Kvinnors kunskapssyn och lärandestrategier”.

och i Örebro ser högskoleledningen både faror och fördelar med en ökande uppdragsutbildning.

Vi kan med facit i hand idag, år 2015, konstatera att en stor del av universitetsutbildningarna numera i hög grad är anpassade till marknadens behov, men då var det ett kontroversiellt tema.

En av de åtta, docent *Lars Gustafsson* (1989), menade att ”Det finns risk för att högskolans rykte skadas genom denna kurs”. *Catharina Sundqvist* (1989) hade intervjuat ett antal lärare som menade att det finns risk för att högskolan ”blir utskämd”. En av lärarna, som också är en av de åtta, säger:

Det verkar som om de som driver kursen upplever en konflikt mellan kravet på vetenskaplighet och att ställa krav på kursdeltagarna å ena sidan, och att stärka studenternas självkänsla och självförtroende å andra sidan. Föreligger det en konflikt mellan dels rena utbildningsmål/normala högskolekrav och dels ett terapeutiskt syfte, så är det alarmerande.

En annan av de intervjuade, som också är en av de åtta, säger:

Jag ser en risk för att högskolans rykte skadas, både bland studenter, andra universitet/högskolor och samhället i övrigt.

De åtta artikelförfattarna betonade att all högskoleutbildning skall bygga på vetenskaplig grund. Dessutom ska ”studieresultatet utvärderas enligt objektiva kriterier relaterade till kursinnehållet”. Kritikernas artikel mynnade ut i kravet på utvärdering:

Vi föreslår att ’Personlig utveckling genom mental träning’ utvärderas enligt dessa och eventuellt andra relevanta kriterier. Det skulle ge övriga utbildningar möjlighet att ta del av de erfarenheter som har gjorts och samtidigt ge bättre underlag för den fortsatta diskussionen om den framtida inriktningen av högskolans verksamhet.

Under den här tiden fick Lars-Eric ägna mycket tid åt att förklara och försvara verksamheten. I samma nummer av *Lösnummer* fick Lars-Eric göra ett försök, men artikelförfattaren (Sundqvist, 1988) använde fler argument från kritikerna så Lars-Erics försvar drunknade.

Sen dess har tiderna radikalt förändrats. Exempelvis startade Restaurang- och Hotellhögskolan i Grythyttan år 1993, även om det inledningsvis ledde till en liknande kritik som drabbade mental

träning. Kunde matlagning och vindrickande vara vetenskaplig? De har dock ridit ut sin storm och betraktas numera respekt både nationellt och internationellt. Sannolikt beror det på den kreativa *Carl Jan Granqvist*, som är en känd svensk krögare, vinkännare och TV-profil och som dessutom promoverades till hedersdoktor vid Örebro universitet år 2001.

En mycket intressant iakttagelse är att minst en av de åtta kritikererna många år senare kommit att arbeta för att återinföra s.k. *exercitier* på universitetet, vilket var en tradition vid 1600-talets universitet. Det handlade om tekniker för *självinsikt och kommunikation*, för att ge möjligheter för de studerande att få öva sig i uppmärksamhet och kommunikation. Under ett antal terminer har Örebro universitetet genomfört kurser i dans, fäktning, ridning, inklusive akademisk ridkonst samt kroppsmedvetenhet med hästens hjälp samt teckning. Dessutom har man haft sångverkstad, enligt information på universitetets hemsida samt i Programkatalogen för 2015-1016 (s.24). I den skriver universitetet:

Universitetet ska inte enbart ge kunskaper inom ett ämnesområde utan också utveckla hela människan. Det är tanken bakom att erbjuda så kallade exercitier, ...

Örebro universitet har sedan några år tillbaka tagit upp den fina traditionen ...

Vi är stolta över att vara ett av de få lärosäten som erbjuder detta.

Lars-Eric var för tidigt ute... Eller också banade han väg. Det lär vi aldrig få veta. Fast mental träning fanns ju inte på 1600-talet så den räknas väl inte till de fina traditionerna. Ännu...

De kristnas kritik

En typ av kritik som framförallt framfördes från kristna grupper, och som påverkade spridningen av den mentala träningen i någon mån, handlade om att ”det är farligt med en lära som lär ut att kampen bara står inom en själv”. Det följande är ett citat ur en artikel av Rolf Lampa (2011) med rubriken *Mental träning – När Självet tar Guds plats*, som granskar mental träning:

Kristen lära innefattar det uttryckliga målet att befria människan från skuld samt att omforma hennes personlighet i riktning mot en målbild som Gud har valt ut. ...

Inom mental träning är självet centralt. Man väljer själv ut sina mål och den metodik man vill tillämpa för att uppnå dessa mål. Inom kristendomen är det tvärtom Gud som är central i den troendes liv och Gud väljer metod för att omforma personen mot det mål Gud själv satt upp för sitt troende barn. ...

Detta att utveckla sig själv mot egna mål och inte mot mål som satts upp av Gud, skall jämföras mot Bibelns uppmaning att inte gå sin egen väg, utan istället följa Guds väg som är att låta sig formas efter Guds tanke med oss, d.v.s. låta sig formas efter Guds sons bild. (Lampa refererar till Rom. 8:29)

Enligt Bibeln skall vi låta oss förändras, men det är alltså absolut inte vi själva som skall sätta upp målen och metoderna för att utveckla oss själva! Man kan nämligen inte mogna om man likt små barn enbart fokuserar på sig själv och enbart föreställer sig och visualiserar sig själv samt enbart beundrar sig själv.

Granne med högskolan fanns och finns *Örebro Missionsskola* som grundades 1908 av *John Ongman*, en förgrundsgestalt inom baptismen i Sverige. Syftet var att möta behovet av en längre utbildning för de evangelister som sändes ut av *Örebro Missionsförening*. Numera är *Evangeliska Frikyrkan*, ett frikyrkosamfund som bildades genom ett samgående mellan Örebromissionen, Helgelseförbundet och Fribaptistsamfundet, skolans huvudman. Örebro Missionsskola ligger i anslutning till Örebro universitets campus.²¹ En av lärarna och forskarna vid skolan, som var kritisk mot utbildningen, menade också att det ”är farligt med en lära som lär ut att kampen bara står inom en själv. ... Detta faktum passiviserar människan.”(Sundqvist, 1988)

Det är alltså starka krafter som Lars-Eric har haft emot sig i arbetet med att föra ut och sprida den mentala träningen.

Utvärderingar av kursen i mental träning

De åtta akademikerkollegorna fick som de ville. Det tillsattes två utredningar. Den 6 februari 1989 beslöt Rektorsämbetet vid Högskolan i Örebro att utse en arbetsgrupp som skulle ha som uppgift att utvärdera kursverksamheten inom ITT och framförallt kursen *Personlig utveckling genom mental träning*, PUMT (Strömberg Sölveborn, 1989). Arbetsgruppen kom att bestå av *Ingemar Elander*

²¹ Uppgifterna är hämtade från Örebro Missionsskolas hemsida, <http://www.orebromissionsskola.se/information>

som var högskolelektor i Örebro och en av de åtta kritikerna i Lösnummerartikeln, samt högskoleadjunkt *Owe Lindberg*, som var pedagog och som har fortsatt sin verksamhet inom pedagogikämnet ämnet fram till pensionen. Dessutom ingick filosofie doktor *Roland Johansson* från Uppsala universitet. *Laine Strömberg Sölveborn* från Institutionen för pedagogiskt utvecklingsarbete vid Uppsala universitet kopplades in för att göra ”en traditionell pedagogisk utvärdering” av PUMT-kursen.

Utvärderingen av kursens vetenskapsteoretiska aspekter uppdrogs åt fil.dr. *Aant Elzinga* vid Vetenskapsteoretiska institutionen vid Göteborgs universitet.

Den pedagogiska utvärderingen

Laine Strömberg Sölveborn genomförde en mycket ingående utvärdering av kursupplägg, innehåll, litteratur och examinationsformerna. Hon följde dessutom med på en av de årliga resorna vi genomförde, där kursdeltagarna dels hade möjlighet att få träffa och lära känna varandra och dels fick delta i föreläsningar och seminarier. Hon fick då möjlighet att intervjua ett antal kursdeltagare. Under resan genomförde jag också ett antal examinationer av de kursdeltagare som önskade denna typ av examination.

Strömberg Sölveborns utvärdering ledde i huvudsak fram till en mycket positiv bedömning avseende de flesta delmomenten och det pedagogiska upplägget. Det var dock två områden som både vi och kursdeltagare önskade förbättra om det var möjligt. Dels var det min roll som examinator. Jag hade halvtid inom utbildningen och skulle examinera flera hundra kursdeltagares kvalitativa produkter, PM och dokumentation av litteraturstudier, videoföreläsningar samt övningar och träning. Det tog tid att läsa och bedöma. Enligt rapporten hade jag sagt att jag ”upplevde tidspress” i samband med PM-arbetet och att jag egentligen önskade att vi var fler som läste. Men med tanke på de ekonomiska ramarna så var det inte möjligt. Kursavgiften skulle bli för hög. Lars-Erics vision var att kursavgiften skulle vara så pass låg att människor, som ville genomföra kursen, också hade ekonomiska möjligheter att göra det.

Den andra kritiken som kom fram var att man saknade möjligheter till diskussion, interaktion och erfarenhetsutbyte med andra kursdeltagare. Det behovet har SLH försökt tillgodose genom att ge

möjlighet för kursdeltagare att dels söka efter ”faddrar” på intranätet och dels skapa studie- och diskussionsgrupper på hemorter, vilket genomfördes bland annat i Stockholm och i Skåne. Dessutom genomfördes de två årliga sammankomsterna på Högskolan i Örebro.

Höst- och vårmötena

Varje år under många år genomförde SLH två möten per år där alla kursdeltagare inbjöds att delta och där föreläsningar, semi-narier och gruppdiskussioner erbjöds, ett på hösten och ett på våren, oftast med ett enormt spännande innehåll. Lars-Eric har ett mycket stort kontaktnät av intressanta personer som gärna kommer och föreläser och berättar om sina verksamheter. Sen några år anordnas dock numera endast vårmöten, men med samma upplägg.

Istället för höstmötet anordnas nu istället kursresor, antingen till någon av SLH:s kursgårdar i Thailand, Costa Rica och Mallorca, eller till tillfälliga resmål på olika platser i världen. Ett resmål har exempelvis varit internationella kongresser och konferenser om hypnos och mental träning. Lars-Eric har under större delen av sitt liv varit på resande fot (se kapitel 29). Eller som *Bengt Franzén* (1988b) berättade i en artikel:

I somras satt jag och intervjuade högskolelektorn och idrottspsykologen Lars-Eric Uneståhl, när telefonen ringde. När jag lyssnade till Lars-Eric svar, så förstod jag att det rörde sig om ett erbjudande om att komma och föreläsa nånstans. Stockholm eller Malmö eller något liknande, trodde jag. Men när Lars-Eric lagt på luren fick jag reda på att det gällde en föreläsning i Rio de Janeiro i Brasilien i mars nästa år. ... Vi vet ju alla att han ofta är på resande fot, och har man rest så mycket att det motsvarar mer än femtio varv runt jorden, ja då kanske man blir en aning blasé.

Det är snart 30 år sedan och Lars-Eric har inte blivit blasé på att resa. Han tar fortfarande kursdeltagarna med på de mest spännande resor, både avseende platser och innehåll (se kapitel 29).

Vetenskapsteoretisk kritik

Uppdraget att granska utbildningen ur ett vetenskapsteoretiskt perspektiv gick som nämnts till vetenskapsteoretikern, fil.dr. *Aant Elzinga* vid Göteborgs universitet. Kort kan jag säga att han gav tummen ner för utbildningen. När jag nu, mer än 25 år senare, läser

om hans rapport (Elzinga, 1989) så avslöjas snabbt hans aningen skeptiska förhållning till kursen:

Den protokollförda motiveringen för att Institutionen för psykologi med pedagogik *drog bort händerna* är administrativ – verksamhetens omfattning ansågs bli en belastning. Samtidigt har dock framkommit en allvarliga invändning, som rör verksamhetens karaktär och innehåll. (min kursiv.)

Enligt Lars-Erics egen rapport (Uneståhl, 1989a) var institutionen tvärtom inte villig att släppa ifrån sig kursen, eftersom den drog in pengar. Men eftersom Lars-Eric ville utveckla en egen enhet, så betalade han 50 000 kronor till institutionen för att få bli ett fristående projekt, vilket rektor då fattade beslut om.

Elzinga intervjuade involverade personer, gick igenom materialet och granskade ett fåtal av kursens litteratur. Han deltog också i en kursdag med Lars-Eric, som han fann vara ”en sympatisk, hederlig människa som tror på sin sak” (s.2).

Elzinga upptäckte snabbt den ideologiska spänningen som rörde två olika visioner om Högskolans i Örebro framtid. En av de viktigaste frågorna var balansen mellan å ena sidan *uppdragsutbildning* och å andra sidan den reguljära *utbildningsverksamheten*. Författaren konstaterade att detta var en aktuell debatt vid den tiden. Hans huvuduppgift var att pröva PUMT-kursen mot Högskoleförordningens intentioner om att all utbildning inom akademien ska vila på ”vetenskaplig grund”. Den skulle enligt dåvarande förordning ”utveckla de studerandes kritiska förmåga, förbereda för yrkesverksamhet samt främja den personliga utvecklingen”. Dessutom granskade han kunskapskontrollen.

Jag citerar slutsatserna i sin helhet:

Att resultatet av denna utvärdering är kritiskt ska inte uppfattas som kritik av Lars-Eric Uneståhls person. Min uppgift har inte tillåtit personliga hänsynstaganden åt något håll. Slutsatsen är enkel: kursen i personlig utveckling genom mental träning gäller färdighetsträning av ett slag som inte hör hemma inom högskolans ram. För att komma fram till denna ståndpunkt, har förutom intervjuer, krävts en ingående läsning av kursmaterialet och annan litteratur med ”an open mind”.

Lite längre fram i rapporten konstaterade författaren att:

Vägledningen för PM-skrivandet är mycket allmän och underblåser subjektivism. Man kan i vissa avsnitt rent av 'skriva av sig' med tyckande och tänkande. ... Något underlag för kunskapskontroll i egentlig mening kan det (instruktionerna, min anm.) inte ge. (s.41)

Han konstaterar också att "I äldre universitetskurser på samma nivå krävs mycket mer av kursdeltagarna" (s. 42). Eftersom jag själv läst mängder med universitetskurser på flera nivåer och på flera universitet (Stockholm, Göteborg och Örebro), så håller jag inte med honom.

Även om Aant Elzinga i vissa avseenden hade rätt i sak så avslöjar hans bedömning och slutsatser tydligt att vi som arbetade med kursen i mental träning hade en annan kunskapssyn än han. Både Lars-Eric och jag ansåg att det var viktigare med de subjektiva berättelserna och reflektionerna om erfarenheter och upplevelser av litteraturstudierna, av vad de hört i videolektionerna och av övningarna och träningen. Elzinga konstaterade mycket riktigt att vi hade kursdeltagare av de mest skilda typer, både åldersmässigt, yrkesmässigt och erfarenhetsmässigt. Alla kunde inte få samma upplevelser. Alla kunde inte få samma lärdomar. Några tyckte att en viss bok gav "enormt mycket" medan en annan tyckte att den boken var på "för låg nivå" eller "för svår" eller "borde tas bort ur kursen".

Även Elzinga lyfter fram svårigheterna att hinna med att bedöma och kommentera så många kursdeltagares produkter. Jag hade betalt för halvtid, men i praktiken tog PM-läsningen mycket mer tid. Jag minns att jag satt hela semestern i trädgården och läste. För mig blev det delvis vidareutbildning och en kontakt med kursdeltagarnas "verklighet", vilket var, och fortfarande är, enormt stimulerande och inspirerande. Elzinga konstaterar avslutningsvis att

Kursen 'Personlig utveckling genom mental träning' bygger i ytterst liten utsträckning på vetenskaplig grund. Samtidigt finns åtskilligt i läromaterialet som är "pseudovetenskapligt" eller genomsyrat av ett etos som har sina rötter i vad som i grunden är antivetenskapliga strömningar. Det bildningsideal med kritiskt tänkande och personlig utveckling som är den svenska högskolans viktiga mål ersätts med ett svårdefinierbart ideal om personlig utveckling. Kunskapskraven är slappa och kontrollen undermålig, jämfört med motsvarande i reguljär utbildning på samma nivå (Elzinga, 1989, sid.44).

Det sägs inte i rapporten, men i eftersnacket kom det ännu en dimension in i bilden. Det ryktades att Elzinga hade nämnt det, men jag har inte fått någon bekräftelse på det. Högskolan i Örebro kämpade för att bli universitet. En tanke bakom den hårda kritiken var att om Högskolan ville bli universitet så ska man inte ha den här typen av kurser under sitt tak. Lars-Eric valde i detta läge att lämna Högskolan och starta sin egen högskola. En annan orsak var att en av Lars-Erics viktigaste stödpersoner inom högskolan, rektor *Anders Stening*, skulle sluta. Ett arbete som chefsjurist på UHÄ, *Universitets- och Högskoleämberget*, väntade honom.

Vid årsskiftet 1989-1990 startade *Skandinaviska Ledarhögskolan, SLH*, sin egen verksamhet utanför högskolan, med Lars-Eric som rektor. Geografiskt flyttade verksamheten till en vacker fastighet nära Gustavsviks fritidsanläggning som ligger relativt centralt i Örebro. Vi hade då, efter tre år, inom ramen för högskolan, 1 766 studenter registrerade som högskolestuderande. En del av dem hade då genomfört kursen, men de övriga fick tre år på sig, fram till årsskiftet 1992-1993, att avsluta kursen. Totalt genomförde 560 personer och fick högskolepoäng.

Eftersom jag hade min tjänst på högskolan så följde jag inte med till SLH utan stannade kvar och fortsatte på halvtid att examinera de kursdeltagare som fanns i systemet och som skulle få avsluta sin utbildning inom Högskolan. Samtidigt bedrev jag min egen forskning och undervisning i socialt arbete på den andra halvtiden. År 1993 fick jag en heltidstjänst inom Socionomprogrammet. Jag försvarade min doktorsavhandling år 1999.

Som jag nämner i förordet återupptog jag examinationerna av PUMT och PTL år 2001 på SLH, efter det att jag blev klar min doktorsexamen. Och det gör jag fortfarande i skrivande stund, våren 2015, på mitt 20:e år, 5 år på högskolan och 15 år på SLH.



Då och då snubblar människorna över en sanning,
men de flesta reser sig upp och
skyndar vidare som om ingenting hade hänt.

Winston Churchill

15

Att lära av erfarenheter

När Lars-Eric på 70-talet utvecklade den mentala träningen med idrotten som tillämpningsområde, kallades han ofta idrottspsykolog. Han var ju psykolog och arbetade med idrotten. Professionen Mental tränare fanns ju inte då. Samtidigt hade ordet idrottspsykolog fått en negativ klang bland aktiva och tränare i många länder. Dels berodde det på kopplingen till K-modellen, den kliniska modellen, med den bakomliggande synen att om du söker en idrottspsykolog så måste det vara något fel på dig. Men det hade också att göra med att man inte hade så stor nytta av en idrottspsykolog.

Vid den här tiden fanns det nämligen ingen utbildning till idrottspsykolog utan området sköttes av psykologer som försökte tillämpa sina vanliga psykologiska teorier på idrotten. Man tyckte också att man hade mycket liten praktisk nytta av de undersökningar som psykologer gjorde på idrottens område. För att ta ett exempel - hur skiljer sig en sprinter personlighetsmässigt från en maratonlöpare? Många av dessa undersökningar gjordes mer för att undersökaren skulle få något att skriva om, än för att det praktiskt skulle bli till nytta för idrotten. Det gick t.o.m. så långt i vissa länder att aktiva idrottare och tränare sa upp samarbetet med idrottspsykologin.

När Lars-Eric ville utveckla den mentala träningen med idrott som tillämpningsområde så gjorde han tvärtemot vad psykologin brukade göra. Istället för att applicera en färdig teori på den praktiska idrotten så utgick han från de erfarenheter som duktiga idrottare och tränare hade och försökte hitta system och principer i dessa erfarenheter. Genom att analysera erfarenheter och upplevelser hos fram-

gångsrika personer inom idrotten kunde han hitta principer och metoder, som gick att översätta till konkreta träningsprogram.

Däriigenom skapade den mentala träningen redan från början ett större förtroende och de som tränade förstod att målet var att utveckla de faktorer och kriterier som utmärkte de mest framgångsrika. Det var också därför som både *Ingmar Stenmark* och *Gunde Svan* vid den första kontakten med Lars-Eric yttrade: ”Jag vet ju inget om mental träning men det är på det här sättet som jag alltid har tänkt”. Vissa hade själva hittat och utvecklat ”framgångsfaktorerna” och kunde bli en modell för andra som behövde utveckla samma faktorer genom systematisk träning.

Lära av egna erfarenheter

Förutom att lära av andras erfarenheter ingår också som en mycket viktig del att lära av sina egna erfarenheter. Jag tar upp frågan om lärande i kapitel 12 i samband med den lärandepyramid som Lars-Eric utvecklat.

En metod som Lars-Eric rekommenderar för att lära av sina erfarenheter är att varje kväll före insomnandet fundera över följande tre frågor:

- 1) Vad har jag lärt mig idag?
- 2) Vem har jag lärt mig mest av idag?
- 3) Vad är det som hänt idag som gjort mig starkare som människa?

Genom att ställa sådana frågor och reflektera över dem sker ett lärande. På så sätt kan innehållet i den mentala träningen ständigt utvecklas genom de erfarenheter som man gör dagligen. Den stora skillnaden står mellan att fråga och att inte fråga. Misslyckanden kan ju bero på att man inte lärt sig något av det som hänt.

Farliga kyssar

Lars-Eric berättar en historia. Vid ett av hans många besök i Brasilien var han på hemväg längs Copacabana till en lägenhet han hade hyrt för några veckor. Klockan var bortåt fyra på morgonen när han mötte två damer. Plötsligt slängde sig den ena damen fram, slog armarna runt hans hals och började kyssa honom intensivt och häftigt. Det kom så plötsligt och oväntat att det tog några sekunder innan han återfunnit balansen, gjort sig fri och fortsatte sin väg mot lägenheten. Någon

minut senare upptäckte han vad som hade hänt. Alla pengar och allt annat han hade haft i fickorna var borta och så också damerna.

Detta blev en upplevelse som visade att när man blir helt fokuserad på någonting, så märker man inte det som ligger utanför fokusområdet. Det är ju en vanlig teknik hos ficktjuvar. En del av dem har lärt sig detta till fulländning.

Lars-Eric brukar också i det sammanhanget berätta om hur han i Buenos Aires, på eftermiddagen, på gågatan, blev av med sin videokamera, som han hade runt halsen hängande på bröstet. Han märkte plötsligt att väskan var öppen och kameran borta. När han tänkte efter så kom han på att han hade stannat till och tittat på två barn som började slåss. Dessa var antagligen en del av det gäng, där en annan medlem tog kameran medan Lars-Eric var fokuserad på slagsmålet.

Lars-Eric insåg att när man är *koncentrerad* så blir man automatiskt *dissocierad*, d.v.s. avskärmad från den övriga omgivningen. Upplevelser av detta slag kom att påverka den mentala träningen på olika sätt. Ett annat exempel på detta är Lars-Erics arbete med tinnitus.

Tinnitusprojektet

Bortåt en miljon svenskar har tinnitus och många lider svårt av det. Ett problem har också varit att man inte hittat någon medicinsk behandling för att bota eller lindra tinnitus. I slutet av 90-talet kontaktades Lars-Eric av Sahlgrenska sjukhuset i Göteborg, som under många år varit ett centrum för tinnitusforskningen (audiologen). Man ville pröva effekten av mental träning.

För att få en oberoende utvärdering kontaktades Psykologiska institutionen, som gav projektet till en student som skulle skriva en C-uppsats. 70 patienter fick träna under 3 månader med de ”vanliga” mentala träningsprogrammen. (Idag finns speciella program för tinnitus). Träningen genomfördes som egenträning genom inspelade program och skrivna instruktioner men utan personlig handledning eller kontakt. Utvärderingen skedde efter avslutad träning.

Resultaten visade att mycket få blev av med det störande ljudet, men att majoriteten blev av med hela eller delar av störningen. Det som hände var att man lärde sig att flytta fokus från det störande ljudet till andra och mer positiva saker. Många uttryckte det så att ”man

flyttade ljudet till bakhuvudet” där man inte längre var medveten om det. Man kunde dock när man ville flytta in det i fokus och konstatera att det fanns där för att sedan återföra det till en plats utanför den medvetna zonen.

Lars-Eric har använt samma metod på sig själv. Han har tinnitus, men genom att han kan lägga den i bakhuvudet, så har han inte tinnitus.

Kronisk smärta

En av de mentala träningsmetoder som finns för kronisk smärta bygger på samma princip. Även kronisk smärta har varit svår att påverka med medicinsk behandling. Man tar bort smärtan från fokus, förpassar smärtan till bakhuvudet och är på det sättet inte medveten om den längre. En kursdeltagare skriver så här:

Jag hade haft kronisk smärta i 25 år när jag i 55-årsåldern började med mental träning. Genom den har jag lärt mig att avskilja smärtan från medvetandet. Det innebär att jag inte är medveten om den längre. Jag kan dock när jag vill flytta in den i medvetandet och konstatera att den fortfarande finns kvar.

En mental tränare som vid Helsingborgs sjukhus under många år arbetat med tusentals smärtpatienter är beteendevetaren *Hans Olsson* vid Vårdalinstitutet i Lund. Hans goda erfarenheter av både denna och andra mentala träningsmetoder har han dokumenterat i flera rapporter.

Hypnos

En vanlig definition på hypnos är att det är ett alternativt medvetandestillstånd som innebär en ökad fokusering och koncentration på det som hypnotisören säger (heterohypnos) eller på det som den hypnotiserade riktar sin uppmärksamhet på (egna tankar, bilder, etc. i självhypnos). Samtidigt så är en annan definition att ”hypnos är ett alternativt medvetandestillstånd som utmärks av en ökad dissociation”. Det kan verka vara motsatta definitioner men är egentligen bara två sidor av samma mynt.

Den vanliga koncentrationen kan definieras som en mer intensiv uppmärksamhet på ett mindre område som samtidigt innebär en ökad

bortkoppling (dissociation) från allting som ligger utanför detta område.

När Lars-Eric arbetade med sin avhandling omkring posthypnotiska suggestioner kunde han se de första tecknen på det som senare har bekräftats genom mer sofistikerade metoder för *brainscanning*, nämligen att en suggestion gav en ökad aktivering av en specifik punkt i hjärnan, men att det samtidigt uppstod en hämning av de nervceller som fanns runtomkring. Detta gör att en kraftig specifik effekt uppstår som inte försvagas av de nätverk som normalt är associerade till aktiveringsstället.

Trygghetszonen

Vanans makt är enormt stor. Vanan var också ett av de 21 hinder för personlig utveckling, som Lars-Eric hittade på 80-talet och som var en av orsakerna till att så lite hände efter kurser. Det var lättare och bekvämare att återgå till sitt invanda sätt att tänka, känna och handla, även om man blivit informerad om, och t.o.m. tänd för ett nytt och bättre sätt.

Detta att man stannar kvar i sitt invanda liv brukar kallas för *trygghetszonen*. Teorin om trygghetszonen eller *Comfort Zone* (det är en amerikansk modell) bygger på studier som visar att människor föredrar att stanna på kända områden. Det handlar om platser, aktiviteter, personer och situationer som vi känner oss trygga med. Man kanske egentligen vill ha det annorlunda, men man vågar inte riktigt ta steget. Man vet vad man har, men inte vad man får. Framförallt är man rädd för att misslyckas.

Enligt den här modellen behöver man ge sig ut, utanför gränserna för sin trygghetszon, för att kunna utvecklas. Okända vatten, okända vägar. Eller som poeten Robert Frost uttryckte sig:

Två vägar skilde sig åt i en skog, och jag
– jag tog den som var minst tagen,
och det har gjort hela skillnaden.

Eller som den norske författaren Niels Kjær uttrycker det

Man måste gå vilse för att hitta nya vägar.

Många säger ”Jag är inte nöjd med mitt liv, men jag vågar inte ta steget, tänk om jag misslyckas.”

Halva prestationsförmågan

En del studier har visat att anställda på en arbetsplats bara använder ungefär hälften av sin egentliga arbetskapacitet. Hur har man då fått fram den siffran? Lars-Eric berättar att man undersökt vad en människa kan prestera i extrema situationer och det är avsevärt mycket mera. Av det har man dragit slutsatsen att människor presterar på ungefär halv nivå. Man kan då fråga sig: ”Varför skulle jag öka den siffran? Varför skulle jag öka prestationen? Vad får jag ut av det?”

I modellen menar man att för att man ska kunna lämna sin trygghetszon måste man lära sig att våga, att ta risker, kalkylerat risktagande. Lars-Eric menar dock att modellen med trygghetszonen är alltför enkel för att försöka förklara detta fenomen. Varför ska jag ta en risk för att lämna ett liv som visserligen kan bli tråkigt, men som ändå känns tryggt, när jag t.o.m. tar en risk att få det sämre?

Belöning och tillåtna misstag

Lars-Eric har därför lagt till två saker för en djupare förståelse. För det första behöver man ha ett *belönings*system, och belöning är något mycket mer än lön. I annat fall kan man säga att ”Om jag fortsätter som förut kan ändå ingen ta ifrån mig jobbet. Får jag mer lön om jag satsar mer för att göra ett bättre jobb? Nej det är inte säkert.” Om det dessutom är så att man riskerar att misslyckas om man ökar sin prestationsförmåga, så kan man kanske mista jobbet. Så det finns ingen anledning att gå utanför trygghetszonen, bekvämlighetszonen.

Det andra som Lars-Eric lagt till är attityden att *man aldrig kan misslyckas*. Man behöver alltså inte ta några risker. Man kan göra misstag, men misstag är en viktig del på vägen framåt mot att lyckas. Den berömde *Thomas Edison* som enligt eftervärlden uppfann glödlampan²² lär ha sagt: ”Vägen till framgång kantas av misstag”. Den vanligaste metoden för lärande har ju alltid varit försök och misstag, trial and error, inte misslyckanden.

Använder man detta tänkande på arbetsplatser så får man en helt annan situation, menar Lars-Eric.

²² Där om tvista dock de lärde eftersom vissa menar att det var den extremt begåvade *Nikolas Tesla* som uppfann glödlampan. Tesla var anställd av Edison.

Att lära av misstag

Lars-Eric tar upp en sak han brukar berätta om i coachingkurserna. Det första stora företaget som började använda coaching var IBM i mitten av 1990-talet. En av cheferna, som hade lett ett som han tyckte misslyckat projekt, där IBM hade förlorat 10 miljoner dollar, skrev sin avskedsansökan och gick upp till högste chefen för att personligen lämna den. Högste chefen läste igenom den, varefter han lär ha sagt: ”Är du tokig? Tror du jag gör mig av med någon som jag just kostat på en utbildning för 10 miljoner”.

Detta att använda sig av erfarenheter, också när det gäller misstag har blivit allt vanligare inom företagsvärlden. Det finns t.o.m. företag som uppmanar sina anställda att göra misstag. Idén bakom det är dels tanken att misstag kommer förr eller senare och då är det bättre att de kommer tidigt för då blir det också billigare. En annan orsak är att få bort rädslan för misstag, eftersom rädslan hämmar kreativiteten. Lars-Eric har t.o.m. hört om ett företag som gjorde upp en misstagsbudget – ”nästa år ska vi komma upp till detta antal misstag”, men det kanske är att gå för långt.

Belöningar

Jag frågar om Lars-Eric har några idéer till belöningar. Han nämner då naturligtvis möjligheten till personlig utveckling som en sådan. Han påpekar att personlig utveckling brukar komma högre upp än lön i de undersökningar man gör om vad som skapar motivation.

Han berättar om att ABB var ett av de första företagen där cheferna fick en kortkurs i mental träning, *Motivation-Effektivitet-Arbetsglädje*, MEA. Detta var i samband med 3L- (LivsLångt Lärande) och T-50-projekten. Det sistnämnda projektet hade målet att få ner produktionstiden till 50 procent. Det gjordes bl.a. genom flödesgrupper, där gruppen hade kontakt med kunden från beställning till leverans.

Den höga motivationen i dessa grupper hade till stor del att göra med personlig utveckling. Man fick ta ansvar, pröva nya saker och roller. Även chefskapet roterades. Man fick uppleva ständig utveckling genom att lära av de erfarenheter man fick.

Erfarenheter som påverkat detta tänkande hos Lars-Eric är bland annat hans egen uppväxt på landet, där han tidigt fick möjligheter att ta ett stort ansvar för sitt liv. Kontinuerlig och livslång utveckling bl.a. genom att lära av de dagliga erfarenheterna har sedan blivit en viktig del av både Lars-Eric eget liv och för utvecklingen av de utbildningar han ger.



Sammanfattningsvis känner jag att jag är inne på helt rätt spår med att gå den här kursen. Det jag provat på hittills har bara gett mersmak. Litteraturen och videolektionerna belyser från olika vinklar värdet av att arbeta med mental träning. Det är positivt att kursen löper över en längre tid, att det inte är en ”quick-fix” på ett par helger. Det gör att tankesättet integreras mer med det vardagliga livet. Vad jag kan använda mina kunskaper till i ett större perspektiv är jag ännu inte klar över, mer än att om fler människor tränade mentalt och mådde bättre skulle vi få en bättre värld. Jag får börja med mig själv och genom att jag mår bra kan jag också få andra i min omgivning att må bra.

En kursdeltagare redan efter första delkursen i PUMT

Ingenting stort har någonsin uppnåtts förutom av dem,
som trodde att någonting inom dem
var överlägset de omständigheter de befann sig i.

Okänd

16

Livsfilosofi, livsprinciper och livsmodeller

Lars-Eric har ju arbetat fram en mental träning som är mer än en träning för ökad livskunskap och livskompetens. Den har med åren alltmer blivit en *livsstil*, ett sätt att leva, som genomsyrar allt från förhållningssätt till beteenden. Att göra en noggrann beskrivning av detta ligger utanför syftet med denna bok, framför allt på grund av utrymmesskäl. Det finns också goda möjligheter att fördjupa sig i detta genom Uneståhls böcker, t.ex. boken *Den Nya Livsstilen*.

Jag ställde dock frågan till Lars-Eric om han kunde nämna någon viktig punkt i filosofin och ta upp några få principer. När det gällde filosofin nämnde han om *3L*, det *LivsLånga Lärandet*, *Livet som ett skådespel* och *Livet som ett gör det självprojekt*.

Det första har med hans betoning av det ”icke formella Lärandet med Livet som Lärobok”, där varje dag under hela livet avslutas med frågor som exempelvis: Vad har jag lärt mig idag? Vem har jag lärt mig mest av idag? Vad är det som hänt idag som gjort mig starkare som människa? Vad är jag mest stolt över, glad över...? (Se kapitel 15.)

Det andra har att göra med fördelarna att se Livet som ett skådespel, där man själv kan och bör överta rollen som 1) *Författare* (som skriver ett ”livsmanuskript”), 2) *Regissör* (där man översätter orden i såväl bilder som handlingar) och 3) *Skådespelare* (där man både får förmånen att spela huvudrollen och att bli teamledare över de biroller, däribland de olika jag-tillstånden (egostates, delpersonligheter) som ibland kommer i konflikt med varandra.

Det tredje har med övertygelsen om de oerhörda resurser, som finns eller som kan utvecklas hos varje människa, oavsett vilka

föräldrar man har ”valt”. I detta ingår att ersätta *talangbegreppet* med *träningsfilosofin*, där man genom målmedveten och långsiktig träning kan skapa den person man vill vara och skapa det liv man skulle vilja leva. Båda dessa har med ”konstruktivismen” som grundsyn i den mentala träningen att göra, vilket leder till rubriken *Skapa din egen framtid*, vilken har lockat många tusen människor till den mentala träningen.

Livsprinciper

När det gällde *Livsprinciper* nämnde Lars-Eric vikten att alltid ha *syftet* för det man *gör*, klart för sig, men även för det man *tänker* och *känner*. Att ha en intention med varje handling innebär inte alltid att ha utfallet och resultatet klart för sig, utan det kan exempelvis vara en nyfikenhet på vad som kommer att hända eller en önskan att lära och utvecklas utifrån det som händer.

När det gäller strategier för tankar och känslor så råder ju dessa inte under ”det viljemässiga valet”. Vi får ofta tankar och känslor som vi inte vill ha, men i den mentala träningen finns det gott om strategier och metoder för ”alternativa kontrollsystem”, där man även på dessa områden kan se till att man får de tankar och känslor som leder fram till de intentioner och de syften man har för sitt liv.

Leva som man lär

Jag ställde frågan till Lars-Eric: ”Lever du alltid som du lär?” Och fick svaret. ”Hade du frågat om jag försöker leva som jag lär, skulle jag svarat ett obetingat ja, men som frågan var formulerad blir det ett nej. Det har dels att göra med ’Livet som ett livslångt lärande (3L)’ där förhoppningen är att jag för varje år kan närma mig den ’ideala livsstilen’. Det händer t.ex. fortfarande att jag kan fastna i en känsla eller tanke, där jag först efteråt inser att den motarbetar det som jag egentligen vill uppnå.”

Den *ideala livsstilen* är inte densamma för alla, utan varierar beroende på personlighet och livsvillkor. I både mental träning och coaching arbetar man med att gå från *problemlösning* till *målfokusering* - MAKT står för Mätbara, Attraktiva, Kontrollerbara och Tidsbestämda mål.

Detta fungerar bra för de flesta människor, som ofta tyvärr har gjort problemen tydligare och mer emotionellt laddade än målen. Det finns visserligen nackdelar i form av ”bröllopsdepressionseffekten” (att ”luften går ur en” när man nått ett mål), att målen kan bli en stressfaktor (exempelvis om de ligger utanför min kontroll) eller att man nått så många mål att man har svårt att motivera sig för nya. Det finns dock åtgärder för det i den mentala träningen, vilket gör att man inte behöver överge den målstyrda livsstilen, som ändå har visat sig vara en synnerligen viktig del i ett liv där man vill fungera och må bra.

En seglats på livets hav

Lars-Eric drar här fram ett alternativ till den vanliga målstyrningen, där målen är tydliga, konkreta och specifika. Han vill kalla detta en *visionsstyrd livsstil*. Han brukar dra fram tre kriterier på en bra vision:

- 1) Den visar *riktningen*, men behöver inte vara ett tydligt mål, utan kan vara mer drömligt.
- 2) Den ska kunna vara en *vägvisare* under hela livet.
- 3) Den ska ge kraft, inspiration, energi och meningsfullhet varje dag under hela livet.

Det vanliga är då, menar Lars-Eric, att visionen sedan bryts ner till tydliga *milstolpar*, och genom att man har en vision som kopplar ihop målen, kan man känna att man närmar sig visionen, medan man samtidigt undviker ”bröllopsdepressionen”.

Ett alternativ till detta skulle dock kunna vara att ha *processen* som mål, att man går från *resultatmål* till *processmål*. Man skulle där kunna likna livet vid en seglats, där man seglar i en viss riktning (visionen) utan att ha bestämda ”målhamnar”. Istället gör man strandhugg på de öar man kommer till, och man njuter också av seglingen, även när man inte ser land i sikte. I denna typ av seglats blir nyfikenheten på vilka upplevelser som varje dags seglats kommer att ge viktigare, än hur långt man hunnit mot ett visst mål.

Att på detta sätt ersätta *resultatmål* med *processmål* kan i idrotten och i arbetslivet innebära att också resultatet förbättras, men processen kan också börja ersätta jakten på resultat, speciellt för människor som

under många år arbetat med resultatmål på ett sätt som gjort att resultatjakten blivit en betydande negativ stressfaktor.

En process innebär dock en *rörelse*, och därför bör inte den tveksamhet som vissa mindfulnessföreträdare känner för mål göra att man bara lever i nuet (då skulle det ideala mindfulnessstillståndet vara att man lever i ett ständigt ”drogrus”), utan att man lever i processen som för mig mot Målet eller i det senare fallet mot Visionen.

När Lars-Eric berättar om denna perspektivförändring känner jag en stor lättnad. Med ålderns rätt har jag inte längre några karriärmål, utan processmål och visioner har blivit förhärskande i mitt liv. Jag fick kloka ord till något jag känt en tid.

Lars-Eric menar att det kan vara naturligt att efter många års målstyrd verksamhet bli mer intresserad av det visions- och processtyrda levnadssättet.

Livet som upplevelse

”Men hur stämmer det med principen: Att bestämma sin egen framtid?” frågar jag. ”Egentligen finns ingen större motsättning”, säger Lars-Eric, ”eftersom principen inte innebär att man kan bestämma allt som kommer att hända, speciellt när saker ligger utanför mitt kontrollområde, utan man kan bestämma och träna sig till *hur* man kommer att *uppleva* det som händer, och eftersom livet egentligen är en upplevelse, så skulle då framtiden ligga inom mitt kontrollområde.”

Här finns det dock olikheter mellan människor. Den målstyrda livsstilen tycks dock passa bättre för de flesta jämfört med den helt visionsstyrda. Detta tycks till stor del ha att göra med en annan olikhet mellan oss människor.

Man brukar säga att gemensamt för alla människor är att vi strävar efter *trygghet*. Den vanliga definitionen på trygghet är att veta eller kunna förutsäga, där förändringar kan bli ett hot mot tryggheten genom att de försvårar förutsägelsen. Samtidigt så är hjärnan en ”förändringsmaskin”. Hjärnan slutar att reagera om ett stimuli upprepas under en viss tid. Ett konstant ljud hör man ju inte efter ett tag och kommer man till Skutskär märker man inte lukten efter en tid.

Det innebär att ett bra liv innehåller både trygghet och stimulering, d.v.s. både förändringar och icke-förändringar. Vid större

förändringar skapas negativ stress och överstimulering och vid avsaknad av förändringar uppstår understimulering och baksidan av trygghet, d.v.s. tristess och uttråkning.

För att hitta det ideala livet försöker många hitta en *lagomnivå*, detta fantastiska svenska ord - med lagom mycket förändringar. Ett annat sätt är *förändringsstyrning* där man får kontroll över förändringarna. Ett tredje sätt skulle kunna vara att få en balans genom att skapa en *inre* trygghet som finns där, oavsett hur många *yttre* förändringar man utsetts för.

Eftersom den visionsstyrda seglatsen är svårare att förutsäga, så fordrar den en större inre trygghet, som kan behållas oavsett vad som händer på vägen. Den fordrar också ett förhållningssätt och en attityd där man kan se det positiva i det som händer, och där man kan lära av det som inte är positivt. Den förutsätter också att man är tacksam för det man har, och att man ser varje dag som en gåva att vara tacksam för.

Ny motivationsmodell

En annan sak som har med livet som en seglats att göra, är att förstå att man måste ha *styrkraft* för att kunna styra, d.v.s. utan drivkrafter (vind, motor) spelar det ingen roll att man har en sofistikerad styrinrättning eller världens bästa kapten. Enskilda såväl som företag och organisationer kan därför inte arbeta målstyrt på ett effektivt sätt, om inte de inblandade människorna känner *motivation*.

Lars-Eric berättar om att samarbetet med *Charles Garfield*, som var en av cheferna för Apolloprojektet, ledde fram till att betona motivationen (commitment), som den viktigaste framgångsfaktorn. Detta gav upphov till en ny yrkeskår, *the Motivators*, vars uppgift var att motivera människor. Äkta motivation måste dock komma inifrån och effekten av dessa ”motivators” blev ofta en tillfällig tändning som snabbt försvann, när man var tillbaka i sitt vanliga liv. Dessutom visade stressforskaren och socialpsykologen *Christina Maslach*, skaparen av begreppet *utbrändhet*, att man måste brinna för att bli utbränd, d.v.s. att eldsjälarna lättare råkade ut för att gå i väggen.

En modell, som Lars-Eric skapat och som bygger på detta är *Glödmodellen*, där han ersatt *Vision-Mission-Passion* med *Vision-Mission-Glöd*, eftersom passionen lätt blir fanatisk och t.o.m. i likhet

med förälskelsen kan bli ett patologiskt tillstånd. Då är det bättre att låta tändningen gå över i en glöd, som man vårdar och underhåller livet igenom. Bränslet till glöden får man både genom visionen, genom en positiv tolkning av vardagens skeende och genom de hjälpmedel för energipåfyllning som finns i det Mentala rummet.



Livslust är kanske det som trollbinder mig mest just nu. Hur ska vi orka ha livslust i denna värld av våld, krig, svält, förnedringar o.s.v.? Hur ska vi orka ta oss samman och se ljust på framtiden?

Som farmor finns det inget annat alternativ än att se ljust på framtiden, att tro att det goda ska segra och då gäller det att börja med sig själv.

Jag tror att om vi alla hjälps åt, så får vi alla plats här på jorden.

Att förstå, men också att våga ställa krav.

Jag har märkt under detta år som jag studerat, att förändringarna i mig själv har kommit smygande. Idag är jag gladare, tror på människan och på mig själv.

Det finns så mycket mer att slita med, men jag vet att jag är på väg, resan har startat och jag vet inte var jag hamnar till slut. Det bara känns så bra!

Kursdeltagares kursvärdering efter PUMT

De 5 T som behövs för att bli framgångsrik är
Tid, Träning, Tro, Tillit och Tålamod.

Lars-Eric i *Tänkvärt*

17

Inre stimuli – Triggers och bilder

När Lars-Eric arbetade med landslagen så var två viktiga områden *flyt*, ”flow”, och *koncentration* och de hänger samman. När man har flyt så är man koncentrerad. Man kan dock inte åstadkomma dem med det vanliga *dominanta* kontrollsystemet. Därför var Lars-Eric tvungen att i mental träning arbeta fram *alternativa* kontrollsystem. De två viktigaste blev *triggers* och *bilder*.

Triggers innebär att man skapar en koppling mellan två fenomen, mellan *stimuli* och *respons*. Om man skapar denna koppling med hjälp av hypnos blir den mycket effektivare. Annars behöver man många upprepningar för att det ska skapas en koppling, som exempelvis med den ryske fysiologen *Ivan Pavlovs* (1849-1936) hundar, d.v.s. en *klassisk betingning*. Pavlov upptäckte inlärningssättet av en slump i början av 1900-talet, då han utförde forskning på hundar om matspjälkning. Det matspjälkningsexperimenten handlade om var hur mycket saliv hundar producerade då de presenterades för olika sorters hundmat. Den slumpmässiga upptäckten som Pavlov gjorde var att hundarna efter ett tag började producera saliv långt innan de faktiskt fick maten, ibland redan då experimentledaren kom in i rummet. Pavlov ville undersöka sin observation ytterligare och utförde därför experiment där han strax innan han gav hundarna mat lät dem höra ett speciellt ljud, en ton. Efter att ha upprepat detta några gånger började hundarna att producera saliv när de hörde tonen trots att de inte erbjöds mat. Denna klassiska betingning fordrar dock ett antal upprepningar medan det med hjälp av hypnos kan räcka med ett enda tillfälle.

Så istället för att idrottare kämpade och kämpade för att få flyt eller bli koncentrerade, så utvecklades det alternativa kontrollsystemet

med hjälp av hypnos och senare med självhypnos och mental träning. Många idrottare upplevde t.o.m. att ju mer man ansträngde sig desto sämre gick det.

Koncentration fungerar ofta på samma sätt. Ju mer man försöker koncentrera sig desto svårare att fokusera. Detsamma gäller insomnandet på kvällen. Ju mer man anstränger sig för att somna, desto längre ligger man vaken. Så det var naturligtvis bättre att hitta metoder som kunde skapa kopplingar så att flyt och koncentration skulle komma av sig självt och dessutom när man ville ha det.

Två faktorer

Metoden omfattade två delar. Den ena blev att hitta en *tidigare upplevelse* när man haft flyt. Alla idrottare som Lars-Eric har arbetat med har fått välja en ”modelltävling” som bas, en tävlingssituation när dom hade upplevt flyt. *Tomas Gustafsson*, den framgångsrike svenske skridskoåkaren, valde en tävling på Bislett i Oslo år 1982 där han slog världsrekord.

Den andra delen handlade om själva *förberedelsen*. När Tomas Gustafsson förberedde sig inför tävlingarna i Sarajevo och Calgary, så föreställde han sig i Mentala rummet att han var i tävlingen i Bislett och han upplevde den känslan igen och sen kopplade han det till ett stimuli som skulle bli hans trigger. Det blev två triggers för honom. Den han använde innan han startade hade att göra med att han knäppte pjäxorna på skridskorna. Sen var det en trigger som skulle utlösas när det var två varv kvar, som skulle få tröttheten att försvinna. Resultatet blev tre olympiska guld, ett i Sarajevo 1984 och två i Calgary 1988, ett olympiskt silver och två EM-guld för Sveriges mest framgångsrike skridskoåkare. Tomas lyckades även sätta världsrekord två gånger på 10 000 meter. Hans prestationer var bland det bästa som gjorts i svensk idrott inom vintersporter.

Tre slags signaler

Lars-Eric skiljde på tre typer av *posthypnotiska effekter*. Den första skulle utlösas när man vaknade upp från hypnosen och det är den vanligaste: ”När du slår upp ögonen kommer du att känna dig pigg och glad...” eller ”Du kommer efteråt att känna dig så och så...”.

Den andra handlade om att *fördröja effekten* i tid genom att säga ”Tio minuter efter uppvaknandet kommer det och det att hända...”

Och då kunde man se att effekten uppträdde efter exakt den tid som hade suggererats in. Skillnaden mellan hur en suggestion om tid verkade var mycket stor beroende på om en person var vaken eller var i hypnos. Under hypnos verkade man ha en ”inre klocka” som var mycket exakt.

I en demonstration på ett vårmöte gav Lars-Eric en kvinnlig deltagare en posthypnotisk suggestion om att hon efter 3 minuter och 21 sekunder skulle höja sin högra hand och beröra sitt högra öra och detta utan att vara medveten om vad hon gjorde. Hon skulle dessutom ha *amnesi*, d.v.s. inte komma ihåg instruktionen. Hon fick sitta kvar på scenen en stund efter experimentet medan Lars-Eric pratade. Efter exakt 3 minuter och 21 sekunder höjde hon sin högra hand och rörde vid sin högra örsnibb. Lars-Eric frågade ”Vad var det du gjorde?” ”Jag har inte gjort någonting”, blev svaret. Hon var inte medveten om att hon höjt handen.

Om man ger samma suggestion till en person i vaket tillstånd, så är tidsbedömningen inte alls lika perfekt som när man är i det Mentala rummet, d.v.s. i ett förändrat medvetandetillstånd. Ber man vakna personer att räcka upp handen när de tror att tre minuter har gått så sträcker de första upp handen efter 1,5 minut och de sista efter bortåt fyra minuter.

Detta fenomen, att den ”hypnotiska tiden” är så mycket mer exakt än den vakna, har fascinerat Lars-Eric genom åren. Detta har lett fram till att han nu tillsammans med överläkaren *Lena Leissner* vid Universitetssjukhuset i Örebro undersöker fenomenet att vissa personer kan vakna exakt på den minut man ställt in sig på att vakna på morgonen. Ingen forskare har hittills kunna förklara detta.

Den tredje typen av posthypnotiska suggestioner var att *skapa en koppling mellan stimuli och respons*, d.v.s. en betingning mellan ett stimuli som man valde själv och som gjordes till en signal under hypnos (trigger). Samtidigt skapades en programmering så att signalen automatiskt skulle utlösa den effekt man ville ha.

Detta är den mest användbara formen för posthypnotiska suggestioner, eftersom man då själv kan utlösa den reaktion man vill ha och dessutom själv har kontroll över exempelvis vid insomnande, vid koncentration med mera. Det är det som i mental träning kommit att kallas *trigger* och i Neurolingvistisk programmering, NLP, för

ankare. Men ankare kom efter triggers, eftersom det var först på 70-talet som NLP utvecklades av Bandler och Grinder (se kapitel 22).

Mac, Tom och Buddy

Idrottare fick vanligtvis välja trigger i samband med tävlingar. I vissa tävlingar valde man en trigger för hela tävlingen, vilken man använde innan man startade. Andra gånger fick man välja för vissa moment i tävlingen. Ett exempel är golf som ju innebär 95 procent pausar och 5 procent prestation. Då är det ingen större idé att ha en trigger för hela tävlingen. Det är meningslöst att gå omkring och ha flyt och vara helkoncentrerad när man 95 procent av tiden bara förflyttar sig. Då behöver man få andra funktioner att fungera, exempelvis behöver man då fokusera på sin tankeverksamhet. När man däremot ska slå eller putta är det dags att sätta in triggern för flyt och koncentration.

När Lars-Eric arbetade med golflandslaget gjorde han därför en uppdelning i tre delar, som han kallade *Mac*, *Tom* och *Buddy*. Den första delen, *Mac*, använde man när man skulle förbereda sig för slagen. *Mac* är analytisk och tar reda på hur långt man ska slå, vad det är för vind, vad det är för väder och vilken klubba som är mest relevant för just detta slag. *Mac* gör analysen bakom och väljer. När det är gjort kommer *Tom* in. *Tom* står för att man tömmer huvudet på alla tankar.

Sen är det så dags för *Buddy* att ta över. *Buddy* är *kroppen*. Det är *Buddy* som ska slå eller putta. Det är då dags att överlåta på kroppen att ta över och utföra själva slaget eller putten utan att man behöver tänka. Detta var väldigt viktigt. Att kunna överlämna till kroppen att genomföra det planerade slaget eller den planerade putten. Ofta är det tankarna, det intellektuella som skapar problem för prestationen. Lars-Eric menar att det är man är själv som är sin största motståndare, inte konkurrenterna, utan det som händer i ens eget huvud. *Buddy* styrs av de alternativa kontrollsystemen via bilder och triggers.

Utmaningen är att välja vilka triggers som ska användas för att utlösa det önskade flytet. Exempel från golf kan vara att man ställer fötterna i ordning eller att man tar sista greppet på klubban. Lars-Eric minns att *Annika Sörenstam*, som räknas som en av världens främsta kvinnliga golfspelare genom tiderna, tryckte till på ett speciellt sätt på klubban innan hon skulle slå.

Alla människor har triggers, en del som hjälper och en del som

försvårar. Negativa triggers kan vara allt från en *situation* som försvårar (man blir nervös när man ska tala offentligt) till en viss *människa*, som utlöser irritation varje gång man träffar denne (s.k. energitjuv). Här arbetar den mentala träningen både med att ta bort negativa triggers och att skapa flera positiva.

En annan uppdelning är *automatiserade triggers* och *vid behov-triggers*. Automatiserade triggers är sådana som man inte behöver tänka på utan som automatisk utlöser den effekt man vill ha vid rätt tidpunkt. I idrott är dessa automatiserade triggers viktiga. Koncentration ska komma i rätt ögonblick genom att man har en trigger som är en del av prestationen eller förberedelsen för en prestation, exempelvis slår ihop händerna innan man startar ansatsen i höjdhopp, ställer fötterna i ordning i golf, eller studsar bollen ett visst antal gånger innan man serverar i tennis.

En del bygger upp mer komplicerade och tidskrävande triggers. *Rafael Nadal*, topprankad i tennis, nöjer sig exempelvis inte med ett visst antal studsar mellan varje serve, utan har också en procedur där han vidrör ansiktet och axeln flera gånger och på exakt samma sätt.

Det finns också triggers som förstärks genom att flera människor har samma trigger. Det finns fotbollslag som alltid förlorat mot ett visst annat lag eller på en viss plats trots att man tabellmässigt borde vinna.

Vidskepelse och kontroll

Om man inte använder ett effektivt och medvetet sätt att skapa triggers finns det risk att man istället blir vidskeplig. Man måste kanske ta på sig kläderna i en viss ordning. Man måste göra saker på ett visst sätt. Lars-Eric berättar om en skytt som utvecklade fler och fler triggers baserade på vidskepliga processer, så till slut fick han nästan inte tid att hinna skjuta. Dessa processer kan bli tvångsmässiga om man inte gör det på ett mer vetenskapligt sätt.

Det handlar ju också om kontroll. Ingen annan ska kunna störa min trigger. Lars-Eric berättar om en tjeckisk spelare som måste lämna isen sist efter uppvärmningen för att det skulle bli en bra match. När kanadensarna fick reda på det lät de bara en spelare, som själv inte skulle börja matchen, vara kvar på isen och då gjorde tjecken en dålig match. Så när andra kan störa ens trigger så är det inte bra.

”Achivo”

Milton H Erickson arbetade inte med triggers, men han använde posthypnotiska suggestioner. Lars-Eric inspirerades av hans teorier och arbetssätt i sin doktorsavhandling, *Hypnosis and posthypnotic suggestions* (1973). Ericson nämnde *spontan hypnos*, vilket innebar att man kom in i ett hypnotiskt tillstånd utan att veta om det. Eller när man hamnade i hypnosliknande tillstånd, exempelvis fick ”flyt”, vilket är ett slags spontant hypnotiskt tillstånd. Lars-Eric inspirerades av dessa tankar och gjorde en del experiment omkring detta.

När han gjorde experiment omkring färgblindhet valde han ett japanskt ord som trigger, *Achivo*, för att undvika att man hade hört ordet i något annat sammanhang. När personen blivit programmerad i sitt Mentala rum och Lars-Eric sa *Achivo* när personen åter var i vakettillstånd, så hände det något i ögonen på försökspersonen under ett par sekunder. Då visste Lars-Eric att triggern fungerade och han började fundera över de processer som innebär att vi går in i en spontan trance.

Nästa steg för Lars-Eric blev då att fundera över hur han skulle kunna undersöka detta mer vetenskapligt. Det fanns en hel del fysiologiska instrument på psykologiska institutionen i Uppsala vid den här tiden och de användes ofta vid olika experiment och i forskning. Ett av instrumenten kunde användas för elektrisk stimulering för att ge svaga stötar och viss smärta.

Lars-Eric använde instrumentet för att se hur triggern *Achivo* fungerade. Han utsatte försökspersonerna för elektriska stötar och med uppgiften att rapportera varje gång de fick en stöt. Det visade sig då att när han gav triggern *Achivo* så slutade man att rapportera stötarna under några sekunder. Genom denna och liknande metoder hittade Lars-Eric ett sätt att mäta den ”spontana hypnotiska trancen”. Det var något ingen forskare undersökt varken tidigare eller senare. Det verkade således som om man behövde gå in i ett alternativt medvetandetilstånd en kort tid för att sätta igång denna effekt.

Det som var ändå märkligare, menar Lars-Eric, var att om han bad försökspersonerna att repetera signalordet *Achivo*, så kunde de inte höra eller uppfatta det. Det var till och med så att om han skrev upp ordet på tavlan, så såg de inte vad det stod. Det var en blockering som det fortfarande inte finns någon förklaring på, menar Lars-Eric, och som ingen heller har följt upp.

Regler för triggers

Det finns en rad regler för triggers, som exempelvis *intensiteten* när man ska skapa kopplingar. Man bör undvika en trigger, som man har i många andra sammanhang, och istället välja en som man bara ska använda i det relevanta sammanhanget. Det är därför som triggern ”spänn vänsterhanden hårt” är en effektiv och ändå enkel trigger eftersom man inte behöver göra det i andra sammanhang än när man behöver slappna av. Min erfarenhet från att läsa kursdeltagares dokumentation, är att det är den vanligaste triggern. Många har gjort en koppling till sin studie- och arbetsstol, så att när man sätter sig i den så kommer koncentrationen och flytet.

Lars-Eric fann i sina experiment att det inte var innehållet i själva triggern som var effektivt utan själva kopplingen till responsen. I ett experiment gav han försökspersoner under hypnos suggestionen att när han sa ”pigg” så skulle försökspersonen bli trött och när han sa ”trött” skulle denne bli pigg. Han gav också suggestionen om att när han sa ”glad” så skulle personen bli ledsen och tvärtom. Efter uppvaknandet och efter en stunds samtal så sa Lars-Eric ”Är du trött?” Men försökspersonen sa att han tvärtom kände sig väldigt pigg. När Lars-Erik konstaterade ”Vad du ser pigg ut!” så sa försökspersonen att han ”blev så trött”. Efter ännu en stund så sa Lars-Eric ”Du ser glad ut” och då kunde försökspersonen börja gråta. Lars-Eric menar att det här experimentet var viktigt på så sätt att det tydliggjorde att det inte var innehållet i stimulit, i triggern, som var det väsentliga. Därför menar han att man kan använda vad som helst som stimuli för att utlösa vilken effekt som helst. Jag undrar i vilken utsträckning dessa kunskaper används för att få oss att köpa saker eller handla på ett speciellt sätt, utan att vi är medvetna om det?

Lars-Eric menar att man skulle kunna skriva en hel bok bara om triggers. Triggers byggs ofta upp utan att man är medveten om det. Om någonting gått bra några gånger på en speciell plats så har man en tendens att utveckla en förväntan kopplad till den platsen. Vissa lag vinner mer på hemmaplan, andra lag vinner mer på bortaplan. Så erfarenheter som man har kan utlösa triggers. Detta gäller över huvud taget i livet. Det har helt med känslor att göra och man kan inte styra det viljemässigt. Det blir då en fråga om att bli av med negativa triggers som man skapat och istället ersätta dem med positiva.

Experimentet med operasångare

I samarbete med Musikhögskolan i Stockholm och *Hans Gertz* genomfördes ett experiment med 40 operasångare, som inbjöds till Örebro. De var här i tre dagar och de fick träna mental träning. Som en slags slutexamen på kursen anordnades en konsert på slottet i Örebro.

På samma sätt som med idrottspersoner fick sångarna minnas en situation där de haft ett framgångsrikt framträdande, som de skulle använda som en modellsituation i sin programmering. En situation där de upplevt att de lyckats väldigt bra. De fick använda den bilden, det tillståndet och visualisera den kommande konserten. De måste också hitta en trigger som kunde utlösa det tillståndet när de väl stod på scenen på slottet.

En av sångarna hade ännu inte gått färdigt Operahögskolan och hade därför ingen situation där hon upplevt succé. Det gällde därför att skapa ett sånt tillstånd. Hon fick själv berätta vad hon ville ha för innehåll i tillståndet och kom fram till tre faktorer. Dels ville hon uppleva publiken som en del av sin familj och därmed känna tryggheten. Dessutom ville hon uppleva glädjen av att få glädja andra. Den tredje faktorn var att hon ville ha roligt. Sen var det då frågan om hur den trigger skulle se ut, som skulle utlösa detta tillstånd. Hon valde att ha det första steget in på scenen som trigger. Därefter fick hon i hypnotiskt tillstånd koppla samman det önskade tillståndet med triggern.

Konserten kom och hon gjorde bra ifrån sig. Hon hade också debut några månader senare och fick bra recensioner. Så ringde hon en månad efter debuten till Lars-Eric och berättade att ”det hände nånting hemskt i går kväll”. Framgångskänslan hade försvunnit mitt under föreställningen. ”Och jag kunde ju inte gå av scenen och gå in igen. Så vad ska jag då göra?” frågade hon. Lars-Eric föreslog att hon skulle skaffa sig en *säkerhetstrigger*.

Normalt brukar man som trigger välja något som man inte behöver tänka på, något som föregår prestationen. Inom idrotten kan man exempelvis välja att ställa fötterna i ordning eller som *Annicka Sörenstam* gjorde, tryckte till lite extra på klubban när hon skulle slå.

”Du får kombinera med en säkerhetstrigger” sa Lars-Eric. Hon hade hört *Solveig Faringer*, en känd sångerska, berätta om sin säkerhetstrigger och det var att trycka ihop tummen och pekfingeret.

Lars-Eric påminde henne om att hon måste programmera in säkerhets-triggern, så det gjorde hon. Det hade fungerat bra fick han höra senare.

Musik och mental träning

Lars-Eric har fortsatt sitt samarbete med en av de första licensierade Mentala tränarna *Kjell Fagéus*, som bland annat som tidigare nämnts, har skrivit en bok omkring mental träning och sång och musik, den första i världen, *Musikaliskt flöde: artistisk mental träning för scen och undervisning*. Den vänder sig till musiker och andra scenartister samt till studenter och lärare. Syftet med boken är att ge nya impulser och verktyg till personlig och artistisk utveckling. Den syftar också till att stimulera till reflektion när det gäller rollen som lärare och ledare. *Musikaliskt flöde* är beskrivningen av hur man konkret går till väga för att bli en bättre utövare, lärare och ledare. *Artistisk mental träning* handlar om metoder, sättet att arbeta.

Musiken skiljer sig från idrotten på så sätt att det inte handlar om kvantitet utan mera om kvalitet när man kommer upp på de högsta nivåerna. Tekniken är visserligen viktig i början, men sen blir det andra dimensioner i musiken som blir det väsentliga.

Lars-Eric arbetade en termin med Göteborgs symfoniorkester eftersom de skulle göra en jorden-runt-turné. Göteborgs symfoniorkester är en av de bästa i Sverige. Nu ville de ta in mental träning.

Första gången Lars-Eric träffade dem frågade han: ”Hur många av er vill bli bättre?” Det ville alla. Då frågade han: ”Hur många av er har en klar bild av hur ni spelar om ett år när ni spelar bättre?” Nu räckte ingen upp handen. Så hur vet man hur man ska bli bättre om man inte vet vad det innebär?

I musiken är det ju svårare än i fotbollen. ”Vem spelar bättre än jag?” Vilka modeller finns det? Den som är bäst i världen på det här instrumentet? Vad är det i så fall som denne gör som gör det bättre?

Det är ju inte säkert att det handlar om att vara *tekniskt* bättre. Lars-Eric nämner ett uttalande av *Arthur Rubinstein* som sa något i stil med: ”Det viktigaste i musiken är pausen mellan tonerna”. Musikern gör något som människor fascineras av eller har en slags utstrålning som gör att hon eller han lyckas överbringa musikens hemligheter.

Ska man komma åt det där så behövs *mental* träning, menar Lars-Eric. Med *fysisk* träning kan man förbättra tekniken. Lars-Eric tror att detta är ett område som kommer att utvecklas mycket mer framöver.

Hur utvecklar man då en målbild som kan fungera för musiker och för musiken? Kjell Fagéus har en del om det i sin bok. Lars-Eric kallar det för *det ideala prestationstillståndet*. Det innebär att vi har förmågor inom oss, som vi behöver upptäcka och utveckla, förmågor vi ännu inte är medvetna om. Vi vet ju att vi i vissa situationer kan prestera mycket mer, så resurserna finns. Det är tillståndet som har betydelse. Så det gäller att kombinera det som de som är bäst i världen gör och sen programmera in det i ett avslappnat tillstånd.

Ännu ett konsertexperiment

Tillsammans med *Bo von Scheele*, som numera är professor i stress-medicin, genomförde Lars-Eric ett experiment med två grupper av musiker.

Bo von Scheele var själv dirigent och konsertpianist och plågades av scenskräck, nervositet och svettningar före sina konserter. Han beslöt att undersöka detta fenomen och började studera psykologi och skrev sin doktorsavhandling år 1986, *Cognitive and cardiovascular assessment of a multifaceted treatment package for negative stress*.

von Scheele och Lars-Eric instruerade de två grupperna av musiker så att den ena gruppen fick, förutom den vanliga musikträningen, dessutom arbeta med mental träning och på så sätt förbereda sig för konserten. Forskarna gjorde sedan bedömningar av prestationerna och fann att de som förberett sig mentalt fick bättre bedömningar än den andra gruppen. Bedömningarna gjordes av oberoende bedömare, som inte visste vilka som tränat mentalt.

En annan intressant sak var att genomsnittspulsen låg på hög nivå för båda grupperna. Skillnaden låg istället i variationen. Den grupp som inte hade tränat mentalt låg på en konstant hög puls, något som mera speglade oron, nervositeten. Den andra gruppen som tränat mentalt, hade en variation som följde musiken. Nu fick forskarna ett mått på det tillstånd man behövde för att fungera bättre. Om man fick bort alla tankar och orosmoment och istället kunde leva sig in i musiken låta sig fyllas av musiken, så blev kvaliteten avsevärt förbättrad. Lars-Eric formulerar det som att man då bara blir ”en förmedlare av någonting som finns utanför en själv, ett redskap för att förmedla detta till andra.”

När jag lyssnar på Lars-Eric's berättelse erinrar jag mig en

dansupplevelse. Under ett antal år på 70- och 80-talet var ett av mina roligaste fritidsintressen dans, pardans, modern dans och gammeldans. I Örebro turades två dragspelsmusiker om att spela på motionsdansen. Båda var tekniskt enormt skickliga, men den ene av dem spelade så "själen och fötterna flög". Jag tyckte detta var konstigt, men förstår det bättre när jag lyssnar på Lars-Erics tankar och erfarenheter.



Tänk att jag blivit i stort sett helt frisk under denna tid!
Jag som drömde om att kunna få vara vaken en hel dag,
kunna vistas utanför lägenheten utan panikångest,
få vara fri från värk, illamående, darrningar m.m.
Nu är jag där, jag lever i den målbild som jag satte upp!
Jag håller allvarligt på att bli helt FRISK och mitt nya mål är PLUS-HÄLSA!
Företaget går bättre och bättre.
Tänk att jag har skapat det också under denna tid!

Kursdeltagares kommentar i sista delkursen!

Jag är intresserad av framtiden
för där ska jag tillbringa
resten av mitt liv.

Lars-Eric i *Tänkvärt*

18

Missnöjes- eller lustförändring

Under år 1989 sände P1 en radioserie med rubriken ”Att växa som människa – om mental träning till vardags”. Tillsammans med fil.dr. i pedagogik *John Steinberg* och fil.dr. i pedagogik *Bert Stålhammar* genomförde Lars-Eric ett antal program. En mental tränings-princip formade varje program, som innehöll exempel och intervjuer som illustrerade principen.

Det första programmet handlade om förändring. Lars-Eric tog upp att man kan se på förändring på två sätt:

- 1) *Missnöjesförändringen*, som är den vanligaste modellen i samhället och som innebär att människor tar till förändringen för att åtgärda något som man är missnöjd över, samt
- 2) *Lustförändringen*, som bygger på en önskan om en bättre framtid.

I det första programmet intervjuades två personer, som fick illustrera missnöjes- kontra lustprincipen.

Missnöjesförändring

Den förste var en tandläkare som berättade att han ett antal år tidigare hade gjort radikala förändringar i sitt liv eftersom han var så missnöjd med hur han levde. Han sålde sin tandläkarpraktik, skiljde sig och flyttade utomlands. Han till och med bytte både för- och efternamn. Vad hände?

I programmet berättar han att det ”blev rena katastrofen, det blev tio gånger värre, ur askan in i elden.” Lars-Eric menar att det är det som kan hända om man arbetar enligt missnöjesmodellen. Riktningen då är att komma bort från något. Det är något som ofta händer

exempelvis vid skilsmässor. Man vill komma bort och så blir det värre.

Lustförändring

Den andra modellen innebär att man först tar reda på vad man vill ska hända. Det handlar istället om att komma *till* något, inte att komma bort *från* något. En lärare som deltog i radioprogrammet är ett exempel.

Det var en lärare som arbetade i en liten B-skola i Norrland. Han hade olika åldrar i samma klass. Han berättade att han också blev missnöjd för några år sedan och funderade på att sluta som lärare. Då fick han höra ett föredrag om personlig utveckling. Han insåg då att det första han måste göra var att bestämma vad han ville skulle hända.

Då kom han fram till att han ville, som alla andra, ha ett liv där han kände att han kunde göra något meningsfullt, där han kunde göra bra ifrån sig och att han hade inflytande över det han gjorde. Dessutom ville han må bra. Då kom han på att det behövde han ju inte sluta som lärare för att uppnå. Istället kom han på att han skulle kunna börja arbeta på ett nytt sätt, förnya sig och vara kvar i sitt yrke. Sen berättade han om vad som hänt och hur nuläget var.

Han mätte väldigt bra och han hade fått fina effekter i sin undervisning. Han hade just kommit från en kongress, det var därför han var i Örebro vid tiden för radioprogrammet. Där hade han tagits upp på podiet som ett exempel på hur en bra lärare ska fungera.

Självbild

Ett av de andra programmen handlade om självbild och blockerande självbilder. Kända experiment från skolmiljö användes för att visa konsekvenser av en dålig självbild. En programledare hade före programmet föreslaget att man denna gång kunde ta exempel från musik. Det är många människor som har blockeringar och går omkring och tror att dom inte kan, att dom är omusikaliska.

Eftersom Lars-Eric hade träffat stjärnadvokaten *Henning Sjöström* (1922-2011) på en herrmiddag och hade hört att han börjat sjunga sent i livet så bad han honom vara med i programmet. Lars-Eric frågade honom: ”Hur kom det sig att du började sjunga så sent i livet?” Sjöström berättade då att han i skolan fick veta att han inte kunde sjunga och att han fick underkänt i sång. Han gick sen genom

livet med den fasta övertygelsen att han inte kunde sjunga.

När han började närma sig pensionsåldern träffade han den kände musikern, pianisten och dirigenten *Jan Eyron* (1994-2012). Sjöström säger till Eyron: ”Tänk så avundsjuk jag är på dig som har en talang som du kan glädja andra människor med. Och jag som är så omusikalisk.” Eyron sa då: ”Vet du inte om att det inte finns några omusikaliska människor? Det finns bara dom som går omkring och tror att dom är det. Jag tycker att du som är så känd skulle kunna bli en bra modell genom att du sätter upp ett djärvt mål.” ”Vad skulle det vara?” undrade Sjöström. ”Jag tycker att du kan sätta upp målet att inom ett år ha en offentlig konsert”. Och Henning Sjöström var djärv. Han hade varit spjutkastare i landslaget och var tävlingsinriktad. Dessutom hade han gett sig i kast med ett antal utmanande rättegångar, bland annat som ung försvarsadvokat till *Kurt Haijby*, vilket blev en mycket uppmärksam rättegång i början av 1950-talet. Haijby påstod att han som 18-åring hade haft en homosexuell relation med dåvarande kungen, *Gustav V*. Haijby påstods ha ägnat utpressning mot kungen.²³ Sjöström blev också ”neurosedynbarnens” advokat i skadeståndsprocesserna mot Astra AB. Så han var djärv! ”Det säger vi”, sa han.

Han tog kontakt med *Hans Gertz*, den kände sångpedagogen som arbetade med mental träning och som undervisade många av de mest kända sångarna i Sverige. Henning Sjöström gick hos honom ett år. Sen hade han en offentlig konsert och spelade också in ett par skivor. Det finns en inspelning på YouTube där han sjunger Bob Dylans *Blowing in the Wind*.²⁴

Berättelsen får mig att minnas en av mina bästa vänner, *Kenth*. Jag hyrde en lägenhet i hans stora villa under några år på 90-talet. Kenth berättade att han börjat gå hos en sångpedagog. Jag minns min känsla inför hans uttalande. Den var pinsam. Jag hade hört honom sjunga och det var falskare än falskt. Då och då berättade han att han deltog i en kör, jag tror den hette ”Vi som inte kan sjunga” eller nåt sånt. Jag lyssnade med ett halvt öra och tyckte synd om hans körkamrater. Det gick ett par, kanske tre år. På hans 50-årsfest bad en av våra

²³ Advokaterna Lena Ebervall och Per E Samuelsson har skrivit en mycket initierad bok om fallet, *Ers Majestäts olycklige Kurt* (2008) – ett resultat av ett mycket noggrant research-arbete.

²⁴ Henning Sjöström sjunger *Blowing in the Wind* på <https://www.youtube.com/watch?v=VJdvHJdljZs>.

väninnor att han skulle sjunga för oss och jag tyckte det var pinsamt eftersom jag ju hört honom sjunga och tyckte inte om att han skulle behöva göra bort sig på sin födelsedag. Han sa: ”Visst kan jag det, men jag har inte värmt upp rösten.” Och så började han sjunga. Jag blev helt tagen. Han hade nu en operaröst. Det omöjliga hade blivit möjligt!

Jag hade ingen aning om att han under åren tränat och tränat. Jag hade inte lyssnat, eftersom jag trodde att det var omöjligt att han skulle kunna lära sig sjunga. Hans målbild hade hela tiden varit att sjunga solo i en kyrka. I december 2004 sjöng han solo i en kyrka i Örebro. Två veckor senare omkom han i tsunamin i Thailand. Jag höll tal på hans begravning och berättade detta. Då kom en av hans vänner fram till mig och berättade om solosången i kyrkan och jag fick till och med en DVD där hans framträdande finns med. Det verkar gå att träna upp det omöjliga om bara målbilden och motivationen är stark nog.

Respons

Lars-Eric berättar att de fick många brev efter radioprogrammen från människor som berättade om sina inre hämmande bilder och själv-uppfyllande profetior. Tror man att man är dålig i matte, så presterar man sämre på prov. Man får hela tiden bekräftelse på den självbild man har. Och det är tyvärr inte alltid man får möjlighet att upptäcka att man har fel.

Några av de brev som kom var från personer som upptäckt att den bild de hade var fel. En av dem var en äldre dam som skrev: ”Jag var redan i min ungdom intresserad av dans, men jag insåg att jag var för klumpig själv för att kunna dansa. Så vad jag har gjort är istället att studera dans under alla år. Men när jag var 79 år så tänkte jag att ’nu har jag ingenting att förlora’. Så jag valde samban. Nu har jag dansat samba i fyra år, så nu är det bara Rio som fattas.”

Lars-Eric berättar att detta ledde till ett program i serien som hette *Det är aldrig för sent*. Det är aldrig för sent att ifrågasätta och utmana de övertygelser man har om sig själv.

Lars-Eric vet inte om damen ifråga kom till Rio nån gång. Jag hoppas hon fick göra det.



Är du ett resultat av det förflutna?
Eller en orsak till Framtiden?

Lars-Eric

19

Mental träning på fängelse och ungdomshem

Lars-Eric arbetade som psykolog på Norrköpingsfängelset ett år på 70-talet samtidigt som han byggde upp psykologavdelningen på den psykiatriska kliniken på sjukhuset i Norrköping. Han samarbetade då med en överläkare på fängelset och de genomförde en del intressanta experiment där. Dels testade de placebopiller, sockerpiller, för att hjälpa fångarna att sova bättre, och slippa mediciner. Ingen anmärkte på att det inte fungerade, men de var tvungna att upphöra med det eftersom det var förbjudet. Det kan tyckas vara märkligt att det är förbjudet att lura människor med sockerpiller, när de kan visa sig ha samma effekt som mediciner. Men lag är lag. Och så såg lagen ut i Sverige. Men i Tyskland såg lagstiftningen annorlunda ut. Hälften av Tysklands läkare har skrivit ut placebo till sina patienter, enligt en ny undersökning.²⁵ Det är en undersökning framtagen av den tyska läkarorganisationen *Bundesärztekammer*, BÄK, som visar att hälften av landets läkare inte tvekar för att skriva ut placebo till sina patienter, rapporterar *The Guardian*. Undersökningen visde också att falska sprutor hjälper bäst.

Många fångar var missbrukare. Lars-Eric gjorde många experiment på 60-talet, både i Uppsala på ungdomsfängelset och på Norrköpingsanstalten. Han hade gjort ett antal träningsprogram för mental träning. När idén om experimentet skulle införas samman kallades både personalen och fångarna så att Lars-Eric och läkaren kunde informera om planerna. Tankarna var att träningsprogrammen skulle läggas på de lediga radiokanaler som fanns på den tiden. Fångarna skulle kunna välja om man ville ha avslappning eller

²⁵ Placebosprutor på recept, <http://www.dagensapotek.se/lakemedel/placebosprutor-pa-recept/>

självförtroendeträning eller om man ville somna lättare på kvällen. Eftersom fångarna bodde ensamma i sina celler och själva kunde välja kanal, så behövde de inte berätta för de andra vad de valde.

Under informationsträffen kom det kritik från en del fångar. ”Jaha ska man inte få träffa en människa längre... nu ska man bara få höra en röst genom väggen.” Det var därför viktigt, berättar Lars-Eric, att informera om att det inte skulle tas några resurser från något annat, utan att det var en tilläggsresurs.

Den andra kritiken var att ”jaha nu har kriminalvården hittat på nåt sätt för att få oss laglydiga... vi ska manipuleras... man ska manipulera vår hjärna”. Så det blev viktigt att berätta om vad programmen handlade om, att berätta att det bland annat handlade om självförtroendeträning och att kunna stärka självtilliten och förbättra självkänslan. ”Hur ni använder det bestämmer ni själva. Jag hoppas förstås att ni använder en bättre självbild som hjälp för att klara er när ni lämnar fängelset, istället för att använda den för att bli lugnare och säkrare när ni gör ett inbrott... Men som sagt – det är ni själva som bestämmer”.

Lars-Eric vet inte vad som hände sen. Det hade varit intressant att ha fått möjlighet att följa upp projektet. Han pratade för en tid sedan med en person från Kriminalvården som tyckte att det var synd att detta inte fortsatte att användas. Det kostade ju ingenting och det fick positiva resultat för många.

Droger

Lars-Eric samarbetade länge med läkaren och psykiatrikern *Ture Arvidsson*, som jag berättat om tidigare. Ture Arvidsson var öppen för att pröva nya tankar när det gällde forskning om hypnosens effekter. Han var chef för Stockholms stads rökavvänjningsklinik och hade länge hjälpt människor att sluta röka (även mig, som jag berättar om på annan plats i boken). Nu ville han pröva om han kunde hjälpa människor med drogproblem.

Lars-Eric och Arvidsson diskuterade vad det är som påverkar missbruket och kom fram till att det handlar om att få en ”kick”. För att få en kick behöver man droger, för att få tag i droger behöver man pengar och för att få pengar begår man brott eller prostituerar sig. Tänk om man kunde hitta ett sätt att få kicken utan att behöva drogen!

Lars-Eric berättade för Arvidsson hur han hade sett att vissa flickor på de ungdomsvårdsskolor han arbetat på, hade suttit och tryckt pennan mot armvecket för att få känna kicken. För ungdomar som har lätt att leva sig mentalt in i en situation, kan detta ibland räcka för att kicken ska komma.

Lars-Eric nämnde också om ett experiment han gjort på 60-talet om bilkörning (i simulator) under olika posthypnotiskt framkallade tillstånd för att få fram *det ideala bilkörningstillståndet*. Ett av tillstånden vara att köra berusad. Berusningen framkallades med hjälp av posthypnotiska suggestioner. Alla deltagare rapporterade olika grader av berusning utom en person som var helnykterist.

Lars-Eric och Ture beslöt då att pröva detta med drogmissbrukare. Efter att ha försatt dem i hypnos fick de bilder och suggestioner om att de tog en spruta och hur kicken kom. Detta visade sig fungera bra och båda upplevde att de hade hittat en revolutionerande metod för att minska drogmissbruket. Experimentet upphörde dock när de upptäckte att många av deltagarna, som då var i frihet och alltså inte inlåsta, blev så förtjusta i metoden att de började kombinera den ”hypnotiska drogen” med den vanliga drogen för att få en ännu starkare effekt. Forskarna kom fram till att det kanske var bättre att göra experimenten på fängelser. Fördelen med denna träning var att den inte gav några negativa bieffekter.

Behandlingsutvärdering

När Lars-Eric arbetade på Eknäs ungdomshem fick han i uppdrag att vara med i en statlig utredning som gällde ungdomsvårdsskolorna. Man ville arbeta fram nya behandlingsmetoder. Ryagården i Skåne, en ungdomsvårdsskola för flickor, samt ett hem i Sörmland för pojkar, valdes. Man började med att göra en kartläggning under några månader. En tanke som slog Lars-Eric när han arbetade på Eknäs var att man på den tiden omhändertogs väldigt lätt om det ansågs att föräldrarna var olämpliga. Det var intressant att se, berättar han, hur mycket mamman betydde för flickorna, trots att socialarbetarna ansåg dem vara olämpliga. De hade en stark emotionell bindning, så de stöttes inte bort av mammans alkoholism.

Sedan införde man några nya behandlingsmetoder, som bland annat inkluderade mental träning. Efter ett par år skulle resultatet utvärderas. Men nu kom ett nytt problem. Ungdomarnas drogan-

vändning hade förändrats och dessutom hade klasstillhörigheten bland dem förändrats. När experimentet startade var den aktuella drogen i huvudsak alkohol och ungdomarna var ”arbetarklassens barn”. Men nu hade narkotikan kommit in i bilden. Så under dessa år skiftade klientelet radikalt och det gällde framförallt flickorna, berättar Lars-Eric. Det här var 70-talet.

Den nya gruppen drogmissbrukare hade blivit omhändertagna senare, de var mer begåvade, mer socialt anpassade och tillhörde i huvudsak en annan social klass. Mätningarna från starten var inte längre användbara. Lars-Eric konstaterar också att banden inte var lika starka till föräldrarna hos dessa barn, ”de köpta barnen”. Några av dem har till och med senare skrivit böcker där de vänt sig mot och kritiserat sina föräldrar.

Lars-Eric menar att detta visar svårigheterna med fältundersökningar, jämfört med experimentella studier där man kan hålla allting under kontroll.

Mental träning med ungdomarna

Lars-Eric berättar att när *Sven Setterlind* arbetade med barn i skolan, så brukade han samla barnen omkring sig direkt efter uppvaknandet (se kapitel 20). Han upplevde att de då var som mest mottagliga för varandra och för budskap. När man vaknar upp ur avslappningen är det en högre aktivering av den högra hjärnhalvan under mellan fem och tio minuter. På samma sätt som den vänstra sidan var mer aktiv innan man gick in i det Mentala rummet, så blev den högra sidan mer aktiv efteråt. Så Lars-Eric passade på att prata med ungdomarna alldeles efter det att de öppnade ögonen. Det är ett område som borde undersökas mera, menar Lars-Eric.

Jag påminde Lars-Eric under intervjun om Dr *Don Ebrahim*, som hade kurs för oss inom ramen för den psykoterapeutiska utbildningen om metoder som arbetade under förändrat medvetande på 70-talet (se kapitel 9). Dr Ebrahim berättade att han brukade försätta unga grabbar i hypnos och låta dem ligga ett tag, utan att ge några som helst suggestioner i övrigt. Den enkla åtgärden gjorde att grabbarna blev mycket lugnare.



Verkligheten är inte vad som händer,
utan hur vi uppfattar och reagerar på det som händer.

Lars-Eric i *Tänkvärt*

20

Mental träning och skolan

I samband med att *Svenska föreningen för idrottspsykologisk forskning* startade på 70-talet träffade Lars-Eric idrotts- och psykologiläraren *Sven Setterlind* som arbetade vid Fredriselundsskolan i Karlstad, vilket jag nämnde i kapitel 5. Sven hade blivit mycket intresserad av avslappning och mental träning och föreslog ett samarbete för att föra in den mentala träningen i skolans värld. Detta ledde till ett sjuårigt projekt med en rad experiment inom ramen för gymnastik- och idrottsämnet.

Det blev naturligt för dem att förlägga den mentala träningen på idrottstimmarna, eftersom det var inom idrotten som den mentala träningen hade utvecklats. På den första skola de besökte blev skolans rektor så intresserad och positiv, att han föreslog att de skulle starta med lärarna, vilket de gjorde. Därefter började de med mellanstadie-eleverna, sen eleverna på högstadiet, och därefter lågstadiets elever. Så småningom blev också förskole- och gymnasieelever involverade i träningen.

Försöken pågick under sex år och gav förvånansvärt positiva resultat med tanke på att det var korta och enkla program i slutet av idrottstimmarna. Effekten kunde märkas på många områden från förbättrade skolresultat till färre psykosomatiska problem.

Den kände fysiologen *Bengt Saltin* gjorde de fysiologiska mätningarna på barnen. Saltin fann bl.a. att barnen upplevde mindre huvudvärk och hade mindre ont i magen när de fått träna avslappning.

Sven Setterlind disputerade år 1981 vid Göteborgs universitet med en doktorsavhandling med titeln *Avslappningsträning i skolan*. Efter det att Sven Setterlind publicerat sin avhandling skrev han boken *Från Hypnos och Suggestion till Avslappning och Meditation – En*

metod- och forskningsöversikt (Setterlind, 1990). De positiva resultaten fick stor uppmärksamhet och medförde bl.a. att mental träning infördes i den nya läroplanen i Gymnastik och Idrott under rubriken *Spänningsreglerande tekniker*.

Blivande idrottslärare fick lära sig

Eftersom Lars-Eric undervisade på Gymnastik- och Idrottshögskolan, GIH, så fick hälften av Sveriges blivande idrottslärare undervisning i mental träning och för färdiga lärare infördes vidareutbildningskurser. GIH fanns bara i Örebro och Stockholm vid den tiden. En enkät som gick ut till alla Sveriges idrottslärare, drygt 5 000 personer, år 1983 visade att 2/3 redan då hade använt sig av mental träning på idrotts-timmarna.

Lars-Eric berättar att ofta, när han var ute och föreläste, så sa föräldrar i publiken att de inte visste om att deras barn hade fått denna undervisning. Då bad Lars-Eric dem att ”gå hem och fråga” och då berättade barnen att ”vi lägger oss ner och slappnar av i slutet av idrottstimmarna”. Men det hade blivit ett så naturligt inslag att många inte ens berättade det hemma.

Så småningom minskade idrottsämnet i tid och därmed också den mentala träningen. Efter en tid utvecklades *Fritt valt ämne* i skolan, vilket gav en hel del skolor en möjlighet att kunna erbjuda mental träning. Vad man kallade det varierade dock från plats till plats. I Örebro kallade man det exempelvis för *Jo du kan*.

Jensen Education

Några år in på 2000-talet fick Lars-Eric besök av två personer från Stockholm. Den ene, *Håkan Jensen*, berättade att han varit tävlingscyklist på elitnivå i Frankrike och under den tiden lärt sig och tillämpat mental träning. Efter idrottskarriären startade han *Jensen Education* år 1996, ett institut för vuxenutbildning, där bitar av mental träning fanns med på vissa kurser.

Nu kom han tillsammans med sin nye rektor, *Leif Glavå*, till Örebro för att diskutera hur Jensen Education skulle kunna utvecklas. Leif Glavå hade certifierats både i mental träning och i coaching genom Skandinaviska Ledarhögskolan och var tänd på att få in mera från dessa områden på Jensen. En idé man hade var att starta ett gymnasium, som skulle genomfyras av den mentala träningen. Detta

skulle bl.a. innebära att man också tänkte tillämpa en av den mentala träningens grundidéer, nämligen att koppla ihop lärandet och livet med teman som bl.a. *Att lära för livet*, *Det livslånga lärandet* m.m. Man kände till forskningen som visat på ett lågt samband mellan ”framgång i skolan” och ”framgång i livet” och ville starta ett gymnasium som verkligen blev en förberedelse för livet efter skolan.

Diskussionerna ledde fram till att Håkan och Leif beslöt att göra en marknadsundersökning för att ta reda på intresset för ett gymnasium, som skulle ha en övergripande slogan som löd: *Träning för verkligheten*. Tanken var att om man hittade några hundra intresserade skulle man försiktigt börja med en klass till hösten. Man fick snabbt flera tusen intressenter och beslöt att starta med sex parallellklasser på en gång. När beslutet togs i april hade man varken lokaler eller lärare, men när skolan öppnade på Tulegatan i Stockholm i augusti så fanns både lämpliga lokaler och lärare, där alla både kunde lära ut mental träning och fungera som coacher för elevernas egen träning. Oavsett första ämnet på morgonen så skulle varje dag starta med 20 minuters mental träning.

Under första året ökade intresset så mycket att intagningspoängen höjdes ordentligt till år två. Eftersom intresset fortsatte stiga under andra året förstod man snart att *ett* gymnasium inte skulle räcka vilket gjorde att ytterligare ett gymnasium startade år tre.

Intresset och efterfrågan fortsatte att stadigt öka, vilket gjorde att man följande år startade ett tredje gymnasium på Kungsholmen i Stockholm, året därpå i Göteborg och Malmö, sedan en grundskola på Gärdet i Stockholm och därefter gymnasier i 13 olika städer. Under tiden hann man också starta upp ett antal förskolor.

Även om det var den mentala träningen som från början var en bidragande orsak till intresset, så blev också den höga kvalitén som undersöktes genom regelbundna mätningar bland både personal och elever, en annan bidragande orsak till det stora intresset. Det innebar också att man fick flera priser som ”gymnasium med bästa kvalitet” och för ”bästa arbetsplats” etc.

Jensen får växtvärk

Ett problem på senare år har dock varit att upprätthålla den höga kvalitén och att fortsätta att ge mental träning den centrala roll den hade från början. Detta tycks bl.a. ha att göra med att utvecklingen

kan ha gått för snabbt, vilket bl.a. har inneburit att många lärare som rekryterats inte har någon bakgrund i eller erfarenhet av mental träning. På hemsidan under sin logga *Träning för verkligheten* skriver Håkan Jensen:

När jag grundade JENSEN Education var det utifrån min övertygelse att utbildningen i skolan hade för svag koppling till de krav som ställs i arbetslivet och på universiteten. Sedan dess har jag lagt ner min själ i att uppnå mitt mål – att skapa Sveriges bästa utbildningsföretag som ska fungera som verkligheten utanför skolans värld. Få saker slår känslan man får när man uppnår sina mål. Just den vinnande känslan vill jag även att alla våra elever ska känna, både under sin tid på JENSEN och i framtiden.²⁶

Han presenterar sig som ”Grundare, VD och *långsiktig* ägare” (min kursivering), gissningsvis i polemik mot alla riskkapitalister, som använder det svenska skolsystemets upplägg för att berika sig och sen går vidare till nästa ekonomiskt lönsamma projekt.

Jensen Education har gymnasier i 13 städer och grundskolor i många fler kommuner och de fortsätter att växa. Tre år i rad har de utsetts till Stockholms bästa UF-skola, där UF står för Ung Företagsverksamhet. På Jensen gymnasium Södra i Stockholm har man bland annat startat en egen tävling, *JENSEN-nästet*, inspirerat av TV-programmet ”Draknästet”, där entreprenörer ska få investerare på kroken. Det är en av metoderna för att vässa elevernas kompetens i Ung Företagsamhet. Alla lärare på skolan är väl insatta i vad Ung Företagsamhet innebär, och de flesta har gått UF:s handledarkurs. Det går knappast att hitta ett bättre sätt att träna eleverna för verkligheten, än att låta dem driva företag under ett år, menar rektor och lärare.²⁷

Utbildningen bygger på tre faser (bilden är hämtad från Jensens hemsida):

²⁶ *Jensen drivs av passion för kunskap och människors utveckling. Inte riskkapital.*
<http://www.jenseneducation.se/JENSEN-education/Om-JENSEN-education/Om-oss/Hakan-Jensen-berattar/>

²⁷ *Sveriges bästa UF-skola: Det finns ingen bättre träning för verkligheten,*
http://www.svensktnaringsliv.se/fragor/entreprenorskap_i_skolan/sveriges-basta-uf-skola-det-finns-ingen-bättre-traning-for-verkli_590796.html



Leda sig själv



Arbeta i grupp



Leda andra

Det är ett liknande koncept som Skandinaviska Ledarhögskolans kurser i mental träning har, där grundutbildningen PUMT handlar om att leda sig själv på utvecklingsvägen och fortsättningskursen handlar om att leda andra.

De första två åren fick skolorna jättefina utvärderingar, berättar Lars-Eric. Lärarna gjorde månatliga utvärderingar och de fick mycket bra betyg från eleverna, om deras moderna sätt att utveckla verksamheten. Men han menar att utvecklingen kanske gick något fort. Man tvingades som nämnts anställa lärare som inte kunde mental träning och därför inte kunde förmedla den till eleverna på ett bra sätt. Utifrån hemsidan och utifrån bedömningar i pressen verkar dock skolan ha tagit sig igenom svårigheterna.

IKEA och Hermods

Staffan Mörner som tidigare arbetat som rektor på ett Jensen-gymnasium fick i uppdrag av Hermods och IKEA (*Ingvar Kamprad* läste ju på Hermods – precis som Lars-Eric gjort) att starta *Hermodsgymnasiet*. Han är nu skolchef för gymnasiet och Hermodsgymnasiet finns idag i Stockholm, Göteborg och Malmö. Han har också sett till att mental träning finns med som ett ämne i utbildningen.

SKOLK – Skolkompetens-Livskompetens

Det enda skol- och träningsmaterial som funnits speciellt för skolan har varit de korta program som gjordes i samband med *Sven Setterlinds* doktorsavhandling. Lars-Erics samarbetspartner och vän *Elisabeth Solin*, som är beteendevetare och mental tränare, och som har arbetat bland annat med *Hälsovetarprogrammet* på Örebro universitet, började dock tidigt med att utveckla mentala tränings-

program för barn och ungdom, program som sannolikt även använts i skolan.

År 2013 utvecklades dock ett speciellt material för skolan som fick namnet *SKOLK*, en förkortning för SKOl- och LivsKompetens. Under läsåret 2013-2014 har *SKOLK*-materialet utvärderats på ett 50-tal skolor i Sverige. Materialet är utarbetat i 27 moment, ett moment per vecka under 27 veckor. Varje veckotimme består av information, diskussion, övningar och träning. Lektionerna är så självinstruerande att de även ska kunna ges av lärare som inte är insatta i mental träning. Utifrån synpunkter som kommit in omarbetas och förbättras materialet under läsåret 2014-2015. Den nya versionen ska vara klar till hösten 2015.

Ett problem här är ju hur man ska få in en timme i det redan späckade schemat i skolan. Vissa har löst det genom att det ingår i idrotten, i hälsa eller i psykologiämnet. Andra har utnyttjat håltimmar. I Göteborg har man mentorer som lägger in träningen i sina kontakt-tider.

På somrarna ges en kortversion under två veckor, vilken naturligtvis följs upp med en egen träning under en längre tid.

Det finns således punktinsatser lite här och var i skolorna i landet. Många kursdeltagare är lärare och skolledare och prövar på olika sätt att använda mental träning och ideologin bakom den mentala träningen, d.v.s. de lösnings- och resultatnriktade förhållningssätten, istället för problemfokusering. Dessutom väljer man ett coachande förhållningssätt gentemot elever och kollegor. Det handlar ju i första hand om att utveckla elevernas självbild, självförtroende, självtillit och självkänsla, samt att börja tänka i framtidsbilder, vilka alla är viktiga delar av den mentala träningen.



När jag läser igen mina anteckningar och dagboksanteckningar inser jag dels hur mycket som hänt på ett år, men också hur mycket bra saker jag lärt mig.

Egentligen borde PUMT vara obligatoriskt i skolan. Detta är ju en kurs i hur man får ut det bästa av livet och sina resurser. Hur man når sina mål och hur man blir en bra människa. Något jag märkt på mig själv är att jag ler mycket mer nu än tidigare.

Kursdeltagare efter andra delkursen av fyra i PUMT.

Börja alltid med målet i sikte.
När resan väl startat kan du njuta av färden.

Lars-Eric i *Tänkvärt*

21

Tankens kraft

En kirurg berättade på en kurs, som Lars-Eric hade, att han en gång fått in en lantarbetare som hade magcancer för operation. Kirurgen hade öppnat kroppen och funnit att det var försent, det fanns inget att göra, så han sydde ihop och mannen skickades hem. Några år senare var han i de trakter där lantarbetaren bodde och träffade på honom där han satt i sin traktor. Enormt förvånad frågade han: ”Hur är det med dig?” ”Jag är helt frisk tack vare din operation”, svarade mannen. Läkaren hade inte sagt något till mannen om hans kondition innan han skickades hem.

I samband med Lars-Erics arbete med cancerpatienter besökte han en klinik i USA. En patient där som fick diagnosen cancer dog tre timmar efter beskedet. Lars-Eric berättar att tumören var i begynnelsestadiet och dessutom av relativt ofarligt slag. Kvinnan hade dock under hela sitt liv byggt upp kopplingen mellan cancer och döden.

Lars-Erics intresse för att undersöka *tankens* eller snarare *bildens* kraft och *självuppfyllande profetior* började år 1979 efter det att Lars-Eric deltagit i *Världskongressen i psykosomatisk medicin* i Kyoto i Japan år 1979. Där redogjorde man bl.a. för en undersökning, som visade hur sjukdomsförloppet utvecklades snabbare efter det att patienterna fått beskedet om att man hade cancer. Det borde ju egentligen vara tvärtom eftersom diagnosen leder till att man startar behandlingen.

Huvudorsaken till detta verkade vara att man sammankopplade diagnosen med en prognosbild av att detta är början till slutet. Denna framtidsbild, som ju innehåller en stark emotion, programmeras in och börjar styra kroppens automatik, bl.a. immunförsvaret. Detta stämde väl med de studier som Lars-Eric gjort under 1970-talet, som han

kallade för den *psykocybernetiska effekten*, d.v.s. att programmerade målbilder styr automatiserade processer och beteenden precis som autopiloten på ett flygplan.

Efter det att Lars-Eric återvänt till Sverige beslöt han att närmare undersöka tankens kraft. Han hade ju redan på 1960-talet experimenterat med ideomotorik, alltså hur inre bilder och tankar var kopplade till muskulaturen.

Han valde nu att se på sambandet mellan utgångsläge och förväntansbilder och utgick då från två extremgrupper.

- 1) De som var svårt sjuka ("Terminal Illness") och hade en framtidsbild av friskhet.
- 2) De som var friska och hade en framtidsbild av att dö.

Den första studien blev försöket med 300 cancerpatienter, 150 som experimentgrupp och 150 som kontrollgrupp. Den andra frågeställningen i studien delades upp i två delar.

- 2a) De som är friska men vill dö.
- 2b) De som är friska och inte vill dö, men tror att de kommer att dö.

I gruppen 2a) fanns exempelvis sådana där livsmotivationen – lusten att leva, hade minskat eller försvunnit. En engelsk studie vid den tiden av 5 500 änkor visade exempelvis att mortaliteten ökade med 45 % inom sex månader efter makens död och senare undersökningar visade ännu högre procent för änklingar. Tittar man på situationen idag så säger Statistiska Centralbyråns hemsida att "Av alla som dog under 2012 var 39 % änkor eller änklingar. Bland männen fanns det en ökad risk att dö i nära anslutning till makans bortgång".

När det gällde gruppen 2b) hade Lars-Eric redan under sina psykologistudier läst om den berömde amerikanske fysiologen *Walter Cannons* studie från 1942 om det som kom att kallas för Voodoo-död eller *psychosomatic death* eller *psychogenic death*. Han försökte därför få kontakter med Voodoo-sekten, bl.a. i samband med ett flertal besök i Brasilien, "trancelandet nummer ett i världen". Det visade sig dock svårt att komma den mycket slutna och hemliga sekten in på livet.

”Voodoo-död”

När Lars-Eric fick en gästprofessur i Australien öppnade sig dock möjligheten, eftersom aboriginer har riter som liknar voooosektens. *Pointing with the bone* innebär som exempel att medicinmannen tar fram ett speciellt ben, som riktas mot den som ska straffas, varefter en besvärjelse uttalas, exempelvis ”Inom 14 dagar är du död” eller ännu mer specifikt: ”Nästa torsdag kommer du att dö”.

Den straffade vill ju inte dö utan kämpar emot men förväntans-bilden är ibland så stark att han/hon dör. Obduceras en sådan person finner man att organen är blodfyllda. Det verkar vara en *sympaticus-/stress-död*, medan det i 2a) är mer en *parasympaticusdöd*, personen tynar bort och glider läkaren ur händerna, trots att man har allt under medicinsk kontroll.

Lars-Eric tänkte att om en person kan dö av en negativ framtids-bild trots att man är frisk, så vore det konstigt om inte en cancerpatient dog om man får samma framtidsbild. Han har i sina kontakter med medicinska kollegor under flera decennier påpekat vikten av att man inte ska uttala sig negativt om framtiden exempelvis genom att säga: ”Jag bedömer att du har så och så många månader kvar att leva.” Att vara ärlig mot en patient innebär att uttala sig om nuet och inte om framtiden. Under några år när han undervisade på medicinarutbildningen på Karolinska sjukhuset, väckte denna fråga livliga debatter, men slutade i regel med att de blivande läkarna lovade att aldrig ”ta livet av någon” genom att som expert uttala en dödsdom på det sättet.

Nu är det ju inte bara experter som skapar negativa programmeringar och självuppfyllande negativa profetior. En cancersjuk märker ofta hur hela omgivningen förändrar sin attityd, sina beteenden, sin kommunikation etc. på ett sätt som den sjuke lätt uppfattar som: ”Nu tror dom att det snart är slut med mig”. Här har vi alla ett stort ansvar.

Egna målbilder och tron är alltså oerhört kraftfulla. Tron på en person eller en metod kan ibland göra underverk. Här ingår också religiösa övertygelser. Tron att Jesus kan hjälpa och hela har visat sig kraftfullt för många. Lars-Eric menar att han dock inte vill utesluta att det också kan finnas krafter utanför den egna tron som påverkar helandet. Det är dock ett mycket svårutforskat område.

Lars-Eric upprepar vikten av att hjälpa människor att tro på sig

själva för att på det sättet bli mindre beroende av gurus eller placebometoder.

Healing av gurus

På Filipinerna fanns det ett par bröder, bröderna Orbito, som var *psykiska* kirurger. *Alex Orbito* blev välkänd i västvärlden eftersom han hade fått kontakt med skådespelerskan *Shirley MacLaine*, som var känd för sina nyandliga New-Age-baserade aktiviteter. Hon hade gjort filmen *Out on a Limb* som på svenska fick heta *Ut på yttersta grenen* som hon menade var självbiografisk. Där berättade hon bland mycket annat om svensken *Sture Johansson* som ”kanaliserade” den ”gamle egyptiske anden *Ambres*”, som förmedlade visdomsord.

Man hade bildat en förening i Sverige för bröderna Orbito. Föreningen tog kontakt med Lars-Eric eftersom han hade ”bra kontakt med TV”. De ville att Alex Orbito skulle få komma till Sverige och operera i ett direktsänt TV-program. En kontrollkommitté bildades som deltog under sändningen, där Lars-Eric ingick. De ville sitta alldeles intill, men fick inte det. Man hade också fått en patient med magbesvär som var villig att ställa upp.

Orbito hade med sig bomull och vatten. ”Han öppnade patienten och grävde med händerna i såret och tog upp något från magen, och det kom en blodliknande vätska”, berättar Lars-Eric. Kameran fick vara nära. Det såg faktiskt ut som en öppning i kroppen. (Lars-Eric kom senare att själv filma psykisk kirurgi vid besök i Filipinerna.)

Kontrollkommittén ville ha ett blodsample, vilket de förvägrades. ”Vi lyckades dock få med lite av vätskan i alla fall”, berättar Lars-Eric. Detta analyserades dagen efter på Umeå lasarett. Utlåtande var att det liknade djurblod. Lars-Eric hade iakttagit att Orbito hade en klackring som han inte hade på sig efteråt. Kan han ha haft blodpulver i ringen, som blandats med det vatten han hade med sig?

”När vi publicerade att det inte var människoblod, så sa representer från föreningen, ’Men spelar det nån roll? Patienten blev ju bra?’” berättar Lars-Eric. Patienten hade skapat en positiv målbild i huvudet inför operationen och hon trodde att Orbitos operation skulle göra henne bra. Det var hennes egen målbild. ”Så varför ska man då åka till Filipinerna och betala 10–15 000 kronor när man kan sätta sig i soffan hemma och uppnå samma sak”, undrar Lars-Eric. Men han konstaterar också att man måste bygga upp ett starkt förtroende för att

man själv faktiskt har förmågan, för att det ska fungera, och det kan ta tid, menar han. Det är lättare för människor att tro på en healer eller en guru.

Dessutom är det väl så att ju mer komplicerad och mystisk metoden är, desto bättre effekt har den. Så psykisk kirurgi kan ju få kraftfulla effekter och därmed intressanta placeboeffekter. Placebo innebär att en behandling eller en insats får avsedda effekter trots att behandlingen eller insatsen, exempelvis en medicin, egentligen inte borde ha effekt ur medicinsk synvinkel. En vanlig insats är sockerpiller.

Skolmedicinen

Det är samma sak inom medicinen. Tyvärr har de flesta läkare och sjuksköterskor liten kunskap om suggestioners makt och om vikten att genom sina uttalanden skapa positiva och konstruktiva målbilder eller åtminstone hindra negativa sådana.

Jag minns en av de få gånger jag legat på sjukhus. Det var under min intensiva rökperiod i slutet av 60-talet. Jag minns inte längre vilket problem jag hade, men jag fick i alla fall inte stiga ur sängen. Jag vädjade till nattsköterskan som just gått på att jag skulle få åka ut till rökrummet i rullstol. Men hon sa att jag skulle få ett piller som gjorde att röksuget försvann. Så hon hämtade ett par pyttesmå piller som jag åt. Natten gick utan problem trots att jag var vaken ofta på grund av värk. Morgonen därpå blev jag dock röksugen igen och bad den nya sjuksköterskan som gått på sitt pass om jag kunde få ”såna där rökpiller” igen. Hon sa ”det finns inga såna piller”. Efter det fungerade inga ”rökpiller” mer. De fick köra ut mig i rullstolen.

Psyko-Cybernetiken

År 1960 kom boken *Psycho-Cybernetics* av *Maxwell Maltz*. Den kom att betyda mycket för Lars-Erics modell för mental träning. Maxwell Maltz var en framgångsrik plastikkirurg och han gladdes åt att hans yrkesskicklighet kunde ge patienter möjlighet att återställa ett sargat utseende eller förändra någon aspekt i utseendet som länge varit otillfredsställande för personen. Ingreppen innebar att patienterna kunde trivas bättre med sig själva och sitt utseende. Det som dock började förundra honom var alla de gånger, när han hade gjort ett betydande kirurgiskt ingrepp och skillnaden var synbart stor och

patienten uttryckte sin upplevelse i stil med "Ja, jag ser skillnaden, men jag känner mig inte annorlunda".

Trots den önskvärda yttre förändringen så var deras bild av sig själva intakt. Det var som om de refererade till en intern bild av sig själva, istället för vad de kunde se i spegeln i det yttre. Maxwell Maltz blev medveten om den avgörande betydelsen av denna självbild och började utveckla tankar om hur man kunde påverka denna.

Cybernetik står för studiet av kontroll och kommunikation hos maskiner och levande varelser och är en teori som ligger bakom bland annat utvecklingen av målstyrda missiler. Målstyrning med hjälp av feedback som förmedlar information om avvikelser eller korrekt kurs. Termostaten och flygplanets autopilot är två andra exempel på detta. Maltz menade att hjärnan kanske fungerar likadant som de målstyrda maskinerna.

Psyko-Cybernetik kan sägas beskriva hur man påverkas av sin införlivade självbild. Man behöver därför utveckla en accepterande och uppskattande självbild för att kunna sätta upp mål och nå dem, annars riskerar man att fastna i begränsande och hindrande föreställningar och rädslor. För att man ska kunna åstadkomma verkliga förändringar, så behöver man alltså skapa en självbild som är stärkande och tillåtande. Det fungerar inte att viljemässigt försöka tvinga sig att tänka positivt eller förändra något, om den undermedvetna självbilden fortfarande är bristfällig.

Begreppet cybernetisk process används även för att beskriva både en medveten och en omedveten styrning av hjärnans upplevelseförmåga vid målcoaching.

När Lars-Eric hörde talas om dessa tankar omkring år 1970 beslöt han sig för att experimentera med detta.

Experiment med basketboll

Lars-Erics främsta försökspersoner var naturligtvis studenter som gick på GIH, Gymnastik- och Idrottshögskolan i Örebro. Det gäller förresten väldigt många forskare. Studenter, militärer och råttor brukar vara de vanligaste offren för experiment. Jag kan nämna att det ofta handlar om *manliga* studenter, *manliga* militärer och *manliga* råttor. En förklaring jag fick av en forskare i pedagogik, var att kvinnliga varelser, vare sig de är människor eller djur, har "en massa konstigheter för sig". De får mens, blir gravida, ger krångliga svar,

med mera. En annan forskare som var läkare, bekräftade att detta också gällde rättorna.

Detta blev en intressant faktor i min egen forskning om kvinnors lärande. Jag upptäckte att den klassiska studien och teorin om studenters lärande som *William Perry* genomförde under slutet av 1960-talet var utvecklad på intervjuer med bara manliga studenter. Det berättar han inte i sin rapport, men de kvinnoforskare som ville göra om hans studie, och som arbetade på ett kvinnouniversitet, upptäckte att hans teori inte stämde på deras intervjupersoner. Då berättade han att han hade valt bort svaren från de kvinnliga studenterna eftersom deras ”svar var för svåra att tolka och att de inte gick att kategorisera in i hans schema”. Detta berättar jag om i min avhandling (Hellertz, 1999).

Lars-Erics studenter var av båda könen, eftersom könsfördelningen inom GIH var ganska jämn. Han delade in en undervisningsgrupp på 30 studenter i tre grupper. En grupp var kontrollgrupp och gjorde ingenting. De låg kvar på samma prestationsnivå efter två veckor. En grupp fick träna genom att kasta 30 kast om dagen i basketkorgen. En grupp fick ligga hemma på soffan och se sig själv kasta i Mentala rummet. Den gruppen fick samma resultat som dem som gjort fysiska kast.

Utifrån det experimentet kom frågan: Vad är det som gör att man lär sig träffa korgen, eftersom man, i synnerhet när man är nybörjare, missar nio av tio gånger? Även efter två veckors träning kanske man missar sju av tio gånger. Vad är det som gör att man blir bättre på att träffa korgen, när det man tränar på ju faktiskt är att missa korgen? ”Man borde ju bli expert på att missa korgen”, skrattar Lars-Eric. Och det var då som tankarna från Maltz’ forskning dök upp. Kunde det vara så att när man faktiskt träffar korgen, så får man först feedback, och så en skön känsla som fungerar som en förstärkning, som gör att det man gjorde innan träffen, lärs in.

Nästa intressanta iakttagelse var att när Lars-Eric frågade vad det är för skillnad och vad man gjorde annorlunda före en miss jämfört med en träff så visste man det inte. ”Jag gjorde på samma sätt, det var bara det att jag råkade missa eller träffa”. Så trots att man inte vet vad man gör innan man träffar, så lärs det in genom att man får förstärkning och belöning. Inläringen tycks ske på en icke medveten nivå.

Lars-Eric berättar att han också ville se om man kunde förbättra

och snabba upp inläringen genom att med posthypnotiska suggestioner öka känslan av tillfredsställelse efter träffar. Detta påverkade dock inte inläringen. Det verkade som om den naturliga tillfredsställelsen och glädjen var tillräcklig och det som fungerade bäst. Lars-Eric menar i det sammanhanget att de enormt starka glädjeyttringar som exempelvis målgörare i fotboll visar upp, snarare kan få spelarna ur rytmen (ur flow).

En annan undersökning, som han handledde på GIH visade att sannolikheten för ett nytt mål ökade signifikant under den närmaste 5-minutersperioden efter ett mål – och detta gällde båda lagen.

Hon knackade på dörren...

En händelse som också kom att få stor betydelse när det gällde insikten om målbildernas styrka var kvinnan, som en dag på 70-talet knackade på dörren hemma hos Lars-Eric, vilket jag berättade om i kapitel 5. Hon som var på genomresa och ville berätta om sina erfarenheter av sin mentala träning.

Torrskjutning

Allteftersom medvetenheten om att den *mentala* praktiseringen av en idrott kunde ge samma förbättringar som den *fysiska* träningen, så ökade intresset bland idrottare för att tillämpa detta. Bl.a. började elitskyttarna ersätta en del av sina träningsskott med det som kom att kallas för *torrskjutning*, d.v.s. man sköt ”mentala skott”. Detta medförde en kvalitetsförbättring på två sätt. Dels kom ju de mentala skotten av naturliga skäl att alltid ha bra kvalitet (förutsatt förstås att man lärt sig ha kontroll över tanke- och bildinnehåll). Sedan fick man mer tid över till de fysiska skotten, vilket gjorde att man kunde förbereda och genomföra varje skott precis som på tävling (modellträning). Man upptäckte då att det var bättre att skjuta 500 skott med god kvalitet än 1000 med sämre kvalitet.

Utifrån erfarenheterna från skyttelandslaget fick Lars-Eric förfrågan från försvaret (FOA 55) om att införa torrskjutningen också när det gällde raketskjutning. Raketer är också betydligt dyrare än vanliga skott, vilket gav torrskjutningen också en ekonomisk fördel.

Den målsökande processen

I arbetet med försvaret fick Lars-Eric goda möjligheter att sätta sig in i mekanismen med målsökande raketer. Detta tillsammans med de

experiment han gjorde (exempelvis basketstudien) och erfarenheter från de som använde mental träning (exempelvis kvinnan som gick ner i vikt) gjorde att han blev alltmer övertygad om att man kunde se på hjärnan och nervsystemets sätt att arbeta utifrån en cybernetisk modell. Den vanliga målplaneringen med ett steg-för-steg och energikrävande arbetssätt, kanske skulle kunna ersättas – eller åtminstone kompletteras – med en frihet att låta saker hända utifrån programmerade mål.

Kunde det vara så fantastiskt att när man väl programmerat in ett mål så ligger det sen i det undermedvetna och styr per automatik, precis som de målsökande missilerna eller skotten? Nu hade Lars-Eric ännu en grundpelare till utvecklingen av den mentala träningen.

Placebo och tankens kraft

Placebo är något som verkar vara en riktig medicinsk behandling, men är det inte, vilket jag nämnt tidigare. Det kunde vara ett piller, en spruta, hypnotiska suggestioner eller andra typer av falska behandlingar. Vad all placebo har gemensamt är att den inte innehåller någon traditionellt aktiv substans, som skulle kunna påverka hälsan. Vad har då det jag berättat ovan med placebo att göra?

Erfarenheterna inom placebo blev en viktig del inom mental träning. I berättelserna ovan handlade det ju om en slags programmering av hjärnan med ett budskap av något slag. Dessa erfarenheter fick Lars-Eric att börja fundera över automatiserade processer och tankens kraft över huvud taget. Lars-Eric tar exemplet bilkörning, som jag nämnde i kapitel 4 i samband med begreppet ”highway hypnosis”. När man byter bostad tenderar man i början att åka till den gamla adressen, eftersom den körvägen är inprogrammerad. Det tar tid att programmera om.

Jag minns när jag skulle börja skriva på dator. Man hade då en annan fingerställning än på den gamla skrivmaskinen. Jag hade arbetat som sekreterare när jag var ung och hade tränat upp en avsevärd hastighet att skriva med alla fingrarna. Plötsligt låg å, ä och ö på fel ställe. Det skapade faktiskt problem länge och försvårade skrivandet och stavningen. Mycket i våra kroppar inklusive immunförsvaret är ju automatiserade processer.

När Lars-Eric kom tillbaka från kongressen i Japan år 1979 bestämde han sig för att göra en studie. Han handledde studenter på

Uppsala universitet som genomförde studien. Försökspersonerna blev 300 cancerpatienter på sjukhuset i Eskilstuna. Men delade in patienterna i två grupper. De duktigaste läkarna delade upp dem så grupperna skulle matcha varandra, d.v.s. vara så lika varandra som möjligt.

Båda grupperna skulle få samma medicinska behandling, men den ena gruppen skulle dessutom få ett mentalt träningsprogram om framtiden, med en positiv framtidsbild.

Lars-Eric berättar att de stoppades av Etiska kommittén och fick inte genomföra studien på det sätt de hade tänkt. De fick inte hindra kontrollgruppen från att få samma behandling, så de fick nöja sig med en kontrollperiod på några månader innan kontrollgruppen fick samma behandling. Lars-Eric tycker fortfarande att detta är konstigt. De var det enda sjukhus i landet som hade infört den mentala träningen i behandlingen av patienterna.

Det enda resultat de kunde anföra efter studien var vad som hände under de tre försöksmånaderna. De studerade vilka som dog, även om det inte var så många som hann dö på den korta tiden. Lars-Eric berättar att det ändå var dubbelt så många som dog i gruppen som *inte* fick mental träning. De kunde således se en trend även om den inte var signifikant, eftersom det gällde så få personer. ”Men det var ändå tillräckligt för att ge oss en hint om att en så enkel sak som att programmera in en ny framtidsbild var betydelsefull”, enligt Lars-Eric. Denna studie gällde dem som var mycket svårt sjuka och som fick en framtidsbild av att bli friska.

Placebo i forskningen

Lars-Eric brukar ibland lite skämtsamt säga att en del av effekterna i mental träning kommer genom självskapade och egenstyrda placeboeffekter. Det kan därför vara på sin plats att säga något om *placebo* och dess negativa motsvarighet *nocebo*.

Ordet placebo kommer från 1400-talet och hade en kyrklig anknytning: ”Jag vill behaga” (Gud). På 1800-talet kom det att användas inom medicinen som något som skulle ”behaga patienten”. Ett citat från den Medicinska encyklopedin från år 1893 lyder: ”Placebo is something administered for its effects on the patient’s imagination rather than because it is of medical value”. (”Placebo är något som administreras för dess effekter på patientens fantasi, snarare än för dess medicinska värde”. Min övers.) Ibland uttrycker man det

negativt som att ”placebo är en medicinskt ineffektiv behandling som avser att lura patienten”. Lars-Eric brukar dock definiera placebo mer positivt:

Placeboeffekten är en positiv fysisk eller psykisk förändring hos en person som är resultatet av medvetna eller omedvetna övertygelser utan hjälp av en medicinskt aktiv substans eller procedur.

En viktig uppgift för forskningen inom medicin och läkemedel har varit att hitta vetenskapliga metoder som innebär att man kan utesluta placeboeffekter, för att på det sättet kunna klarlägga den ”rena” medicinska effekten. På behandlingsområdet däremot så ses ofta placeboeffekter som ett önskvärt tillägg till och förstärkning av dessa rena medicinska och läkemedelseffekter. På senare år har också placebo och placeboeffekter fått en ökad uppmärksamhet, där en hel del forskning gjorts för att studera placeboeffekten i sig.

Graden av placeboeffekten vid läkemedelsforskning är ofta besvärlig att fastställa. Ändå fordras detta för att ett läkemedel ska godkännas. En genomgång av ett antal antidepressiva läkemedel visade en ganska liten skillnad mellan medicinen och placebo, men det räckte för att få medicinen godkänd. En kritiker som gick igenom studierna efter att medicinerna godkänts påpekade att även den lilla skillnaden mellan grupperna skulle kunna förklaras med att medicingruppen (trots att det var dubbelt eller tredubbelt blindförsök) ändå kunde komma på att det var dom som fick läkemedlet. Det var nämligen bara dom som kände av biverkningar.

I en artikel i *Läkartidningen* skriver *Björn Wormnes* och *Ingrid Dundas* att medicinsk behandling kan förstärkas med hjälp av placeboeffekten. Det gäller att vara uppmärksam på patientens *inställning till behandlingen*, menar de. Jag väljer ett utdrag ur den 5-sidiga intressanta artikeln:

Om behandlingsoptimism kombineras med konkret träning i vad patienten kan göra för att tackla sin situation, har detta bättre effekt än enbart behandlingsoptimism. Tydliga, konkreta och rimliga riktninglinjer som beskriver steg på vägen mot förbättring ökar chansen att patienterna inte bara lägger märke till en eventuell förbättring när den inträffar, utan också vet vad de ska göra för att öka

möjligheterna till förbättring. Den typen av information bör vara fokuserad på förhållanden som patienten kan kontrollera och påverka, exempelvis konkreta steg i processen mot förbättring, snarare än slutresultatet som patienten ofta har litet inflytande över (Wormnes & Dundas, 2008).

Kan den öppna inställningen ha att göra med att författarna är verksamma vid en psykologisk fakultet i Bergen i Norge? Norge har varit ett föregångsland länge inom det psykologiska och psykosomatiska området i förhållande till Sverige. Men nej - i en annan artikel som publicerats på Karolinska Institutets i Stockholm hemsida konstateras att "Om mötet med läkaren känns positivt är chansen för tillfrisknande större". Något håller på att hända även inom skolmedicinen. Medvetenheten om den positiva placeboeffekten har börjat genomsyra naturvetenskapens högborg även i Sverige.

Nocebo

Wikipedia har en intressant definition av Noceboeffekten:

Noceboeffekten är motsatsen till placeboeffekten och innebär att negativa förväntningar hos en patient förvärrar dennes symptom. I placebokontrollerade studier kan biverkningar uppstå även i gruppen som får verkningslös medicin, detta attribueras då på noceboeffekten. Effekten gavs namnet nocebo 1961 av Walter Kennedy efter latinets 'jag skall skada', i analogi med ordet placebo latinets 'jag skall behaga'. Noceboeffekten kan relateras till psykologisk matförgiftning, d.v.s. när man inbillar sig att man har ätit något som man kan bli sjuk av.

Nocebo innebär alltså en negativ programmering. Jag berättar i kapitel 5 att Lars-Eric ibland på föreläsningar och kurser brukar fråga deltagarna om vilken tankebild de helst vill ha, den positiva eller den negativa. Naturligtvis svarar alla "den positiva". När han sen frågar "Vilken fångas du lättast av?" så svarar majoriteten "den negativa". Vi konstaterade i kapitlet att Lars-Eric fann tre orsaker till detta. Dels att det finns en gammal överlevnadsmekanism där vi alltsedan människans barndom är inprogrammerade att uppmärksamma förändringar som kan innebära en fara för livet. Dels att inre bilder verkar starkare om de är tydliga, specifika och konkreta och att den

exponering vi dagligen utsätts för av tydliga negativa bilder kan vara den andra orsaken. Vi programmeras ständigt med negativa tankebilder och föreställningar av TV, tidningar, radio, etc.

Den tredje orsaken tycks ha med den emotionella komponenten att göra. Har man en stark känsla kopplad till en tankebild så fångas man av den. Och den negativa känslan är oftast starkare än den positiva för de flesta av oss. Det är därför som den mentala träningen försöker göra de positiva känslorna starkare än de negativa, bland annat med hjälp av minnen där starka positiva känslor haft betydelse. Dessutom arbetar mental träning med att göra de positiva målen tydligare än de problem som kan tänkas uppstå.

Tankens helande kraft

David Hamilton (2011) har skrivit boken *How your mind can heal your body*. Boken består av tre delar. Under den första beskriver han massor med forskning om tankens kraft över materien. I den andra delen beskriver han ett antal personers *True Stories*. Det tredje avsnittet heter *The Power of Love*, där han diskuterar kraften i att förmedla kärlek, tacksamhet och vänlighet mot varandra. Han avslutar med följande historia, som jag översatt:

En vis läkare sa till mig: - Jag har praktiserat medicin i 30 år och jag har forskrivit många saker. Men i det långa loppet har jag lärt mig att för de flesta människors sjukdomar gäller det att kärlek är den bästa medicinen.

- Men om det inte fungerar då? frågade jag.

- Dubbla dosen, svarade han.

I ett appendix beskriver Hamilton ett antal *visualiseringar* och *affirmationer* som han menar påverkar olika typer av sjukdomar, vilket jag också upplevt genom att läsa PUMT-deltagarnas PM. Under många år har människor, som jag nämnt i tidigare kapitel, använt visualiseringar (inre bilder) och affirmationer (positiva bekräftelser) för att bota sig. Några kända forskare och läkare som beskrivit detta är ju dr *Bernie Siegel*, vars mest kända bok är *Kärlek, Medicin, och Mirakel* samt dr *Carl O Simonton*, vars mest kända bok på svenska heter *Du kan bli frisk igen – En bok för cancersjuka och deras familjer* (1978, 1986 på svenska). Lars-Eric skrev förresten förordet

till den svenska översättningen. Han gjorde också ett träningsprogram, som byggde på Simontons principer.

Både Siegel och Simonton gjorde sig kända på 80-talet genom att de framgångsrikt behandlade cancer med tankens kraft, med visualiseringar och affirmationer.

Tre kraftfulla förändringsfaktorer

En kortkurs i mental träning skulle säga att det är tre faktorer som får målbilder att påverka våra liv på ett positivt sätt:

- 1) mycket detaljerad, konkret, mätbar målbild,
- 2) den ska formuleras och visualiseras som om den redan är uppnådd, samt
- 3) den ska laddas med starka positiva känslor av glädje, lycka, tillfredsställelse m.m.

När man betraktar dessa tre punkter och sen granskar de tankebilder och känslor vi får när vi har katastroftankar, då är det lätt att se att vi skapar vår framtid även med hjälp av sådana. Den mentala träningen vill förebygga och förändra dessa katastrofbilder och skapa positiva framtidsbilder för en bättre värld, en värld i fred och harmoni.



Jag måste erkänna att jag inte trodde på att man kunde personlighetsutvecklas av PUMT. Jag började läsa den för att jag trodde att det kunde finnas en hel del matnyttigt som jag kunde använda mig av i mitt arbete med rehabilitering. Men jag märker att jag har förändrats under dessa två år som jag hållit på!
Detta har gett mer än psykoterapi!

(Från kursvärdering efter PUMT)

Vandrare, det finns ingen stig,
stigen lägger du ut när du vandrar.

Machado, spansk poet

22

Mental träning, NLP och Coaching

Många deltagare i kurserna i mental träning skaffar sig dessutom utbildning i *Neurolingvistisk programmering*, NLP, och i *Coaching*. Dessa utgör en triad av kompletterande metoder, där man efter utbildning inom alla tre områdena kan gå vidare med en slutlig utbildning i *Utvecklingshypnos*. Begreppet används för att skilja den hypnosen från den *kliniska*, där utbildningen bara ges till de som är experter på kliniska och terapeutiska områden.

NLP

Neurolingvistisk programmering, NLP, och mental träning har samma teoretiska grundvalar. Metoden utvecklades av *John Grinder* och *Richard Bandler* på 1970-talet. John Grinder var professor i lingvistik²⁸ vid University of California i Santa Cruz. Richard Bandler var psykologistuderande på samma universitet. Båda var intresserade av psykoterapi. Tillsammans gjorde de en studie av några av världens mest framstående psykoterapeuter, *Fritz Perls*, gestaltterapiens grundare, *Virginia Satir*, som var en fantastisk, intuitiv familjeterapeut, samt hypnosterapiens ”fader” *Milton H Erickson*. De ville undersöka vad dessa terapeuter gjorde som ledde till så positiva effekter hos deras patienter att de blev världskända och världsberömda som psykoterapeuter.

En person som kom att påverka Grinder och Bandler var den brittiske antropologen *Gregory Bateson*, som kom att bli grundare av kommunikationsteorin och systemteorin. Båda teorierna inspirerade

²⁸ *Lingvistik* är vetenskapen om mänskligt språk.

och påverkande Grinders och Bandler's arbete. Mest känd blev Bateson för sitt arbete med att utveckla teorin om dubbelbindning i samband med schizofreni.

O'Connor och Seymour (1998) berättar om processen när NLP fick sitt namn:

Våren 1976 befann sig John Grinder och Richard Bandler i en sportstuga högt uppe i bergen intill Santa Cruz för att sammanställa de insikter och upptäckter som de hade gjort. Mot slutet av en maraton-session på 36 timmar, satte de sig ner med en flaska kaliforniskt rödvin och frågan "Och vad i hela fridens dar ska vi nu kalla det här?" (s.19)

De beslöt att kalla metoden för *Neuro-Linguistic Programming*. *Neuro* innebär ett konstaterande att allt beteende har sina rötter i neurologiska processer, syn, hörsel, lukt, smak, beröring och känslor. "Vi upplever världen med våra fem sinnen, vi förstår informationen och agerar utifrån den", skriver O'Connor och Seymour. "Kropp och själ är en oskiljaktig enhet, en mänsklig varelse."

Lingvistik innebär att vi använder språket för att organisera och strukturera tankar och beteenden när vi kommunicerar med andra. *Programmering* handlar om sättet att organisera och strukturera våra tankar för att uppnå avsedda resultat. Kanske den delen av namnet delvis hade inspirerats av det faktum att Richard Bandler sysslade en del med datorer och matematik.

Vi hade Bandler's och Grinders första böcker *The Structure of Magic* i den psykoterapiutbildning som Lars-Eric ansvarade för på 70-talet (se kapitel 9 och bilaga 4), så NLP kom att inspirera och influera den fortsatta utvecklingen av mental träning.

O'Connor till Sverige

På 1990-talet tog Lars-Eric kontakt med *Joseph O'Connor*, som hade skrivit 17 böcker om NLP, vilka användes i NLP-utbildningar världen över. Kontakten slog väl ut och ledde till att Lars-Eric bad O'Connor hålla NLP-utbildningar i Sverige. Dessa startade på Practitioner-nivå, fortsatte till Master och slutade med ett antal kurser som ledde till att man blev NLP-trainers, med rättighet att driva egna NLP-kurser.

Samtidigt skapade Joseph tillsammans med Lars-Erics fru *Elene*

en internationell organisation *International Community of NLP*, IC-NLP, som utfärdade den internationella certifieringen samt en svensk organisation *Nordic Institute of NLP*, NIN, som tog över organisationen av de svenska kurserna.

NLP kompletterar den mentala träningen genom att utgöra en slags verktygslåda av metoder för mentala processer. Medan mental träning framför allt siktar på en personlig utveckling genom att identifiera och sedan utveckla önskvärda personlighetsförändringar, som blir bestående genom att de integreras och automatiseras, arbetar NLP framför allt med metoder som kan förändra, styra och kontrollera situationsrelaterade tillstånd. När dessa väl har åstadkommit kan sedan mental träning ta över och få dessa önskvärda tillstånd att generaliseras och bli en del av vardagen.

Den gren av NLPn som kommer från Richard Bandler har fått en del kritik bl.a. för brister i den vetenskapliga dokumentationen och IC-NLP kom därför att knytas till en annan huvudriktning inom NLP, *John Grinders* och *Robert Dilts*' arbete och forskning.

Kritik mot NLP

Fil. dr. i pedagogik *John Steinberg*, som också arbetade på Högskolan i Örebro under en del av 80-talet på samma institution som Lars-Eric, kom tidigt att använda NLP-tekniker i sitt arbete med skolan. Han skrev några böcker om detta, bland annat *Positiv påverkan* (Steinberg, 1987), vilket gjorde att teknikerna kom att påverka även det pedagogiska förhållningssättet i skolan. Steinberg konstaterar dock att NLP ofta kom att presenteras felaktigt av människor som inte förstått. Han berättar bland annat att Richard Bandler brukade uppträda under sina föreläsningar på ett sätt som ofta stötte bort åhörarna.

Även i Sverige har NLP fått en hel del kritik. En kritik handlar om att NLP skulle vara en destruktiv sekt, något som *Föreningen Rädta Individen*, FRI, hävdar på sin hemsida. De arbetar för att stödja sektavhoppare och sektberoendes anhöriga. Jag har försökt få dem att förstå att NLP inte är en rörelse med medlemmar och enväldigt ledare och kan alltså inte vara en sekt. Däremot är NLP en så kraftfull och effektiv påverkans- och förändringsmetod, att den kan mycket väl användas av sektledare, politiker, chefer och andra som vill få makt över människor.

Som ett av många exempel finns en intressant artikel på nätet om

att USA:s president *Barack Obama* använder sig av NLP-tekniker i sina tal:

En undersökning av Obamas användning av dolda hypnostekniker i sina tal.

Bevisen är här: Det här dokumentet innehåller över 60 sidor av bevis och analys som visar Barack Obamas användning av den föga kända och mycket vilseledande och manipulativa formen av "hack"-hypnos på miljontals omedvetna amerikaner, och avslöjar det som bara ett fåtal psykologer och hypnos/NLP experter vet.²⁹

Men som Lars-Eric konstaterade när jag nämnde detta: ”Vilken politiker använder inte detta?”

Jag försökte få FRI att förstå att alla påverkansmetoder och terapeutiska tekniker kan användas destruktivt och manipulativt, inte bara NLP, men de har tyvärr inte velat lyssna. Ett mycket tragiskt och aktuellt exempel är ju den s.k. Tomas Quick-affären. Psykoterapeuter på Säter använde sig av psykoanalytiska och psykodynamiska tekniker för att ”hjälpa” *Sture Bergwall* att komma åt sina förträngda minnen. De hade handledning av den karismatiska och framstående psykoanalytikern *Margit Norell*. Kritikerna menar att terapeuterna borde ha känt till teorierna om *skapade* falska minnen.³⁰

Möt Dig Själv – en kurs hos Bengt Stern

Jag har själv upplevt hur fantastiska psykoterapimetoder kan användas på ett sätt som blev mer eller mindre destruktivt. Det var några kursdagar år 1985 på kursgården Mullingstorp, på den tiden när den numera bortgångne läkaren *Bengt Stern* hade ansvaret. Jag har beskrivit detta senare i en högskolerapport på Högskolan i Örebro med rubriken *Är det nästakärlek, eller...? – En utvärdering av en MÖT DIG SJÄLV-kurs hos Bengt Stern* (Hellertz, 1985). Stern hade utvecklat en kurs där han lät människor få uppleva starka utlevelser och upplevelser med syfte att frigöra människors blockeringar.

²⁹ *An Examination of Obama's use of Hidden Hypnosis Techniques in his Speeches* [http://www.pennypresslv.com/Obama%27s Use of Hidden Hypnosis techniques in His Speeches.pdf](http://www.pennypresslv.com/Obama%27s_Use_of_Hidden_Hypnosis_techniques_in_His_Speeches.pdf)

³⁰ Detta har berättats mycket intressant och pedagogiskt av författarna Hannes Råstam i *Fallet Thomas Quick - Att skapa en seriemördare* och framförallt av Dan Josefsson i *Mannen som slutade ljuga - Berättelsen om Sture Bergwall och kvinnan som skapade Thomas Quick*

Problemet var bara att han använde sig av en märklig blandning av tekniker. Det är viktigt att komma ihåg att detta var 80-tal, en tid som präglades av experimentlusta. Jag vill ändå berätta eftersom jag tror att det fortfarande pågår liknande verksamheter.³¹

Alla psykoterapeutiska metoder har utvecklat tekniker för att hjälpa patienter och klienter att ta sig förbi motstånd, hinder och försvarsmekanismer i den psykoterapeutiska processen. Det kan vara provocerande frågor, andningsövningar, muskulära utmaningar och mycket mera. Tanken är att terapeuten skulle använda dem när det blev stagnation i processen. Efter ett känslomässigt genombrott fortsatte den vanliga terapeutiska processen med bearbetning, reflektion och internalisering av det nya. Det Stern hade gjort var att plocka ut ”russinen”, d.v.s. de kraftfullaste försvarsnedbrytande teknikerna, ur många ”kakor”, och presentera dem alla på några få dagar. Det var verkligen en ordentlig genomgång av psyket. Jag brukar efteråt beskriva dagarna som att han använde ”rotborste på min själ”.

Jag hade redan upplevt de flesta av dessa metoder och tekniker i min egenterapi, framförallt inom ramen för den psykoterapeutiska utbildning som Lars-Eric ansvarade för och som vilade på metoder som använde sig av förändrat medvetande. Men jag genomförde också andra psykoterapeutiska processer. Under dessa år på 80-talet ville jag ju själv bli psykoterapeut, så jag ville skaffa mig en gedigen kunskaps- och erfarenhetsgrund.

Jag förstod därför både teoretiskt och upplevelsemässigt vad som hände under Sterns kurs, och kunde efteråt skriva en kritisk utvärdering. Det var många som sa sig må väldigt bra av kursen och jag kan mycket väl tänka mig att vissa personer, som haft svårt att komma åt sina känslor på grund av starka försvarsmekanismer, upplevde dessa övningar som fantastiska. De fick tillbaka livet.

Men det fanns många som for väldigt illa. Efter min rapport, som även massmedia skrev om, så ringde människor till mig och berättade om sina upplevelser. En man berättade att hans hustru hade tagit sitt liv genom att kasta sig ut genom ett fönster efter hemkomsten från Möt Dig Själv-kursen. En allvarlig kritik handlade om Sterns synsätt,

³¹ Rapporten publicerades inom ramen för forskaren och docenten Bo Edvardssons projekt finns inskannad på <http://oru.diva-portal.org/smash/get/diva2:418668/FULLTEXT01.pdf>.

att kursdeltagarna fick ta ansvaret för sina egna liv efter kursen. Det innebar att man inte hade någon uppföljning, trots att oerhört kraftfulla processer hade startats. Vad jag förstått har kursgården efter kritiken utvecklat metoder för uppföljning.

Vad jag ville säga med allt detta var att alla psykoterapeutiska metoder och tekniker kan användas destruktivt av okunniga, omedvetna, utbildade och/eller maktgalna människor. Att man är utbildad läkare behöver inte betyda att man är empatisk eller kan något om psykets dolda krafter.

NLP – ovetenskaplig

En annan kritik som drabbat NLP är att den är ytlig och ovetenskaplig. De coacher som Arbetsförmedlingen anlitat hade som ett exempel bland många, ibland gått kortkurser i NLP, vilket fick trista konsekvenser för de arbetssökande och skapade dåligt rykte för NLP och även för coachingen.

På grund av kritiken mot NLP har Lars-Eric valt att bedriva NLP-utbildningen i *Nordic Institute of MTNLP AB*, utanför Skandinaviska Ledarhögskolans, SLH:s, rammar, eftersom han bara vill arbeta med vetenskapligt utvärderade metoder inom ramen för SLH. Däremot har han och hans hustru, *Elene Uneståhl*, som leder NLP-kurserna, lagt in mental träning i NLP-utbildningen.

Forskning om NLP

Richard Bandler och John Grinder var inte själva intresserade av forskning. De ville istället utveckla den psykoterapeutiska metoden. Däremot har *Robert Dilts* ett internationellt rykte som forskare, ledande utvecklare och expert inom NLP. Han var under lång tid elev och kollega till Grinder och Bandler. Han studerade också personligen hos *Milton H. Erickson* och *Gregory Bateson*. Hans personliga bidrag till NLP-området omfattar ett mycket nyskapande arbete med NLP-tekniker för strategier och trossystem, samt utvecklingen av det som blivit känt som *system-NLP*. Några av hans tekniker och modeller inkluderar *reimprinting*, *integration av motstridiga övertygelser* och många flera.

Robert Dilts är utvecklare av och expert på principer och metoder för framgångsfaktorer. Han har försökt vetenskapliggöra NLP och skrivit ett antal böcker bland annat två tjocka verk om varje faktor i

NLP, *Modeling with NLP* (1998) samt *Sleight of Mouth – The Magic of Conversational Belief Change* (1999).³²

Coaching

Redan i början av 1980-talet var Lars-Eric med och skapade de första coachingkurserna på högskolenivå i Sverige. Den var från början idrottsinriktad och gavs i samarbete med *Olympic Support Center*, där Lars-Eric och *Olle Anfelt* arbetade med olika landslag, men där också kurser på 20- och 40-poängsnivå gavs. Förutom coaching ingick ämnen som exempelvis idrottspsykologi och mental träning.

Samtidigt som den ”nya coachingen” växte fram i världen under sent 80-tal så kom också coachingen på Högskolan i Örebro att ändra inriktning och allt flera deltagare började komma från verksamheter utanför idrotten. När sedan *Skandinaviska Ledarhögskolan*, SLH, bildades år 1990, fördes inte bara den mentala träningen över, utan också coachingkurserna från högskolan. Dessa leddes av Lars-Eric tillsammans med *Olle Anfelt* och *Jan Alriksson*. Efter genomgången kurs certifierades man som *Scandinavian Coach*.

Eftersom Jan Alriksson också hade en chefsposition på Televerket /Telia, fick SLH också uppdraget att införa coaching i företaget. Som nämnts i kapitel 23 var Televerket det första svenska företaget som lanserade den mentala träningen till alla 49 000 medarbetare och nu blev man inte bara det första svenska utan ett av de första företagen i världen att introducera coaching, framför allt i ledningsteamerna. IBM var år 1995 först i världen med detta, men Telia var bara ett par år efter.

NLP och Coaching

Joseph O’Connor var som tidigare nämnts ett av NLP-världens mest kända namn. Han blev från sekelskiftet alltmer fascinerad av den ”nya” coachingen och skrev boken *Coaching med NLP*. Eftersom han tidigare hade lett utbildningen i NLP var det naturligt att Lars-Eric också bad honom att leda den första svenska utbildningen i den ”nya” coachingen. Den genomfördes i Örebro år 2002.

³² Se Publications of Robert Dilts,
http://www.nlpu.com/NewDesign/NLPU_RBDPubs.html.

International Coaching Community bildas

Eftersom det var viktigt att det blev en certifieringsutbildning så uppstod frågan om man inte, förutom Skandinaviska Ledarhögskolan, också skulle ha en certifiering från en internationell organisation. Det fanns då egentligen bara en tänkbar sådan, nämligen *International Coaching Federation*, ICF, som hade startat i mitten av 1990-talet. ICF var dock en organisation som var starkt centrerad till USA. Certifieringen var långdragen, kostsam och skedde till stor del genom telefonsamtal.

Det fanns alltså ett behov av en mer lättillgänglig internationell organisation och makarna O'Connor beslöt tillsammans med makarna Uneståhl att bilda en ny organisation med namnet *International Coaching Community*, ICC.

I den första tränarkursen, som ägde rum i Brasilien 2003, så deltog från Sverige Lars-Eric med hustrun Elene samt *Patric Orjala*. Dessa blev - och är fortfarande - de svenska tränare som utbildar och certifierar ICC-coacher och har under en 10-årsperiod certifierat ca 100 nya coacher per år.

Inom parentes kan nämnas att ICC växte explosionsartat och hade efter bara några år fler certifierade coacher än ICF. Vid årsskiftet 2014-2015 så fanns över 10 000 coacher i drygt 60 länder i alla världsdelar.

Beprövad erfarenhet

När coachingen slog igenom över hela världen på sent 90-tal så berodde inte den snabba och starka utvecklingen på forskningsresultat utan på *beprövad erfarenhet*. Enligt svensk lagstiftning ska både vetenskap *och* beprövad erfarenhet föreligga, för att något ska räknas som *vetenskapligt grundat*. I vissa andra länder gäller dock vetenskap *eller* beprövad erfarenhet. Den svenska lagtexten tenderar att försvåra för nytänkande inom förändringsarbete och behandling. Hur ska man få beprövad erfarenhet om man inte får pröva?

Det var först i början av 2000-talet som man började undersöka coachingens effektivitet på ett mer vetenskapligt sätt, bl.a. genom att undersöka *Return on Investment*, ROI, d.v.s. avkastning på investeringar. Man såg att coachingen gav både starkare och snabbare resultat än de tidigare metoderna. Det gav också hållbarare resultat genom att

klienten, genom coachens frågor, själv hittade svaren på sina livsgåtor, lösningarna på sina problem och vägarna till sina mål.

Genom att coachingen på kort tid blev så populär, bytte många titel och började kalla sig *coach* trots att man fortsatte med samma metoder som tidigare. Tidningar skaffade en coach som gav råd på frågor som kom från läsekretsen, etc. Detta var inte bra eftersom det lurade människor att tro att sådant var coaching.

Efter en tid började dock avnämarna fråga coacherna om deras utbildning och då blev det plötsligt stort behov av coachingutbildningar. Det uppstod en uppsjö av utbildningsinstitut med mycket varierande kvalitet.

Efter en tid kom dock frågan ”Har du någon utbildning till coach?” att kompletteras med ”Var har du fått din utbildning?” Detta gynnade de två internationella organisationerna ICF och ICC, som har starka krav på kvalitet, etik, etc. ICF och ICC gynnades också av att organisationen *European Mentor and Coaching Council*, EMCC, skapades och som har till uppgift att granska coachutbildningar över hela världen. Den grundutbildning som ICC ger har t.ex. fått *European Quality Award*, EQA.

SLH ger också ICC-utbildningar på specialistnivåer, vilka ger certifieringar som *International Business Coach* och *International Team Coach* för att nämna två exempel

Mental träning, coaching och positiv psykologi

Det finns stora likheter mellan den mentala träningen, som startade på 60–70-talet, coachingen som startade på 80-90-talet och den positiva psykologi, som växt fram efter sekelskiftet. Här är några exempel på gemensamma nämnare. Det handlar om ett perspektivskifte, ja till och med ett paradigmskifte.

- Från problemfixering till mål- & lösningsfokusering.
- Från undervisning till lärande.
- Från det förflutna till framtiden.
- Från en klinisk modell till en utvecklingsmodell.
- Från fokus på mänskliga svagheter och sjukdomar till fokus på mänskliga styrkor och välbefinnande.

Mental träning och coaching skiljer sig en del från positiv psykologi

genom att de betonar *praktiken* mer än teorin, *kompetensen* mer än kunskapen och *handlingen* mer än pratandet.

Coachingen och den mentala träningen har samma grundfilosofi. Till det som nämnts ovan kan läggas till förändring genom görandet, *Action Learning*, samt att få insikt genom erfarenheter och upplevelser, *Experiential learning*. Man kan också säga att den mentala träningen kompletterar coachingen genom

- 1) att betona ”inre bilder” mer än tankar (holistisk vs analytisk),
- 2) att betona behovet av en stark emotionell komponent i en målbild, som görs tydlig genom en situationsrelaterad förankring,
- 3) att överföra coachingens mer intellektuella mål till målbilder, som sedan programmeras i Mentala rummet,
- 4) att ta in mera av det omedvetna lärandet samt
- 5) att visa på fler metoder för resursutveckling.

Även om den ”nya” coachingen uppstod ett par decennier efter det att mental träning skapades, så har båda influerats av samma tidstrender, exempelvis

- den *humanistiska* psykologin och terapin med självförverkligande, potential, holism och tron på människans inneboende resurserna som ledord, och
- *konstruktivismen* med rötter i kvantfysiken och med den grundläggande idén om att verkligheten är den som vi gör den till - ”skapa din egen framtid”.

Mental träning kan kombineras med coaching på två grundläggande sätt.

1. Mental träning är ju en egen träning, ingen annan kan träna för mig. För att göra den ännu effektivare är det en fördel att kombinera den med en systematisk egen coaching, där man ständigt ställer frågor till sig själv och där man arbetar med en systematisk feedback utifrån uppgifterna i den mentala träningen.

2. Mental träning kan på många sätt göra coachingen effektivare. Här är exempel från de olika delarna av coachingstrukturen:

- a. Coachings arbete med att skapa Mätbara, Attraktiva, Kontrollerbara och Tidsbestämda mål (MAKT) kan effektiviseras genom att dessa *intellektuella* mål överförs till målbilder för att därefter målprogrammeras i ett alternativt medvetandetillstånd (t.ex. i det Mentala rummet).
- b. Man hittar lättare sina kärnvärden i ett avslappnat och ansträngningslöst tillstånd, det Mentala rummet.
- c. Coachings resursupptäckt och resursidentifiering kan på ett bra sätt kombineras med mentala träningsmetoder för resursutveckling. Självkänsla och optimism är två exempel på områden som är svåra att förändra med ett coachingsamtal eller genom vanliga coachinguppgifter. Här behöver coach ingen kombineras med den mentala träningen för att få sådana områden att växa och utvecklas från vecka till vecka under en systematisk och kontinuerlig mental träning.
- d. Att hitta alternativa vägar till uppsatta mål. Programmeringen av målen, som nämndes ovan, skapar automatiskt en större öppenhet för alternativa vägar. Genom att målen styr automatiken så kommer nya och ibland överraskande vägar att dyka upp. Förutom detta så är det mentala träningstillståndet ett mer flexibelt och kreativt tillstånd där både nya idéer och nya vägar för att realisera dessa kan dyka upp.

Mental träning som handlingsplan och Action Learning

Man kan kombinera mental träning som är en egen träning, med en coach, som underlättar, stödjer och ger feedback för den egna mentala träningsprocessen. De utvärderingar som gjorts av denna kombination är synnerligen positiva och uppväger väl den merkostnad som kombinationen innebär. Utifrån detta är det lätt att förstå att de flesta som börjar med mental träning fortsätter med coaching och tvärtom.



Om det är något du inte gillar, ändra det.
Om du inte kan ändra det,
ändra din inställning.

Maya Angelou

23

En mental tränares minnen, erfarenheter och utveckling

av **Jan Alriksson**

som arbetar med coaching inom idrott
(specialitet inom motorsporten) berättar.
Han är också utbildare i ICC Businesscoach.

Bakgrunden till mitt engagemang med mentala processer började år 1984. Lars-Eric startade det året ett projekt med Televerkets ledning, i vilket också ingick föreläsningar för personalen på Televerket centralt och även lokalt bl.a. för Örebro Teleområde. Efter dessa föreläsningar beslöt man att projektet skulle utvidgas och att den mentala modellen som Lars-Eric förespråkade skulle föras ut till alla 49 000 anställda. Detta skulle ske genom att alla anställda skulle få ett mentalt träningsprogram som innefattade grundträningen samt självbilda- och målbildsträningen. Man skulle också få information och handledning, dels genom en ny tidning som skulle heta MÅL och genom personlig handledning genom en *Målbildstränare*.

Varje teledirektör gick därför ut och frågade vilka som ville utbilda sig till Målbildstränare. Jag var en av de första som anmälde mig och utsågs också till Målbildstränare för Örebro med omnejd. Tillsammans med uttagna från 20 andra teleområden fick jag genomgå en utbildning under Lars-Erics ledning.

Jag hade sedan i min tur endagsutbildningar för ca 1 200 personer av de anställda i Örebro teleområde. I och med att både jag och Lars-Eric bodde i Örebro fick jag goda möjligheter att kontinuerligt fortsätta att utbilda och fördjupa mig i de mentala processerna. Detta medförde att jag själv år 1987 gick SLH:s utbildning PUMT och sedan vidareutbildningen PTL och blev år 1991 Licenserad Mental

tränare. Jag har alltid utgått från Lars-Erics mentala modeller som mental coach och i mina föreläsningar, då de har en mental struktur som är lätt att förstå och är enkla att jobba med för att få effektfulla resultat.

En dag sa Lars-Eric att han hade erbjudits och tänkte acceptera en gästprofessur i Australien. ”Jag vill att du tar över mina föreläsningar här”, sa han. Det var som att öppna en dammlucka. Helt plötsligt var det en ständig förfrågan om att ha föreläsningar i olika sammanhang. Jag gjorde ca 350 föreläsningar med rubriken *Motivation och Målbilder*.

Några år senare frågade Lars-Eric, om jag ville hjälpa honom att starta *Skandinaviska Ledarhögskolan*, SLH. Lars-Eric hade startat en distansutbildning i *Personlig utveckling genom mental träning* (PUMT) på Högskolan i Örebro år 1987, men valde sedan i december 1989 att flytta över kursen till den nybildade privata högskolan SLH. Organisatoriskt var SLH under det första decenniet en ideell förening där jag tjänstgjorde som ansvarig ekonom med ansvar för budget, bokföring. m.m. Jag fanns också med i styrelsearbetet i andra funktioner fram till 1 april 2006, då SLH ombildades från ideell förening till aktiebolag. Jag har även efter detta fortsatt att vara ekonomisk konsult och rådgivare för SLH:s olika verksamheter.

Jag började också medverka i de coachutbildningar, som Lars-Eric också hade tagit över från Högskolan, där de på 80-talet var riktade till idrotten. I SLH:s regi på 90-talet kom de att både ändra karaktär och inriktning, mot alla samhällsområden, och kallades den *nya coachingen*. Tillsammans med Lars-Eric och *Olle Anfelt* från dåvarande *Olympic Support Center* och senare *Sveriges Olympiska kommitté* skapades en coachingutbildning som ledde fram till *Certifierad Scandinavian Coach*, först i Högskolans regi och senare genom SLH. Jag har senare förstått att detta var en av de allra första certifieringsutbildningarna i världen.

Eftersom jag fortfarande var anställd i Televerket, som nu ändrat namn till Telia, så arbetade jag med att tillämpa så mycket som möjligt av SLH:s tänkande och metoder på Telia. Det började ju som jag nämnt med mental träning på 80-talet och fortsatte sedan med coachingen på 90-talet.

År 1995 hade IBM, som första bolag i världen, infört coaching i sin verksamhet och redan två år senare, 1997, införde jag tillsammans

med Olle Anfelt och Lars-Eric Uneståhl begreppet *Coachande Ledarskap*, vilket också resulterade i ett antal utbildningar i samråd med först Högskolan i Örebro och sedan SLH.

Telia blev i början på år 2003 TeliaSonera. Där arbetade jag centralt med ledar- och teamutveckling. Ett uppdrag från dåvarande chefen för TeliaSonera Sverige var att utveckla 110 ledningsgrupper till ledningsteam. Uppstarten till detta projekt skedde år 2004 och genomfördes av Olle Anfelt, Lars-Eric Uneståhl och mig. Vi utbildade ledningsteamcoacher som sedan skulle arbeta vidare med ledningsteamerna. Projektet fick direkt effekt på ledningsteamerna. *Tydlighet, struktur och handling* blev viktiga begrepp

Jag har hela tiden haft förmånen att få jobba med mental träning och coaching både på individ- och på organisationsnivå. Olle Anfelt, Lars-Eric Uneståhl och jag har utvecklat och genomfört ett flertal utbildningar i *Business Coaching* med start år 2007.

Via *Riksidrottsförbundets Elitidrottscentrum, EIC Svealand, Idrottens Hus* i Örebro började jag också arbeta som mental coach med idrottstalanger från närområdet. Det var spännande att maximera den mentala effekten utifrån möten på fem gånger 1,5 timmar. Samtidigt har jag tillsammans med *Theo Björk Bang-Melchior*, en framgångsrik racerförare, experimenterat fram ett mentalt racingkoncept som blivit väldigt framgångsrikt. Exempelvis har jag arbetat med racingförare inom följande områden, STCC, GT Europa, Rallycross, Formel Ford, Formel BMW, F3, Formel GP2, F1, Roadracing, Enduro, Supercross etc. vilket har resulterat i ett antal svenska och internationella mästare.

Idag jobbar jag mest med idrott, racing samt individutveckling i olika former. All kunskap som jag fått inom området har jag fått av Lars-Eric Uneståhl, som varit min mentor och förebild. Jag har alltid kunnat få råd och idéer från honom. Lars-Eric har betytt otroligt mycket för min personliga utveckling inom området mental träning. För detta är jag honom evigt tacksam.



Avspänd effektivitet innebär
att göra mindre och uträtta mer.

Lars-Eric i *Tänkvärt*

24

Stress och mental träning

Stressbegreppet beskrevs på 1950-talet av den ungerskfödde kanadensiske stressforskaren *Hans Selye* (1907-1982) och kallas därför ibland Selyes anpassningssyndrom. Han ändrade senare beteckningen till *stressyndromet*.

Enligt Selye kan reaktionen på stress indelas i tre faser. I varje fas reagerar organismen med olika typer av hormonproduktion. Den första fasen kallas *alarmreaktionen*. Det sympatiska nervsystemet aktiveras. Binjuremärgen producerar adrenalin och noradrenalin. Det gäller att *fly eller fäkta*. Puls och blodtryck ökar, musklerna spänns, levern producerar extra blodsocker och sinnen reagerar intensivt på vad som finns och sker i den yttre situationen.

I den andra fasen inträder ett tillstånd av uppgivenhet som får individen att *återhämta sig*. De fysiologiska reaktionerna domineras av produktion av kortisol från binjurebarken, vilket ökar kroppens förmåga att uthärda stressen.

Om inte en återhämtning kan ske uppkommer ett tillstånd av psykisk och fysisk *utmattning* som kan ge upphov till ledinflammationer, hjärt- och kärlsjukdomar samt magtarmsjukdomar.

Lars-Eric berättar inom parentes att Selye själv, världens främste expert på stress, dog av stress. Lars-Eric brukar använda det som exempel för att visa på skillnaden mellan kunskap och kompetens. Det spelar ingen roll, säger han, om man är professor i kondition. Man kan trots det ha dålig kondition själv.

Jag påpekar för Lars-Eric att jag sällan ser honom gå, att han nästan alltid springer. ”Hur stämmer det med att leva som man lär?” undrar jag. Då svarar Lars-Eric: ”Men jag springer avspänt och utan negativ stress.” Det blev jag tvungen att hålla med om. Jag har aldrig sett Lars-Eric stressa även om det varit mycket omkring honom.

Polishögskolan

Sedan många år tillbaka har man tränat mental träning på Polishögskolan i Stockholm och ofta brukade Lars-Eric inleda terminen med att berätta om mental träning. Sen fick man träna mentalt under det kommande året.

Han brukade inleda med att ställa frågan: ”Varför är ni här?” De studerande tyckte det var en konstig fråga: ”Jag är naturligtvis här för att bli polis. Vad kan det annars finnas för mål?” Då frågade Lars-Eric: ”Är inte målet att bli en *bra* polis?” ”Självklart”, svarade de.

Då uppstod den intressanta frågan: ”Hur ska du kunna ta reda på skillnaden mellan att vara en polis och att vara en *bra* polis?” De studerande började naturligtvis fundera och diskutera. De kom fram till att det kunde vara svårt att få fram en gemensam uppfattning om vad som kännetecknar en bra polis. Frågar man Rikspolisstyrelsen har de en uppfattning. Frågar man kollegor har de kanske en annan uppfattning. Frågar man allmänheten så har de förmodligen en tredje uppfattning.

När jag lyssnar på Lars-Eric's tankar önskade jag att jag kommit på detta när jag tog emot nya socionomstudenter på universitetet. ”Vad kännetecknar en *bra* socialarbetare?” Men det tänkte jag tyvärr aldrig på.

I samband med att hitta och formulera framtidsmål så kan det verka lätt att enas om själva begreppet, men när man sedan undersöker vad det konkret innebär så finns det ofta olika uppfattningar, vilket kan skapa problem.

Stressorer - Stressande situationer

Varje polis råkar ut för situationer som lätt kan framkalla negativa stressreaktioner. Vi kan kalla dessa för *stressande situationer* eftersom stress definieras utifrån sättet att reagera på en yttre (eller inre) händelse och situation. Ändå talar vi formellt om *stressorer*, vilket innebär vissa situationer och händelser, som framkallar denna stressreaktion hos de flesta, framför allt hos dem som inte lärt sig *stresshantering*. Stresshantering med hjälp av mental träning har därför varit ett mycket viktigt tillämpningsområde.

För att illustrera det har jag i detta kapitel valt att börja med Lars-Eric's arbete på Polishögskolan, där stresshantering har varit ett viktigt tillämpningsområde.

Mentala förberedelser

På samma sätt som en fotbollsspelare får förbereda sig mentalt för att fungera bra i en kommande situation fick också de polisstuderande arbeta med mentala metoder för att förbereda sig för krävande och stressande framtida situationer.

För poliser finns det bra och tydliga instruktioner utarbetade om hur man ska uppträda professionellt i olika situationer. Där beskrivs exempelvis vad man ska göra när man blir provocerad av allmänheten, när man blir beskjuten, etc. Problemet är bara att om man bara lär in det intellektuellt så kan man få problem i den faktiska situationen, när man blir stressad. Man vet vad man ska göra om man blir tillfrågad, men om man kommer i en svår situation och blir stressad och ”sympatikusaktiverad”, så får man svårt att kontrollera tankarna och man kan t.o.m. riskera att få ett överslag från sympatikus till parasympatikus, så att man blir förlamad såväl tankemässigt som prestationsmässigt. Man vet hur man ska handla men handlar fel eller inte alls, man ”tappar huvudet” och förstår efteråt inte hur man kunde handla på det sättet. Jag undrar naturligtvis över i vilken utsträckning de aktuella polis-skjutningarna handlar om detta?

Om man däremot tar polisinstruktionen och översätter den till bilder och sen lägger in dem i det mentala rummet, d.v.s. gör en målprogrammering, så innebär det att målbilderna styr beteendet och det inlärd och automatiserade handlingsmönstret. Man handlar rätt utan att behöva tänka. Det kan t.o.m. bli så att prestationen blir bättre i den stressande situationen (positiv stress). Om en situation ger upphov till en negativ eller positiv stress hänger bl.a. ihop med graden av aktivering och möjlighet för det önskade beteendet.

Lars-Eric tar ett par exempel för att visa:

Den första situationen han tar handlar om vad som händer om man under en skogs promenad skulle träffa på en varg eller björn i skogen, eller en rånare på stan, etc. Den rädsla man då antagligen kommer att känna kan göra, att man kan springa fortare och orka springa längre än om man inte blivit rädd. Det blir en förhöjd aktivering och rädslan hjälper till så man kommer bort från faran.

Om man däremot sitter mitt i en biosalong, mitt ibland publiken och det börjar brinna och man då blir lika rädd, så är risken stor att man brinner inne.

Lars-Eric brukar fråga på kurserna vad skillnaden är mellan dessa två situationer. Man brukar då komma fram till att skillnaden ligger i beteendea automatisering och tankestyrning. I det första fallet kan man ta till ett väl automatiserat beteende (springa), som inte fordrar någon tankemässig aktivitet, medan man i det andra fallet måste fundera över och planera för att kunna ta sig ut från den brinnande salongen.

Detta, att planeringsförmågan vid ett stresspåslag snabbt försämrar prestationen, medan samma påslag kan höja effektiviteten i ett väl automatiserat beteende, ligger till grund för de metoder som den mentala träningen använder för hur man ska förvandla negativ stress till positiv stress.

Vad poliserna fick träna på i detta avseende var att utgå från de beskrivningar som fanns i polisinstruktionerna, förvandla instruktionerna till situationsförankrade bilder, där man såg sig själv agera i enlighet med instruktionerna. Eftersom detta gjordes när man befann sig i det Mentala rummet, skedde en målprogrammering, vilket gjorde att man, när situationen uppkom i verkligheten, handlade helt rätt utan att man behövde tänka.

Fallskärmsförbundet

Om man hoppar fallskärm och den inte utlöses, finns risken att man grips av panik, handlar fel och omkommer. Lars-Eric gjorde därför ett mentalt träningsprogram där man mentalt fick förbereda sig för en sådan situation. För att slippa tänka utlöstes ett väl inövat och automatiserat handlingsmönster av att siktbilden var annorlunda än den skulle vara när allting går bra.

Speciellt viktigt är detta när man inte har möjlighet att träna i de verkliga krissituationerna. Det gäller inte bara poliser och fallskärms-hoppare utan många andra professioner som exempelvis fartygs- och flygplansbesättningar, livvakter, m.m. Egentligen gäller detta alla människor, eftersom alla någon gång i livet kommer att hamna i en situation, där aktiveringen av det sympatiska nervsystemet försvårar tänkandet. Det gör att man kan handla fel eller där överaktiveringen av det parasympatiska nervsystemet gör att man blir förlamad och inte kan handla alls.

Stress i idrotten

Naturen har egentligen skapat stressreaktioner för att hjälpa oss att fungera bättre. Det gamla kamp- och flyktsyndromet var avsett att hjälpa oss att bekämpa faran eller att fly därifrån. Då behövdes en aktivering av de kroppsliga resurserna så att man både blev starkare och orkade kämpa längre. Det var det som *Hans Selye*, skaparen av begreppet stress, kallade för *eustress*, den positiva stressen.

De stressreaktioner vi får i specifika situationer är därför i regel exempel på en positiv stress som ska hjälpa oss att klara av situationen på ett bättre sätt. Om en fotbollsspelare inte får denna stressaktivering när hen går in på planen, så kommer hen inte att kunna göra en bra match. Hen behöver få en tändning, ett adrenalinpåslag, en ökad blodtillströmning till musklerna, etc. Blir det däremot för stort påslag, övertändning, så försämras prestationen, felaktiga muskler, antagonisterna, spänns och prestationen sjunker.

Var gränsen går mellan ett stresspåslag som hjälper eller stjälper har bl.a. att göra med det jag nämnde förut, d.v.s. hur automatiserat ett förlopp är. Det innebär att man handlar utan att behöva tänka. Det finns många berättelser från fotbollen om missar vid straffar, när man kommer fri, etc. vilket beror på att man började tänka.

Lars-Eric har skildrat allt detta mer utförligt i sina många böcker, men när jag ber om ytterligare exempel så ger han detta just från fotbollen (en av hans böcker heter *Mental Träning i fotboll*).

En fotbollsspelare på elitnivå har väl inövade och automatiserade motoriska processer, som fungerar bra utan att hen behöver fundera eller tänka på dem. De ska dock samordnas med de andra spelarna och inordnas i ett mönster, som antingen kan gälla ett spelsystem (t.ex. 4-4-2) som ska gälla en hel säsong eller ett mer tillfälligt mönster där taktiken läggs upp utifrån det lag man ska möta.

Hur bra den taktiken kommer att fungera beror inte bara på hur bra taktiken är och inte bara på om spelarna förstått den effekten, utan det beror till stor del på hur spelarna har processat de taktiska instruktionerna. Om dessa bara blir intellektuella, d.v.s. att man måste hålla dom i huvudet, tänka på dom, så är risken stor att detta inte håller under hela matchen. Mot slutet av matchen när tröttheten kommer eller när stressen stiger på grund av ökad spänning, så ökar risken för misstag. För att undvika detta är det viktigt att varje spelare

automatiserar sin del av instruktionerna. Hon/han gör detta genom att förvandla de intellektuella instruktionerna till bilder och sedan mentalt spela på det sättet när man befinner sig i det Mentala rummet. Det är alltså samma tillvägagångssätt som Lars-Eric beskrev för poliserna.

Om en stressreaktion leder till positiva eller negativa effekter beror också på hur man tolkar det som händer i kroppen. En viss aktivering kan tolkas som negativ och kallas då *nervositet*, medan samma aktivering kan tolkas positiv och kallas *tändning*. Attityden till och tolkningen av det som händer i kroppen påverkar dock utfallet så att samma aktivering kan försämra eller förbättra prestationen.

En viktig användning av mental träning för idrottsprestationer blir därför inte bara att hitta rätt aktiveringsnivå, d.v.s. varken under- eller övertänd, eller att kombinera tändningen med rätt muskelspänning, (tänd men inte spänd), utan att också tolka tändningen på ett positivt sätt.

Lars-Eric minns en ung tjej på en olympiad. Hon kom fram till honom och sa att hon var så nervös. Då sa han: ”Nej jag tror inte du är tillräckligt nervös”. ”Va”, utbrast hon förvånad. ”Nej, du förstår det här är en olympiad, så här gäller det att verkligen aktivera kroppen. Jag tycker att du ska försöka bli ännu mer nervös”. Bara det att hon kom ifrån att ”nu får jag inte vara nervös” utan att det var ok, så blev det en positiv tändning. ”Jag är nervös, så bra!”

Men fortsätter det över en viss nivå så verkar det som om detta inte fungerar. Då riskerar det sympatiska nervsystemet att slås ut och det parasympatiska aktiveras. Man kan se detta hos exempelvis barn. Om man stressar det kan det hända att de somnar.

Stel av skräck

Vid en ökad sympatikusaktivering så är alltså planeringsförmågan och tänkandet det första som försämras. Kroppen påverkas också. Andningen blir häftigare och ytligare, blodtrycket stiger, kroppen blir rastlös, etc. Detta känns speciellt obehagligt om man inte kan kanalisera det i en fysisk aktivitet.

Om aktiveringen fortsätter att stiga (Beta 2 frekvenser på EEG), så kan plötsligt det sympatiska nervsystemet slås ut och istället inträffar en fullständig dominans av parasympatikusaktivering. Istället för att tankarna far omkring i huvudet så blir det helt tomt - man får inte fram en enda vettig tanke - och istället för rastlösheten så kan man

bli paralyserad och kan inte längre varken röra sig eller tala.

Innan vi visste detta så förekom det exempelvis i rättegångar som hade med våldtäkter att göra, att den anklagades advokat kunde säga att ”det var ingen våldtäkt, hon gjorde ju inget motstånd, hon skrek inte ens på hjälp.” Nu vet vi att det på sätt och vis är ett tecken på att man ”lämnat kroppen”, en slags flyktmekanism. Man kan varken röra sig eller skrika på hjälp.

Om man exempelvis fastnar på ett järnvägsspår och tåget kommer kan man bli så rädd och förstenad att man inte kan ta sig därifrån. Varje år dör eller skadas i genomsnitt 16 personer vid järnvägsbommar enligt Trafikverket. Jag hörde nyligen på nyheterna att SJ nu sätter upp skyltar vid järnvägsövergångar med bommar. På skyltarna som sätts på bommarnas insida står det: ”Är du instängd mellan bommarna? Kör igenom bommen!” Bommarna är tunna och lätta att köra igenom.



En sådan enkel uppmaning kan lösa upp förflamningen enligt Trafikverket. Det är dock inte säkert att man i en sådan situation varken kan läsa skylten eller förstå vad den innebär, menar Lars-Eric. Då är det bättre att mentalt förbereda sig för vad man ska göra i både denna och andra extrema situationer.

Att fly från en stressor

Förflamningen kan ibland ha en positiv funktion i situationer där man inte kan göra något. För djur som exempel, som blir så rädda att de inte kan röra sig, blir också svåra att upptäcka för jägaren, vare sig

denne är en människa eller ett djur. Det kallas för en *TOT-reflex* eller en dödsreflex och är det som händer när man ”hypnotiserar” djur.

Lars-Erik nämner som exempel berättelsen om hönan och kritstrecket. Författaren *Sven Lidman* skriver i boken *Förgängelsens trälkar och frihetens söner* (1932) om berättelsen:

Hur många av oss har läst eller hört talas om att man kan ta en höna, lägga henne ned på golvet, dra ett kritstreck från hennes näbb och ut på golvet – och hönan förblir liggande där – alldeles som förhäxad, utan att vilja eller våga röra sig. Hon tror att kritstrecket är ett rep, med vilket hon är bunden vid golvet, och hon ligger bara där och stirrar förstenad och förlamad på den raka kritlinjen.

Och så skrattar du och jag, hjärtligt, överlägset, ringaktande, hånfullt: hönor! – Tänk att vara så dum som en höna! – Man måste vara en höna för att tro något sådant!

Detta säger och tänker vi utan att ett enda ögonblick besinna, att vi gör precis likadant.

Här syftar Lidman på alla de kritstreck vi har som styr våra liv. Experimentet med hönan och kritstrecket gjordes på 1600-talet av den tyske vetenskapsmannen *Athanasius Kircher*. Det har förnyats i våra dagar då man funnit att hönan ligger kvar utan kritstrecket, och alltså antas istället vara förlamad av fruktan.

Den här starka reaktionen kan ibland innebära att man flyr ifrån den situation som framkallar denna extrema stressreaktion. Barn som stressas kan exempelvis fly genom att somna. Jag minns när jag för första gången i mitt liv flög till USA för att arbeta som a pair hos en amerikansk familj i Boston. Det var i början av 60-talet. Planet mellan Stockholm och New York var som att åka tåg eller buss och var bara trevligt. Men planet mellan New York och Boston var ohyggligt. Det var litet och hoppade i luft-groparna. Dessutom råkade jag sitta vid ett fönster strax bakom motorerna, så jag såg eldslågor skjuta ut från motorerna. Jag visste nu att min sista stund var kommen. Jag somnade. Och vaknade inte förrän vi landat i Boston.

I samband med tortyr kan också detta inträffa – man flyr situationen genom att lämna kroppen och kan på det sättet också bli av med smärtan.

Operation under hypnos

Lars-Eric berättar att hans fru, Elene, har använt sig av detta när hon två gånger har låtit operera sig utan anestesi. Eftersom det har rört sig om stora ingrepp, har kirurgerna först vägrat att göra det, men hon lyckades övertala dem. Det hon gör då - med hjälp av självhypnos - är att lämna kroppen och placera sig vid sidan om. Hon kan alltså titta på och också prata med kirurgerna medan de opererar hennes kropp.

I Uppsala gjorde Lars-Eric och *Basil Finer* på 60-talet ett antal experiment på Samariterhemmet. Dels med operation under hypnos (hypnoanestesi) och dels lärde man ut till personer med kroniska smärtor att då och då kunna lämna kroppen och därmed slippa smärtan. Man kunde placera kroppen vid sidan om och då var smärtan helt borta.

Lars-Eric berättar att Elene, på samma sätt som poliserna och fotbollsspelarna i exemplen ovan, också har förberett sig för en situation där någon exempelvis skulle försöka våldta henne. Genom att hon gått igenom hur hon skulle handla då kan hon dels undvika paralyseringen och istället använda den ökade aktiveringen till att ta sig ur situationen. Det gör också att hon skapat en trygghet inför tankarna på både denna och andra liknande situationer.

På 70- och 80-talen skrevs det flera böcker om utomkroppsliga upplevelser, *out of body experiences*. Det kom också varningar för att experimentera med dessa övningar utan erfaren ledare, eftersom man kunde få upplevelser som kunde vara skrämmande och som man inte hade lärt sig att hantera. Men det är inte den typen av att lämna kroppen som Lars-Eric pratar om. Han betonar att de erfarenheter som görs beror på i vilket sammanhang detta görs.

Från Positiv till Negativ Stress

När man blir stressad flyttas tonvikten från de vanliga parasympatiska aktiviteterna som matsmältning och andra normala, naturliga kroppsliga aktiviteter och sympatiska funktioner tar över. Man hamnar i beredskap, vilket gör att man under en kort tid kan fungera bättre, mer effektivt. Detta uråldriga funktionssätt fungerade ju bra i de stress- och farosituationer som dök upp då, och där det gällde att under en kort tid fungera och prestera på hög nivå. Efter det är det viktigt att återgå till normala funktioner med en dominans av det parasympatiska systemet och därmed en återgång till viktiga vardagsfunktioner samt

till funktioner som har med läkning och reparation att göra.

Problemet är alltså inte att vi blir stressade då och då. Sådan stress är enligt Selye en viktig och positiv del av ett bra liv. Problemet är istället att det som orsakar stressreaktioner för många människor inte är fotbollsmatcher eller utmaningar och tuffa situationer som dyker upp då och då, utan det är stressorer som dyker upp dag efter dag. Det som är tänkt som tillfälliga omställningar i kropp och sinne blir då istället en konstant förändring som rubbar balansen mellan det sympatiska och parasympatiska systemet, och som med tiden kommer att störa allt flera av våra naturliga livsfunktioner.

Återhämtning

En av de mer internationellt kända sömnforskarna är den svenske professorn *Torbjörn Åkerstedt* vid *Stressforskningsinstitutet* på Karolinska Institutet. Där leder han en forskningsgrupp som fokuserar på stress, sömn och återhämtning. Han fick för en del år sedan i uppgift av regeringen att undersöka fördelarna och nackdelarna med en kortare arbetstid, ett gammalt politiskt krav som exempelvis Vänsterpartiet fortfarande driver. Åkerstedt är en av de svenska forskare som bidragit allra mest till kunskapen om arbetstidernas betydelse för sömnen och om trötthet som säkerhetsrisk.

Han kom fram till att det inte skulle vara några speciella fördelar med att få kortare arbetstid. Lars-Eric berättar att i en delundersökning fick Åkerstedt t.o.m. resultatet att de som arbetade övertid mådde bättre än de som inte arbetade övertid. Av de som arbetade övertid fanns det dock två grupper, de som mådde bättre och de som mådde sämre än genomsnittet. Vad var då huvudskillnaden mellan dessa båda grupper? Jo förmågan till *återhämtning*.

Denna och andra liknande studier indikerar att vi i princip kan arbeta hur mycket som helst eller träna hur hårt som helst bara vi får tillräckligt med återhämtning. Återhämtning har därigenom blivit ett nyckelord i dagens samhälle och förmågan och möjligheten till återhämtning har blivit det som framför allt avgör om stressen får positiva eller negativa konsekvenser.

Återhämtning i massagestolen

Promas, ett företag som arbetat fram massagestolar som är noggrant konstruerade och utprovade utifrån medicinska aspekter, tog kontakt

med Lars-Eric för några år sedan och ville ha ett samarbete för att se på vilket sätt massage skulle kunna kombineras med mental träning. Lars-Eric, som brukar säga nej till alla de förslag som kommer om samarbete kring kommersiella produkter, sa ja denna gång. En orsak var att han, i samband med arbetet med idrotten, hade upplevt att kombinationen massage och mental träning kunde förstärka effekten av båda metoderna, inte minst när det gällde återhämtningseffekten. Han ville dock att produkten skulle kallas ”återhämtningsfåtölj”, vilket det också blev.

Återhämtning på natten

Förutom att utarbeta och använda effektiva metoder för återhämtning under dagen, så spelar också nattens sömn en mycket viktig roll för återhämtningen. Det är speciellt de första fyra timmarna av nattens sömn, som är helt centrala för återhämtningen. Kroppen återhämtar sig, olika organ repareras och tillväxthormonet utsöndras i kroppen, m.m. under de första timmarnas djupsömn.

Inom sömnforskningen har det blivit allt tydligare att det inte är *hur länge* man sover som är det viktigaste utan kvaliteten på sömnen, *hur* man sover. Det är till och med så att det, enligt en studie som publicerades 2013, där bland annat Torbjörn Åkerstedt ingår, finns ett negativt samband mellan längd på sömnen och livslängd. De som sover längst lever kortast. De svenska forskarna har studerat hur 70 000 svenskar sover. De kom fram till att livslängden förkortas både om man sover för lite eller för mycket. Under studiens gång dog cirka 14 500 personer och man kunde då se, att de som sov sju timmar i genomsnitt levde ett år längre än de som sov mer än åtta eller mindre än sex timmar.

Tittar man på kvaliteten så är det alltså de första fyra timmarna som är de viktiga. Resten av natten ligger man i en ganska ytlig sömn. Då drömmer man också mera. Det verkar alltså som om den första delen har mest med *fysiologi* att göra och den andra med *psykologi*. Den första delen är nödvändig för välbefinnandet, den andra delen kan kompenseras med mental träning, meditation, etc. Många som gått igenom mental träning brukar rapportera att de nu behöver mindre sömn. *Dag Hammarskiöld* sov bara fyra timmar per dygn, men han kompenserade det med att meditera under dagen.

Stress och sömn

De som sjukskrivs för stressrelaterade problem får ju i uppgift att stanna hemma och vila upp sig. Men eftersom de har tappat förmågan att vila så blir situationen ofta alltmer outhärdlig för dem.

En av de första konsekvenserna av negativ stress är nämligen att djupsömnen störs. Det gör att man kan sova tio, elva, tolv timmar och ändå vara lika trött när man vaknar som när man gick och la sig. Ökad kvantitet kan inte kompensera den minskade kvalitén.

Detta leder till en ganska hopplös situation. Man är hemma för att återhämta sig men har tappat den delen av nattens sömn som svarar för återhämtningen. Det finns heller ingen sömnmedicin som tar tillbaka djupsömnen. Sömnmedicin kan hjälpa en person att somna men inte att förbättra kvalitén. Detta gör att sjukskrivningarna i samband med stress ofta blir mycket långvariga.

Vad är det då som gör att stress minskar djupsömnen? Lars-Eric's hypotes är att det är den ökade grundspänningen, som följer av långvarig stress, som gör att man tappar djupsömnen. Kortvarig stress ger en situationsspänning, som vid långvarig stress övergår till en grundspänning som finns i hela kroppen och som finns där dygnet om, också på natten.

Eftersom en effekt av de första fem veckornas mentala grundträning är att grundspänningen minskar eller försvinner, så har Lars-Eric sett många exempel på hur denna träning har gjort att de som sjukskrivits för utmattningssyndrom, det som tidigare kallades utbrändhet, redan efter ett par månader har kunnat återgå till arbetet. Det har jag också sett i massor av de PM jag läst.

Eftersom detta är en så enkel och billig åtgärd så är Lars-Eric förvånad över att inte varje sjukskriven för stress, vilket enligt Läkarförbundet är större delen av alla sjukskrivna, får hjälp med att träna ner grundspänningen. På det sättet skulle man undvika många, långa sjukskrivningar och spara miljarder åt staten.



Medicinens konst består i att lugna och uppmuntra patienten,
medan naturen botar sjukdomen.

Voltaire

25

Humor, glädje och mental träning

Norman Cousins inspirerade

Lars-Eric träffade *Norman Cousins* under USA-åren på 1980-talet och blev mycket inspirerad av honom. Norman Cousins blev känd i hela världen genom sin bok, *Anatomy of an Illness as perceived by the Patient* (1979). Den översattes samma år till svenska, *Att besegra sin sjukdom*. Där berättar Cousins om hur han under en resa i Sovjet blev svårt sjuk, så han återvände till USA och fick där sin dödsdom.

Eftersom man inte kunde göra något medicinskt för att hjälpa honom, beslöt han sig för att flytta från sjukhuset och att se till att han hade så roligt som möjligt under den tiden han hade kvar att leva. Bland annat började han titta på filmer av Bröderna Marx och andra humorfilmer. Han upptäckte snart att tio minuter med ”äkta-magen-skratt” hade en bedövande effekt och det gav honom minst två timmars smärtfri sömn. När smärtan återkom satte han på filmer igen och fick en ny smärtfri period. Han slutade ta mediciner och tog istället megadoser askorbinsyra, C-vitamin. Han märkte också att inflammationen i kroppen minskade. Det gav honom motivation och inspiration att öka dosen av ”humormedicin” ännu mer. Han fortsatte så med humor och stora doser C-vitamin till dess han blev friskförklarad och kunde återgå till sitt arbete som chefredaktör för *Saturday Review*.

Hans fall blev mycket omtalat och det startade ett stort intresse för humorns och skrattets läkande förmåga. Man började erinra sig att det här var en gammal visdom där ordspråk som ”Ett gott skratt förlänger livet” eller ”Skrattet är den bästa medicinen” hade förekommit i flera hundra år. Det nyvaknade intresset ledde till att Norman Cousins fick en tjänst som *adjunct professor* vid *UCLA School of Medical* i Los Angeles, där han undervisade medicinarstudenterna i flera år om hur

man genom skratt och humor kunde locka fram och förstärka kroppens egna motståndskrafter mot sjukdomar. Han har också kallat skrattet för ”inre jogging” genom skrattkonvulsionernas förmåga att bearbeta de inre organen. Cousins överlevde sin dödliga diagnos i 36 år och dog år 1990.

Motalaprojektet

När Lars-Eric kom tillbaka till Sverige startade han *Motalaprojektet* tillsammans med överläkaren *Lars Ljungdal* som var distriktsläkare och samhällsmedicinare och bedrev forskning vid Linköpings universitet. Motalaprojektet blev det första forskningsprojektet i Sverige där humorn kom att användas som behandlingsmetod. Lars-Eric och hans medförfattare, bland andra dr Ljungdal berättar ingående om dessa tankar i Lars-Erics bok *Skratta dig friskare* (Uneståhl, 1989), som sedan publiceringen har ingått som kurslitteratur i distanskurserna i mental träning.

I boken berättas bl.a. om hur ett humor-rum kom att inrättas på Motala lasarett, där patienter med olika problem behandlades med systematisk träning i humor, skratt, glädje och positiva sinnesstämningar. Bland annat fick en grupp kvinnor med kroniska smärtor, som inte hade förbättrats under fem år av medicinsk behandling, en elva-veckors träningskurs i humor och skratt. Resultatet blev att smärtorna minskade signifikant samtidigt som livskvalitén höjdes i motsvarande grad.

Detta och andra liknande resultat gjorde att både Lars-Eric och Lars Ljungdahl hoppades på att liknande humorum skulle inrättas på många andra sjukhus. Tyvärr blev det inte så utan Motala förblev det enda sjukhuset med humorum. Däremot ledde Motalaprojektet till att många sjukhus anställde ”sjukhusclowner”, som fick i uppgift att roa barn med cancer och andra svåra sjukdomar.

Humor och Hälsa

Projektet ledde också fram till en universitetskurs i *Humor och Hälsa*, som Lars-Eric sedan ledde på fem olika högskolor och universitet och som väckte stort intresse och fick många deltagare. Sammanlagt blev det mer än 1000 personer, som genomgick den kursen.

En av grundtankarna i humorprojektet var att använda sig av relationen mellan sinnesstämning och effekterna på immunförsvaret.

Man visste sedan gammalt att stress och depression minskade effektiviteten i immunförsvaret. Man förstod också att det fanns en tårta på tårtaeffekt, där exempelvis cancer ledde till depressiv sinnesstämning, vilket sänkte immunförsvaret, vilket i sin tur påskyndade sjukdomsförloppet.

I det forskningsprojekt som Lars-Eric på 1990-talet arbetade med tillsammans med ett ryskt forskarteam under ledning av professor *Pavel Bundzen*, tog man upp frågan om en höjning av sinnesstämningen åt det positiva och glada hållet skulle kunna höja effektiviteten i immunförsvaret över normalnivån. I ett par experiment där man mätte immunförsvaret med T4/T8 kvoter visade man att så var fallet. En av studierna visade också att man kunde fördröja och förhindra överträning hos elitidrottare genom den del av den mentala träningen, som hade med humor och glädje att göra.

Problemet var hur man pedagogiskt skulle föra ut dessa fynd, d.v.s. hur man skulle informera svårt sjuka människor om humorns läkande kraft. Här blev en konferens i Bergen till hjälp. Där anordnade man den första internationella konferensen om *Terminal Illness*, ett hemskt ord med tanke på kraften i ”självuppfyllande profetior”. Till den konferensen inbjöds Lars-Eric och ombads att tala om *Humor for Terminal Illness*. Han berättar att han själv inte hade vågat föreslå den rubriken.

De 1 200 delegaterna från hela världen lyssnade dock på Lars-Erics föredrag med stort intresse, inte minst på den delen om hur man pedagogiskt skulle gå till väga för att skapa förståelse för humorns kraft hos svårt sjuka patienter.

ILT - Det Ideala Läkningstillståndet

Den metod som Lars-Eric förespråkade utgick från att hitta vägarna till varje persons *Ideala Läkningstillstånd* (ILT). Hans forskning hade ju visat att detta utmärktes av:

- 1) positiva framtidsbilder
(Se studien av 300 cancerpatienter i kapitel 21.)
- 2) en positiv attityd (optimism) och
- 3) ett positivt sinnestillstånd (glädje, lycka, skratt, etc.)

Humorn spelade en roll både för 2 och 3. När det gällde att ändra

sinnestillståndet från stress och nedslagenhet, vilket sänkte immun-effektiviteten, till glädje och att ha roligt, vilket höjer den, så förespråkade Lars-Eric samma metod som vid tinnitus och kronisk smärta (se kapitel 15). Det innebar att istället fokusera på det som skapade det önskvärda sinnestillståndet.

Lars-Eric berättar om en läkare från Linköping som ringde för en kollegas räkning. Kollegan hade fått bröstcancer och ville komma till Örebro för att lära sig använda humor, skratt och glädje som ett komplement till den medicinska behandlingen. Under den halva dagen hon var i Örebro fick hon lära sig att lägga cancer i bakhuvudet, d.v.s. att flytta det utanför det dominanta medvetandet, för att sedan fokusera på allt som skapade en positiv sinnesstämning (familj, barn, vänner, skogspromenader, etc.). Hon fick också instruktionen att skratta minst 20 minuter varje dag. Det tredje var att hon fick med ett träningsprogram som hade med alla tre områdena, ett träningsprogram som till skillnad från många andra behandlingsformer inte har några negativa biverkningar. Lars-Eric fick aldrig veta hur det gick.

CD med stöd och hjälp vid cancer

Den CD som Lars-Eric gjorde i slutet av 90-talet består av följande program:

- 1) Utgångsläge och målprogrammering
- 2) Det ideala läkningstillståndet
- 3) Förstärkning av den medicinska behandlingen
- 4) Förstärkning av kroppens eget försvar
- 5) God sömn

Uppgiften för de mentala träningsprogrammen var både att förstärka effekten av den medicinska behandlingen och att stimulera kroppens eget försvar. Målet med detta var inte bara att förlänga livet utan att också få en bättre livskvalitet medan man levde. Alla ska vi ju dö, vi kan normalt inte bestämma *när*, men kan däremot bestämma *hur* vi lever.

Lars-Eric berättade att han föreläste på ett sjukhus på Cancerns dag vid ett tillfälle. Efter föreläsningen kom en kvinna fram och berättade att hennes dotter hade använt Lars-Eric träningsprogram och att dottern dött några veckor tidigare. Hon berättade att under hela

sista året var det dottern som höll modet uppe på alla övriga. Hon hade varit ute och åkt skidor en vecka innan hon dog.

Lars-Eric har alltid haft svårt att ta betalt och när det gällde denna CD så beslöt han från början att den skulle vara gratis. Han har därför skickat den till alla som velat ha den. Det har med åren blivit ganska kostsamt med tanke på att portot hela tiden ökar, men från och med år 2015 finns den nu online att ladda ner för alla som vill använda den.



Då min resa startade med en sjukskrivning p.g.a. utmattningssyndrom var nr ett för mig att först hitta tillbaka till mig själv och bli stor och stark med en egen tro på mig själv.

Att finna energi igen framför allt att orka vara aktiv med min dotter, att hitta tillbaka till skrattet, att orka umgås med vänner, att finna inspirationen och kreativiteten igen läsa, att vilja snickra, sy och måla igen.

Det kan låta så självklart men det var det inte för mig för bara ett år sedan, då alla batterier var tömda.

Men idag är allt detta tillbaka och lite till. Underbart!

Utvärdering efter PUMT-kursen

Framgång består av en serie
av dagliga små segrar.

Lars-Eric i *Tänkvärt*

26

Elene – samarbetspartner och livskamrat

Lars-Eric mötte *Elene* på en av de hypnoskurser Svenska hypnosföreningen ordnade för tandläkare. Elene var då tandsköterska och hade åkt till kursen för att den gick på Skogshöjd i Södertälje som var ett känt partyställe. Under kursens gång blev hon dock intresserad av både hypnosen och den mentala träningen och när hon kom tillbaka till Kopparberg där hon bodde beslöt hon att pröva den mentala grundträningen.

Efter de fem veckor som den varar ringde hon till Lars-Eric i Örebro med en angelägen fråga som löd ungefär så här: ”Sedan jag var barn har jag haft svår huvudvärk och har varje vecka tvingats ta tabletter för att inte bli sängliggande. Sista veckan har jag dock varit helt fri från huvudvärken. Det kan väl inte vara en så här enkel träning som har haft den effekten?” ”Vi kan ju avvakta ett tag till för att se”, svarade Lars-Eric.

Några veckor senare ringde hon igen och meddelade att huvudvärken fortfarande var borta. (Den är fortfarande borta nu 20 år senare). Detta gjorde henne både glad och arg. Glad för att äntligen vara av med 17 års huvudvärk men arg för att ingen tidigare hade talat om för henne att man kunde bli av med sådana besvär genom den mentala träningen.

Detta gjorde att hon fortsatte träningen och undan för undan försvann både magsåret (hon åt Losec), ångesten, den låga självkänslan, den orättvisa självbilden m.m. Hon märkte också hur hennes humör blev jämnare (hon brukar beskriva sig under åren innan som en krutdurk, som kunde explodera för det minsta) och välbefinnandet ökade.

Elene blev samarbetspartner

Detta gjorde att hon gick igenom alla de utbildningar som SLH hade och började också behandla tandvårdsrädda patienter med hypnos och mental träning. Det gjorde hon med så stor framgång att också andra tandläkare började skicka patienter till henne. Tandvårdskliniker hyrde in henne som konsult under många år för utbildning och utveckling av kliniker. Hon utvecklades också ett koncept som hon tagit fram för behandling av tandvårdsrädda.

Hela tiden hade hon kontakt med *Skandinaviska ledarhögskolan*, SLH, och när Lars-Eric upptäckte vilken kapacitet hon hade, så erbjöd han henne arbete på SLH, som hade startat några år tidigare.

Efter sju år på SLH där Lars-Eric och Elene hade lärt känna varandra mera, var det dags för giftermål 2004 och nio³³ månader senare föddes *Angela*, deras kärleksbarn, som redan från början fick vara med på de kurser som Lars-Eric och Elene hade börjat ge tillsammans.



Elene berättar att Lars-Eric skrämde slag på henne genom att säga: ”Nu ska vi göra Angela stark genom att utsätta henne för så

³³ Fast Elene säger att det var sex månader! Minnet är bedrägligt...

mycket gifter som möjligt”. Hon reagerade starkt eftersom hon har varit vegetarian och en miljökampe sedan barndomen. Sedan förstod hon att det var både skämt och allvar bakom. Lars-Eric hade nämligen blivit intresserad av ett nytt förhållningssätt som just hade lanserats, den s.k. *Strachanhypotesen* eller *hygienhypotesen*. Han hade varit på en kongress i psykosomatisk medicin i Europa där man bl.a. visat att allergifrekvensen hade ökat 400 % i Sverige under 20 år trots alla miljöförbättringar, medan den inte hade ökat i de mest nedsmutsade områdena i Polen.

Hypotesen, som innebär att man måste utmana och träna immunförsvaret för att det ska bli starkt, stämde så väl med både den mentala träningen och speciellt med den *mentala tuffhetsträningen*, som Lars-Eric sedan skrev en bok om tillsammans med mentala tränaren *Torsten Hansson*³⁴. De fynd som den svenske hjärnforskaren och professorn *Peter Eriksson* (1959-2007) på Sahlgrenska senare gjorde om att man måste utmana hjärnan, eftersom nervceller som inte används dör, kompletterade Strachanhypotesen.

Så när Angela var sex timmar gammal var hon redan med på jobbet och tre dagar gammal åkte hon utomlands första gången. Under första året var hon i bortåt 30 länder och utsattes för alla möjliga utmaningar. När man vid fyraårskontrollen fick reda på att hon aldrig varit sjuk, inte ens haft småbarnsfeber blev man minst sagt förvånad. Tilläggas kan att hon nu vid 10 års ålder aldrig varit sjuk. Nu kan man inte dra slutsatser från ett enda fall, men detta stämde så bra med den nya hygienhypotesen, som fått allt mer stöd från forskningen.

När vi samtalar om detta berättar Lars-Eric att han aldrig har varit sjukskriven eller hemma från arbetet på grund av sjukdom. Däremot har han varit på sjukhus på grund av olyckor. Han har aldrig haft huvudvärk (”jag vet inte hur det känns”). Ett par gånger har han varit magsjuk i Singapore och Egypten efter att ha ”ätit mat från gatan”. Han tror själv att det både kan bero på hygienhypotesen kombinerat med en grundläggande optimism i sin syn på hälsa. ”Jag tar för givet att jag ska må bra varje dag när jag vaknar upp”, säger han. Han säger också att ”en del tycker att jag är överoptimistisk och att jag bara ser

³⁴ Hansson, Torsten & Uneståhl, Lars-Eric (2002) *Mental tuffhetsträning – Den avgörande faktorn*, SISU Idrottsböcker.

de goda sidorna hos människor”. Under alla år som jag har umgåtts och samarbetat med Lars-Eric har jag aldrig någonsin hört honom säga ett ont eller negativt ord om en annan människa. Jag har intentionen, men misslyckas ständigt...

Elene som kollega

Den mentala träningen drivs ju i huvudsak som distanskurser. Det är den egna träningen som är A och O. Men en bit in på 2000-talet började SLH också med ”livekurser” i *Coaching och NLP*, där Elene utbildade sig till tränare. Både Elene och Lars-Eric blev svenska representanter för den internationella organisationen *International coaching Community*, ICC. När det gäller NLP kom Elene att utbilda sig av *Joseph O Connor* som tillsammans med Lars-Eric år 2002 startade en internationell organisation, som heter *International Community of NLP*, IC-NLP.

Hittills har paret certifierat över 800 internationella coacher i Sverige. När det gäller NLP så har Elene genom företaget *Nordic Institute of MT NLP AB* och IC-NLP certifierat ca 600 personer till *Practitioner, Master* och *Trainer*. Nordic Institute utbildar även NLP coacher, NLP Business, NLP hälsa och NLP idrott.



Elenes starka vision att föra ut Lars-Erics mentala träning i världen, gjorde att hon tillsammans med Lars-Eric och en kollega utvecklade PUMT till en internationell utbildning som fick namnet *Unestahl Mental Training*, UMT, på engelska. Den har nu översatts till ett antal språk och målet är att nå alla människor i världen med mentala träningsprogram.

I utvärderingarna framhålls ofta hur bra paret kompletterar varandra med Lars-Erics stora kunskaper om teoretiska modeller och den psykologiska bakgrunden till de mentala processerna och Elenes skicklighet i att lära ut processer och praktiska metoder.

Elene som behandlare

Denna skicklighet har också tagit sig uttryck i stora framgångar i behandlingen av människor med emotionella och personliga problem under ca 15 års tid. Elene har ett stort intresse för hypnos och har fleråriga utbildningar genom olika organisationer som exempelvis *Svenska hypnosföreningen* och *Centrum för hypnos och psykoterapi*. Dessutom har hon genomfört Master Class genom *Milton Ericson foundation* i USA m.m.

När Elene gick den 2-åriga utbildningen i kognitiv psykoterapi gjorde hon sin examensuppgift genom att subjektivt beskriva sina metoder i sitt arbete med tio klienter som hon behandlat med olika problem, fobier, missbruk, ångest, självmordsbenägna, etc. Trots att den kognitiva terapin beskrivs som en korttidsterapi jämfört med gamla tiders dynamiska terapier, så blev alla förvånade när hon i sitt arbete kunde visa att det i genomsnitt tog tre träffar för att bli bra (variationen var från en till tio gånger).

Elene har utvecklat en egen metod där hon skräddarsyr individuella lösningar för varje enskild klient. Mental träning, coaching, KPT, hypnos, NLP m.m. ingår i dessa. Hon har även ett eget koncept som kompletterar den mentala träningen som heter *Omedveten Närvaro*, som är inspirerat av gurun i hypnos *Milton H. Ericson*. Det gjorde att intresset för att kombinera KPT med mental träning blev stort och ledde till att man bad Lars-Eric att ingå i lärarstaben för KPT.

Elene som chef på SLH

I mars 2012 gick Elene in som VD för SLH med målsättningen att skapa ett nytt ledarskap där ingen chef behövs utan där *teamarbete* är det centrala och eget ansvar råder. Den 1 nov 2014 var teamet redo att ta över. Elene arbetar nu med konceptutveckling, interna företagsutbildningar, team och som exekutiv coach och utbildare i certifierings- och diplomutbildningar i coaching, Excellent ledarskap, NLP, mental träning och hypnos. Hon driver och äger flera utbildningsföretag tillsammans med Lars-Eric och *Saila Ström*.



Jag har verkligen blivit överraskad på vägen genom delkurs 1. Även om jag läst om utbildningen innan jag påbörjade den och om mental träning över huvudet, så är jag ändå något förvånad över hur kraftfullt det faktiskt är, det måste jag säga.

Varje lektion har inspirerat och motiverat mig och ibland blir jag så imponerad av det jag ser och hör så jag faktiskt ger av ett glädjetjut och sitter och klappar händerna (tur att ingen ser mig säger jag bara) men det är ren lycka inom mig! Människor som är utbrända och totalt deprimerade och de hittar vägen till lycka och balans. Människor som lever med kronisk smärta och depression hittar vägen tillbaka och de blir smärtfria. Ja allt som den mentala träningen gör för en annan människa. Att ta sig dit man vill och man klarar det tack vare den mentala träningen, fantastiskt!

En kursdeltagare efter första delkursen av de fyra i PUMT.

Allting förändras.
Inte ens framtiden är
vad den brukade vara.

Lars-Eric i *Tänkvärt*

27

Influenser för den mentala träningen

Under 2000-talet fortsätter mental träning att inspireras av tekniker och idéer från andra metoder. Redan på 70-talet hade NLP-tekniker kommit med, vilket jag berättade om i kapitel 22. Under 80-talet var det *coaching* som i huvudsak inspirerade utvecklingen och som ledde fram till en mycket uppskattad utbildning. Dessutom publicerades nu ett stort antal böcker om olika självhjälps- och psykoterapeutiska metoder som arbetade med *affirmationer*, exempelvis Louise Hay (1987), *visualiseringar*, exempelvis Shakti Gawain (1985) med sin *kreativ visualisering* samt José Silva och Burt Goldman (1991) med *silvametoden* som hade många likheter med mental träning. Under 90-talet var det framförallt den *positiva psykologin* som gav näring till utvecklingen. Lars-Eric konstaterar att mental träning ju delvis är en *kognitiv* träning, vilket gjorde det möjligt att integrera delar av andra metoder som hade kognitiva inslag, exempelvis Ellis och Harpers (1973) *rationella terapi*. Dessutom är mental träning en *emotionell* träning och många metoder har inslag som är användbara för den mentala träningen, exempelvis *symboldrama*, *psykodrama* och *gestaltterapi*. Jag vill beskriva några av de viktigaste inspirationskällorna.

Symboldrama

Symboldrama utvecklades som psykoterapeutisk metod under 1950- och 60-talen av professor *Hanscarl Leuner* (1919-1996) vid psykiatriska kliniken på universitetet i Göttingen. Metoden, som infördes till Sverige av läkaren *Sture Littorin* (1918-2011), vilar på psykoanalytisk grund. Patienten ligger i avslappnat tillstånd och får med terapeutens

hjälp vägledas ”i sitt inre landskap”. I den psykoterapiutbildning som arbetade med förändrat medvetande som Lars-Eric och *Svenska hypnosföreningen* initierade (vilket jag berättade om i kapitel 9) fick vi deltagare möjlighet att uppleva symboldrama och min erfarenhet blev att det var en mycket effektiv terapeutisk metod.

Det fanns en liknande metod som hette *guidad dagdröm*, men symbol-drama var mer strukturerad. I sin inre värld fick man, med terapeuten som handledare (”leda vid handen”) möta sina ”demoner” (*ormen, björnen och vargen*– som kunde vara pappan eller en annan dominerande och hotfull person, kanske till och med mamman) och våga hantera dem, exempelvis ”mata” dem tills de la sig ner och sov istället för att angripa. Vi fick simma i *älven*, ligga i *gräset* och vila, klättra upp på *berget* för att få utsikt, dricka livgivande vatten ur *bäcken* samt undersöka *huset* vi ”råkade” komma fram till. Allt hade sina symboliska förklaringar, men det var inte nödvändigt att förstå dem intellektuellt. Bearbetning och läkning skedde på ett undermedvetet plan.

Huset hade ofta en *källare* (det undermedvetna), ett *kök* (kopplat till näring), ett *vilrum*, en *vind* (det intellektuella) med mera. Genom att rensa ut, städa, möblera om, ja över huvud taget bara besöka, exempelvis källaren och vinden, så skedde helande och läkande processer på en undermedveten nivå. Jag har fortfarande starka minnesbilder från dessa sessioner. Inre bilder som hämtats ur eller skapats av fantasin blir ju lika starka som de inre bilder som skapas av yttre händelser, något som mental träning tagit fasta på genom att exempelvis ”skapa minnen av framtiden”. Genom att i sitt Mentala rum, d.v.s. i ett förändrat medvetandetillstånd (självhypnos) programmera in framtids-bilder, målbilder, blir dessa en slags framtidssanning, som mycket ofta realiserar, om de ligger inom möjligheternas ram.

För att ta ett exempel på det sannolikt omöjliga: Jag är nu 70+ och kort och mullig, vilket jag varit en stor del av mitt liv, med korta undantag. Hur mycket jag än skulle se mig själv i Mentala rummet som en lång, slank 25-åring som dansar balett, så skulle denna målbild ligga utom det möjligas ram. Fast visst vore det intressant att testa vad det skulle bli för resultat!



Inre bilder

Barnets primära språk är ju *bildspråket*, *inre bilder*. Att arbeta med inre bilder är därför avsevärt mer effektivt när man vill nå de djupa, omedvetna dimensionerna i psyket, än att arbeta med ord och tankar. Blockeringar och negativa suggestioner, som lett till hämmande och destruktiva inre bilder och föreställningar, samt eventuella trauman, uppstår ofta i barndomen.

Psykoanalysens fader *Sigmund Freud* var medveten om symbolernas betydelse, men det var hans lärjunge *Carl G. Jung* som blev den som utvecklade teorierna omkring människans symbolspråk. Mest känd är hans bok *Människan och hennes symboler* (Jung, 1964). Där skriver han bland annat:

Vad vi kallar en symbol är ett ord, ett namn eller kanske en bild, som kan vara välbekant i det dagliga livet, men som dessutom har specifika bibetydelser vid sidan om sin konventionella och uppenbara mening.

...

Ett ord eller en bild är symbolisk, när med den menas någonting utöver dess uppenbara och närliggande betydelse (s. 20).

Innan jag går vidare vill jag ta upp ett intressant faktum angående Freuds människosyn. Freud grundade sina teorier om det omedvetna som en värld full av trauman, av hemska minnen och förträngda förbjudna tankar, på sina mångåriga erfarenheter av neurotiska och psykotiska patienter. Det omedvetna var något skadligt, något mörkt,

något som hämmade personens möjligheter till utveckling. Samtida med Freud verkade *Frederic Myers* (1843-1901). Han var professor vid Cambridge University i England och hans stora forskningsintresse blev frågan om människor överlever den fysiska döden. Han lade fokus vid det omedvetnas roll som källa till intuition och skapande. Han menade att det omedvetna snarare kunde betraktas som en *guldgruva* än som den *skräphög* som Freud menade att det var. Dock var det Freuds tankar som låg bäst i linje med 1800-talets idéer om människans svagheter och begränsningar och dessutom låg de närmare den framväxande naturvetenskapens materialistiska syn på människan. Myers hade redan gett sig in på parapsykologins gränsmarker och forskade på mediernas förmåga att ha kontakt med de döda. Han var en av grundarna till *Sällskapet för psykisk forskning*. Det berättas att han efter sin död kom att förmedla budskap via ett antal medier för att försöka bevisa sin egen överlevnad.³⁵

Visualisering och affirmationer

Att arbeta medvetet med styrda inre bilder har använts länge. Redan shamanerna hade tekniker som byggde på både visualiseringar och affirmationer, vilket bland andra shamanforskarna *Michael Harner* (1983) och *Carlos Castaneda* (1968) berättade om. Shamanismen har inspirerat många psykoterapeuter till metodutveckling.

Den första författaren jag personligen kom i kontakt med som beskrev visualiseringar var *Shakti Gawain* (1985) med sin bok *Kreativ visualisering*. Originalen kom ut år 1978 under rubriken *Creative Visualization: Use the Power of Your Imagination to Create What You Want in Life*. Grundtanken var således att man genom styrda inre bilder kunde skapa sitt liv och sin framtid. Hon gav många konkreta exempel på hur man skulle kunna arbeta i Mentala rummet i den mentala träningen. Hon föreslog bland annat att man skulle avsluta sin visualisering med bönen ”Må detta eller något som är ännu bättre för mig ske!” Jag har fortsatt att inspireras av bland annat hennes fråga: ”Om denna önskan skulle gå i uppfyllelse, vill jag ha den?” Frågan gav möjlighet till eftertanke och reflektion. Det är lätt att önska, men är det jag önskar verkligen det jag vill ska hända?

³⁵ Se exempelvis *Fredrick W. H. Myers' Afterlife Communications*, <http://www.near-death.com/experiences/paranormal05.html>

En övning som gjorde starkt intryck på mig var hur man kunde ”bli vän med sin fiende” genom att i djupt avslappnat tillstånd föreställa sig hur man umgås med en person som man hade mycket starka negativa känslor inför. Eller som Lars-Erik formulerar det i *Tänkvärt*: ”Det bästa sättet att bli av med en ovän är att göra denne till vän.” Som ett experiment testade jag på en man som jag kände djupt förakt för, till och med rädsla och på gränsen till hat av olika anledningar. Varje kväll i samband med andra inre övningar tänkte jag mig också möten med den här mannen, låt oss kalla honom Sven för enkelhetens skull.

Det var intressant att uppleva hur jag först började se Sven långt bort i en folkmassa, så jag var skyddad. Successivt tillät mitt undermedvetna att han kom närmare och närmare i de olika övningarna, tills en dag när jag för min inre syn upplevde att jag bjöd honom på kaffe och vi pratade avslappnat. Efter det mötet hade alla mina negativa känslor för Sven totalt försvunnit. Det tog några veckor. Sen dess har jag testat metoden på många personer som jag haft jobbiga känslor inför.

Tilläggas ska väl kanske också att den insikt jag fick i samband med bland annat läsningen av Ellis och Harpers (1975) bok om den *rationella terapin* hjälpte till. ”Vem är jag som får ha åsikter om andra människors varande och görande? Jag är inte Gud.” Jag insåg att det bara var slöseri med energi och föder bara negativa känslor att ägna tid åt att tycka illa om andra människor, bara för att de inte är eller gör som *jag* tycker att de ska vara eller göra. Många av dessa pusselbitar får också kursdeltagarna i den mentala träningen. Även Lars-Eric inspirerades av den rationella terapin. Han har stoppat in instruktioner och förslag till övningar i studiehandledningen och jag läser i PM-arbetena att de fungerar för kursdeltagarna och eftersom jag känner igen upplevelsorna genom mina egna erfarenheter, under min egen hud, har jag lätt för att förstå, kommentera och ge feedback.

Inre bilder och mental träning

I mental träning får utövaren, som nämnts tidigare, skapa sig ett *Mentalt rum*, som man får instruktioner om att möblera enligt egna idéer. Dock bör där finnas en *brasa*, som ger energi, en *filmduk*, där man kan projicera sina målbilder, och en *skrivtavla* där man kan skriva sina affirmationer, d.v.s. bekräftande formuleringar om vad

man vill uppnå. Fast under sena 2000-talet förändrades dessa instruktioner till att man kunde, om man ville, ha en *dator* för både målbilder och affirmationer.

Så småningom kom idéerna om det *Mentala hemmet*, där det fanns möjligheter att skapa flera rum, för olika ändamål och behov, vilket jag berättat om i kapitel 5.

Psykodrama och psykosyntes

I *psykodrama* får deltagarna spela ut sina mellanmännsliga konflikter genom ett slags rollspel, där den aktuella ”klienten” får regissera de övriga i gruppen så de spelar upp de konflikter som klienten bär på. ”Regissören” instruerar så att de övriga i gruppen agerar, handlar och säger vad som behöver sägas och göras. Detta gav också möjligheter både för regissören och för medspelarna att leva sig in i varandras livsvärldar för ökad förståelse och för helande processer.

Upphovsmannen till psykodrama är *Jacob Levy Moreno* (1889-1974). Han var läkare, samhällsforskare och filosof. Han var verksam först i Wien och sedan i USA. Han hade en djup tilltro till människans förmåga att växa och gå vidare och ville ge dramat en plats i vardagen, som ett verktyg för att lösa mellanmännsliga konflikter på platser där människor möts.

Psykosyntesen är en annan riktning inom den transpersonella psykologin. Den ser människan som både en individ och ett medvetande. Det finns en personlig utveckling som går bortom den personlighet vi känner till, menar psykosyntesen, en dörr att öppna till ytterligare en dimension i medvetandet. Psykosyntesen har utvecklats av *Roberto Assagioli* (1888-1974). Han utbildade sig till läkare och psykiater och blev tidigt en av Freuds lärjungar. Assagioli blev dock kritisk mot psykoanalysens patologiska inriktning och började därför utarbeta sin egen terapiform om människans psyke, bland annat inspirerad av österländsk filosofi. Han gav år 1926 sin terapiform namnet *psykosyntes* (se nedan). Under sin verksamma tid hade han även ett nära samarbete med *Carl G Jung*, som även han var intresserad av österländska andliga tankar.

Som en bisats vill jag nämna att C.G. Jung skrev ett förord³⁶ till den engelska upplagan av den kinesiska ”orakelboken” *I Ching*, som

³⁶ C.G.Jungs förord finns i sin helhet på internet, <http://www.iging.com/intro/foreword.htm>.

på svenska kom att kallas *Förvandlingarnas bok eller växlingarnas bok*. I Ching tillhör Kinas kulturskatt och lär ha kommit till flera hundra år före Kristus. Den har inspirerat många författare. Vissa menar också att den är en anledning till att Kina hamnade på efterkälken när det gäller vetenskap och forskning. Alla svar man sökte, kunde man hitta i I Ching. Jag har själv använt den några gånger med förunderliga resultat. Boken kom att översättas till svenska år 1981 och blev en av grundpelarna till det ökande intresset för österländsk filosofi.

I psykosyntesen talar man om *delpersonligheter*, den ”folkhop” vi har inom oss, ”individer”, som ofta tenderar att ligga i konflikt med varandra. I metoden använder man gärna namn på sina delpersonligheter såsom exempelvis ”Modern”, ”Fadern”, ”Lilla flickan”, ”Lilla pojken”, ”Domaren”, ”Horan”, ”Konstnären”, ”Den plikttrogna”, ”Livsnjutaren”, ”Pedanten” osv. I det *Mentala konferensrummet* kan man låta dessa delpersonligheter mötas och konfronteras med varandra. Man kan till och med låta dem få namn, olika klädval, frisyrier m.m., yttre attribut som synliggör de olika delpersonligheternas karaktärer och därmed lättare synliggör de inre konflikterna.

Idealet är att de olika delpersonligheterna till slut ska leda fram till en syntes, en inre förståelse, tolerans, harmoni och inre frid.

Gestaltterapi

Även *gestaltterapi* har sina rötter i Freuds psykoanalys. Gestaltterapi grundades av *Frederick (Fritz) S. Perls* (1893–1970) och bygger på en humanistisk och holistisk människosyn, existentialismen och den tyska gestaltpsykologin. Den *humanistiska psykologin* utvecklades i USA under 1950-talet med förgrundsgestalter som *Carl Rogers*, *Rollo May* och *Abraham H. Maslow*. Den kallades ”den tredje vägen” och blev ett alternativ till psykoanalysen och beteendeterapi.

”Gestalt” betyder ”meningsfull helhet”. Grundteorin är att människors neuroser beror på alla *oavslutade* upplevelser och känslor i livet, och terapi går i princip ut på att avsluta dessa. Det görs genom olika tekniker. En av dessa tekniker kallas ”heta stolen”, där man får placera en person som man exempelvis har en inre och/eller yttre konflikt med som behöver bearbetas och därmed få en bättre relation till. Det spelar ingen roll om personen ifråga lever eller är död. Vad man bearbetar är

relationen till den *inre bilden av personen* ifråga. Jag har vid ett tillfälle satt min döda pappa där. Jag har också vid ett annat tillfälle placerat en exfästman där, som jag var mycket arg och besviken på. Jag har till och med satt min farmor där, som dog när jag var liten och inte fick besöka när hon var döende, vilket jag av någon anledning sörjde i många år. Sen är det ”bara” att skälla, fråga, gråta, hata... Nästa steg är att själv stiga över till heta stolen och förklara, försvara, berätta, be om förlåtelse eller vad det nu kan handla om. Detta brukar av vissa gestaltterapeuter kallas för ”tvåstolstekniken”.

Jag berättade detta för min då mycket unga dotter, jag tror inte ens hon börjat i skolan ännu. Då berättade hon att det var exakt så hon gjorde med sina mjukisdjur. De fick tala med varandra, gråla med varandra, slåss med varandra och kramas med varandra. Det blev för mig ännu ett bevis på barns stora intuitiva förmåga och kompetens.

Drömmar

En mycket viktig del i det gestaltterapeutiska arbetet är *drömmar*. Perls sätt att arbeta med drömmar skilde sig åt från både Freuds och Jungs. Drömmen för Perls representerade projektioner och olika aspekter som drömmaren inte vill kännas vid och som därmed skapar emotionella och kanske somatiska problem. Pearls menade att alla delar i en dröm, både människor, djur och saker var projektioner av inre processer. Patienten fick först berätta om drömmen i nu-form, som om den åter spelas upp. Sen får hen gå in i varje människa, djur och sak och berätta i jag-form vad som kommer upp. ”Jag är en dörrmatta. Alla människor trampar på mig”. ”Jag är ett träd. Alla hundar pinkar på mig.” ”Jag är trädet som alla hundar pinkar på, men jag blommar och är vackert. Hundarnas kiss ger mig näring och styrka.” Detta leder enligt Pearls till en integrering i psyket.

En drömterapeut som utvecklade detta sätt att arbeta med drömmar var *Montague Ullman*, som tillsammans med *Nan Zimmerman* skrev boken *Använd dina drömmar* år 1979. Den kom på svenska 1981. Deras grundsyn var, till skillnad från Freuds och Jungs att ingen annan kan vara expert på mina drömmar. Vi kan bara vara experter på våra egna drömmar. Författarnas intention med boken var att hjälpa människor att bli experter på sina drömmar.

Gestaltterapin blev en mycket framgångsrik terapiform i västvärlden och användes länge i Sverige som behandlingsform både inom

psykoterapi och inom socialt arbete, bland annat på behandlingshem för personer med missbruksproblem.

För mental träning blev drömmarna, d.v.s. de inre styrda bilderna och de möjligheter de gav att styra inre processer, viktiga för helande, samtidigt som de gav möjligheter för programmering av framtiden.

Många av de nämnda metoderna inspirerade utvecklingen av mental träning redan under 80- och 90-tal, men de fortsatte att inspirera och ge idéer långt in på 2000-talet, som fortsatte att vara en mycket kreativ, utvecklande och spännande tid inom den mentala träningen.

Från känslor till tankar

En av de mest avgörande förändringarna i psykoterapi i allmänhet under 2000-talet, vilket också i viss mån kom att påverka mental träning, var att fokus i många tekniker, som tidigare i huvudsak låg på *känslor*, på den *emotionella* dimensionen, alltmer kom att fokusera den *kognitiva* dimensionen.

Många terapiformer arbetade tidigare, inspirerade av Freud och hans lärjungar, med *insikt* och *känslomässig utlevelse*. Freud menade att om patienten bara fick insikt i sina problem med efterföljande *katarsis*, *avreaktion*, så skedde läkning. Metoden innebar att patienten, ibland under hypnos, återupplevde och avreagerade sig de känslor, som förknippades med en tidigare bortträngd, traumatisk upplevelse. Inspirerade av dessa idéer utvecklade *Arthur Janov* sin *Primalterapi* (Janov, 1975) och *Daniel Casriel* sin *Identitetsterapi* eller *Skrikterapi*. Casriel kom att inspirera narkomanvården både i USA och i Sverige. Behandlingshem startade i USA, utifrån Casriels tankar, de s.k. Daytopkollektiven. Även i Sverige startades Daytopkollektiv som använde sig av identitetsterapi.

Förenklat skulle jag vilja beskriva skillnaden mellan dessa två terapier som att man i primalterapi får hjälp att gå tillbaka till barndoms- och även födelsetrauman och då blir smärtan av minnena så stark att man skriker för att det är så smärtsamt. I skrikterapi använder man skriket som en teknik för att nå ner till det omedvetnas djup och då lösa upp de blockeringar som finns där.

Båda dessa terapiformer har mental träning i viss mån inspirerats av under 80- och 90-talen. Då började det dock komma negativa erfarenheter av dessa starka känslomässiga metoder. Dels upptäckte

terapeuter och behandlare att det var svårt att ha kontroll över känslor hos patienterna. Genom att fokusera på känslorna så kunde det innebära att problemen försvårades. Några författare menade till och med att patienten, genom att återuppleva smärtsamma traumatiska upplevelser så starkt som det kunde hända i dessa känslufokuserade terapier, kunde dra på sig nya och starkare försvarsmekanismer för att slippa känna smärtan och som blev mer svårbehandlade. *Joe Hart* m.fl. (1975) utvecklade sin *Feeling Therapy*, där de dels varnade för alltför extrema behandlingstekniker och dels utvecklade sitt mer omsorgs-orienterade förhållningssätt.

Nu kom istället den *kognitiva terapin*, som hade sitt fokus på vårt sätt att tänka. Den kom till Sverige på 1980-talet genom *Carlo Perris*, dåvarande professor i psykiatri vid Umeå universitet, och ökade snabbt i popularitet som behandlingsform under 1990- och 2000-talen. Det kom att utvecklas olika kognitiva skolor, *kognitiv beteendeterapi* (KBT), *kognitiv psykoterapi* (KPT) samt de kognitiva skolbildningar som har sina rötter i kommunikationsteorierna, familjeterapiteorierna och systemteorierna. Hit räknas *Lösningfokuserad terapi* som utvecklades av *Steve de Shazer* och *Inso Kim Berg* och har spridits i Norden av *Ben Furman* och *Tapani Ahola* samt *Interaktionistiskt förändringsarbete* med *Hardy Olsson* och *Bill Petitt* (1995).

Jag brukar beskriva denna förändring som ett paradigmskifte. Istället för att fokusera på känslor, fokuserade man på tankar och föreställningar. Istället för att ägna sig det förflutna, ägnade man sig nu åt att skapa framtiden. Man utvecklade dessutom tekniker för att förändra minnen av det förflutna. Ben Furman har exempelvis skrivit boken *Det är aldrig försent att få en lycklig barndom* (Furman, 2005) där han beskriver tekniker för detta, en bok som ingår i kursen i mental träning. Med kunskaper om *Milton H Ericksons* tekniker, så kan man lätt se rötterna till dessa kognitiva metoder. Och Lars-Eric har aldrig upphört att låta sig inspireras och mental träning har därmed fortsatt att utvecklas.

Nu har vi kommit in i ett nytt decennium. Framtiden får utvisa hur mental träning kommer att utvecklas framöver. Lars-Eric berättar i kapitel 36 om sina tankar om framtiden.



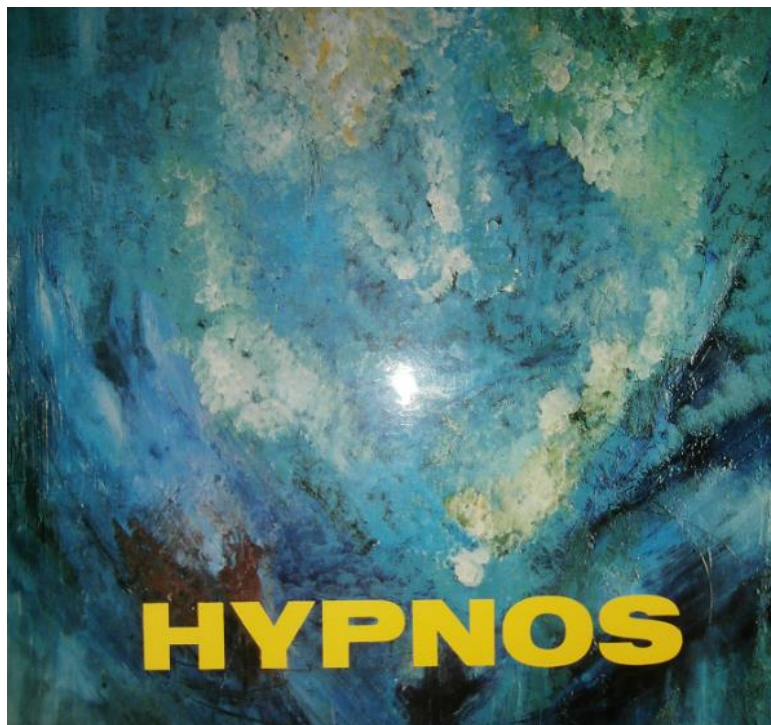
Det positiva tänkandet måste först läras in och sedan automatiseras, d.v.s. bli en naturlig del av mitt sätt att vara. För detta krävs en regelbunden och systematisk träning, som sträcker sig över ett antal månader.

Lars-Eric i *Tänkvärt*

28

Från hypnosskiva till appar

Även den tekniska utvecklingen har inspirerat utvecklingen av den mentala träningen. Lars-Eric startade, som nämnts, ett skivbolag, *Blå Ton*, och gav där ut grammofonskivan, en LP, som heter HYPNOS år 1968. Första sidan hette *Hypnosinduktion med allmänna suggestioner om lugn, avspänning och vila*. På andra sidan fanns program för *Rökavvänjning* och *Sömninduktion*.



Bilden på framsidan av hypnosskivan är målad av en f.d. universitetslektor vid Uppsala universitet, numera bortgångna *Susanne Liedström*.

Bilden föreställer Lars-Erics ansikte med de färger som fanns i hans aura.

På baksidan av fodralet har Lars-Eric skrivit noggranna instruktioner för att motivera för träningen. Bland annat berättar han där:

En noggrann undersökning av skivans effekter har gjorts på några hundra personer, som använt sig av skivan upp till ett halvår. Resultaten har publicerats i form av en forskningsrapport vid Psykologiska institutionen i Uppsala. ... Många upplever att man första gången har ganska svårt att koppla av, men att effekten sedan ökar betydligt. Man är dock även vid djupare former av avslappning och avkoppling i regel medveten om allt som sker, vilket inte är en nackdel, eftersom många suggestioner verkar lika bra ändå. Hypnos behöver ej innebära en total avskiljning från omgivningen.

Det är tydligt att han ville avdramatisera hypnos. Detta var innan han började använda begreppet *Mental träning*. Det var enda gången Lars-Eric använde ordet hypnos i samband med träningsmaterialet. Året efter fick mental träning och det Mentala rummet sina benämningar. Lars-Eric berättar att han fick brev från *Povel Ramel* (1922-2007), den folkkäre revyförfattaren, pianisten, sångaren och komikern, där Ramel skriver att han ”fått tag på hypnosskivan. Den är bra för mig för att få ändan ur vagnen”. Han verkar ha använt den för att aktivera sig.

År 1970 spelades den andra skivan in. Ett läkemedelsföretag, *Ferrosan*, kontaktade Lars-Eric och berättade att de planerade att ge ut ett nytt lugnande läkemedel. De hade sett att det kom mer och mer kritik mot dessa medel. Detta ville de nu förebygga genom att ha ett alternativ. ”Vi föreslår att du gör en LP-skiva med avslappning och avkoppling”. Eftersom det var ett läkemedelsföretag så ville de att Lars-Eric skulle ha kända medicinare i ryggen. Lars-Eric nappade på idén och fick med sig både sin professor från Uppsala, *Ingemar Dureman*, samt överläkarna *Erik Bartholdsson* från Skövde kärnsjukhus och *Ture Arvidsson* från Danderyds sjukhus. Båda läkarna var mycket intresserade av och insatta i både hypnos och mental träning, så de ville gärna fungera som ett stöd för själva idén.

Lars-Eric talade in skivan. Någon kom med frågan om man skulle ha bakgrundsmusik, vilket Lars-Eric tyckte var en bra idé. Så de lät en symfoniorkester improvisera. Det blev den *vågmusik* han sen använt under alla år. Den blev unik. Han konstaterar att det har varit bra att ha

en speciell musik som bara var kopplad till avslappningen. Musiken i sig blev då en effektiv *trigger*.

När skivan var klar anordnade Ferrosan en stor medicinsk kongress i Malmö där skivan skulle lanseras. Under lanseringen var det några av överläkarna som sa ”Det är vanligt när man ger ut ett läkemedel att man har en utprövningsperiod under flera år för att se om det är några biverkningar. Ska ni verkligen släppa ut den här utan att undersöka om det blir några biverkningar?” Lars-Eric ler när han berättar att detta ledde till att man bara kunde få skivan genom läkarrecept. Så under det första året skrevs den ut på recept och såldes på apoteken. Den skrevs ut till cirka 26 000 personer på recept.

Under den här tiden kom det inga som helst rapporter om biverkningar, så därefter slopades kravet på läkarrecept. Men fördelen med receptperioden var att skivan och arbetssättet fick större trovärdighet, konstaterar Lars-Eric.



Telefonlinje

På 1970-talet startades ett samarbete med läkaren *Lars Ljungdahl* på Motala lasarett. Han inrättade bland annat en sömnlina, dit människor kunde ringa. Hade man svårt att somna så lyfte man luren och ringde sjukhusets växel, som då kopplade personen till en linje där man fick hjälp att somna med luren mot öronen. Samtalet bröts automatiskt efter 30 minuter. Sömnlina blev alltmer populär och efter en tid började människor ringa från olika delar av landet, vilket gjorde att växeln började bli överbelastad. Det bestämdes därför att sömnlina skulle ersättas med en sömnkassett, som sedan fanns på apoteken under många år. Under den tiden som sömnlina pågick gjordes en utvärdering av sömnmedelsförbrukningen i Motala. Studien visade att förbrukningen sjönk signifikant jämfört med Kalmar som var kontrollstad.



Träningskassetter

Grammofonskivan ersattes på 80-talet med ljudkassetter. Dessa såldes nu receptfritt på apoteken. Visionen att lära ut avslappning och mental träning till var och en som ville träna, hade nu växt i styrka. Lars-Erics vision om *En bättre värld genom utbildning och träning* hade nu verkligen tagit sina första stapplande steg. Tanken hade ju hela tiden varit att träningen inte skulle kopplas till en person som man skulle bli beroende av.

I det sammanhanget berättar Lars-Eric om att när han startade *Avdelningen för klinisk och experimentell hypnos* vid Uppsala universitet, kom ett antal personer och sökte hjälp. De hade gått hos den läkare i Stockholm som var den första praktiserande hypnosläkaren i Sverige, *John Björkhem*. Han hade stor framgång i sin behandlingsverksamhet, men när han dog återföll en del av hans patienter. De hade kopplat mycket av sin förbättring till honom som person. Detta blev ytterligare en drivkraft för Lars-Eric att inte binda den praktiska mentala träningen till honom som person.

Principen *från beroende till oberoende* blev mycket viktig för Lars-Eric. Effekterna skulle bli väldigt begränsade om människor skulle bli beroende av en person. Principen om mental träning som hjälp till självhjälp skapar både större självständighet och bättre självbild och gör det också betydligt lättare att kunna nå alla de människor i världen som skulle behöva få kontakt med den mentala träningen.

Men detta, att så många har tränat på egen hand utan kontakt med Lars-Eric, gör det också svårt att veta hur många som använt sig av mental träning. En grov gissning som Lars-Eric gör efter snart 50 års arbete är att åtminstone 2,5 – 3 miljoner människor kommit i kontakt

med mental träning vid något tillfälle.

Massor med människor har använt träningskassetterna inför exempelvis barnafödande. I samband med ett föredrag, som SISU³⁷ ordnade i Skövde, steg inledaren upp i talarstolen för att hälsa välkommen. Han startade med: ”Jag har ett viktigt meddelande. Jag har just fått ett telefonsamtal från en kvinna som påstår att Uneståhl har gjort henne med barn.” Efter det blev han tyst. Det var inte bara han som blev tyst. Det blev först dödstyst i hela salongen med över 200 människor samlade, men efter några sekunder började sorlet med undringar. Efter en lång konstpaus fortsatte inledaren. ”Det är inte så farligt som det låter. Kvinnan ringde från BB och ville framföra ett tack till Uneståhl för att han hjälpt henne att bli med barn”. Hon hade försökt i flera år utan resultat, men så började hon med mental träning och blev snabbt gravid.

Det verkar som om detta område fungerar på samma sätt som insomnande, koncentration, idrott m.m., d.v.s. att det som Lars-Eric kallar för DKS – *Det Dominanta Kontrollsystemet* eller *viljemässig ansträngning* blockerar effekten. På samma sätt som att ansträngningen att somna förlänger insomnandet eller ansträngningen att springa fort saktar farten, så tycks ansträngningen att bli med barn göra det svårare att bli gravid. Det innebär också att vissa som till slut ger upp och beslutar sig för att adoptera, blir med barn.

Människor använde träningskassetterna när de ville förbereda sig för något utmanande, som exempelvis att hålla tal eller genomföra en anställningsintervju, när de haft ont i huvudet och mycket mer. Väldigt många av kursdeltagarna i distansutbildningen är utbrända, d.v.s. drabbats av utmattningsdepressioner, och har sökt hjälp. De har upplevt att skolmedicinens insatser inte har hjälpt. Genom rykten eller genom att söka efter information på internet har de hittat den mentala träningen.

Här kan nämnas att SLH aldrig gjort reklam för sina kurser genom annonser eller annan traditionell marknadsföring. Information har vanligtvis förmedlats genom föredrag men framför allt genom mun-till-mun-metoden, där nöjda kursdeltagare tipsat sina vänner och bekanta.

Av alla dessa människor har Lars-Eric kanske bara träffat några

³⁷ Studieförbundet SISU Idrottsutbildarna

tusen. Det har i huvudsak varit på föredrag och kurser, vid besök på arbetsplatser och skolor samt på Skandinaviska Ledarhögskolans vår- och höstmöten. Han konstaterar att det under 60-talet var många *patienter* medan det under 70-talet var många *idrottare* som han arbetade med och träffade personligen. På 80-talet och framåt kom intresserade från alla områden i samhället och från alla samhällsklasser.

Lars-Eric berättar att han, när han nu kommer ut på sina föreläsningar och träffar människor så kan de, när de hör hans namn, säga: ”Jag har tränat med dig” eller ”Min mamma har använt dina träningskassetter”. ”Numera börjar de säga min mormor”, konstaterar han med ett skratt. När det först träffar Lars-Eric så vet de inte att det är han, eftersom de inte träffat honom i verkligheten tidigare. En del har inte heller tänkt på namnet bakom den kända rösten och säger ”Jaha är det du som ligger bakom dom där programmen jag använt”.

Det händer ibland att kvinnor kommer fram till Lars-Eric efter en föreläsning och säger med spjuveraktig röst: "Jag går och lägger mig med dig varje kväll".

Sömnprogrammen var bland de första som Lars-Eric gjorde på 1960-och 70-talen när han utvecklade de praktiska träningsprogrammen och de har sedan dess använts av hundratusentals kvinnor och män. Det första sömnprogrammet, som kom redan 1968, som en del av LP-skivan "Hypnos", visade effekter både på insomnandet och på sömnkvaliteten.

DVD och CD

Den tekniska utvecklingen gick vidare och människor bytte ut sina videoapparater och kassettspelare. Nu var det hög tid att lägga alla föreläsningar, intervjuer m.m. på DVD. Samtidigt uppdaterades materialet.

När jag ändå är inne på uppdatering så vill jag nämna att en kritik som då och då kommit från kursdeltagare om distanskursen har varit den tekniska kvaliteten på inspelningarna. Den kreativa, spontane Lars-Eric kunde plötsligt få för sig att en viss föreläsning som genomfördes på en sammankomst borde förmedlas till en större målgrupp, d.v.s. kursdeltagarna i distansutbildningen. Eftersom han just då inte hade tillgång till en kameraman, blev han själv kameraman och skötte

inspelningen, kanske inte alltid med den bästa kvaliteten och den mest stabila handen. Vid uppdateringarna har han ofta hamnat i ett dilemma: Vad skulle vara kvar och vad måste väljas bort? Våldigt ofta var innehållet fortfarande högaktuellt och intressant, men kvaliteten kanske inte den bästa. Då kunde han ibland ändå besluta att materialet skulle vara kvar, eftersom det fortfarande var viktigt innehållsmässigt.

Lars-Eric har genom åren haft en förunderlig förmåga att attrahera spännande personligheter, experter inom olika områden och tack vare Lars-Erics ibland gränslösa kreativitet, så har vi fått ta del av dessa personers kunskaper genom sammankomster och videoinspelningar. Det är ett unikt material som ju inte kan göras om, så det får vara kvar.

Jag har ju varit med vid ett antal inspelningar, ibland som Lars-Erics samtalspartner – vilket jag ofta fick veta några minuter eller i bästa fall timmar innan – och ibland som publik eftersom Lars-Eric oftast tyckte bättre om att berätta för människor, än för bara en kamera med en kameraman bakom.

Jag var förresten med ett antal gånger när Lars-Eric spelade in de första föreläsningarna på video. Jag var ständigt imponerad över att han verkade ha en inre klocka. Han visste exakt när timmen var slut och då var hans föreläsning slut. Han hade aldrig någon klocka framför sig.

Nu kanske jag skvallrar om något han vill hålla hemligt, men det är inte hemligt för oss, som samarbetat med honom i många år. När han själv skulle hålla en föreläsning och spela in den eller någon besökande gästföreläsare skulle göra det, så kunde han kvällen innan ringa runt till vänner och bekanta och studenter och be oss komma och vara publik, eftersom det blev en bättre och mer inspirerande stämning för föreläsaren om det fanns publik. Dessutom var det ok för oss i publiken att ställa frågor. De frågor som vi ställde, ställde sig sannolikt också de kursdeltagare som tittade på föreläsningen. Det fick naturligtvis konsekvenser för kvaliteten på inspelningarna. Men för Lars-Eric var innehållet mycket viktigare än formen inledningsvis. Det är först på senare år, när TV och annan media förmedlar så professionella inspelningar, som kraven på kvalitet har höjts hos både SLH och hos kursdeltagarna.

Kursen fick dessutom inte bli för dyr. För Lars-Eric var det viktigt att alla som ville skulle kunna köpa kursen och genomföra den. Det innebar och innebär fortfarande att omkostnaderna måste hållas så

låga som möjligt, inklusive inspelningskostnader.

Fast ibland kunde det bli problem. För att slippa höga inspelningskostnader köpte Lars-Eric i början på 90-talet en OB-buss för TV-produktion. Lars-Eric var engagerad i lokal-TV, TVT (där T står för Örebro län). Det blev en dyr affär, men bussen blev användbar för kommande inspelningar i den egna inspelningsstudio på Skandinaviska Ledarhögskolan.



Bilden är hämtad från Nerikes Allehanda den 26 februari 1994. Med på bilden är de tekniker, *Håkan Fryklund* och *Janne Larsson*, som samarbetat med Lars-Eric i många år.

Egen inspelningsstudio

I början använde Lars-Eric professionella inspelningsstudior, bland annat på Landstinget, men efter några år kom han på idén att skapa en egen inspelningsstudio. Det är väl knappast förvånande när det gäller en man som skapade sitt eget skivbolag, *Blå Ton*, sitt eget bokförlag, *Veje förlag*, och så småningom även sin egen högskola, *Skandinaviska Ledarhögskolan*.

Inspelningsstudio på Skandinaviska Ledarhögskolan har successivt utvecklats genom åren till att bli alltmer professionell och tekniskt modern i sin utformning. *Mikael Uneståhl*, Lars-Erics äldste son, har genom åren utvecklat expertkompetens för att arbeta med tekniken och han har ansvaret för detta område. Studio för bildin-

spelning är numera stor och rymlig, men när besökande gäster på SLH får se den lilla ljudisolerade skrubben där Lars-Eric fortfarande spelar in sina träningskassetter, blir de mycket förvånade. Den är inte större än en liten garderob. Det var nog förresten en garderob innan den blev inredd. Den tekniska utrustningen för redigering, kopiering m.m. är numera mycket modern.

USB-minnen och appar

Numera har SLH alltmer börjat använda USB-minnen som alternativ till CD- och DVD-skivor. Kursdeltagarna använder ju alltmer sina Mp3 och mobiler för att lyssna på träningsprogrammen. I den engelska kursen, *Unestahl Mental Training*, UMT, ligger nu både filmer, böcker och träningsprogrammen online och kan laddas ner. Även PUMT ligger numera som Online-version.

USB-perioden blev kort. Istället kom *apparna*. Numera ligger alla träningsprogrammen på appar som kan laddas ner på Smartphones och plattor.



Jag överraskades mycket positivt av kursens breda och samtidigt väl anpassade innehåll inom området personlig utveckling. Jag föll särskilt för den lärorika och underhållande föreläsningsserien som gav mig en dos av energi varje gång jag tittade på en föreläsning. Teoretiska kunskaper blev direkt tillämpbara vid många praktiska övningar i vardagslivet. Kursen hjälpte mig att se saker och ting på ett nytt sätt, jag tror mer på mig själv, känner mig laddad att förverkliga mina drömmar och vågar gå min egen väg!

Jag kan också tillägga att examinatorer och administrationen kring kursen är suverän. SLH är en högskola som verkligen är mån om sina elever.

Kursdeltagare efter avslutad PUMT-kurs

Lars-Eric gör det som många av oss bara vågar
snudda vid i våra tankar -
nämligen att lita till livet och till sig själv.
Jag tänker börja leva som Lars-Eric lär...
Som ett av tänkespråken säger:
'All ära kommer från att våga börja'.

Birgitta Wistrand
f.d. riksdagsledamot för M

29

Globetrottern Lars-Eric

Lars-Erik är medlem i *100-klubben, Club 100*, där man för medlemskap fordrar att man ska ha varit i minst 100 länder. Transit eller flygplatsövernattning räknas inte som ett besök. Den gränsen passerade Lars-Eric för många år sedan, beroende på att Lars-Eric tillbringat en stor del av sitt liv på resor. Lars-Eric har nu tappat räkningen. Enligt FN:s uppgifter finns det totalt 195 självständiga stater, men det beror på hur man räknar.³⁸

Redan i de tidiga tonåren kunde det hända att han sa till sina föräldrar: "Nu sticker jag ner till Paris några dar". Eftersom han växte upp i en ekonomiskt knaper miljö (att vara frikyrkopastor innebar vid den tiden låg lön och stora ekonomiska uppoffringar), så frågade naturligtvis hans föräldrar: "Hur ska du ha råd med det?" "Jag liftar", sa Lars-Eric "och parkbänkarna i Paris går jättebra att sova på".

Äventyr till Medelhavet

När han som 21-årig kom till Uppsala för att studera, kom snart behovet att röra på sig. Han övertalade därför tre studiekamrater att följa med på en resa runt Medelhavet. Sagt och gjort! Han köpte en gammal Peugeot för 1 500 kr och stack iväg. Redan i Linköping började bilen koka. Det blev en snabb reparation, som dock inte blev

³⁸ Se *Hur många länder finns det i världen*, <http://varldskoll.se/hur-manga-lander-finns-det-i-varlden-antal-lander-i-varlden/1819>

särskilt bra, vilket gjorde att man på färden genom Europa ofta fick stanna och fylla på vatten. När de kom in i Algeriet efter att ha åkt genom Marocko hade de dock turen att träffa på en rik arab som fattade tycke för de fyra studenterna och reparerade upp hela bilen utan kostnad. Det höll hela vägen genom Tunisien och Libyen, men när de kom in i Egypten gick bakaxeln sönder. Även här hade de tur. Eftersom de hade en Peugeot löste man problemet genom att hitta en annan gammal Peugeot, som man kunde ta bakaxeln från.

Språkförbistring

En episod från Alexandria kan vara värd att nämna. Lars-Eric och hans kamrater hade besökt det svenska konsulatet och fick då bl.a. rådet att "om ni skulle råka köra på någon, så stanna inte, för då är det stor risk att ni blir lynchade, även om det inte är ert fel." På vägen därifrån hände just det. En pojke rusade ut framför bilen och Lars-Eric hade ingen möjlighet att stoppa eller väja undan. Nu hörde det till saken att bilen sedan länge inte kunde starta med startmotorn, utan bara genom att man knuffade igång den. Där satt gänget med motorstopp utan möjlighet att komma iväg, medan en stor folkskara samlades på noll-tid. Lars-Eric fann då för gott att ta "tjuren vid hornen" och gick ur bilen. När han gick fram till pojken och folkskaran tänkte han att "jag måste säga något ursäktande" och kom då på ett arabiskt uttryck, som han trodde betydde "Det var illa. Ursäkta!". Uttrycket var "malish" och det liknar ju också det franska ordet "mal" som, enligt vad Lars-Eric minns, betyder "illa" eller "skada". När han sa det så blev dock folkskaran ännu argare. Som tur var kvicknade pojken till och kunde resa sig utan synbara skador och Lars-Eric kunde få hjälp att skjuta igång bilen och fortsätta. Sedan visade det sig att ordet "malish" istället betydde: "Det gör inget".

Här måste jag få göra en avstickare till en annan gång det uppstod språkförbistring. Lars-Eric var på en konferens i Polen. Han ville gärna inleda sitt anförande med något på polska – anförandet skulle hållas på engelska. På toalettdörrarna såg han ett par ord som han trodde betydde "damer" och "herrar", vilket det ju brukar stå i Sverige. Så han inledde med att säga "mina damer och herrar" trodde han och fick ett stort skratt från publiken. Han fick då veta att han sagt "mina toaletter och pissoarer".

Åter till medelhavsresan

Färden fortsatte sedan genom Jordanien till Libanon, som vid den tiden var något av "Europas Mallorca", ett underbart land för avkoppling och rekreation. I Damaskus i Syrien hamnade gruppen mitt i ett inbördeskrig och blev p.g.a. utgångsförbud sittandes på samma ställe under en hel vecka. Färden gick sedan genom Turkiet och öststaterna tillbaka till Sverige, dit gruppen kom efter tre månader och med en "ny" bil, d.v.s. där det mesta bytts ut under resans gång.

Det som kanske gjorde största intrycket under resan var gästfriheten i arabländerna. Det ingår i både religion och kultur att dela med sig av det lilla man har och det gjorde ett starkt intryck hur även de mest fattiga ville bjuda gruppen på både mat och dryck. Gruppen fick många vänner och det ledde bl.a. till att Lars-Eric hjälpte två egyptiska vänner till Sverige. De är sedan många år tillbaka svenska medborgare och har på olika sätt gjort en positiv insats för Sverige.

Från 1980-talet hittar jag en tidningsartikel med rubriken: "*Han har rest 50 gånger runt jorden*". En tidning hade lagt ihop alla resor som Lars-Eric hade gjort och kommit fram till den imponerande siffran. Vid den tiden fanns det *Visit USA tickets*, vilket Lars-Eric ofta använde. Det innebär att man utan förvarning åkte ut till en flygplats exempelvis i Los Angeles och sa: "Jag vill flyga till New York". Fanns det då någon ledig plats var det bara att hoppa på - och det utan någon extra kostnad.

Reseledaren Lars-Eric

Lars-Erics intresse för resor har gjort att han även varit reseledare, arrangerat egna resor och också under ett par år drev en resebyrå vid sidan om sin vanliga verksamhet. Redan under studietiden verkade han som reseledare bl.a. för *Ansgars resebyrå*, som hade specialiserat sig på resor till Bibelns länder. Detta passade Lars-Eric bra, eftersom han vuxit upp i en frikyrklig miljö och dessutom läst teologi vid sidan om sina studier i psykologi. Sammanlagt kom Lars-Eric att på 1960- och 70-talen tillbringa bortåt ett år i Israel, Palestina, Jordanien och Egypten. Genom de många kontakter han fick under denna tid fick han en god inblick i den fortfarande svårlösta konflikten i Mellanöstern.

Som ordförande i *Blå Bandets ungdomsförbund* började han också arrangera resor, där hans småländska barndom medverkade till att göra resorna så billiga som möjligt. Som exempel kostade hans första resa till Egypten 375 kr. En annan billig resa var en bussresa genom tio länder i Europa. Han satte ett pris som var så lågt, att man slogs om de 80 platserna på resan. För att kunna genomföra resan till det priset så bokade han lågprishotell och skaffade två stadsbussar från Uppsala stad. Det var vanliga bussar utan ryggstöd vilket gjorde den långa resan extra mödosam.

De två chaufförerna hade heller aldrig kört buss utomlands, vilket gjorde att resan tog betydligt längre tid än beräknat. Som exempel kan nämnas att man hade bokat in sightseeing i Östberlin kl. 15 dag 2 men kom dit 23 på kvällen. Till Wien, dit man skulle komma sen eftermiddag, kom man kl. 3 på natten, vilket gjorde att det inte var någon idé att ta in på hotellet, utan istället fortsatte resan direkt ner mot Italien, dit man kom framåt kvällen.

Till saken hör att Lars-Erik dagen innan avresan fått besked från den badort i Italien där man skulle stanna under 4 dagar, att rummen hade blivit avbokade. Detta nämnde inte Lars-Eric till deltagarna för att inte oroa dem, utan räknade med att det "ordnar sig alltid om man ta't som det kommer". När man kom fram på kvällen ösregnade det och medan deltagarna satt i bussen började Lars-Eric och hans bror att gå runt till hotell och familjer för att hysa in några här och andra där.

Ännu värre blev det på hemvägen genom öststaterna där 80 personer skulle genom gränskontrollerna. Längsta tiden vid en gränspassering blev 8 timmar. Tilläggas kan också att den äldste deltagaren var över 80 år.

Lars-Eric har dock förmågan att alltid dra till sig positiva människor och det gällde även denna gång. Inga klagomål och humöret var på topp, trots alla svårigheter och strapatser. En deltagare skrev visserligen en artikel efteråt med rubriken *En annorlunda resa*, men artikeln hade ett mer humoristiskt än klagande innehåll.

Årliga utbildningsresor

De senaste 25 åren har Lars-Eric arrangerat en långresa varje år för de som studerar vid Skandinaviska Ledarhögskolan, SLH. Det startade redan under hans tid på Högskolan i Örebro, där han bland annat arrangerade en resa till Bulgarien för 140 lärare och kursdeltagare,

samt till Polen och Spanien, resor som jag också deltog i. Sedan dess har det fortsatt även efter bildandet av SLH.

Resorna har framför allt varit utbildningsresor med syftet att studera "mentala fenomen" runtom i världen. Som exempel har deltagarna fått gå på glödande kol i Bulgarien, i Sri Lanka och på Bali, uppleva "psychic surgery" på Filipinerna, invigts i olika trancesekter i Brasilien, fått inblick i Voodoo i Australien, provat på djungelkulturen på Borneo och mycket mera.

Vart fjärde år har resorna kombinerats med världskongresser i mental träning inom den organisation som Lars-Eric startade år 1989, *International Society of Mental Training and Excellence*.

Nyfikenheten och upptäckarlusten, som varit en orsak till resandet, har också lett till tron på alla människors lika värde, att varje människa är unik och att alla människor kan bidra med något värdefullt till det gemensamma. Som en viktig del i den mentala träningen ingår en träning i att använda sig av olikheter som en *styrka* och *resurs*, istället för att se olikheter i utseende, åsikter m.m. som en orsak till motsättningar och konflikter.

Lars-Eric berättar att resandet och besöken till jordens alla hörn också har lett till insikten att världen är positiv och att den bild vi får av massmedia inte alls är representativ för verkligheten. Radio, TV och tidningar väljer bara ut en liten, liten del av verkligheten och då framför allt det negativa med kriser, krig och elände. Ett problem med detta är att denna systematiska hjärntvätt lätt leder till att vi tror att världen ser ut på det sättet. Detta skapar i sin tur lätt en känsla av hopplöshet. "Om världen ser ut på det sättet och jag kan göra så lite åt det, vad är det då för mening?" Därför är det viktigt att som motvikt också visa på och berätta om den lycka och glädje som finns hos majoriteten av världens befolkning.



Det som dock har varit nytt för mig är att jag har blandat ihop inre glädje med lycka. Jag har ofta känt inre glädje men med den insikt som jag har nu så skulle jag ha dött om jag hade strävat efter att känna lycka hela tiden. Det är så lätt att tänka att jag vill vara lycklig hela tiden, men så fungerar ju faktiskt inte livet. Nu vet jag att det handlar om att göra sig av med föreställningen om vad lycka är.

Kursdeltagare i sista PM.et

Det finns ingenting så svårt att ta itu med,
ingenting så vanskligt att leda,
ingenting så osäkert i framgång
som att söka en ny tingens ordning.
Den som förändrar får nämligen som motståndare
alla dem som lyckats väl i de gamla spåren
och endast ljumma försvarare i
dem som kan tänkas fungera i det nya.

Machiavelli (1467-1527)

30

Lars-Eric och forskningen

Ett utmärkande drag hos Lars-Eric är hans omättligen nyfikenhet. Han har behållit barnets nyfikenhet som hos många försvinner när de börjar skolan, där frågorna används som kontrollinstrument istället för att stilla nyfikenheten. Många vuxna vill inte ställa frågor för att inte visa sin okunnighet, men Lars-Eric älskar att fråga personer som vet mera än han om någonting. Och jag kan betona att Lars-Eric är en mycket god och inspirerande lyssnare.

Ett annat sätt att stilla sin nyfikenhet har varit att forska. När jag hör honom berätta om alla de intressanta saker som han undersökt och tittar på den brokiga samlingen av egna artiklar eller det sjuttiofem uppsatser och avhandlingar, som han handlett under åren, så har jag beslutat att berätta om detta under tre rubriker.

- 1) Traditionell vetenskap
- 2) Nyfikenhetsbaserad vetenskap
- 3) Vita kråk-undersökningar

1. Traditionell vetenskap

Med detta menar jag den forskning, som ledde fram till Lars-Erics avhandlingar för filosofie licentiats- och filosofie doktorsexamina och som efter det har dokumenterats i artiklar i olika vetenskapliga tidskrifter. Även denna gren av Lars-Erics forskning skiljer sig från majoriteten av akademiska studier, där målet ofta är att få ut en vetenskaplig examen och där frågeställningarna ofta har att göra med vad som är lättast att undersöka och hur man kan gå till väga för att minimera risken för kritik och invändningar. Detta gör ofta att frågeställningarna blir mindre intressanta, t.ex. att man undersöker ytterligare en aspekt av en gammal frågeställning och att uppsatsen eller avhandlingen efter godkännandet läggs på hyllan eller stoppas ner i en låda utan att orsaka särskilt mycket reaktioner.

Jag läste nyligen en undersökning av professor Harald Eklund som granskat 200 doktorsavhandlingar i pedagogik, en granskning som upprepades av docent Knut Sundell på Socialstyrelsen. De fick samma resultat. Av de 200 avhandlingarna handlade endast två eller tre om metoder och arbetssätt som lärare kunde ha nytta av i praktiken. Jag anade inte att det var så illa. Då kanske det inte är så konstigt att skolan har stora problem.

2. Nyfikenhetsbaserad vetenskap

Både under avhandlingstiden men framför allt efteråt, när Lars-Eric inte behövde göra forskning för att få en titel, så drevs Lars-Eric framför allt av behovet att få svar på intressanta frågor. Detta gjorde att han kom att göra många experiment och undersökningar som bara publicerades i form av enkla rapporter, utan att gå vidare och publicera dessa i kända vetenskapliga tidskrifter. Alla som sysslar med forskning vet att detta publiceringsförfarande, med peer review-granskning³⁹ är en lång och mödosam procedur (även om artikeln om sju års förnygring med mental träning togs in med förtur, genom att

³⁹ *Referentgranskning*, även kallat *peer review* (engelska för ”granskning av likar”), sakkunnig kollegial granskning, kollegial utvärdering, kollegial fackgranskning, eller refereegranskning, är en process som används vid akademisk publicering av vetenskapliga artiklar och vissa läroböcker på akademiska förlag, samt vid utdelandet av anslag för forskning. (Wikipedia)

det var första gången man visat på möjligheten till föryngring med mentala metoder). (Mer om detta i kapitel 31).

Eftersom Lars-Eric inte haft målet att bli berömd genom sin forskning, utan istället sökt svar på för honom intressanta frågor, har han ofta nöjt sig med att skriva en rapport genom de institutioner han arbetat på (Uppsala universitet, Socialhögskolan, Idrottshögskolan, Flinders University i Australien, Inst. of Physical Culture i St Peterburg, etc.) (se bilaga 6 för en lista över forskningsrapporter). Istället för att använda ytterligare ett par år för att få detta publicerat har han gått vidare till nästa frågeställning.

Större delen av den forskning som Lars-Eric gjorde på 60-talet och som bl.a. ledde fram till hans lic-avhandling och hans doktors-examen, hade med det ”vanliga” vetenskapliga arbetssättet att göra, d.v.s. att så noggrant som möjligt undersöka ett visst fenomen och sen dokumentera.

Även om de nyfikenhetsbaserade undersökningarna har dominerat efter Uppsalatiden när doktorsavhandlingen väl var klar⁴⁰, så finns det exempel på kategori 2 redan på 1960-talet. Ett sådant exempel var en fråga som debatterades livligt bland experter på den tiden: ”Är hypnotiska fenomen verkliga eller simulerade”.

För att avgöra det valde Lars-Eric bl.a. ett område, som man inte kan simulera, d.v.s. färgblindhet. Det finns bra tester för färgblindhet där man säkert kan avgöra om någon verkligen är färgblind eller bara försöker spela färgblind. Resultatet av dessa försök finns redovisade i kapitel 17. Lars-Eric följde dock aldrig upp med att undersöka förklaringarna till att man kan skapa en så radikal och sensoriskt relaterad förändring. (40 år senare, på 2000-talet, har dock en tysk forskare visat vad som händer i hjärnan vid en hypnotiskt inducerad färgblindhet.)

Ett annat sätt att visa realiteten i hypnotiska suggestioner var att suggerera ett känselbortfall när man gav försökspersoner elektriska stötar. I bägge fallen försvann de autonoma (icke viljestyrda) autonoma reaktionerna.

⁴⁰ *Hypnosis and posthypnotic suggestions* (1973).

Betingning av toner

Ett annat område man experimenterade med var betingning av en viss ton på en viss frekvens till en viss känsla. Om man som exempel har en ton med en viss frekvens som man betingar till känslan av rädsla, kan man mäta om någon faktiskt blir rädd med hjälp av psykofysiologiska registreringar (liknande en s.k. lögn-detektor).

Lögn-detektorn eller polygrafan uppfanns år 1921 av en medicinstudent och en polis. Den var tänkt att avslöja stressreaktioner i kroppen och skulle därmed hjälpa polisen att avslöja lögner. Dock kunde personer lära sig att lura lögn-detektor, vilket gjorde att den i Sverige, till skillnad från i USA, aldrig kunde användas som bevis.

Lars-Eric och hans forskarteam sammankopplade och betingade en viss ton till en viss känsla genom att försökspersonen i ett hypnotiskt tillstånd fick gå tillbaka till en situation i minnet då man var väldigt rädd. Känslan kopplades till en ton. När man sedan satte på tonen när försökspersonen var vaken, visade lögn-detektorn att personen upplevde rädsla, således även autonomt, d.v.s. att kroppen reagerade.

Om man sedan med hjälp av posthypnotiska suggestioner tog bort förmågan att höra tonen försvann även de kroppsliga-autonoma reaktionerna som tecken på att hörselbortfallet var verkligt.

En hel del experiment handlade om att Lars-Eric med hjälp av hypnotiska suggestioner tog bort, exempelvis siffran sex. När han sen bad personen räkna från ett till tio, fanns inte sex med i uppräkningsen. Försökspersonen upptäckte inget fel. Det gällde även när Lars-Eric testade samma sak med engelska och tyska ord för sex. Siffran var borta.

När han bad försökspersonerna räkna sina fingrar blev det konstigt, eftersom de kom fram till elva fingrar. Då förstod man att något var fel. När Lars-Eric frågade om de kunde ta reda på vad som var fel, så kunde man inte det, inte intellektuellt. Det var samma problem när Lars-Eric skapade ett räknetal som innehåller sex. Då räknade man fel. Till och med om ordet sex ingick i en mening och ordet var kopplat till utseende, så såg man inte ordet. Om Lars-Eric ritade en sexa och frågade vad det var så sa försökspersonerna pipställ eller nåt annat som liknade det. Det var ett verkligt och inte spelat bortfall av siffran som skedde.

Vid ett annat tillfälle tog Lars-Eric bort en hel förmåga, förmågan att tala tyska. I de flesta av dessa försök återställdes personens normala perception efter experimentet, men i fallet med tyska språket ville Lars-Eric se hur lång tid det skulle ta att spontant få tillbaka språket. Det kom tillbaka efter två veckor i samband med en dröm, där försökspersonen drömde att han talade tyska.

Fobier

Ett annat område som Lars-Eric ägnade en hel del intresse åt var *fobier*. Han ville undersöka hur de uppstod och hur man kunde bli av med dem. En fobi innebär att man känner en stark rädsla eller ångest för något som man logiskt vet inte är så farligt att det kan förklara rädslan. Detta leder ofta till att man måste undvika eller komma bort från det man är rädd för, exempelvis att flyga, ormar, spindlar, att vistas på torg, i hissar, broar m.m.

Lars-Eric berättar om ett experiment han gjorde. Det var i samband med en inspelning av en lektion till kursen i mental träning. De befann sig i Örebro läns landstings inspelningsstudio på Regionsjukhuset i Örebro, RSÖ (som år 2000 blev Universitetssjukhuset i Örebro, USÖ).

Försökspersonen, låt mig kalla honom Per för enkelhetens skull, fick en badboll att hålla i, och Lars-Eric frågade vad han tyckte om den och Per uttryckte positiva känslor. Efter det försattes Per i hypnos och fick då gå tillbaka till en händelse i sitt liv där han minns att han varit mycket rädd, och han fick instruktioner om att återuppleva händelsen. Samtidigt tryckte Lars-Eric på en ton på ett instrument som han hade med sig. Han skapade därmed en koppling mellan tonen och Pers känslor av rädsla. Det var alltså en *klassisk betingning* enligt den ryske fysiologen *Ivan Pavlov*, som jag berättade om i kapitel 17.

När Per hade vaknat upp ur hypnosen fick han tillbaka bollen och han tyckte fortfarande att den var trevlig. När Lars-Eric då satte på tonen så förändrades Pers utseende. Lars-Eric frågade: ”Vad är det?” ”Jag vet inte, det känns så konstigt”, sa Per. Då frågade Lars-Eric vad Per tyckte om badbollen som han höll i handen. ”Jag tycker att badbollen känns obehaglig också”, sa Per.

Sen tog Lars-Eric bort badbollen och avslutade tonen. Efter ett tag fick Per tillbaka badbollen, men han tyckte fortfarande att den var obehaglig. Det hade skett en överföring, en betingning eller en

association till badbollen utifrån känslan. Efter detta fick han gå in i hypnos igen och fick gå tillbaka till den situation där han upplevt händelsen som skapade hans rädsla. Då tog Lars-Eric bort kopplingen till tonen så att det inte längre fanns en koppling mellan tonen och känslan. När han sen satte på tonen igen när Per var i vaket tillstånd, hände ingenting. Men det intressanta var att när Per fick tillbaka badbollen kände han fortfarande rädsla och obehag för den.

Detta är ett av de experiment som Lars-Eric tagit som bevis för att de teorier som handlar om att om man går tillbaka till orsaken till en traumatisk händelse för att få insikt och därmed rensar bort känslorna, skulle fobin försvinna, inte stämmer. Hela den psykoanalytiska och psykodynamiska skolbildningen med rötter hos *Sigmund Freud* (1856-1939) och hans efterföljare bygger på liknande teorier. Dessa har dock aldrig bevisats i vetenskapligt godkända försök. Lars-Eric menar att man har kopplat så många händelser och känslor till ursprungshändelsen under den tid som gått efter händelsen, att man måste avbeta de associationer som utvecklats.

Albert och kaninen

Ett känt betingningsexperiment gjordes av *John B Watson* (1878-1958) tillsammans hans assistent, *Rosalie Rayner* (1898-1935). De gjorde en serie experiment med en knappt ettårig baby, som i forskningsrapporterna fick namnet Albert. De lät Albert leka med en av de vita råttorna som fanns på institutionen. En dag råkade någon åstadkomma ett kraftigt ljud, samtidigt som de tog fram råtтан. Pojken blev vettskrämd och fick förutom skräck för råtтан dessutom skräck för kaniner, hundar och för pälsklädda föremål. Skräcken för det kraftiga oväntade ljudet hade i Alberts hjärna kommit att förknippas med åsynen av råtтан. Jag har ofta undrat om Watson och Rayner hade förmåga att ta bort denna betingning hos lille Albert, men jag har inte hittat något svar.

Experiment som dessa blev viktiga för teoribildningen bakom mental träning och Lars-Eric's fortsatta arbete.

Hypnotiska suggestioner

Jag minns att Lars-Eric beskrev hypnosterapi vid ett tillfälle som att det handlar om att avhypnotisera gamla destruktiva suggestioner. Jag

tyckte att det var en bra och pedagogisk beskrivning och den ingick också i den doktorsavhandling som Lars-Eric skrev om posthypnotiska suggestioner.

Det innebär att man kan ta vilket *stimuli* som helst och under hypnos ge det ett *signalvärde*, som kommer att utlösa en *respons*, som är kopplad till den signalen. Ett signalvärde innebär att ett särskilt stimuli utlöser en särskild respons. Man skapar en stimuli-responskedja. Som hos Pavlovs hundar vars saliv ökade när de hörde en ton. Eller lille Albert som blev rädd för alla pälsdjur och pälsklädda föremål. I dessa fall var stimulit en *yttre* sak, men det kunde vara precis vad som helst, även en tanke eller en hallucination.

Inre bilder

Lars-Eric experimenterade med *inre stimuli*, d.v.s. tankar och inre bilder. Han berättar om ett exempel med suggestioner om rökning. ”Varje gång du kommer att tänka på rökning är det en signal till att tanken försvinner. Du kommer inte längre att tänka på rökningen eftersom varje gång du tänker på rökning, försvinner tanken och tankarna åker omedelbart över till något annat.”

Lars-Eric berättar om att överläkaren *Ture Arvidsson*, som var den som introducerade hypnos som avvänjningsmetod i Sverige, använde denna tanketeknik vid något tillfälle på en person som ville sluta röka. När personen kom tillbaka för att få en ny behandling frågade Ture Arvidsson hur det gått. Personen svarade: ”Det var så konstigt. Jag fick slut på cigaretter och då gick jag till kiosken för att köpa cigaretter och så kom jag hem med Expressen. Och kom på att det var cigaretter jag skulle köpa. Då gick jag tillbaka igen och kom tillbaka hem med Aftonbladet. Och då förstod jag ju att nånting var fel.”

Jag måste berätta en erfarenhet som blev betydelsefull för mig. Jag hade själv förmånen att gå i rökavvänjningsbehandling för Ture Arvidsson. Det var en intressant erfarenhet. Första besöket jag gjorde år 1978 misslyckades. Jag hade fått suggestioner som jag nu inte längre minns, men mitt undermedvetna verkade inte acceptera dem. Så jag fortsatte röka. Vid andra besöket några veckor senare berättade jag om mina erfarenheter och bad att han skulle spela in ett kassettband med personliga inductioner och suggestioner som jag kunde

acceptera och lyssna på. Där sa han att jag kommer att tycka att rök luktar illa och att jag inte kunde röka för att jag inte stod ut med lukten... eller nåt liknande. Efter besöket skulle jag ta tunnelbanan hem. Det stod en man på perrongen och rökte. Jag ville testa suggestionerna och gick och ställde mig alldeles intill mannen i den riktning röken låg. Och *jag kände ingen lukt alls...* Jag försökte om och om igen med andra rökare. Ingen lukt alls... Jag kunde inte låta bli att skratta eftersom jag då drog slutsatsen att mitt undermedvetna vägrade acceptera att rök luktade illa och istället valde att stänga av luktsinnet för rök.

3. Vita kråk-undersökningar

Lars-Eric blev tidigt intresserad av undersökningar som har med den ”vita kråkan” att göra. Säger man att alla kråkor är svarta så räcker det med att hitta en enda vit kråka, för att på så sätt kunna visa att påståendet är fel. Säger man att tankeläsning är omöjligt eller att medvetandet inte kan existera utanför hjärnan, d.v.s. att livet slutar med döden, så räcker det med att visa ett enda fall av tankeläsning eller av att livet fortsätter efter döden. Sedan tar den vanliga vetenskapen över för att visa hur det är möjligt, i vilken utsträckning, de kriterier som behöver uppfyllas för att... o.s.v.

Lars-Eric berättar att de under studie- och forskningstiden i Uppsala befann sig i en kultur på universitetet som tillät dem att experimentera med lite av varje. En av de tidigaste forskarna vid *Psykologiska institutionen* i Uppsala, *John Björkhem* (1910-1963), var, som jag tidigare berättat, en pionjär både inom svensk parapsykologi och inom hypnosforskning. Han var både psykolog, religionspsykolog, läkare och präst och han var en av de drivande bakom att *Sällskapet för Parapsykologisk Forskning* bildades 1948.⁴¹

Björkhems doktorsavhandling hade titeln *De hypnotiska hallucinationerna* (1943) och anses vara den första monografin över hypnotiska hallucinationer. Björkhem hade en omfattande erfarenhet av hypnotiska experiment. Han hade med sin forskning satt agendan på universitetet och kom att inspirera forskare som Lars-Eric med flera.

⁴¹ Sällskapet för Parapsykologisk Forskning och John Björkhems Minnesfond är fortfarande mycket aktivt och genomför många intressanta aktiviteter, se hemsidan <http://parapsykologi.se/>. Jag har varit medlem i många år.

Några av de gränsöverskridande experiment som man vid sidan av den mer vetenskapliga forskningen genomförde under Uppsalatiden kan nämnas det som inom parapsykologi kallas för *extrasensory perception* (ESP) och *remote viewing* (fjärrskådning).

Bland annat genomfördes det experiment som jag berättar om i kapitel 1 och som började knäcka min naturvetenskapliga, materialistiska, ateistiska världsbild, när de hypnotiserade en student och bad honom gå över gatan till fastigheten där och in i ett rum en trappa upp och berätta vad han såg, trots att hans kropp satt kvar på stolen. Han hittade där en grupp som satt runt ett bord i köket och spelade kort. Nu först, under intervjun med Lars-Eric, fick jag veta att det var ett studentområde och att det handlade om studentlägenheter. Inte så konstigt då att de vågade göra ett sånt experiment. Då, för länge sen, när jag hörde det första gången, reagerade jag lite på att de kunde göra så med vilt främmande människor, bara tränga sig in hos dem, men det blev inte det väsentliga problemet för mig. För mig handlade det om att en världsbild krackelerade och upplöstes.

Mental påverkan på vatten

En av de forskare som är knutna till *Skandinaviska Ledarhögskolan*, SLH och *Scandinavian International University*, SIU, är *Benny Johansson*, den ende svenske forskare som både Lars-Eric och jag känner till som har klarat sin försörjning som heltidsforskare utan att vara anknuten till någon institution (bl.a. genom EU-anslag). Benny som var kemist från början och gjorde sin karriär inom Astra innan han blev licensierad mental tränare, har de senaste åren intresserat sig för *vatten*, som ju utgör huvudbeståndsdelen av både människor och djur. Han har speciellt intresserat sig för vatten som förmedlare av information.

Benny har fått flera av sina studier publicerade i kända tidskrifter. Samtidigt har han i likhet med Lars-Eric varit intresserad av att testa okända fenomen för att se om det är någon idé att göra en mer vetenskapligt designad undersökning.

Ett exempel på ett sådant opublicerat experiment, som han och Lars-Eric genomförde, gick ut på att Benny först analyserade den kemiska strukturen i en vattendroppe, tagen från vattenkranen. Efter det fick en grupp på 40 personer under fem minuter ”sända” en känsla

av uppskattning till vattendroppen. När samma vattendroppe sedan undersöktes igen hade den kemiska strukturen förändrats och kristallstrukturen var både vackrare och mer ”harmonisk”.

En internationell vattenforskning har gjorts av den japanske forskaren *Masaru Emoto*. Hans forskning väckte stor uppmärksamhet i världen. Utifrån sina fotografier av vattenkristaller påstod han att vatten har förmågan att påverkas av medvetande i olika former, där en tanke, ett ord eller en känsla tas upp av vattnet och förändrar dess energi och kvalitet. Detta har *homeopater* påstått länge. Både Lars-Eric och Benny har dock avfärdat Emotos sätt att popularisera sina fynd innan han gjort experiment som uppfyller de grundläggande kraven på vetenskaplig metodik.

I ett annat experiment, även det opublicerat, bad Lars-Eric en god vän som är präst inom katolska ortodoxa kyrkan att gå in ett rum och välsigna en av de två bägare med vatten som fanns där. Han skulle anteckna numret på den tillbringare han välsignade, men skulle inte tala om det för någon. Under tre månader lät sedan Lars-Eric ett stort antal personer testa (smaka och lukta) vattnet i de två tillbringarna och välja vilken de föredrog. När sedan prästen efter tre månader lät meddela vilket av de två vattnen som var välsignat, visade det sig att det var det som en stor majoritet hade föredragit.

Mental inlärning av en idrott

Ett annat exempel på studier, som inte publicerats, utan där intressets fokus varit om det är möjligt eller inte, är det golfexperiment som finns omnämnt i kapitel 7 och 17. Eftersom den etablerade uppfattningen i världen var att när man skulle lära sig en idrott så började det alltid med en *fysisk* del. Kroppen lärde sig genom att man rent fysiskt tränade och utövade idrotten innan man sedan kunde förbättra utförandet genom den mentala träningen. Det intressanta för Lars-Eric blev att göra ett experiment där man ifrågasatte denna etablerade uppfattning. Var det möjligt att lära sig en idrott utan några tidigare fysiska erfarenheter av sporten?

Som nämnts i tidigare kapitel visade resultatet inte bara att det var möjligt, utan att det bästa resultatet av alla (tre experimentgrupper och en kontrollgrupp) uppnåddes av en 40-årig kvinna, som tillhörde den

”mentala” gruppen. Första gången hon tog i en klubba gjorde hon ett bättre resultat än de som tränat med en golfpro i tre månader.

Äggen

För att nämna något exempel på att Lars-Eric har velat pröva allt, hur tokigt det än låter, kan nämnas experimenten med äggen, som fick ”lära känna varandra”. Han och en kollega använde en apparat som mätte hudmotstånd (hudmotståndet förändras vid känslomässiga reaktioner) och kopplade den till ett ägg, så att han kunde se spänningsförändringar i skalet med hjälp av apparaten. Han fann att om man lade två ägg tillsammans en tid i kylskåpet så de ”fick gosa ett tag”, och sen placerade äggen i var sitt rum och mätte reaktionerna på ägget i första rummet, medan man ”dödade” det andra genom att koka det, så fick man reaktioner i skalet på det ägg som hade placerats i det första rummet. De har dock inte gjort några vetenskapliga studier av dessa fenomen.

Baxtereffekten

Peter Tompkins och *Christopher Bird* berättar i boken *Växternas hemliga liv* (1976) om *Cleve Baxter*, Amerikas främste expert på undersökning med lögn-detektorer. Baxter hade år 1966 varit en hel kväll på sin skola där han undervisade poliser och säkerhetsfolk från hela världen om lögn-detektorns möjligheter. En spontan impuls ledde till att han, när han kom tillbaka till laboratoriet efter föreläsningen, fäste elektroderna på ett av bladen på en tropisk växt som brukar kallas Drakträdet. Han var nyfiken på att se om växten skulle påverkas av att han höll vatten på växtens rötter. Allteftersom växten sög upp vattnet visade den en reaktion liknande den hos en människa som upplever en kort känslostimulans. Han inspirerades till att fortsätta experimentera och beslöt sig för att bränna det blad som detektorn var fäst vid. I samma ögonblick som han för sin inre syn såg bilden av lågor och innan han hunnit skaffa fram tändstickor, inträffade en dramatisk förändring i den linje som tecknades på mätarens papper. Baxter hade inte rört sig, vare sig mot växten eller mot mätaren. Kunde det vara så att växten hade läst hans tanke?

Dessa upplevelser inspirerade Baxter till en lång serie olika experiment för att verkligen fastställa att växter reagerade, både på tankar, på handlingar och också på människor. Han upptäckte att

avståndet till det objekt han studerade inte var viktigt och att inte ens avskärmning gjorde någon skillnad. Dessa egenskaper hos medvetande har observerats i hundratals andra parapsykologiska studier.

Baxter gjorde också andra, viktigare upptäckter. Till exempel upptäckte han att växter reagerade på att man dödade *mikrober*, vilket ledde honom att testa mikrober för tecken på medvetande. En mikrob är en mikroorganism som inte kan ses med blotta ögat. Många mikrober, som exempelvis bakterier, lever i symbios med människor och djur. Även dessa experiment var framgångsrika. Baxter testade bland annat yoghurt och mänskliga celler. Alla reagerade på stimuli.

Många försökte upprepa hans experiment, vissa med framgång. Men trots sina mycket noggrant genomförda och dokumenterade experiment betraktades hans forskning som icke vetenskaplig. Däremot ledde den till många skämtsamma anekdoter och framförallt hånfulla omdömen från skeptiker.

Det är lätt att förstå att Lars-Eric, med sitt nyfikna och kreativa sinnelag inspirerades av Baxters forskning i sin äggstudie.

Forskarnas svårigheter

I vårt samtal kommer Lars-Eric in på de problem som uppstod när professuren i parapsykologi vid Lunds universitet skulle tillsättas år 2003. Den danske margarinfabrikören *Poul Thorsen* var mycket intresserad av parapsykologi och skrev år 1961 i sitt testamente in en donation till ett svenskt universitet som ville inrätta en forskartjänst i parapsykologi. Han skrev:

Resten av min förmögenhet ska erbjudas ett svenskt universitet enligt ordningen Lund, Uppsala, Stockholm, och det aktuella universitetet måste förbinda sig att använda räntorna av det orörda kapitalet för total eller delvis betalning av en professor, möjligen en lektor, i parapsykologi knuten till undervisning i hypnologi.

Donatorn blev dock uppmärksam på att det kunde bli svårt att hitta en kompetent person som uppfyllde kriterierna och lär ha gjort vissa eftergifter och att tjänsten också kunde vara en professor eller docent i psykologi, men med inriktning mot parapsykologi och hypnologi. Det blev en akademisk strid som fick respons i massmedia. Lund var det enda universitet som meddelade intresse, men man var

skeptisk till parapsykologi. Tre av de cirka trettio sökande befanns ha kvalifikationer för den slutliga bedömningen. Två av dem var *Adrian Parker* och *Etzel Cardeña*.

Adrian Parker hade forskat om parapsykologiska fenomen, medan Cardeña inte hade någon sådan erfarenhet. Han hade forskat inom psykologi och särskilt inom hypnos. Trots att Parker låg i första förslagsrummet genom sin forskningsinriktning och sina erfarenheter, så fick Cardeña tjänsten som professor i psykologi inkluderande parapsykologi och hypnologi. Tjänstetillsättningen blev föremål för en hel del debatt, både inom akademien och i media. Sannolikt var Etzel Cardeñas meriter mindre kontroversiella för Lunds universitet.

Adrian Parker är numera professor i psykologi vid Göteborgs universitet. Hans forskning om *Ganzfeldtekniken* handlar om att framkalla drömliknande bilder hos deltagarna. Det är en teknik som tillåter forskarna att i laboratoriemiljö och under kontrollerade former studera vad som kallas *PSI*, vilket är ett neutralt paraplybegrepp för studier av paranormala fenomen, exempelvis telepati.

Adrian Parkers forskning går till så att försökspersonerna vistas i var sitt ljudisolerat rum. Mottagaren har halva ping pongbollar över ögonen för att inte störas av synintryck. Personen har också ett par hörlurar med havsbrusljud på sig. Tanken är att mottagaren ska komma in i ett hypnosliknande tillstånd. Tillståndet antas göra det lättare att ta emot telepatiska signaler. Sändarpersonen får se en filmsnutt och ska koncentrera sig på vad som händer i den. Mottagaren får sedan se fyra filmsnuttar och tala om vilken av dem som bäst överensstämmer med upplevelserna under försöket. I 30 procent av fallen gissar försökspersonen rätt. Siffran är statistiskt för hög för att gissningen ska kunna bortförklaras som en slump. Vissa skeptiker erkänner i dag att det finns oförklarliga *extrasensoriska* effekter, men de vill inte kalla fenomenen för parapsykologiska. De väljer att kalla dem för *anomalier*, sånt som avviker från det normala.

I skrivande stund läser jag om den amerikanske forskaren *Michael Persinger*, professor i psykologi och forskare i parapsykologi vid Laurentian University, Sudbury, Kanada. Han beskriver i ett föredrag som han kallar *No more secrets*, forskningsresultat som han menar pekar på att alla människors medvetanden är förbundna med varandra

via jordklotets elektromagnetiska fält.⁴²

Gränsöverskridande forskning har fortfarande en lång väg att gå, men Lars-Eric har i alla år varit nyfiken på och intresserad av vad som försiggår inom denna gränsöverskridande forskning och låtit sig påverkas till egna experiment. Adrian Parker och Lars-Eric är vänner och diskussionspartners sen många år.

Man känner på sig

Under intervjun med Lars-Eric börjar vi samtala omkring *Rupert Sheldrakes* forskning. Han är biolog och författare, och är mest känd för sin teori om *morfogentiska*, d.v.s. formbildande, fält samt *morfisk resonans*, vilket leder till en vision om ett levande, utvecklat universum med sitt eget inneboende minne. Han undervisade i utvecklingsbiologi och var studierektor vid biologiska institutionen vid universitetet i Cambridge.

Vid sidan av sin mer konventionella forskning har han också undersökt *känslan av att bli betraktad*, när man känner på sig att någon tittar på en utan att man ser det, samt vissa *telepatiska* fenomen och därför kommit in på parapsykologins forskningsområde. Sheldrake har gjort många experiment omkring informationsöverföring vid sidan av de kända sinnena. Många av dessa försök är enkla att kontrollera och upprepa, t.ex. när man ber en försöksperson att tala om när en annan person tittar på eller bort från personen eller när personen tänker eller inte tänker på försökspersonen. Vissa människor tycks ha en förmåga till detta som är signifikant större än slumpen.

En av hans mest kända undersökningar handlade om PSI-fenomen kring husdjur, som hundar och katter. De tyckts omedvetet veta en lång stund i förväg att husse eller matte är på väg hem. Experimentet genomfördes så att en av Sheldrakes medarbetare tog med sig hundägaren på en inte i förväg tidsbestämd biltur, samtidigt som försökspersonens hund lämnades i hemmet. Två videokameror – en som filmade hunden i hemmet och en som filmade hundägaren i bilen – följde och registrerade hela förloppet, också med exakta tidsangivelser. Efter ett antal timmar i bilen säger försöksledaren plötsligt till

⁴² Se exempelvis YouTube-videon Michael Persinger on *No More Secrets*, <https://www.youtube.com/watch?v=9l6VPpDublg>

hundägaren: ”Nu åker vi hem”. Bilen kunde då befinna sig omkring två, tre mil från hemmet. Och i praktiskt taget samma sekund registrerade videokameran i hemmet att hunden reser sig upp ur sitt viloläge och med viftande svans gick till ytterdörren för att inta sin sedvanliga väntande sittposition invid dörren, där han satt kvar tills ägaren kanske en halvtimme senare verkligen kommer hem. Det verkade alltså som om hunden reagerade omedelbart på den *tanke* som formulerades i orden ”nu åker vi hem”...⁴³

Om min katt

Jag kan inte låta bli att berätta om min katt *Sunny*, som bodde hos mig i drygt tre år. Han blev påkörd och dog i augusti 2014. Den eftermiddagen tog jag, som jag ofta gör som pensionär, en eftermiddagslur. Jag vaknade med ett skrik av rädsla, eftersom jag drömde att ett gigantiskt skåp höll på att falla över mig. Jag visste inte då att Sunny inte skulle komma hem den kvällen. När han inte kom som vanligt blev jag orolig. Vi letade och hittade honom dagen efter. Då började jag förstå att han sannolikt blev påkörd i det ögonblick som jag upplevde att skåpet höll på att krossa mig.

En annan mycket märklig upplevelse hände en månad innan. En kollega från universitetet hade ”talat” med sin häst med hjälp av en ”djurtolk”. Till historien hör att hon är en extremt analytisk, kritiskt tänkande, vetenskapligt orienterad docent, så jag blev lite förvånad. Jag bad att få kontakt med djurtolken, vilket ledde till att jag fick ”höra” vad Sunny hade att säga mig. Jag har varit hos medier och ”spåkärningar”, jag har läst massor med böcker och artiklar om ”cold reading”, skickliga gissningar m.m., så jag var mycket skeptisk och lyssnade kritiskt. Djurtolken ville inte träffa Sunny, men ville ha en bild på honom, hans födelsedatum och datum på den dag han flyttade in hos mig. Det kändes mycket märkligt, men i det allmänna pratet om att han ”trivdes hos mig”, ”är nöjd”, m.m. så sa han tre saker var kusliga träffar, i huvudsak personliga saker som jag inte berättar om i en bok, saker som djurtolken inte kunde gissa sig till. Efter det ögonblicket var Sunny inte längre bara en katt, utan ett väsen med ett slags medvetande som inte bara hade känslor, utan också tankar och

⁴³ Det finns små videonuttar på Youtube om hundexperimenten exempelvis <https://www.youtube.com/watch?v=XIozVT-IM14>.

åsikter. Jag vet av tidigare kunskaper att djurtolkar inte hör *ord utan ser inre bilder*, som de sen tolkar och förmedlar, precis som mediala människor. Även om jag kände till fenomenet var det en mycket märklig känsla att ha fått lyssna på min egen katt på det sättet.

Parapsykiska fenomen

I en annan studie samlade Sheldrake 63 försökspersoner som alla fick uppge namn och telefonnummer till fyra släktingar eller vänner. Dessa ringdes sedan slumpmässigt upp och ombads i sin tur ringa upp försökspersonerna, som skulle berätta vem de trodde ringde. Försökspersonerna svarade rätt i inte mindre än 45 procent av fallen. Den statistiska sannolikheten att det skulle vara rätt, var ju inte mer än 25 procent eller en på fyra. Enligt Sheldrake bevisar det att det inte bara kan röra sig om den s.k. slumpens skördar.

"Den materialistiska premissen bygger på att sinnets natur i princip redan är känd: mental aktivitet är densamma som hjärnaktivitet och den äger rum inuti huvudet", skriver Sheldrake (2012a) i sin bok *Science Set Free: 10 Paths to New Discovery in North America*. Parapsykiska fenomen är sålunda omöjliga enligt det synsättet. Parapsykologer däremot utgår från att parapsykiska fenomen är möjliga, fast de ännu inte kan förstås och förklaras. Sheldrake menar att "vi behöver studera dem mer för att kunna förstå dem bättre."

I sin senaste bok *The Science Delusion – Freeing the Spirit of Enquiry* (Sheldrake, 2012b) har han tagit ytterligare ett steg in i parapsykologins värld och konstaterar att universum kan vara levande, att sinnet sannolikt sträcker sig långt utanför hjärnan och mycket annat intressant. Där diskuterar han också vetenskapens förutsättningar.

Att hans tankar är kontroversiella och därmed hårt kritiserade av skeptiker, visade sig bland annat i konflikten omkring Sheldrakes mycket uppskattade och till och med bejublade TED-talk⁴⁴ där han drar upp tio principer inom vetenskapen som man kan ifrågasätta, vilket han tar upp i boken *The Science Delusion*. Kritikerna lyckades

⁴⁴ TED är en årlig tvärvetenskaplig konferens i USA som har temat "idéer värda att sprida". I samband med konferensen hålls ett antal föredrag med oftast kända och högprofilerade föredragshållare kallade TED Talks. Många innovationer presenteras på TED (Wikipedia). Föredragen får inte vara längre än 20 minuter. Orsaken lär vara att grundaren av TED inte orkade lyssna mer än 20 minuter. TED står för *Technology, Entertainment, Design* – teknologi, underhållning, formgivning.

få TED att ta bort talet. Men då reagerade oppositionen så starkt att TED tog tillbaka talet. Kritiken från skeptikerna blev åter så stark att talet försvann igen från TED:s sida. Det är dock möjligt att höra det på Youtube.⁴⁵

Skeptikerrörelsen, som i Sverige leds av *Vetenskap och Folkbildning*, VoF, är en stark maktfaktor i världen och en ”åsiktspolis” när det gäller att bedöma vad som är vetenskap och inte. De har till och med makt över Wikipedia, både i Sverige och internationellt, vilket gör att den information som förmedlas på Wikipedia, filtreras av skeptikerna, trots att den kallar sig ”den fria encyklopedin”. Extra starkt censureras information om parapsykologi, andlighet, religion, naturmedicin, homeopati och liknande. Det har börjat växa fram en mycket stark kritik mot skeptikerrörelsens agerande, som många menar inte är vetenskapligt baserat. Av den anledningen har det skapats alternativa encyklopedier på internet. I Sverige finns exempelvis *Vetapedia*.⁴⁶

År 1976 grundade professorerna Marcello Truzzi och Paul Kurtz skeptikerrörelsen CSICOP, Committee for the Scientific Investigation of Claims of the Paranormal senare förkortat CSI. CSI påstod sig vilja undersöka sanningen angående paranormala fenomen, men målet var att bekämpa dem som hade tro på det andliga och det övernaturliga. Inom några år tog Truzzi avstånd från organisationen. Han ansåg att den bestod av falska skeptiker som inte var intresserade av att undersöka sanningen utan drevs av fördomar och fanatism, i strid mot naturvetenskapliga ideal. Truzzi myntade uttrycket ”pseudoskepticism” och ansåg att medlemmarna bestod av pseudoskeptiker. Denna nya rörelse betraktades som antihumanistisk. (Vetapedia)

Bo Walhjalt har tagit sig en titt på den internationella skeptikerrörelsen och finner en förebild med rötter i konservativa tankesmedjor och internationella affärsintressen. Bo Valhjalt är med.kand. och har gått forskarutbildning vid *Institutionen för vetenskapsteori* men har

⁴⁵ Rupert Sheldrake - *The Science Delusion BANNED TED TALK*,
<http://www.youtube.com/watch?v=JKHUaNAxsTg>

⁴⁶ Sajten *Vetenskap och Folkbildning*, VoF.nu, har bildats för att motverka de negativa effekter som VoF.se skapar för människor och organisationer genom sin pseudoskeptiska hållning till många fenomen, och att stimulera till kritisk granskning av VoF.se.s verksamheter och förhållningssätt.

valt att inte disputera. Valhjalt har bland annat studerat tobaksbolaget Philip Morris avslöjande dokumentarkiv, *The Tobacco Documents*. Han fann att skeptikerrörelsen bedriver kampanjer mot den forskning, som de hyser antipatier mot, och att den därför enligt Valhjalt, befinner sig i ”korruptionens skymningsland”.

Lars-Eric konstaterar att man som traditionell forskare tar karriärmässiga risker om man ger sig för långt utanför de gränser som forskarsamhället dragit upp och som kanoniserats, d.v.s. fastslagits som de rätta. Men ju fler forskare som är modiga och vågar pröva gränserna, desto mer sannolikt är det att den etablerade forskningens gränser börjar vidgas och nya intressanta fenomen kan börja studeras med nya forskningsmetoder och med ekonomiskt stöd genom forskningsmedel. Jag återkommer till dessa teman i kommande kapitel.



Stora sinnen har alltid påträffat motstånd från småsinta människor.
De småsintas förstånd är inte kapabelt att förstå mannen som vägrar rätta sig
efter konventionella fördomar och
väljer istället att uttrycka sina åsikter modigt och ärligt.

Albert Einstein

All vetenskaps början är
förvåning över att tingen är som de är.

Aristoteles

31

Fem decenniers forskning

Den mentala träningens historia har varit intimt förbunden med forskning. Det kan vara en av de viktigaste orsakerna till att mental träning inte har buntas ihop med de olika New Age-metoder som växte fram samtidigt. Det är en så omfattande historia, att jag inte vågar ge mig i kast med att försöka redovisa korrekt.

Jag har därför bitt Lars-Eric att skriva ett eget kapitel och här berätta om den forskning han bedrivit sedan början av 1960-talet och om en del av det han kartlagt under dessa dryga 50 år. Han väljer då att ta en del exempel från varje årtionde och börjar med den forskning som ledde fram både till hans doktorsexamen och till etableringen av den mentala träningen.

Det kommer att finnas en del upprepningar från andra kapitel, men jag har valt att behålla dem. Här skriver Lars-Eric själv.

1960-talet

Sömn och dröm

De första studierna gällde interaktionen mellan *sömn* och *hypnos*. Jag hade försökspersoner (mest studenter) som fick sova i vårt sömnlab, där jag tittade på skillnader i sömncykeln och drömfrekvensen när man somnade som vanligt, jämfört med när man 1) somnade genom direkt övergång från hypnos och 2) genom posthypnotiska suggestioner. Skillnaden fanns framför allt i att kontakten fanns kvar under hypnotiskt inducerad sömn, d.v.s. man kunde under natten ge suggestioner som fungerade som i hypnos.

Som Pia berättat om har detta fynd legat bakom den sömn-CD som jag gjorde 2010. Den slutar med ett program som man somnar till och börjar med ett program som startar på önskad tid på morgonen

och där kontakt med den sovande etableras utan att man vaknar. Man får dels en programmering om en bra dag och får sedan möjlighet att vakna upp inom 15 minuter, vilket gör att hjärnan väljer den bästa tiden att vakna jämfört med den ”jordbävning” som kan ske när man vaknar genom en väckarklocka.

När det gäller drömfrekvens och drömlängd ville jag se om man kunde öka den genom att ge suggestioner om ett positivt dröminnehåll. Resultaten tydde på att dröminnehållet inte var relaterat till drömmarnas antal eller längd.

En studie gick ut på att undersöka det välkända uttrycket: ”Att sova på saken”, d.v.s. det som många upplevt, att sömnen underlättar en spontan problemlösning. Studien ledde till att jag gjorde ett program med titeln *Arbeta medan du sover*. Tilläggas kan, när det gäller dessa experiment, att de var oerhört tidskrävande, inte minst genom den tid det tog att läsa och tolka hundrametertals av EEG-papper, detta jämfört med hur lätt och smidigt det går idag med modern datateknik.

Hypnotisk mottaglighet

Hypnos betraktades då, och fortfarande av många än idag, som ett stabilt personlighetsdrag. Eftersom jag redan då hade blivit frälst på *träningssmodellen* ville jag undersöka om den gängse uppfattningen helt enkelt hade att göra med att man inte undersökt träningseffekten. För att kunna mäta mottagligheten översatte jag därför det mest kända testet, den s.k. *Stanfordskalan*, utarbetad av *Ernest Hilgard* vid Stanford i Kalifornien.

När jag lät testa ett stort antal försökspersoner fick jag också samma resultat som andra fått, d.v.s. stora olikheter mellan olika personer och mellan yngre och äldre, dock inte mellan könen. Eftersom jag hade blivit tänd på *träningssmodellen* lät jag nu göra försök, där försökspersonen fick träna hypnos i bortåt ett halvår. Resultaten blev en signifikant ökning av mottagligheten för hypnos. Hypnotisk mottaglighet var alltså inte en stabil utan en genom träning förändringsbar egenskap.

När jag år 1973 organiserade världskongressen i hypnos debatterade jag detta med *Ernest Hilgard*, som var den mest kände hypnosforskaren i världen och dessutom företrädare för den gängse

uppfattningen. Jag frågade honom bl.a. ”Hur har du kommit fram till att hypnotisk mottaglighet är ett stabilt personlighetsdrag?” Han svarade: ”Jag har testat mina studenter och sedan 20-25 år senare testat om dem och fått samma resultat.” Jag ställde då en enkel fråga: ”Hur mycket har de tränat under dessa år”. Han svar: ”Nej de har inte tränat”.

Ett annat påstående som jag ville testa för att se om det var sant, var tron att hypnos hade med relationen hypnotisör–klient att göra och att kontrollen över skeendet låg hos hypnotisören. Jag hade ju redan före Uppsalatiden tränat självhypnos och visste av egen erfarenhet att det fungerade bra. För att visa det även vetenskapligt hypnotiserade jag ett stort antal försökspersoner och testade resultatet med Stanford-skalan. Sen spelade jag in samma hypnosinduktion på band och lät försökspersonerna lyssna på bandet. Resultatet blev detsamma.

Det spelade alltså ingen roll om jag var där som person eller om man fick induktionen på band. Genom dessa och liknande experiment kunde jag övertygande visa att all hypnos är självhypnos, även om det finns en närvarande hypnotisör.

Vem har kontrollen?

När det gällde kontrollen så fanns det en annan myt, nämligen att kontrollen låg hos *hypnotisören*. Man pekade på att estradhypnotisörer kunde få folk att göra alla möjliga tokiga saker på scen eller att folk som exempel inte kunde få isär händerna om hypnotisören hade sagt att händerna var sammanväxta.

I ett antal experiment visade jag att påståendet att *det är man själv och inte hypnotisören* som har kontrollen förutsatte två saker, nämligen

- 1) att jag vet om *att* det är jag som har kontrollen och
- 2) att jag vet *hur* jag tar kontrollen.

Kontrollen sker nämligen inte genom det jag har kallat det *Dominanta KontrollSystemet*, DKS (viljemässig ansträngning), utan genom det *Alternativa KontrollSystemet*, AKS, i det här fallet bildstyrning. Får jag i hypnos en *inre bild* av att händerna sitter fast så kan jag inte ta isär händerna hur mycket jag än anstränger mig. Händerna lossnar

först när jag skapar en ny bild av att händerna lossnar. Vet jag inte detta så kommer jag (och publiken) naturligtvis att tro att det är hypnotisören som har kontrollen.

Genom en rad experiment under ett par år kunde jag visa att allt som kunde åstadkommas med *heterohypnos* (hypnos på någon annan) också kunde åstadkommas med *självhypnos*. Man kunde t.o.m. ge sig själv *amnesi* (minnesbortfall) eller man kunde inducera negativa effekter, som exempelvis sånt man inte ville ha (huvudvärk, tandvärk, etc.).

Efter det att jag hade startat *Avdelningen för klinisk och experimentell hypnos* på Psykologiska institutionen i Uppsala i mitten av 60-talet, ökade möjligheterna till hypnosexperiment på många olika områden, genom att jag fick agera som handledare på uppsatser från 2- och 3-betygsnivån upp till lic.-avhandlingar.

Under resten av 60-talet gjordes ett 40-tal undersökningar och här är några axplock från dessa.

- 1.a. Effects of Long-term and systematic Training
- 1.b. HH vs SH (Hypnosis by recorded/written instr.)
- 2. Operational definition of H/SH (mental room)
- 3. Signal released posthypnotic effects
- 4. Spontaneous trance in the beginning of PH effects
- 5. Mental blocks in connection with PH signals
- 6. Reinforcement of behavior through PH emotions
- 7. Reality tests of hypnotic/Self-hypnotic phenomena

Ett 20-tal av dessa undersökningar hade med *posthypnotiska* suggestioner att göra, suggestioner som ges under hypnos, men där effekterna kommer efteråt i vaket tillstånd. Jag har berört några av dessa studier i samband med teman i andra kapitel i boken.

När det gäller signalutlösta effekter, där vilket stimuli som helst under hypnos kunde användas som en signal, som sedan utlöste den effekt som hade betingats till signalen, ledde erfarenheterna till ytterligare ett alternativt kontrollsystem, nämligen *triggers* (de kallas för *ankare* i NLP). Pia har skrivit mer om detta i kapitel 17.

Triggers har idag en synnerligen viktig plats i den arsenal av självkontrollmetoder, som man får lära sig i mental träning. Genom

triggers får man kontroll över de många områden där viljemässig ansträngning inte fungerar (koncentration, flow, somna på kvällen, olika känslor, ideala tillstånd, etc.). Det har också lett till de metoder vi använder för att få bort negativa triggers, exempelvis nervositet för att tala inför andra, stressituationer, personer och händelser som triggat igång negativa reaktioner, m.m. Jag gjorde också en hel del nya och svårförklarliga upptäckter.

Forskningen på 1960-talet ledde dels fram till min egen lic.- och doktorsavhandling, men den gav också bakgrunden till den mentala träningen, som lanserades som begrepp år 1969.

1970-talet

Forskningen på 1970-talet kom i stor utsträckning att handla om att utveckla och utvärdera praktiska mentala träningsprogram. Grunden till den mentala grundträningen, som bestod av *avslappning* och *självhypnos*, var redan lagd genom forskningen på 60-talet. Som metod för att sänka grundspänningen och för ökning av förmågan till spänningsreglering valdes en *kontrastmetod* (spänna-slappna av), som bestod av en progressiv avslappningsträning. Från de olika sätt som hade prövats för att inducera hypnos, valdes en standardmetod som bestod av minskning av *exteroceptiv stimulering*, d.v.s. signaler från yttervärlden, och *motorisk aktivitet* kombinerad med fokusering på relevanta stimuli och dissociering⁴⁷ från icke relevanta stimuli.

Metoden byggde på tanken att hjärnan huvudsakligen får information från tre områden, nämligen 1) våra sinnen, 2) lägesrapporten från kroppen och 3) mentala processer (tankar, inre bilder, etc.). Eftersom hjärnan försöker upprätthålla en viss aktivitetsnivå, så kommer minskning av aktiviteten från ett eller två områden att öka aktiviteten på det eller de återstående områdena. Genom att induktionen genomförs i lugn och tyst miljö och med slutna ögon, samtidigt som man ligger eller sitter still, så minskar aktiviteten från både 1) och 2). Det innebär automatiskt att de mentala processerna intensifieras, de inre bilderna blir verkligare och de hypnotiska suggestionerna mer effektiva.

⁴⁷ *Dissociation* beskriver ett psykologiskt tillstånd där en individ i någon grad eller aspekt avskärmar sig från sina upplevelser.

Ett exempel på en miljö som innebär en radikal reduktion av exteroceptiv stimulering och motorisk aktivitet är *flyttanken*. Jag skaffade en sådan till *Olympic Support Center* på Högskolan i Örebro på 1980-talet. Den kombinerades med mentala träningsprogram som man lyssnade på när man låg i flyttanken. Vi använde den bl.a. för de idrottare som förberedde sig för olympiaden i Seoul år 1988.

Mental Träning för Excellence - Topprestationer och välbefinnande

För att kunna bestämma innehållet i den mentala träningen för *Excellence* beslöt jag att börja med prestationssidan och att med hjälp av ett tiotal landslag, som jag hade förmånen att arbeta med, undersöka vilka mentala framgångsfaktorer som skiljde bra från sämre idrottare. De test jag gjorde fick fram 21 faktorer, som jag kallade för *Champion Characteristics*. Genom faktoranalys fick jag ner dem till fyra dimensioner, som jag kom att kalla för *SMAK-faktorerna* eller de fyra framgångsdimensionerna. S står för Självbild, M för Målbilder och Motivation, A för Attityd och K för Känslor (inre klimat).

Yttre och inre framgång

När jag jämförde mina framgångsfaktorer, baserade på idrotten, med andra studier av framgång, så hittade jag stora överensstämmelser mellan idrottsframgång och framgång på andra områden. En amerikansk studie av 1 500 framgångsrika amerikaner och *Warren Bennis* (2009) undersökning av 80 framgångsrika ledare från olika länder och olika områden visade att av alla faktorer som man testade var det bara tre som signifikant skiljde sig från kontrollgruppen. Det var 1) hur man såg på och upplevde sig själv (Självbild), 2) hur man såg på framtiden (Målbilder) samt förmågan att få andra att bli tända av samma framtidsvyer och 3) hur man tolkade livet (Attityd).

De tre första framgångsfaktorer jag fått fram för idrotten stämde alltså med studier på andra livsområden, men där fanns inte K-dimensionen med. Jag började därför att skilja på *yttre* och *inre framgång*, där inre framgång hade att göra med ett inre klimat med känslor av tillfredsställelse, harmoni, glädje, lycka, välbefinnande, etc.

Denna uppdelning kom tjugo år senare att bekräftas av den positiva psykologin, som i många studier visat att yttre framgång inte

leder till inre framgång. Som exempel har bara 7 procent av lycka att göra med yttre framgångsfaktorer.

Jag fick också fram samma framgångsfaktorer när jag gjorde experimentella undersökningar av prestationshöjande faktorer. Ett exempel på detta var en studie av maximal isometrisk styrka, där den maximala styrkan testades när försökspersonen var i åtta olika posthypnotiskt inducerade tillstånd. Där fanns det två tillstånd där försökspersonen presterade signifikant bättre än när de presterade maximalt i ett normalt-vanligt tillstånd. Dessa två tillstånd var:

- När de hade en optimal självbild (S-faktorn).
- När de hade en optimal målbild i relation till uppgiften (M-faktorn).

Träning av SMAK-faktorerna kom därför att utgöra grundstommen bland annat i PUMT-kursen, *Personlig kompetensutveckling genom Mental Träning*.

Experiment och utvärderingar

Här kommer några exempel på experiment och utvärderingar som jag gjorde på 70-talet.

- 200 bowlare matchades till en experiment- (E) och en kontrollgrupp (K) och följdes under tre år. E skiljde sig inte nämnvärt från K efter tre månaders mental träning, men efter tre år var skillnaderna mycket stora. Den studien blev viktig för att visa att bestående mentala effekter får man på samma sätt som på den fysiska sidan, d.v.s. genom långsiktig och systematisk träning.
- 30 GIH-studenter⁴⁸ matchades till två experimentgrupper och en kontrollgrupp utifrån deras förmåga till straffskott i basket. K-gruppen tränade inte alls och låg kvar på samma nivå efter två veckor. E-grupp 1 tränade med att göra 30 straffskott i basket varje dag under två veckor, medan E-grupp 2 gjorde 30 mentala straffskott varje dag under dessa två veckor. Båda E-grupperna förbättrades lika mycket och båda var signifikant mycket bättre

⁴⁸ Studerande vid Gymnastik- och Idrottshögskolan i Örebro.

än K-gruppen.

- Efter målgången i SM-tävlingarna i alpina grenar fick åkarna sluta ögonen och göra ett mentalt åk som också klockades. Det visade sig att de bästa åkarna hade mer lika tid när den mentala åktiden jämfördes med den fysiska. (Korr. .87 för de fem bästa åkarna mot korr. .43 för de sista fem åkarna.)
- GIH-studenter fick åka en slalombacke i Idre under fem betingelser. Åkningen filmades och bedömdes av oberoende experter. Sämsta åkningen var när man skulle tänka på sex olika tekniska instruktioner och bästa åkningen efter instruktionen: ”Tänk igenom åkningen. Se dig själv åka ner på ett idealt sätt. Efter det överlämnar du åkningen till kroppen och medan du låter din kropp åka ner så visslar du eller gnolar en melodi”.
- Spelare från fem olika lagsporter fick bedöma sannolikheten för vinst, varefter spelarnas (och lagets) prestation bedömdes. Bästa prestation kom när sannolikheten för vinst låg på .45. men utifrån detta medelvärde fanns en spridning, där vissa spelare höjde sin prestation mot bättre motstånd, medan andra reagerade tvärtom.
- En undersökning av 152 fotbollsmatcher i högsta divisionen visade att målen inte var jämnt fördelade under matchperioden. Bl.a. fanns det ett samband mellan målen, så att sannolikheten för ett nytt mål inom fem minuter efter att ett mål gjorts var signifikant högre – och detta gällde för båda lagen.
- En undersökning av 100 av våra bästa fotbollsspelare visade att trots att alla ville bli bättre fotbollsspelare så angav 67 av dessa 100 (2/3) att målet för kommande säsong var att platsa i laget, d.v.s. att upprepa något man redan hade gjort. Hälften av dessa 67 medgav att man nöjde sig med det och inte ville satsa mer av träning m.m. än vad som behövdes för detta, medan den andra hälften angav att orsaken till att man nöjde sig med detta säsongsmål, var att man inte kunde skapa en klar bild av vad det

innebar att bli en bättre fotbollsspelare.

- En studie av en av Sveriges bästa symfoniorkestrar gav ett liknande resultat. 100 % av musikerna ville bli ännu bättre musiker, men ingen hade en klar bild av vad detta innebar.

Skolan

Som nämnts i andra kapitel startade ett intensivt forskningsarbete med mental träning i skolan år 1976 vilket ledde till *Sven Setterlinds* doktorsavhandling år 1982, där mycket intressanta effekter av korta mentala träningsprogram i slutet av idrottstimmarna redovisades. Forskningen omfattade alla stadier från förskola till gymnasium och effekterna omfattade både skolresultat, hälsoproblem och allmänt välbefinnande.

1980-talet

Utvärderingar - Test

Utifrån kartläggningen av de fyra framgångsdimensionerna var det nu dags att konstruera mätinstrument för att registrera effekterna av den mentala träningen. Jag lät konstruera ett antal test, varav de tre följande har använts mest i utvärderingarna under årens lopp.

- SMAK-testet som mäter de fyra dimensionerna för yttre och inre framgång
- Mentala tuffhetstestet, som mäter stressimmunitet och mental styrka.
- LARSERIK-testet, ett stressrelaterat instrument som mäter:
 - L**ivsstil & livsförändringar,
 - A**rbetsattityd och arbetstillfredsställelse,
 - R**esurser i relation till kraven,
 - S**ocial kompetens och stödjande relationer,
 - E**nergi, engagemang och entusiasm,
 - R**ealitetstestning & realitetstolkning,
 - I**rritationsmoment i tillvaron,
 - K**ontroll.

Tusentals personer har testats under årens lopp, bl.a. före och efter PUMT-kursen med resultat att tydliga, signifikanta och positiva förändringar har dokumenterats i alla dessa faktorer.

Runners high

Under joggingvågen blev jogging en livsstil för många människor och skapade hos vissa det *William Glasser* kallade en *Positiv addiction* (1976). En kollega till mig vid Florida State University, *David Pargman* (1980) delade upp joggarna/löparna i *CD-runners* (Committed & Dedicated) och *AD-runners* (Addicted & Dependent). De senare fick direkta abstinensbesvär om de inte kunde utöva sin löpning. Detta kunde förstås kopplas till den frigörelse av endorfin (ett kroppseget morfinliknande ämne), som skedde i samband med vissa former av fysisk aktivitet (jfr det svenska uttrycket träningsnarkomani).

Jag gjorde ett antal studier för att dels få mer kunskap om *flow*, men också det *Sara Partington* och *Elizabeth Partington* i en artikel år 2009 kallade *The dark side of Flow*.⁴⁹ Dels ville jag se hur lång tid det tog att komma in i *flow* eller ”andra andningen”, som man ibland sa på svenska. Jag frågade löparna i Lidingöloppet och i Västgötaloppet (skidor) hur lång tid det brukade ta innan de nådde *flow*. Genomsnittstiden för löparna var 18 minuter och för skidåkarna 26 minuter. Detta var dock medelvärden och spridningen var stor från några få minuter till uppåt timmen. Det fanns dels personlighetsmässiga faktorer och dels förväntansfaktorer, som verkade påverka, men också rytmen i loppet, graden av automatisering, undvikande av mjölksyreproduktion, m.m.

Nästa steg blev att testa GIH-studenterna i det jag kom att kalla för *meditativ jogging*. Detta innebar att man sprang en välkänd sträcka, som tog 30 minuter eller mera, och där man inte behövde tänka på vägen. Man skulle hålla jämn takt och inte springa fortare än att pulsen låg under 70 % av maxpulsen. Man fick också instruktioner att inte försöka komma in i ”*flow*” utan ”låta det som händer hända”. Efteråt fick man uppskatta när *flow* hade kommit. Flyter försvinner

⁴⁹ The Dark Side of Flow: A Qualitative Study of Dependence in Big Wave Surfing, *The Sport Psychologist*, 2009, 23, 170-185

ofta om man blir medveten om att man har det, så här fick jag bygga på en uppskattning efteråt.

På det här sättet kunde man få flytet att komma betydligt snabbare än vad Lidingölöparna hade rapporterat. Jag upplevde dock inte att den meditativa löpningen ledde till ett negativt beroende (AD-löpare), utan man kunde utan större problem sluta eller göra uppehåll utan att få fysiska abstinensbesvär.

De experiment jag gjorde på 70-talet för att undersöka styrfaktorerna för idrottsprestationer följdes på 80-talet upp med utprövningar av operanta tekniker, där både feedback och biofeedback ingick. Ett exempel på sådana gällde simning, där målet för experimentet var att ersätta en negativ och fördröjd feedback med en positiv och omedelbar feedback.

Ett antal simmare fick under hypnos regrediera tillbaka till en händelse där de hade upplevt positiva känslor av flow, lätthet och glädje. Den känslan betingades in till en ton med en viss frekvens. Efter det så utlöstes känslan när tonen sattes på. Simmarna gavs hörsnäckor för att upprätta en kontakt med mig och tränaren. Så länge de simmade perfekt lät tränaren tonen ligga på. Så fort det var något som behövde korrigeras bröts tonen och tränaren kom in och gav korrigerande instruktioner. Utvärderingar av metodiken visade på bra läroeffekter och positiva upplevelser hos både simmare och tränare.

Jag tittade också på den meditativa löpningens möjligheter till problemlösning, genom att man innan starten fick skriva ner något problem man ville ha lösningen på, eller någonting man måste ta ett beslut om. Uppgiften var sedan att inte tänka på det man skrivit ner, utan att låta lösningar dyka upp spontant.

Förutom att på det sättet aktivera lösningar på specifika problem verkade den meditativa lösningen fungera som en "städgumma" på samma sätt som läkaren och neurofysiologen *David Ingvar* menade att drömmarna fungerar, vilket gjorde att man efter en sådan löpning rapporterade minskning av oro, nervositet, negativ stress, etc.

Hälsa

På 80-talet gjorde jag också ett antal studier på området *Mental Träning för kliniska problem och för hälsoutveckling*. Några av dessa, exempelvis studien med 300 cancerpatienter från Onkologiska

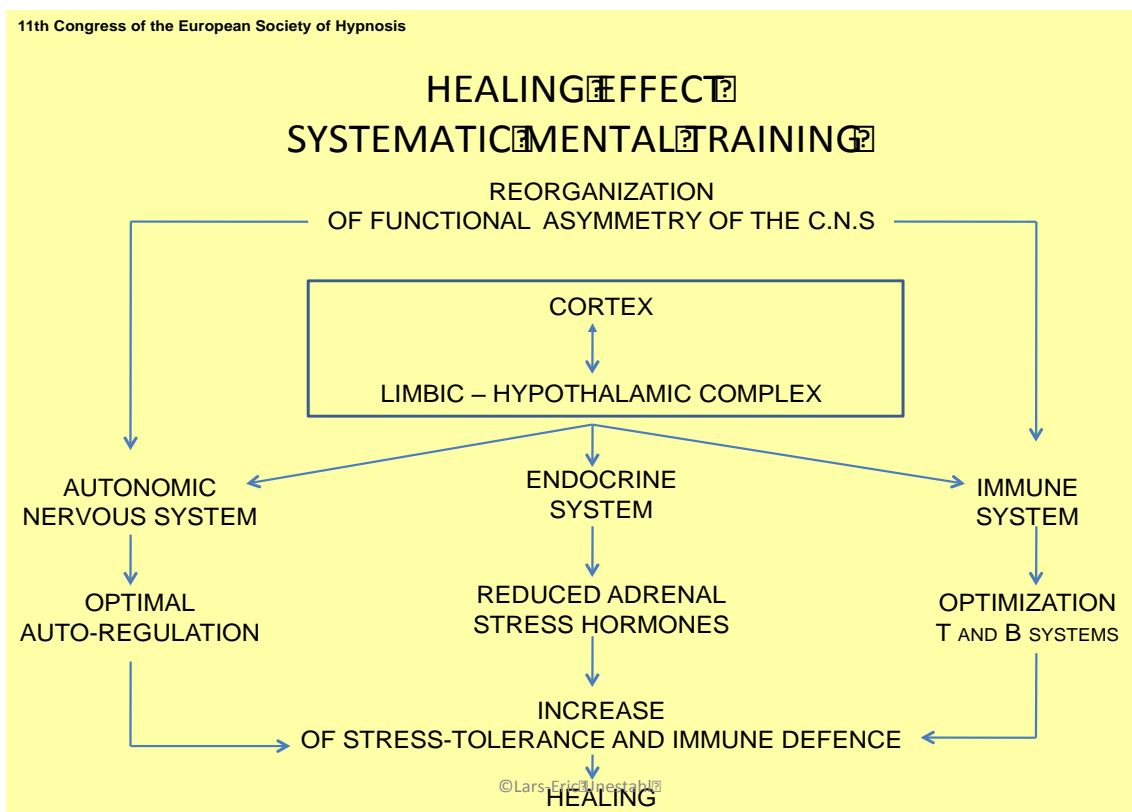
kliniken i Eskilstuna (Uppsala universitet) och studien på Sahlgrenska sjukhuset med 70 tinnituspatienter (Göteborgs universitet) har jag berättat om i andra kapitel. Andra studier gällde *Mental träning för Astma* (Årekliniken) och *Mental träning för snabbare rehabilitering efter ortopediska operationer* (RSÖ, senare USÖ, i Örebro)

1990-talet

På 1990-talet startade en intensiv forskning genom det rysk-svenska forskningssamarbete som hade börjat när jag träffade *Pavel Bundzen* vid olympiaden i Seoul i Korea år 1988, och som fortsatte fram till hans död 2003.

Genom den ryska olympiska kommittén kom mina träningsprogram att översättas till ryska, vilket öppnade möjligheten att undersöka både effekten *av* mental träning inom idrott, hälsa, m.fl. samhällsområden, men också att undersöka *hur* den mentala träningen fungerar.

Först en översiktsbild av de områden i kropp och hjärna där vi undersökte effekten av mental träning och sedan en sammanfattning av de viktigaste resultaten.



När det gäller de neurofysiologiska effekterna har det nämnts i andra kapitel att vi fann både kvantitativa och kvalitativa EEG-förändringar när man var i det Mentala rummet. Kvantitativt blev den kraftigaste förändringen i *thetaområdet*, med en kraftig ökning av thetaaktiviteten. Kvalitativt blev det en utjämning av EEG-aktiviteten från det vakna tillståndets dominans av vissa områden till en jämn fördelning av basaktiviteten över hela hjärnan.

Eftersom man kan se det som en harmonisering införde vi begreppet *den harmoniska hjärnan*. Genom att hjärnan på det sättet fungerar som en helhet har vi också talat om *den holistiska hjärnan* och tar det som en av förklaringarna till att inre bilder har en mycket kraftigare effekt när man skapar och upplever dem i det Mentala rummet.

Vi har också i förbigående nämnt att vi fann en kvot på 1 till 1,6 när vi relaterade de olika EEG frekvenserna, delta, theta, alfa, beta 1 och beta 2 till varandra, och har relaterat detta till ”*gyllene snittet*” eller ”*den gudomliga kvoten*”, som sedan mänsklighetens begynnelse har varit symbolen för balans och harmoni. Mer om detta senare.

När det gäller fysiologiska, biokemiska och immunologiska effekter, summerar jag här ett par undersökningar som exempel.

- 90 studenter tränade dagligen mental träning i sex veckor, varefter de utsattes för både akut stress (iskallt vatten) och ”livsstress” (tentamensperiod). Den mentala träningsgruppen skiljde sig signifikant från kontrollgruppen i såväl smärttolerans som stressreaktioner, både när det gällde psykosociala mått (POMS), fysiologiska (puls och systoliskt blodtryck), biokemiskt (kortisol) och även på immunologiska test.
- 10 studenter med en hög sjukskrivningsbakgrund erbjöds en längre systematisk mental träning (21 veckor). Utgångsmätningarna visade på en sänkt cellimmunitet (T-celler) kombinerat med reducerad IgM i blodserum. Under träningen uppvisade experimentgruppen en signifikant IGgM ökning (p.005) och en tendens till ökad IGgA och IgG nivåer samt även en normalisering av cell immuniteten. Kontrollgruppen uppvisade förändringar i motsatta riktningen – mot ”humoral depression”

och en sänkning av cellimmuniteten. Dessa data stöddes också av de kliniska observationerna, där majoriteten av kontrollgruppen fick besvär av typ akut laryngotracheitis, akut bronchial pneumonia och pyoderma.

Bägge dessa studier visade att den välkända sänkningen av immunförsvaret genom stress och depression, kunde motverkas genom mental träning.

Sammanfattningsvis visade ett antal studier som vi gjorde under 90-talet att mental träning medförde en

- 1) signifikant sänkning av cortisolnivåerna och fria fettsyror i blodplasman,
- 2) ökning av beta-endorfinnivåerna,
- 3) ökning av den allmänna immunomodulerande kapaciteten,
- 4) förhindrad sänkt immunologi genom överträning,
- 5) motverkad åldersrelaterad sänkning av DHEAS,
- 6) optimering av homeostatiska och självreglerande processer, samt
- 7) förbättrad psyko-emotionell status, mätt med POMS.

2000-talet

När det givande forskningssamarbetet med Ryssland bröts genom att min forskningspartner, *Pavel Bundzen*, avled i början av 2000-talet, så låg min forskning nere ett par år, innan jag fastnade för två nya forskningsområden – *Återhämtning* och *”Anti-Aging”*.

Återhämtning

Mitt intresse för detta område hade mycket att göra med att det blev alltmer tydligt att det inte var stressen i sig som var orsaken till de allt ökande sjukskrivningarna utan bristen på återhämtning. Får man tillräckligt med återhämtning kan man klara nästan hur mycket arbete eller träning som helst utan problem. Får man inte det så kan även en mindre mängd arbete, träning, stress göra att man går in i väggen. Detta har jag berättat om i andra kapitel.

Återhämtning sker dels under dagen och dels under natten och de första åren på det nya seklet har ägnats åt att utarbeta och utvärdera effektiva återhämtningsmetoder under vakentid. Undersökningarna är

uppdelade i två områden:

- 1) Att öka kvaliteten i återhämningsperioden.
- 2) Att öka kvantiteten av återhämnings-perioder-moment.

Mental träning och massage

När det gäller det första området började jag en studie tillsammans med Skövde högskola och Promas, som när detta skrivs har pågått några år. I samarbete med forskare från både Karolinska institutet, Göteborgs universitet och Skandinaviska Ledarhögskolan gjorde Skövde högskola en ansökan till KK-stiftelsen, som beviljade några miljoner till studien, som fortfarande pågår när denna bok skrivs. Forskningsansökan och anslagsbeviljandet understryker ytterligare vilket behov det finns i dagens samhälle för effektiva återhämningsmetoder.

Undersökningen går ut på att se hur en kvart om dagen av effektiv återhämtning påverkar arbetsprestationen och hälsan. Återhämtningen sker genom att tillbringa en kvart i en speciell fåtölj som har både inbyggd massage och mentala träningsprogram, den s.k. återhämningsfåtöljen.

De första resultaten tyder på att en så liten insats som en kvart om dagen med effektiv återhämtning kan förhindra den sänkning av prestationsförmågan som är så vanlig under andra halvan av en arbetsdag. Kvaliteten i återhämningsperioden har att göra med vad man ägnar sig åt. Om man bara sätter sig ner och ”vilar” under 15 minuter, så går hjärnan ofta över på högvarv och resultatet blir ofta motsatsen till återhämtning. Kombinationen av massage och mental träning verkar däremot vara idealisk för en effektiv återhämtning.

Triggers

Det andra området för återhämtning på dagen har att göra med att träna in signaler för återhämtning och här har de *triggers*, som nämns om i kapitel 17, blivit ett effektivt sätt att koppla bort de stressorer som finns såväl i omgivningen som i våra inre mentala processer.

Djupsömnen – återhämtningens moder

Nattens första timmar är det meningen att vi ska tillbringa i djupsömnen, med en dominans av de stora och lågfrekventa *deltavågorna*.

Några av de saker som sker då är

- produktion av viktiga hormoner (tillväxthormonet, Anti-Aging-hormoner m.m.),
- stimulering av immunförsvaret och kroppens självläkande förmåga,
- reduktion av PTSD-symptom⁵⁰ och andra negativa stresseffekter,
- återhämtning och återställning av homeostatiska funktioner.

Som nämnts tidigare är det viktiga idag inte sömnlängden utan *sömnkvaliteten*. Får man inte djupsömnen så spelar det ingen roll hur länge man sover, man är lika trött ändå när man vaknar. Tyvärr så är djupsömnen något av det första som störs av negativ stress. Sjukskrivs man för stress, som är den främsta orsaken idag till sjukskrivningar, och får i uppgift att vila upp sig, samtidigt som man tappat förmågan att vila och återhämta sig både på dagen och natten, så blir situationen lätt hopplös, speciellt som det inte finns mediciner, som kan återställa djupsömnen.

Hypotesen bakom den studie jag startat är att en orsak till förlorad djupsömn har med den ökning av grundspänningen, som kommer genom negativ stress. Studien kommer att undersöka om den första delen av mental träning (den systematiska avslappningsträningen) är tillräcklig för att återställa djupsömnen, och i och med det hjälpa en sjukskriven att snabbt komma tillbaka till arbete och hälsa.

Anti-Aging

Seniorprojektet består av två delar: En forskningsdel och en tillämpningsdel. Forskningsdelen startade genom kontakt med professor *Peter Eriksson* på Sahlgrenska sjukhuset i Göteborg, som var en banbrytare i och med att han med sin forskning slog sönder en del av den över hela världen förhärskande *declineteorin*, d.v.s. att det mot slutet av livet går utför med både själsliga och kroppsliga funktioner. När det gällde hjärnan menade man t.o.m. att utförslöpan redan började när hjärnan var färdigutvecklad i 20-årsåldern. Det räckte med ett par glas vin för att ta kål på hundratusen hjärnceller och dessa kom sedan aldrig tillbaka.

⁵⁰ *Posttraumatiskt stressyndrom*, PTSD är en form av ångeststörning som kan uppkomma efter ett trauma.

Peter Eriksson visade att hjärnan fortsätter att producera nya celler livet igenom, men att de lätt försvinner om de inte används ("Use it or lose it"). Det gäller därför att fortsätta att utmana och stimulera hjärnan livet igenom.

Att vi började samarbeta berodde bl.a. på att jag i boken *Mental tuffhetsträning* hade påpekat samma sak, dvs. att utvecklingsmodellen har att göra med att man ständigt utmanar hjärnan. Dock innebär pensionering ofta minskad stimulering, minskade sociala kontakter, minskad meningsfullhet, etc.

Samarbetet fick dock tyvärr ett hastigt slut när Peter mycket oväntat avled under en semester i Grekland och de forskningsprojekt som var planerade ligger just nu på is, medan Seniorprojektet fortsätter om än för närvarande på lågvarv.

Istället har jag tillsammans med *Benny Johansson* gjort två forskningsprojekt, som har med detta område att göra.

7 år yngre på 6 månader

Det vanliga sättet att mäta ålder är att ange den *kronologiska* åldern, men betydligt intressantare är att veta hur gammal någon är *biologiskt*. Det bästa sättet att mäta det är med ett hormon, DHEAS (Dehydroepiandrosteron), som avsöndras av binjurebarken. Det når sin högsta nivå i 20-årsåldern och sjunker sedan till dess man dör. Det kan dock sjunka olika snabbt, så genom att bestämma DHEAS-nivån och jämföra med medelnivån för den åldern, så kan man avgöra om någon är biologiskt yngre eller äldre än sin kronologiska ålder.

Efter en bastestning av DHEAS och cortison delades en grupp upp i experimentgrupp (E) och kontrollgrupp (K). Efter att E tränat mentalt i sex månader gjordes nya testningar. Medan DHEAS-nivån i K hade sjunkit (blivit äldre) så hade DHEAS-värdena i E ökat signifikant och motsvarade en sänkning av den biologiska åldern med sju år.

Eftersom detta var första gången som någon visade att man kunde föryngras biologiskt med mentala metoder, togs studien in i en vetenskaplig tidskrift på rekordtid och möttes med mycket stort intresse.⁵¹

⁵¹ Se exempelvis artikeln *Tänk rätt och bli sju år yngre*, https://www.slh.nu/assets/documents/artiklar_le/tank_ratt_och_bli_sju_ar_yngre.pdf

I samband med publiceringen gjorde *Dagens industri* ett helt mittuppslag om studien. Där tog man också fasta på en sak som vi hade med i diskussionen, nämligen att även *kortisol* (det vanligaste stresshormonet) hade minskat signifikant i E-gruppen. I diskussionen tog vi naturligtvis upp kopplingen mellan stress och åldrande och angav stressreduceringen som en trolig medierande faktor. För att illustrera detta hade *Dagens Industri* med tre bilder. Två av dessa föreställde *Tony Blair* före och efter Irakkriget. Trots att det bara skiljde tre år mellan bilderna skulle man av utseendet, hårfärg, m.m. kunna tro att det skiljde 20-25 år. Den andra bilden föreställde *Marie Antoinette*, vars hår sägs ha blivit vitt under en enda natt av intensiv stress. I skrivande stund publiceras liknande bilder på USA:s president Barack Obama, som har märkbart åldrats under sin korta presidenttid.

Elitidrott och åldrande

Utifrån vanliga kommentarer att elitspelare i fotboll och ishockey ofta såg äldre ut än de var kronologiskt, beslöt vi att göra en studie för att undersöka om elitspelare åldrades snabbare än spelare på lägre nivåer. Vi valde ett elitserielag och ett division 3-lag i ishockey.

Undersökningen visade att trots att lagen hade samma kronologiska medelålder, så hade elitlaget en biologisk ålder som var 10 år högre än division 3-laget. Studien har efter publiceringen orsakat mycket debatt om nackdelar med elitidrotten och vilka åtgärder som behövs för att man ska kunna behålla fördelarna och slippa nackdelarna med idrott på elitnivå.

I diskussionen om orsakerna så tar vi också här upp skillnaderna i stressnivåer mellan lagen, d.v.s. resor, mer och hårdare träning, press från fans och massmedia, etc. I studien mätte vi också ett antal välbefinnandedimensioner och här fanns också signifikanta skillnader, där division 3-laget genomgående hade ett högre välbefinnande. I diskussionen tar vi också upp hypotesen om att det finns en omvänd U-form mellan träning och hälsa, d.v.s. att träning är nyttig för kroppen upp till en viss nivå, men att den över den nivån sliter på kroppen och får den att åldras snabbare. I kommande studier kommer vi därför att titta på relationen mellan elitidrott och livslängd.

Genom att även denna var en av de första studierna i sitt slag kom den också relativt snabbt in i en etablerad tidskrift. Att den väcker

stort intresse och ger upphov till många frågor har vi märkt genom det antal människor som tagit kontakt efter att studien publicerades.



Det som är det bästa med allt det här är ändå att allt blev som det blev. Att jag nu helskinnad, utan kvarhängande sveda och värk, har fått ut så enormt mycket av denna tid. All personlig utveckling, resan mot min nya livsstil, och allt nytt jag hela tiden får vara med om är minst sagt fantastiskt.

Det allra bästa är att min bild av mig själv blivit så förändrad.

Jag ser tydligare vilka bitar jag fortfarande måste jobba på, men jag ser också tydligare vilka enorma styrkor och goda sidor jag besitter, att jag är en mycket god och fin människa både på ut- och insidan, med hög potential.

Samt att man själv kan välja hur man vill känna och tänka.

Jag väljer att njuta av allt fantastiskt jag har runt omkring mig och känner stor tacksamhet och glädje.

Kursdeltagare efter avslutad PUMT-kurs

Okunnighet är den verkliga orsaken till allt det
som världen kallar 'det onda'.
Där okunnigheten avlägsnas
upphör det s.k. 'onda' att existera.

Martinus i *Livets Bog I*

32

Vad är vetenskap?

Jag läste någonstans i en ordbok för länge sen, en bok som jag tyvärr förlorat, en definition på begreppet *akademisk*. Det stod ”i praktiken betydelselös”. På Glosbe, ett online-lexikon, hittar jag definitionen: ”akademisk fråga, fråga utan praktisk betydelse”. I Wiktionary är en av definitionerna ”teoretisk, abstrakt eller konstruerat”. Om man Googlar på definitioner på *akademi* så hittar man exempelvis ”samfund för främjande av vetenskap eller konst” på Wiktionary. En *akademiker* definieras som ”en person med universitetsutbildning”.

Wikipedia skriver: ”Akademi är ett begrepp som på olika sätt kan syfta på en (högre) undervisningsinstitution. Det kan antingen vara beteckningen på ett universitet eller en specialiserad högskola, eller endast vara en del av den.” Utifrån den definitionen är Skandinaviska Ledarhögskolan faktiskt en akademi, för SLH är i högsta grad specialiserad på teorier och metoder för hypnos, mental träning och personlig utveckling. Däremot sysslar inte SLH med *akademisk* utbildning eller forskning eftersom allt SLH gör har i högsta grad en *praktisk betydelse*, mycket ofta i högre grad än klassiska akademiska utbildningar. Till och med de akademiska professionsutbildningarna får kritik, både från de studerande och från verksamheterna på fältet, för att de har så lite praktik och träning inom ramen för sin utbildning, att studenterna ofta får problem när de kommer ut i verkligheten.

När professionsutbildningarna, exempelvis socionomutbildningarna, sociala omsorgsutbildningarna, lärarutbildningarna och förskollärarytbildningarna blev en del av högskolesystemet år 1977, så började en kamp mellan vetenskapligheten och behovet av tillämp-

ning i praktiken, en kamp som jag beskrivit i min avhandling om socionomutbildningen och socionomstuderande kvinnors kunskaps-syn och lärandestrategier, om kampen mellan utrymmet för *teori* och för *praktik*. Det som hände blev att teorin och vetenskapliggörandet kom att ta alltmer utrymme i anspråk och att praktiken, träningen, övningarna, förankringen i professionens verklighet, fick allt mindre utrymme och engagemang från högskolornas och universitetens sida. Inom akademien prioriteras forskningen framför undervisningen och den teoretiska undervisningen prioriteras framför praktiken. En vanlig ståndpunkt är att praktiken får man ägna sig åt efter avslutad utbildning.

För undvikande av missförstånd vill jag tydliggöra att *akademisering* och *vetenskapliggörande* inte är synonyma begrepp för mig. *Vetenskapliggörandet* handlade om en berättigad och nödvändig utveckling av professionerna och professionsutbildningarna. Jag menar dock att detta vetenskapliggörande sannolikt hade kunnat ske utan den formella anpassning till de traditionella akademiska strukturerna, med dess *hierarkier* (formade i huvudsak utifrån mäns världsbild och kunskapsyn), dess extrema *ämnescentrering* och *fragmentering* av kunskapen, dess starka betoning på förberedelse för forskarutbildning och de traditionella normerna och ritualerna omkring undervisningsformer och examinationer, som fortfarande kännetecknar det akademiska samhället. Livet självt är en helhet. Allt hänger ihop. Ekonomin hänger ihop med juridiken och samhällsutvecklingen. Samhällsstrukturerna hänger ihop med människors psykologiska utveckling och mående. Den tekniska utvecklingen hänger ihop med människors förmåga att tillgodogöra sig den. Fragmenteringen inom utbildningen leder till begränsade perspektiv, tunnelseende och enögdhet.

Jag måste berätta en historia som gjorde starkt intryck på mig. Jag läste David Jonstads *Kollaps – Livet vid Civilisationens slut* från 2012. Jag vill citera ur min artikel om boken⁵²:

År 2008 efter den stora bankkraschen på Lehman Brothers samlades Storbritanniens ledande ekonomer till diskussion på ett seminarium på

⁵² Den ligger på min Boksida,
http://www.piahellertz.com/Kollaps_David_Jonstad2.pdf

London School of Economics om hur världsekonomin så snabbt som möjligt skulle kunna komma på fötter igen. Drottning Elisabeth II var på besök på detta seminarium och hon gavs möjligheten att ställa en fråga till experterna: ”Varför hade ingen kunnat se att en ekonomisk krasch var på väg?” frågade hon. Ingen kunde svara. Frågan ”gav ekonomerna ett rejält huvudbry”...

”Ett halvår senare arrangerade därför The British Academy en konferens med en lång rad tunga namn från näringsliv, finansvärld, akademi, riksbank och regering. Syftet med konferensen: att ge drottningen ett vettigt svar.”

Ett halvår senare kom ett svar som ungefär sa att det visserligen fanns varningar men dessa gällde bara vissa delar av systemet. *Ingen hade sett helheten*. David refererar till några forskare som försökt beskriva dessa sätt att tänka, d.v.s. att man väljer att inte se, att man tenderar att hoppas på det bästa, samt den s.k. *Pangloss-sjukan*, d.v.s. den neurotiska tendensen till extrem optimism inför en sannolik kulturell och planetär kollaps.

Jag vet att inte bara ekonomer brister i förmåga att se samband och helheter. Det är ett allvarligt problem, som de flesta professioner lider av. Alltför många säger och agerar utifrån föreställningen att ”det är inte mitt bord”. Det mest problematiska området, enligt min uppfattning, är *medicinen*. Sjukvården har delat upp människan i beståndsdelar, ögonläkare, öron- och halsläkare, hjärtläkare, lungläkare, gynekologer, podiatriker, invärtesläkare, psykiatriker m.fl. Hur ska de kunna se helheten med en så fragmenterad människosyn? Jag menar att detta är en allvarlig konsekvens av en fragmenterad skola – svenska idag, matematik nästa timma, geografi i morgon – samt en fragmenterad fortsättning i högre utbildning.

Inom alternativmedicinen och den positiva och humanistiska psykologin är en helhetssyn på människan en självklarhet. Mental träning bygger på en helhetssyn på människan.

Reifierad och alienerad utbildning

Inspirerad av den marxistiska begreppsapparaten från 70-talet har jag i många år i olika sammanhang varnat för att utbildningssystemet riskerar att leda till en *reifierad*, en *förtingligad* kunskap, vilket innebär att kunskaper mer betraktas som ”ägodelar” som man kan

skryta med, debattera med, tävla med och liknande, samt till en *alienerad kunskap*, vilket innebär att man känner sig främmande inför sina egna kunskaper.

Några amerikanska kvinnoforskare som inspirerade mig mycket i min egen forskning, Mary Belenky m.fl. (1986), hade i sina studier funnit att många kvinnor som gick i utbildning efter utbildning, kurs efter kurs, upplevde att de ändå inte kunde någonting. De upplevde att de kunskaper de fått, inte var deras egna. Det var andras kunskaper som de inte kände sig bekväma med, men det vågade de inte prata om. Kunskaperna var inte förankrade i deras personligheter. Istället kände de sig dumma och dessutom dumförklarade av andra.

Makarna Björn och Helena Magnér skrev år 1976 en bok med titeln *Medveten människa - en metod att utforska förhållandet mellan individ och samhälle*, som också gjorde intryck på mig. De skiljde där mellan *internaliserade kunskaper* och *erfarenhetsbaserade kunskaper*. Den internaliserade kunskapen är sådant man hört och läst och lärt, av föräldrar och i skolan. Det leder ofta till oreflekterade *fördomar* (= att döma före).

Den erfarenhetsbaserade kunskapen däremot utvecklas ur erfarenheter och upplevelser, som dessutom kopplas till ”teori”, d.v.s. till beskrivningar, tankesystem, medveten ideologi m.m. Eller som en vän till Lars-Eric och mig, familjeterapeuten och författaren Anders Engqvist, formulerar det: ”Man får ord till sin musik”. Den erfarenhetsbaserade kunskapen utvecklas i samtalen med andra om erfarenheter och upplevelser, i studier med reflekterande och kritiskt granskande inslag och liknande. Erfarenhetsbaserade kunskaper tenderar också enligt författarna att leda till aktiv handling, exempelvis till politiska ställningstaganden och aktioner. Vissa samhällskritiska författare menar att detta kan vara orsaken till att det politiska systemet inte är intresserat av att utveckla ett skol- och utbildningssystem som bygger på en erfarenhetsbaserad pedagogik och didaktik.

Det är inte utan att jag ofta funderar över om samhället egentligen vill ha självständigt och kritiskt tänkande och handlande medborgare. Skola och högre utbildning verkar leda till motsatsen.

Mental träning och vetenskapliggörande

Varför tar jag upp allt detta i en bok om den mentala träningens

historia? En anledning är att Lars-Eric också, som tidigare nämnts, är mycket kritisk till den vanliga skolan, till bristen på samband mellan skolan och livet, till de strategier som skolan har, som hämmar och till och med stoppar det nyfikna frågandet och som leder till ett disciplinerat, kontrollerat innanför-ramarna-tänkande och till internaliserade kunskaper.

Bland annat menar han att det är viktigt att barnen redan i skolan får hjälp att utveckla en livsstil som de mår bra av. Det är dessutom lättare att påverka och bygga upp en bra livsstil när man är barn, innan man "fastnat". Därför har mental träning blivit så framgångsrik i de skolor som använt metoden. Barnen har fått möjlighet att bygga upp självförtroende och egenstyrka. De har fått en bättre och mer realistisk självbild. Personer med starkt självförtroende, stor självtillit och en realistisk självbild faller inte lika lätt offer för reklamens påverkan om hur man ska se ut, hur man ska klä sig och hur man ska vara för att bli accepterad och omtyckt. Idag har många ungdomar ett stort behov av många "likes" på Facebook för att känna sig accepterade. Har man dålig självkänsla så tror man inte när någon säger att man är duktig.

Självkänslan är mycket svår att ändra. Självförtroendet, som handlar om det yttre, går däremot att träna upp. För att påverka dessa djupa dimensioner behöver man gå förbi det kritiskt granskande systemet i medvetandet, vilket hör hemma i den vänstra hjärnhalvan.

Höger

- Bilder
- Rytmer
- Färger
- Dagdrömmar
- Integration
- Helhet



Vänster

- Analys
- Språk
- Teknik
- Logik
- Skillnader
- Matematik

Barn föds in i ett hypnotiskt tillstånd, menar Lars-Eric, och de stannar kvar där under de första barnaåren, vilket märks i lekar, frågor och föreställningar. Barn tar lätt in de suggestioner som det får av föräldrar, skola och vuxenvärlden, både de positiva och de negativa.

”Du kan inte sjunga”. ”Du är en latmask och slarver”. ”Du är hopplös/omöjlig/dum”. ”Tänk att du aldrig kan lära dig”. Lars-Eric beskrev hypnosterapi en gång som att det handlade om att ”avprogrammera gamla destruktiva suggestioner”. Det tyckte jag var en bra och begriplig beskrivning. Han menar att informationssystemet inte går samma väg hos ett barn som hos en vuxen.

Genom att använda Mentala rummet kan man omprogrammera dessa suggestioner. Den kritiska hjärnhalvans ”du kan inte”, ”du vågar inte”, ”du får inte” stängs där av och det undermedvetna öppnar sig och blir mottagligt för positiva och konstruktiva suggestioner, ”du kan”, ”du vågar”, ”du får”.

Skolan har alltså stora utmaningar framför sig. Ju mer samhället, politiker och beslutsfattare får en mer utvecklad humanistisk och holistisk människosyn och kunskapssyn, desto klokare och mer medvetna kommer sannolikt de politiska förslagen om förändringar i skolan att bli.

Bristen på vetenskaplighet

Den andra orsaken till att jag tar upp detta i en bok om den mentala träningens historia är, att mental träning tidigt under utvecklingen har blivit kritiserad, ibland förlöjligad, för sin bristande vetenskaplighet. Den som trängt in i forskningsfronten omkring hypnos, förändrade medvetandemetoder, trance, med mera, kommer att finna en mycket omfattande forskning, både i Sverige och internationellt. Så jag tror inte att kritiken handlar om det, utan om att hypnos, mental träning, personlig utveckling m.m. är främmande ämnen i den *akademiska* världen.

Alla discipliner har fått kämpa för att bli accepterade av etablissemanget. Ett exempel är psykologin, som inte alltid varit ett eget ämne utan ingick i filosofin fram till slutet av 1800-talet. Så här beskriver Wikipedia motståndet mot att etablera psykologin som en akademisk disciplin:

Anledningen till att psykologin tog så lång tid på sig att växa fram som självständig vetenskap var att det riktades kritik mot många områden (inte alla) om att de skulle vara *ovetenskapliga*. Än idag kritiseras ett fåtal områden på just de grunderna. Främst var det behavioristerna som på 1920-talet och framåt kritiserade andra mer humanistiska inriktningar, då de bland annat lade mycket vikt på inre

psykiska förhållanden, något som ansågs *omätbart och därför ovetenskapligt*. Istället krävde behavioristerna att endast *objektivt iakttagbart beteende* skulle ligga till grund för psykologin (min kursivering).

Vi känner igen en del av kritiken mot mental träning här. Men Lars-Eric hävdar, och har alltid hävdad, vikten av att utvecklingen av mental träning och hans verksamhet inom Skandinaviska Ledarhögskolan ska vila på vetenskaplig grund.

Den amerikanske psykologen *John Watson* (1878-1958) var en av dem som menade att *psykologin* borde bygga på forskning och experiment. Watson ansåg att människans *själsliv* var omöjligt att studera med vetenskapliga metoder. Han representerade den *behavioristiska* inriktningen på psykologin. Istället för att fokusera på ogripbara teorier om medvetandet, menade han att psykologin borde koncentrera sig på *beteenden*. Därav kommer det sig att man använder begreppet *beteendevetenskap* om psykologin. Psykologin ses som en gren av naturvetenskapen och ska därför ägna sig åt det som är objektivt mätbart.

Lars-Eric har ju, som nämnts tidigare, sina vetenskapliga rötter i den behavioristiska skolan inom psykologin. Man kan enkelt säga att han har mätt och vägt större delen av sin akademiska karriär och han fortsätter att mäta och väga där det är möjligt att mäta och väga. Däremot ägnar han sig ju också åt fenomen och forskningsområden som svårligen går att mäta och väga (mer om detta i kommande kapitel).

Det finns forskare som försöker sätta siffror på upplevelser. ”På en skala mellan 1 och 10 – hur mår du idag, där 1 innebär att du mår väldigt dåligt och ...”. En forskare i socialt arbete kallar sin bok i kvalitativ metod *Hur mäter man vackert?* (Eneroth, 1984). En kritiker formulerar det så här: ”I dag används alltmer avancerad statistik till att producera allt mindre intressant kunskap om en alltmer inskränkt verklighet”.

Vad är vetenskaplighet?

En intressant fråga i sammanhanget är således vad ”vetenskaplig” betyder. Vad är vetenskap? Kritikerna har ofta haft de naturvetenskapliga normerna som utgångspunkt för sin kritik. Mycket av det

Lars-Eric sysslade med ansågs inte gå att *mäta* och *väga*, vilket var och fortfarande är viktiga kriterier för ”vetenskaplig” forskning inom akademien. Om det inte går att mäta och väga så finns det inte. Det är inte möjligt att forska på. Det kategoriseras som *pseudovetenskap*. Pseudo betyder falsk på grekiska. Det är inte äkta vetenskap.

Det var dessa problem som Lars-Eric råkade ut för i samband med den vetenskapsteoretiska utvärderingen år 1989, när vetenskapsteoretikern från Göteborg, *Aant Elzinga*, dömde ut kursen i *Personlig Utveckling genom Mental Träning*. Elzingas analyser vilade på en djup kunskap om vetenskapsteorins grunder, teoretiska kontroverser och vetenskapliga dilemman. Den diskussion som fördes därefter blev intressant och lärorik. Han konstaterade:

Att forskning bakom olika tekniker för mental träning förekommer är helt klarlagt. Det är inget vi behöver tvivla på, men frågan är dels vilken nivå denna forskning befinner sig på, dess kvalitet, och vad som händer med dess rön när de förmedlas vidare i populariserade framställningar.

Elzinga var således kritisk mot att den forskning som gjorts, presenteras på ett *populärvetenskapligt* sätt, vilket är ett sätt att skriva så läsare som inte är experter, lätt kan förstå och ta till sig innehållet. Här är Lars-Eric och jag inte helt eniga med Elzinga. Böcker och artiklar måste skrivas så att de blir begripliga. Det handlar ju om en kunskaps- och lärandeprocess. Även om en hel del som publiceras bara är ägnat att nå och förstås av ”vetenskapssamhället”.

Jag har i min roll som programansvarig för socionomprogrammet haft många diskussioner med kollegor som velat ta in alltför avancerad, vetenskaplig och teoretisk litteratur på grundnivå, ofta helst på engelska, för att uppnå syftet med att visa upp en ”kvalificerad akademisk kurs”. Att sen studenterna inte förstod var en sekundär fråga. Lars-Eric vill att kursdeltagarna ska förstå och bli nyfikna och dessutom fortsätta studera och undersöka.

Elzinga tog också upp den *vetenskapliga anknytningen* av all högskoleutbildning. Frågan är bara vad man menar med detta? Min erfarenhet är att många lärare tolkade det som att de skulle stå och föreläsa om sin egen och andras forskning, vilket de gjorde, oavsett om den var relevant för kursen och för den aktuella studentgruppen.

Det var en kritik som studenterna tog upp i många kursutvärderingar på universitetet.

Vetenskaplig anknytning

Statsvetaren Stefan Björklund, som var rektor för dåvarande Högskolan i Örebro under åren 1978-1982 skriver i en artikel med rubriken *Om forskningsanknytning* (Björklund, 2002) att han ser några alternativa sätt att betrakta begreppet. Dels handlar det om ifall forskningen är *aktuell*. Inaktuell forskning kan ju ha förkastats av nyare forskning. Dels handlar det om att ett ämne har ett *eget forskningsområde* att luta sig mot. I socialt arbete kämpade vi exempelvis för att de studerande skulle bedriva sin examensforskning inom socialt arbete och inte inom juridik, psykologi eller ekonomi. Det är ett sätt att förstärka identiteten hos en akademisk disciplin, men samtidigt förstärker detta fragmenteringen av kunskapen. När det gäller mental träning är ju ämnet enormt brett, så den forskning som bedrivs är också väldigt bred, även om Lars-Erics egen forskning i huvudsak har haft sitt fokus på hypnos, självhypnos och på den mentala träningens effekter.

Dels handlar forskningsanknytning enligt Björklund om att akademisk utbildning ska innehålla *undervisning om vetenskapliga metoder*, framförallt för att hjälpa de studerande att själva kunna kritiskt granska forskning, men delvis också för att förbereda för egen forskning. De flesta akademiska utbildningar avslutas med ett *vetenskapligt examensarbete* där de studerande själv ska undersöka ett valt område inom ämnet. Det är dock ett moment som skapar problem för väldigt många studenter, vilket gör att de avbryter sina studier utan att lyckas få ut examen.

Jag har själv under många år haft ståndpunkten att examensarbetet bör kunna innehålla flera alternativa möjligheter, exempelvis en utställning inom ett relevant område, eller ett omfattande projektarbete utan de traditionella och formella krav som ställs på uppsatser, eller till och med genomförande av projekt ute i samhället i samarbete med frivilligorganisationer, boende, hemlösa och liknande, som dokumenteras på ett professionellt sätt. Projekten och examinationsformerna borde kunna anpassas till de mål de studerande har med sin utbildning. Även dessa projekt ska naturligtvis vetenskapliggöras, även om den vetenskapliga metodutvecklingen innebär att nya metoder kommer att

kunna användas.

Min dotter som för närvarande undervisar i kriminologi på Örebro universitet har liknande åsikter, att det bör kunna utvecklas alternativa examinationsformer, gärna anpassade till de professioner de studerande planerar att söka sig till. Det ska bli spännande att se om hon lyckas få gehör för dessa tankar inom kriminologin och psykologin. De är ju redan etablerade ämnen med akademisk status, så de kanske har råd och mod att börja experimentera. Ämnet socialt arbete har fått kämpa för sin status och sin identitet bara sen år 1977 då utbildningen blev en del av högskolesystemet. Där går utvecklingen nu, enligt min uppfattning, åt motsatt håll, vilket innebär strängare regler för uppsatsskrivandet, engelskspråkiga avhandlingar och en tydligare hierarki. För att ta ett exempel ur min värld - en universitets*lektor*, som gått forskarutbildning direkt efter grundutbildningen och därför inte har någon större erfarenhet av det praktiska sociala arbetet och dess utmaningar, är mer värd ur ett akademiskt perspektiv och har mycket högre lön än universitets*adjunkter*, som har arbetat i socialt arbete i många, många år och har lång praktisk erfarenhet av det sociala arbetets väsen.

Vetenskaplig anknytning bör också, enligt Björklund, handla om att utveckla *en undervisningssituation* och därmed en *examinationsform* som stimulerar nyfikenheten att fortsätta undersöka, att fortsätta studera – att med Lars-Erics begreppsapparat stimulera *ett livslångt lärande*. Här har den akademiska disciplinen *pedagogik inklusive didaktik* en framtida utmaning. Det är också ett ämne som fått och får kämpa för sin akademiska status efter separationen från psykologi-ämnet.

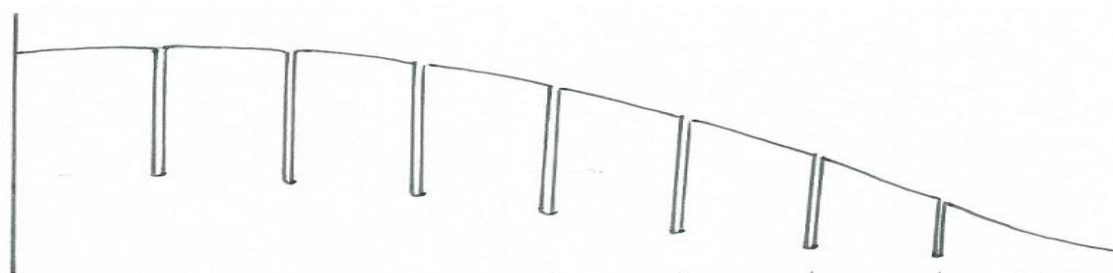
Didaktiken svarar på frågorna *hur* (hur ska undervisningssituationen se ut för att stimulera lärande på ett effektivt sätt?), *vad* (vad ska läras ut, vad ska kurser innehålla?) *var* (var är det lämpligast att den aktuella undervisningen sker?), *när* (när är det mest relevant och lämpligt att just denna undervisning sker?) och *varför* (varför ska just detta ingå, just här, just nu?). Om någon läsare är insatt i didaktikens irrgångar, så ser vederbörande snabbt att jag lagt till några frågor, men jag anser dem i högsta grad relevanta.

Även undervisningen bör vila på vetenskaplig grund

Vetenskaplig anknytning måste alltså också innefatta att själva *undervisningen* och *undervisningssituationen* baseras på vetenskaplig grund. Akademiska lärare har dock ofta ingen pedagogisk utbildning. De fortsätter föreläsa som man har gjort sen medeltiden, utan att ifrågasätta konsekvenserna för lärandet. Under senare år har det kommit krav på pedagogisk kurs för att få bli anställd. Jag tog initiativ till *Pedagogiska Pubar* på Örebro universitet, efter det att jag år 1992 hade förmånen att som första kvinnliga lärare bli tilldelad högskolans pedagogiska pris.⁵³ Jag bjöd in intressanta föreläsare från olika universitet, som prisats som framstående pedagoger på sina lärosäten.

Jag minns en pub när en forskare berättade om hur framgångsrik undervisning borde se ut och där han redovisade kritisk forskning när det gällde föreläsningens bristande effektivitet när det gällde att stimulera lärande. Bredvid mig satt en av universitets mest välkända professorer. Efter en lång stund hörde jag honom prata för sig själv: ”Menar han att jag har undervisat på fel sätt i hela mitt liv?” Det var inte hans avsikt att jag skulle höra. Efteråt fick jag höra att han satt vid katedern när han föreläste och läste högt ur sina föreläsningssanteckningar, så jag förstår att han måste ha fått sig en tankeställare. Jag har alltid undrat om den nya insikten fick några praktiska konsekvenser för hans undervisning.

Jag minns också en föreläsning i pedagogik för många år sedan där lektorn berättade att människor sällan orkar lyssna mer än högst 40 minuter, sen ”somnar hjärnan”. Och visade han nedanstående modell över hur hjärnan somnar då och då.



10 min. 30 min. 40 min.
Mikrosömn infaller på några tiondelar av en sekund.

⁵³ Det pedagogiska priset startade året innan och då fick två manliga lärare priset. Jag är lika stolt över det, som jag är över att vara första kvinnan som disputerade på Örebro universitet, år 1999.

Forskare hade funnit att hjärnan behöver återhämta sig under lyssnande, s.k. ”mikrosömn”. Jag tror inte att det är den forskningen som inneburit att den *akademiska timmen* omfattar 45 minuter. Den traditionen är nog äldre än den forskningen. Våldigt ofta tycker läraren att det är onödigt att ta paus, när man berättar om något viktigt, så ofta slår man ihop två lektionstimmar. Läraren som föreläste om detta pratade i ett streck i en och en halv timme! Det kan man knappast kalla för en vetenskapligt förankrad undervisning enligt min bedömning. Jag brukar använda modellen när jag berättar för mina studenter om mikrosömn.

Det är en tillslumring som är knappt märkbar, men man tappar koncentrationen ett ögonblick. Jag brukade berätta om denna studie för mina studenter och skämta med dem och säga att ”tyvärr somnar inte era hjärnor samtidigt, så om ni missar något på grund av mikrosömnen - så vill jag att ni frågar”. Det var nämligen inte ovanligt att om en student ställde en fråga om nåt jag nyss sagt, så hände det att en annan student irriterat bröt in och sa: ”Men det sa hon ju nyss!”

Dessutom brukade jag ofta bryta ner den stora undervisningsgruppen till mindre diskussionsgrupper och bikupor för att hjälpa hjärnorna att hålla sig vakna. Forskning (se exempelvis Bligh, 2000a) visar att föreläsningar inte är en särskilt framgångsrik pedagogisk metod. Istället visar Bligh (2000b) att gruppdiskussioner är avsevärt mer effektiva för lärandets processer. Det finns mängder med enormt intressant pedagogisk forskning, som undervisande lärare inte tar del av när det gäller undervisning inom skola och högre utbildning.

Jag vill ta ett citat ur en forskning, som fick stor betydelse för mig och som format mitt eget tänkande och handlande. Det är den svenska pedagogikforskaren och professorn *Ference Marton*, som blivit internationellt uppmärksam. Hans forskarteam fann att studerande antingen använde sig av ett *djupinriktat* lärande eller ett *ytrinriktat*:

Inre motivation, avsaknad av hot (yttre motivation) och avsaknad av ångslan både var och en för sig och tillsammans, var knutet till *djupinriktning*. Hot (yttre motivation), ångslan och avsaknad av inre motivation korrelerar på samma sätt med *ytrinriktning*. Faktiskt var det så att alla studenterna i den ”avspända” situationen som var intresserade och som inte var ångsliga använde en djupinriktning, medan alla de som kände sig hotade, ångsliga och ointresserade tillämpade ytrinriktning när de läste. Den slutsats vi kan dra av det här

experimentet är att om vi vill främja en djupinriktning borde vi framförallt ha de studerandes egna intressen i åtanke samtidigt som vi utesluter alla faktorer som leder till en ytinriktning (irrelevans, hot och ångslan) (Marton, Hounsell & Entwistle 1986, sid. 75).

År 2002 hade jag förmånen att få besöka Alverno College i Milwaukee i Wisconsin, USA. Det visade sig att de utvecklat den optimala högskolepedagogiken och de baserade den på den senaste pedagogiska forskning som fanns i hela världen, inklusive Marton-gruppens forskning. Jag skrev en bok om detta, *Färdighetsbaserat lärande enligt Alvernomodellen*, som ingår i kursen i mental träning. På Alverno förekom inga föreläsningar alls. Alvernos dekan sa vid ett tillfälle: ”Det är svårt att utveckla aktiva studenter om de tvingas sitta passivt och lyssna.”

Skandinaviska Ledarhögskolans pedagogik är minst lika intressant. SLH har något som Alverno inte hade, d.v.s. kontinuerligt intag av kursdeltagare, samt individuell studiegång. Man börjar när det passar och håller på så länge som man behöver, även om vi har en formell maxgräns på två år. Vi har dock aldrig vägrat dispens vid behov. Jag berättade för de styrande på Alverno om SLH:s pedagogik och de blev mycket intresserade. De funderade också på att skapa en liknande digital distansutbildning, för att kunna nå dem som inte kunde komma till lärosätet.

Jag kan bara konstatera att om Aant Elzingas och högskolans kunskaps- och vetenskapssyn hade fått styra utformning och innehåll av kurserna i mental träning, så hade de inte varit lika effektiva som underlag för förändring och personlig utveckling som de har blivit. Lars-Eric gjorde rätt som skapade sin egen högskola, vilket gav större frihet.

Framtidens vetenskapssyn och forskning

Lars-Eric och jag är ense om att vetenskapen i framtiden inte längre kommer att enbart handla om att söka *Den Sanna Kunskapen*, utan också om hur *konstruktioner* av föreställningar om verkligheten skapas. Forskningen konstruerar också själv bilder av verkligheten. Man kommer att inse att kunskap till och med *konstruerar verkligheten* och att den växer fram i nära relation till och påverkas av vilket språk, vilka ord och begrepp man använder när man ska beskriva

verkligheten.

Vi vet redan att forskaren styr sin forskning utifrån egna erfarenheter, egna intressen, egna politiska och ideologiska preferenser, det egna paradigmet, trots vackra ord om objektivitet och neutralitet i forskningen. Språket styr seendet och konstruktioner av verkligheten och därmed också de vetenskapliga resultat som växer fram. Forskning i framtiden kommer nog snarare att handla om att undersöka hur sociala konstruktioner skapas och etableras. Myten om att hitta den ”Sanna Kunskapen” kommer att bli ett minne blott.

Fritjof Capra, en av de vetenskapsförfattare som gjort kvantfysiken känd för allmänheten, berättar i sin bok *Uncommon Wisdom* (Capra, 1989) om erfarenheter han fått i mötet med en rad av världens största tänkare och forskare, som beskriver paradigmskiften inom olika vetenskapliga discipliner, fysiken, psykologin, medicinen och ekologin. Bland annat träffade han *Werner Heisenberg*, *Krishnamurti*, *Gregory Bateson*, *Stanislav Grof*, *Ronald Laing*, *Carl Simonton* och *E.F. Schumacher*, som alla berättade om hur de paradigmatiska förändringarna påverkat deras olika ämnes- och forskningsområden.

I *Det Holografiska paradigmet* beskriver även *Ken Wilber* (1988), som beskrivs som en av vår tids främsta tänkare, en rad olika filosofer och vetenskapsmän och deras olika forskningsresultat, vilka pekar mot ett nytt paradigm och en ny världsbild. De visar att den holografiska världsbilden har anmärkningsvärda likheter med mystiska traditioner i både öst och väst. Wilber har studerat biologi och kemi och samtidigt ägnat sig åt filosofi, religion och egna andliga övningar. Han fortsätter sina studier om en alternativ världsbild (Wilber, 2005).

”Någonting håller på att ske med det sätt vi tänker om det sätt vi tänker”, formulerade sig den tidigare amerikanska kommissionären för utbildning och kanslern av State University i New York, *Ernest Boyer*. Han beskrivs som en av de stora humanisterna i vår tid och har skrivit flera uppmärksammade böcker om ett nytt sätt att se på kunskap och lärande (Boyer, 1990 och 2001).

Vi kan bara konstatera att vi lever i en spännande tid, fylld av utmaningar och förändringar. *Erich Fromm*, den tyske psykoanalytikern och filosofen, konstaterade att världen sannolikt aldrig mer kommer att bli en trygg plats att leva på, åtminstone inte inom överskådlig tid. Alltför stora och snabba förändringar sker. Därför är det viktigt att vi utvecklar en *inre trygghet*, så vi orkar leva i, förstå

och hantera den *yttre otryggheten*. Här kommer mental träning in som en fantastisk metod att utveckla denna inre trygghet.



Den mentala träningen ger en ökad medvetenhet och bättre självkänedom.

Det är viktiga egenskaper för att lösa upp de knutar som finns. Genom att vi lär oss att förstå varandra utan rädsla och att döma och bedöma så kanske vi kan sluta fred någon gång i framtiden. Det känns som det är en bra bit kvar innan ”problemen” är lösta.

Det är rädslan som styr och när man uppfattar att människor är annorlunda så blir de oliktankande ett hot. Krig har ju alltid funnits och det var så man oftast löste konflikter förr. Man kan tycka att vi har kommit lite längre nu och att vi är moderna människor.

Många skyller på religionerna, men religionen i sig uppmanar ingen till krig. Om alla vore världsmedborgare utan massa krångliga indelningar i religioner och samhällssystem så kanske det skulle kunna göra skillnad.

Reflektioner av en kursdeltagare i andra delkursens PM

Det krävs ett helt nytt sätt att tänka
för att lösa de problem vi skapat
med det gamla sättet att tänka.

Albert Einstein

33

Att vetenskapliggöra parapsykiska fenomen

Tillbaka till Uppsalatiden

Lars-Eric och hans experimenterande kamrater funderade över hur de experiment, som de genomförde under slutet av 60-talet, skulle kunna vetenskapliggöras, men de ställdes då inför dilemmat om vad denna forskning skulle kunna innebära för dem i framtiden. Dels insåg de att forskningen bara skulle komma att bekräfta för de ”troende” vad de redan menade sig veta. Dels skulle kritikerna få möjlighet att slå ner på forskningen, och inte bara vad man publicerade utan även på forskaren som person. Lars-Eric konstaterade tidigt att det skulle innebära att man skulle få svårigheter att bli trovärdig på andra områden. *Rupert Sheldrakes* aktuella erfarenheter, som jag berättade om i kapitel 30, visar alltför tydligt att Uppsalaforskarnas tveksamheter var en klok strategi. Lars-Eric menar att detta lett till att så få bra forskare vågat gå in på parapsykologins domäner, eftersom de vill värna om sitt rykte som forskare och sina möjligheter att etablera och få respekt för sin forskning.

Det innebär ju tyvärr också att den parapsykologiska forskningen ofta får en dålig kvalitet, vilket i sin tur blir en bekräftelse för dem som är kritiska och skeptiska, och som tycker att detta bara är bluff och båg. Det gällde för Uppsalaforskarna att ta ställning i detta dilemma. Lars-Eric tyckte att det var viktigare för honom att forska omkring hypnos och att utveckla den mentala träningen. Han ville inte att hans arbete skulle kategoriseras som New Age eller parapsykologi. Det har också inneburit att han endast berättat för sina närmaste om dessa experiment och de resultat de fann. Men han konstaterar att det

är viktigt att vara öppen för och stödja dem som vågar ge sin in i dessa områden och därmed riskera sitt rykte på olika sätt.

Många människor har paranormala erfarenheter som de inte vågar berätta om för att inte betraktas som ”knäppa”, och dessutom tror de att deras upplevelser är så ovanliga, eftersom ingen berättar om det. Exempelvis kan det handla om *nära-döden-upplevelser*, *utomkroppsliga upplevelser*, om *mediala* upplevelser och mycket annat. Forskare behöver börja undersöka dessa fenomen och publicera sina resultat, menar Lars-Eric, och därmed ge underlag för det offentliga samtalet, ett samtal som skulle hjälpa människor att få bekräftelse på sina upplevelser.

Lars-Eric menar att det är viktigt att etablerade och förtroendeingivande forskare, som exempelvis Rupert Sheldrake, undersöker och vågar skriva om parapsykiska fenomen. En amerikansk neurokirurg, *Eben Alexander*, som arbetat som lärare på Harvard Medical School, och som var ateist och skeptiker, fick en djupgående nära-döden-upplevelse, vilket gjorde så starkt intryck på honom att han skrev en bok, *Proof of Heaven*, som kommit att diskuteras mycket. Den kom ut på svenska år 2012 med rubriken *Till himlen och tillbaka – En neurokirurgs nära-döden-upplevelse*. Under sju dagar var han så nära en klinisk död att hans kollegor funderade på att avbryta behandlingen, men han vaknade mirakulöst upp. Jag citerar ett utdrag från en DN-artikel där Alexander citeras⁵⁴:

Jag har tillbringat årtionden som en neurokirurg på några av de mest prestigefyllda medicinska institutionerna i vårt land. Jag vet att många av mina kamrater anser – precis som jag själv gjorde – att hjärnan och i synnerhet cortex, genererar medvetande och att vi lever i ett universum som saknar någon form av känslor, än mindre kan visa den ovillkorliga kärlek som jag nu vet Gud och universum har mot oss. Men den teorin ligger nu krossad vid våra fötter.

Alexander berättar inledningsvis mycket ingående om de medicinska omständigheterna omkring den svåra hjärnhinneinflammation han fått, om hur omgivningen reagerade och om hans egna märkliga upplevelser när han låg i koma. Hans sakliga, mycket kunniga redogörelse har

⁵⁴ *Läkaren som besökte himlen* - <http://www.dn.se/nyheter/varlden/lakaren-som-besokte-himlen/>

gett gensvar världen över. Han reser numera en hel del och föreläser om sina revolutionerande upplevelser och insikter. Den tidigare mycket naturvetenskapligt och materialistiskt orienterade neurokirurgen som ”visste” att medvetandet bara satt i hjärnan, fick en upplevelse som totalt krossade hans världsbild och ersatte den med en ny och fantastisk insikt. Hans beskrivningar av upplevelserna i den andliga världen är mycket intressanta.

Vi kan konstatera att det är den typen av publicitet och författarskap som behöver göras om och om igen, för att forskningens gränser ska börja luckras upp och toleransen mot gränsöverskridande forskning ska öka.

Tankeläsning

Lars-Eric berättar att när han startade arbetet med mental träning så var paret *Truxa* populära. *Truxa* var artistnamnet för *Erik Bang*, en dansk illusionist och tankeläsare. Han uppträdde tillsammans med sin hustru *Gulli Johansson*. Många försökte avslöja deras knep, men vad jag vet har ingen lyckats. *Truxa* själv påstod att han bara var illusionist och underhållare. Han påstod aldrig att han hade några förmågor utöver våra vanliga, men hans trick var många gånger enormt förvånande och obegripliga. Kanske var det detta som gjorde att paret blev accepterade och etablerade i den utsträckning de blev.

Lars-Eric träffade *Uri Geller*, en israelisk magiker som gjort märkliga saker och som varit försöksperson till kända parapsykologiska forskare, *Harold E. Puthoff* och *Russell Targ* på Stanford Research Institute, Kalifornien, USA. De drog slutsatsen att han hade presterat bra nog för att berättiga till vidare seriösa studier. *Uri Geller* har blivit förlöjligad och kallad bluff. Tidigare menade han att han hade paranormala förmågor, men numera kallar han sig bara magiker, gissningsvis för att slippa kritiken. *Andrija Puharich* skrev en bok som heter *The Journal of the Mystery of Uri Geller* år 1974. Den översattes samma år till svenska, *Mysteriet Uri Geller*, där han berättar om forskningen på Stanford och de märkliga resultat forskarna fick. När man läser om alla märkligheter som hände omkring *Uri Geller*, är det lätt att förstå varför han blev förlöjligad av det vetenskapliga etablissemanget.

Lars-Eric satt med i den undersökningspanel som upprättades inför Uri Gellers framträdande på konserthuset i Stockholm. Vid diskussionen med Uri Geller inför föreställningen påpekade Uri Geller att det är omöjligt för panelen att avgöra om det är trick eller inte. Det finns duktiga illusionister som kan göra saker som liknar det han själv gjorde. Han menade dock att eftersom han låtit sig noggrant undersökas i flera vetenskapliga och väl kontrollerade försök, bland annat vid Stanford University, så behövde han inte fuska.

Lars-Eric lade märke till en viktig skillnad mellan illusionisten Truxa och Uri Geller när det gällde exempelvis tankeläsning. Truxa använde sig av språket (siffror och ord, som antagligen utgjorde koden och som ledde fram till ordet på ett föremål, t.ex. en klocka). Uri Geller däremot fångade upp bilder av vad omgivningen tänkte på, vilket ledde fram till en bild, som han sedan tolkade och översatte i ord. ”Jag ser ett litet runt föremål med band – jag tror att det är en klocka”. Det var en av de skillnader som gjorde att Lars-Eric kom fram till att Truxa nog var illusionist medan Uri Gellers tankeläsande förmågor var mer äkta. Frågan var om det också gällde Uri Gellers övriga paranormala förmågor, exempelvis att böja skedar, etc.

Detta gjorde att Lars-Eric beslöt att göra en undersökning i samband med det TV-program som Uri Geller hade och som sågs av över fem miljoner svenskar. Han handledde därför en studie, där hans studenter fick i uppgift att kontakta ett randomiserat urval av Örebros befolkning och intervjua dem om de upplevt att något speciellt hände under eller omedelbart efter programmet. Resultatet blev att 12 procent av de intervjuade rapporterade att skedar böjde sig, klockor började gå baklänges, m.m. Översatt till hela Sveriges befolkning skulle det betyda att 600 000 svenskar upplevde märkliga saker i samband med programmet.

När undersökningen blev känd började människor ringa Lars-Eric och rapportera liknande saker. Speciellt var det fråga om det Lars-Eric kom att kalla för ”mini-Gellers”, barn innan puberteten som plötsligt kunde göra samma sak som Uri Geller. En av dessa, en 11-årig pojke från Västkusten, fick komma till Örebro och visa upp sina färdigheter (speciellt att få nycklar att böja sig) för Lars-Eric och hans forskarteam. Hela experimentet spelades in för att kunna analyseras efteråt.

Många år senare, i samband med en av SLH-resorna, där också en av SLH:s främsta forskare, *Benny Johansson*, var med, nämnde han

för gruppen att han hade kommit på hur man kunde skapa en speciell energi som gick ut i fingrarna och som gjorde att metall man höll i plötsligt blev lätt att forma. SLH-gruppen beslöt att testa detta och lånade 42 skedar från hotellet man bodde på. Lars-Eric filmade hela sessionen som Benny ledde och som gav resultatet att ungefär halva gruppen kunde vrida skeden runt i de mest underliga formationer. (Man ersatte hotellet för de förstörda skedarna.) Den här märkliga kraften eller energin varade dock bara några sekunder så det gällde att vara uppmärksam och passa på tillfället.

Eftersom Lars-Eric fru, *Elene*, hör till dom som lärt sig detta berättar Lars-Eric att han flera gånger tänkt ta kontakt med en kollega vid Tekniska högskolan för att mer vetenskapligt undersöka vad som sker med metallen, när den plötsligt blir formbar. Detta är en av de saker som ligger på planeringslistan för framtida forskningsuppgifter.

Kommunikation genom bilder

Lars-Eric delar ibland in mental träning i *kognitiv* träning och *emotionell* träning. Han menar dock att en viktig skillnad på det kognitiva området är att KPT (kognitiv psykoterapi) och KBT (kognitiv beteendeterapi) bygger i huvudsak på tankeverksamheten, medan den mentala träningen betonar de *inre* bilderna och föreställningarna som den viktigaste förändringsfaktorn och den viktigaste delen av icke verbal kommunikation, när exempelvis idrottare ska få kroppen att prestera. Det är därför inte så konstigt att detta även gäller de paranormala förmågorna.

Sålunda påstår de som säger sig kunna kommunicera med djur att man som huvudmetod använder bilder, vilket jag tidigare nämnde i samband med att jag berättade om att jag via en djurtolk fått höra vad min katt Sunny tyckte och tänkte om saker och ting. Man fångar upp en "bild" från djuret eller överför det man vill att djuret ska göra till en bild. Lars-Eric har ju arbetat med landslagen i både hopp och dressyr och rapporterar många exempel på uttalanden som stämmer med detta. Inre bilder som kombineras med alternativa medvetandeformer (flow, hypnos, drömmar, etc.) blir speciellt effektiva och verkliga.

Att förmedla inre bilder är ett område som studerats på olika sätt.

Kommunikation med ”de döda”

År 2004 fick jag och läkaren och psykiatern *Jan Pilotti* i uppdrag av Lars-Eric att översätta *Gary E. Schwartz'* forskning om mediala personers kontakter med nära anhöriga i den andliga världen. Jan Pilotti hade redan år 1982 tillsammans med *Kersti Wistrand* medverkat i och varit redaktörer för boken *Medvetandet och döden. En antologi om nära-döden-fenomen och utomkroppsliga upplevelser*. Vi fick också hjälp av mentala tränaren *Ulla Flodin*.

Lars-Eric hade bjudit in Schwartz till Skandinaviska Ledarhögskolans vårmöte och ville att boken skulle vara översatt och publicerad till dess. Det blev ett intensivt och lärorikt äventyr. Den svenska titeln blev *Kontakt med andra sidan? Banbrytande vetenskapliga experiment om fortsatt existens efter döden* och boken ingår i sista momentet i kursen om *Personlig Utveckling genom Mental Träning*, PUMT. Gary Schwartz forskning handlade om mediala personer, personer som menade sig ha kontakt med de ”döda”.

Efter översättningsarbetet blev jag mycket intresserad av hur medierna tar emot informationen från ”andra sidan” och började läsa böcker skrivna av medierna själva. Det verkar som om den huvudsakliga kommunikationen skedde via *bilder* och *symboler* och att mediets förmåga att tolka dessa bilder kanske beror på *kvaliteten* på mediets kompetens och förmågor.

Ett medium som är tydlig med detta är *John Edward*, som var en av försökspersonerna i Schwartz forskning och som under något år hade en show på TV i Sverige, *Crossing over*. Han brukade inleda sina storseanser i programmet med att berätta hur han ser de inre bilderna, så att publiken kan förstå vad han menar när han berättar vad han ser. Han har blivit kritiserad av skeptiker för att ägna sig åt ”cold reading”, d.v.s. avancerade gissningar baserade på frågor och iakttagelser, en vanlig kritik från skeptiker. Vi är dock många som upplevde honom som mycket övertygande, eftersom hans tolkningar träffade den i publiken som budskapet riktades till så tydligt.

Skillnaderna i bedömning beror sannolikt på om vi, som studerar och lyssnar på ett medium, själva tror att människor överlever döden och att de dessutom går att kontakta, och de som tror att allt är svart och slut i och med att döden inträder, och att alla psykiska upplevelser är ett resultat av kemiska processer i hjärnan.

Schwartz som är en erkänd och framstående forskare (han var den yngste professorn vid Harvard), är nu professor i psykologi, medicin, neurologi, psykiatri och kirurgi vid University of Arizona och direktör för *Laboratory for Advances in Consciousness and Health* (LACH). Efter många års forskning på mer etablerade områden fick han en dag frågan av en psykolog. ”Du som är en så duktig och känd forskare, kan inte du ta reda på om min döde pappa ’lever’?”. Schwartz tyckte att frågan var mycket intressant och började fundera på varför man inte skulle kunna undersöka den frågan på ett vetenskapligt sätt. Vetenskap har med undersökningssättet och forskningsmetoder att göra och inte med undersökningsområdet. Han förstod dock att han i början måste göra forskningen i hemlighet för att inte riskera sitt rykte som forskare.

Efter en tid blev det dock känt, men istället för att bli misskrediterad ledde det till att han fick ett stort forskningsanslag. Detta berodde kanske på att han hade lagt upp sina experiment som en fortgående designutveckling. Efter varje experiment lät han kritiker titta på den vetenskapliga designen och påpeka om de hittade något fel. Varje invändning, som kritiker hade, togs upp och designen modifierades för att undanröja alla tveksamheter.

Schwartz valde ut några av USAs främsta medier för sina studier, däribland ovan nämnde John Edward deltog. Schwartz’ forskning visade att de s.k. döda befann sig i en psykisk (andlig, ”spiritual”) värld och att det under speciella betingelser, d.v.s. om man var medial, var möjligt att få kontakt med dem.

För kursdeltagarna blir läsningen oftast en bekräftelse på det de redan visste eller anade, för andra en ögonöppnare och början till fortsatta studier.

Alternativa medvetandetillstånd har ju använts i många olika sammanhang för att få kontakt med ”den andra sidan” eller med andra dimensioner. Många har fått uppenbarelser av olika slag. Det har lett till många konflikter i världen, konflikter mellan förespråkare för olika verkligheter. Inom mental träning pratar vi om att verkligheten är något vi skapar och att vi förändrar verkligheten när vi försöker komma åt den, något som kvantfysikerna, exempelvis professor *Stephen Hawking* beskrivit, nu senast i *Den stora planen* år 2011 tillsammans med *Leonard Mlodinov*. Kvantfysiken öppnar upp för utmaningar av världsbilder inom forskningen.

Att möta döden med tillit och hopp

Jag fick sommaren 2013 förmånen att korrekturläsa en svensk översättning av en bok, *The Art of Dying*, skriven av *Peter Fenwick*, neuropsykiatriker och internationellt välkänd forskare inom neurovetenskap och nära-döden-relaterade tillstånd, som under några år forskat omkring de upplevelser som sjukvårdspersonal och anhöriga hade i närhet av döende personer. Boken fick den svenska titeln *Att möta döden med tillit och hopp – forskning i medvetandets gränsland*.

Många läkare och sjuksköterskor hade upplevt märkliga saker när döden var i antågande hos deras patienter. Hur de döende plötsligt blivit helt medvetna, till och med rest sig upp i sängen och talat med osynliga personer, ofta döda anhöriga, som de såg i sjukrummet. I några fall hade även besökande barn sett dessa osynliga personer. Men sjukvårdspersonalen vågade sällan prata med någon om sina upplevelser för att inte riskera att bli betraktade som knäppa.

Genom Fenwicks forskning blev det nu känt att fenomenet är mycket vanligt, och efter det vågar fler prata om det. En intressant konsekvens har också blivit att när sjukvårdspersonalen upplever denna typ av fenomen runt de döende, så vet de nu att döden kommer att inträffa mycket snart och kan då kontakta anhöriga som hinner komma i tid.

Vad kan vi se?

Vår perceptionsförmåga är mycket begränsad. Sinnesorganen registrerar omkring 11 miljoner bitar information varje sekund, varav *synen* svarar för det allra mesta eller 10 miljoner bitar. Av detta når ungefär 16 bitar vårt medvetande, d.v.s. en miljondel av allt som sinnen tar in. Man har bedömt att *kroppens* agerande motsvarar ungefär en tredjedel av informationsflödet från våra sinnen. Det skulle bli cirka 4 miljoner bitar varje sekund. Det innefattar språk, mimik och motorik. Medvetandets kapacitet för olika typer av agerande har uppmätts till någonstans mellan 3 och 45 bitar. Kritiker menar att de högre värdena handlar om inövade färdigheter, som till viss del utförs omedvetet. Medvetandets insats när vi agerar ligger alltså på en mycket låg nivå, ungefär som när det upplever vår omvärld.

Hjärnans totala utbyte med omvärlden överträffar alltså medvetandets kapacitet ungefär en miljon gånger. Det visar att det finns en omfattande omedveten verksamhet i hjärnan, som reducerar inkommande information innan vi kan uppleva den med hjälp av medvetandet. Det innebär att två människor, utifrån samma möjligheter av input, upplever helt olika världar. Upplevelsen blir väldigt subjektiv. Det kan i sin tur leda till mer eller mindre allvarliga konflikter mellan olika ”seenden”. Lars-Eric menar att den ”verkliga verkligheten”, om den finns, ligger utanför de begränsningar som hjärnan har i form av tid och rum.

Jag får naturligtvis associationer till de fenomen jag nämnt ovan, exempelvis mediala människor som menar sig se och höra varelser och fenomen som vi andra inte ser och hör. Min mamma gjorde det. Hon diagnostiserades som schizofren på den tiden. Hon såg och talade med människor som vi inte såg, och vi barn tyckte det var otäckt, när vi hörde talas om det. Det var först när jag började få kunskaper om mediernas speciella förmågor, som jag började förstå min mammas reaktioner. Undrar hur många människor som har sinnesförmågor utöver det vanliga, som fortfarande diagnostiseras som psykiskt sjuka och medicineras?

Det finns barn som är mediala och som ofta inte förstår vad de upplever och kan ofta bli skrämde av sina upplevelser. Filmen *Sjätte sinnet* med bland andra Bruce Willis, beskriver fenomenet. En tid gick en intressant TV-serie med namnet *Barn med sjätte sinne*, där mediala barn fick hjälp av ett medium och en psykolog att förstå och hantera sina förmågor.

Jag höll själv en föreläsning för några år sedan om *Martinus kosmologi*,⁵⁵ en världsbild som jag studerat i snart 40 år. I publiken satt det en pojke i 11–12-årsåldern. Vid frågestunden efteråt räckte han upp handen och frågade: ”Kan man se dom döda?” Jag fick förklara hur Martinus såg på detta, att vissa människor har den förmågan och att det inte är något att vara rädd för, men att det kan vara bra att prata med någon som är insatt, så man kan få hjälp att få svar på sina frågor. Efteråt berättade hans mamma att han var ett sådant barn. Jag fick veta att han hade mycket god hjälp av en präst,

⁵⁵ Om Martinus kosmologi, se <http://www.martinus.dk/sv/startside/>. Se även kapitel 37.

som visade sig vara övertygad om att vi överlever döden och att dessa kontakter är möjliga.

Den parapsykologiska forskningen har studerat dessa fenomen sen slutet på 1800-talet, men de får vanligtvis inte utrymme inom det etablerade akademiska etablissemanget. Ännu! Den räknas fortfarande till pseudovetenskaperna.

Gud

Lars-Eric berättar att om man skulle ge denna ”verkliga verklighet” något namn, kan man kalla den för ”Gud”. Den energi som finns överallt. Journalister brukar ibland fråga Lars-Eric om han tror på Gud. Då brukar han svara: ”Nej jag tror inte, för jag behöver inte tro, för jag vet att han finns...”. Nästa fråga brukar då bli: ”Hur vet du att han finns?” Lars-Eric konstaterar att Gud inte är någon skäggig farbror som sitter på något moln nånstans eller i nån himmel. Denna bild har människan skapat och gett personlig gestalt genom århundraden med hjälp av religiösa ledare. Gud är något som finns utanför tid och rum, menar Lars-Eric, och därför finns det bara en Gud. Det kan inte finnas flera gudar. ”Hur kan vi komma åt honom?” funderar Lars-Eric.

De profeter som har fått mer kontakt med Gud eller de som säger att de pratar med Gud har ofta upplevt det i ett alternativt medvetandestillstånd då tid och rum försvinner. Och metoderna kan jämföras med hypnotiska metoder, exempelvis bönen, meditation, att gå ut i öknen, att gå i kloster, att förändra kemin i kroppen, exempelvis med droger. Problemet uppstår när de som haft dessa upplevelser ska använda etablerade ord och försöka beskriva det för oss. Då kommer ordens begränsningar in. Man säger att en bild säger mer än ord.

Ett exempel på dessa problem beskriver den danske författaren och ”intuitionsbegåvningen” Martinus. Han fick sina ”kosmiska upplevelser”, sin ”kosmiska födelse”, när han var 30 år, år 1921, när han satte sig för att meditera. När han skulle berätta om sina upplevelser hittade han inga ord. Hans första samtalspartners blev *antroposof*er och *teosof*er, som hade liknande världsbilder och kunde ställa frågor till Martinus, även om det är stora skillnader mellan världsbilderna. Genom dessa samtal fick han tillgång till begrepp som blev användbara. Han kom att skriva ett antal böcker och artiklar.

Dessutom tecknade Martinus ett stort antal symboler för att konkretisera orden, underlätta tolkningar och försvåra vantolkningar av hans texter.⁵⁶

Detta visar tydligt hur olika religioners och världsbilders beskrivningar blir olika och att det kan uppstå tolknings- och förståelseproblem. Det är olika människor som försöker beskriva sina upplevelser, sina uppenbarelser. *Jesus* och *Mohammed* och *Buddha* och andra som försökt beskriva, har olika berättelser, även om många delar är gemensamma. Likaså *Rudolf Steiner*, antroposofins grundare, *Madam Blavatsky*, teosofins grundare, *Martinus*, med flera.

Det som är tragiskt, menar Lars-Eric, är ju att man inte vet att det är så, d.v.s. att den ”verkliga verkligheten” är densamma, men att olika människor berättar om den på olika sätt, utan anhängarna är övertygade om att det är *beskrivningen* som är sanningen.

Jag menar också att de olika beskrivningarna attraherar olika människor och till och med olika nationer, beroende på kultur och andra faktorer. Och att alla vägar är lika bra och viktiga.

”Beskrivningen är bara en väg till Gud”, konstaterar Lars-Eric. På samma sätt som det finns många vägar till Rom, så finns det många vägar till Gud. ”Det spelar ingen roll vilken väg man går, bara man kommer dit. Det är det som är viktigt att föra ut”, menar Lars-Eric. Han föreslår att det förhållningssätt vi behöver utveckla är: ”Jag är glad att du som är kristen har hittat din väg till Gud. Jag är glad för att du som är muslim har hittat din väg till Gud.” Istället för att man slår ihjäl varandra.

Det är ett viktigt budskap i den mentala träningen, menar Lars-Eric, att man genom detta totalt toleranta och vidsynta synsätt kan få kontakt med den ”verkliga verkligheten”. Det är ju många som säger att det inte är i kyrkan man möter Gud, utan att det är i naturen. Kanske det beror på att det är lättare där för många att få den kontakten.

⁵⁶ Böcker och symboler finns för studier både som böcker och på Internet, <http://www.martinus.dk/sv/litteraturen/> och <http://www.martinus.dk/sv/symbolerna/> Jag har skrivit en bok som heter ”’Världslärare’ eller ’Falsk profet’ – En kärleksfull granskning av Martinus kosmologi”. Den finns i bokform men också i sin helhet på min hemsida, <http://www.piahellertz.com/>

Paradigmskifte på gång

År 2012 publicerade jag en bok om att vi just nu lever i en fas av historien, där vi kan se många gamla sanningar förändras och till och med upplösas, och nya sanningar träder fram, *Paradigmskifte på gång?* Jag menar att vi lever i ett *paradigmskifte* och det är jag inte ensam om att mena. Inledningsvis berättade jag där att det är två personer som framför andra har bidragit till mitt personliga paradigmskifte. De är *Lars-Eric Uneståhl* år 1976 och den danske mystikern och författaren *Martinus* år 1978. Dessa möten kom att påverka och förändra mitt liv radikalt.

Paradigmbegreppet myntades av fysikern och vetenskapsteoretikern *Thomas Kuhn* och presenterades i boken *The Structure of Scientific Revolutions* år 1962. Den kom att heta *De vetenskapliga revolutionernas struktur* på svenska och gavs ut först år 1992. Författaren berättar att teorin utvecklades genom en rad tillfälligheter och möten med olika idéer och iakttagelser. Teorin väckte enorm debatt och har inspirerat och fortsätter att inspirera många. Kuhn menar att kunskapens utveckling är *revolutionär*, alltså inte ett resultat av en samlad och successivt ökande kunskap, vilket några av hans kritiker menar. Kuhn menar att nya vetenskapliga rön omkullkastar gamla vetenskapliga självklarheter, vilka inte längre visar sig hålla. Och nya sanningar uppstår. Det går inte säga att jorden både är platt och rund. Den är antingen eller. Detsamma gäller för många andra konstateranden. Antingen överlever vi döden eller också blir allt svart. Det kan inte vara både ock. När dessa studier får omfattande gehör av vetenskapssamhället och av allmänheten så kommer det att ske en radikal förändring av medvetandet, ett paradigmskifte.

Om vi dessutom, som *Martinus* och reinkarnationsforskarna menar, föds igen, och igen och genom dessa återkommande reinkarnationer ökar vår kunskap och vårt medvetande och dessutom samlar på oss färdigheter, talanger, från tidigare liv, då kommer vi successivt att få en ny värld. Då inser vi att, som min professor en gång förskräckt konstaterade, ”vi skitar inte ner jorden för våra barnbarn; vi skitar ner jorden för oss själva.” Så vi får sluta skita ner...



Du blir inte ryktbar genom det du tänker göra
- utan genom det du gör.

Lars-Eric i *Tänkvärt*

34

Skandinaviska Ledarhögskolan – ett hemuniversitet

Skandinaviska Ledarhögskolan är ju ett "Open University", vilket innebär att alla är välkomna att läsa. Den bakgrund man behöver är livserfarenheter, eftersom en av de viktigaste läroböckerna, kanske den allra viktigaste, är *Livet självt*. Det handlar både om att "få ord till sin musik", som Anders Engquist beskrev utbildningens syfte, men också om att få utveckla sin "musik", sina erfarenheter och upplevelser.

Att SLH verkligen har varit ett "Open University" syns när man tittar på de många tusen som gått igenom SLH:s utbildningar under de snart 30 år de genomförts på distans. Här finns deltagare i alla åldrar, från skolungdomar till pensionärer, alla tänkbara yrken och alla variationer när det gäller skolbakgrund.

Eftersom kurserna som SLH ger, inte finns på andra högskolor och utbildningsorganisationer, kommer människor med mycket olika utbildningsbakgrund att söka sig till SLH. Det har gjort att man på samma kurs kan träffa en professor i medicin tillsammans med en person med 7-årig folkskola.

"Hemuniversitetet"

I början stod smeknamnet *Hemuniversitetet* som uttryck för studiesättet, d.v.s. man behövde inte åka till en högskola utan kunde förlägga studierna till hemmet och i den takt som passade var och en. Så småningom kom smeknamnet att också användas för att SLH inte bara är ett utbildningsinstitut, utan även har blivit ett livslångt "hem" för de som har studerat där.

Lars-Eric brukar likna SLH med Svenska kyrkan - när man väl kommit in så kommer man inte ut, om man inte söker utträde. Har man väl börjat läsa på SLH, så är man medlem livet ut (ingen ekonomisk påfrestning eftersom medlemskapet är gratis). Det innebär att man får regelbundna nyhetsbrev, får inbjudningar till möten, kurser, resor, etc.

På vanliga högskolor upphör kontakten när man väl tagit examen, medan SLH gärna vill följa och stödja sina medlemmar även när man inte läser någon kurs på SLH. När man väl har blivit Mental tränare eller Certifierad internationell coach, så får man stöd av SLH i sin yrkesverksamhet. Man kan marknadsföra sig genom SLH, använda sig av SLH:s kontakter, etc.

Ingen traditionell marknadsföring

Detta har också inneburit att SLH aldrig behövt använda sig av traditionell marknadsföring. Under alla år har SLH bara satt in en annons vid ett tillfälle. Där stod det: ”Vi behöver inte tala om att vi är bra. Det gör våra kunder”. Nya deltagare får man genom mun-till-mun-metoden, vilket naturligtvis är det bästa. Säger någon som man litar på att ”den kursen borde du ta” så påverkar det mer än en påkostad annons.

Väldigt många kända personer, både idrottspersoner, sångare, dansare, skådespelare och konstnärer, har genomfört kurserna i mental träning. Eftersom jag själv aldrig varit särskilt intresserad av vare sig idrott eller andra kändissammanhang, så har jag oftast ingen aning om vem personen bakom namnen och PM:en är.

När en kursdeltagare i sitt PM skriver att han ”tränat grabbarna”, inte visste jag att *Nanne Bergstrand* var en känd fotbollsspelare och tränare. Det kunde lika gärna vara en pappa som tränade sin sons lag. Jag visste inte ens att *Tomas Gustafsson* var en världsberömd skridskoåkare. Det är pinsamt, men sant. Jag håller lika lite koll på kändisar inom de flesta andra områden. Alla har de tränat och tränat och dokumenterat det i sina PM och berättat om framgångar när det gäller idrott eller sång eller dans eller ledarskap m.m. och jag har läst och bedömt och godkänt eller bett om kompletteringar när dokumentationen varit svag.

Idrottsexempel

Den mentala träningen utvecklades genom idrotten (även den nya coachingen startade inom idrotten) och otaliga är de idrottare, som använt sig av mental träning genom åren. Många har haft nytta av träningen utan att göra så mycket väsen av det. Andra har offentligt berättat om nyttan av den mentala träningen och därmed påverkat andra.

Här är några exempel på kursdeltagare från idrotten, som genom att bli bra förebilder hjälpt till att sprida den mentala träningen.

Exempelvis *Mats Karlsson* i bowling (världsetta under tre år), *Johnny Modigh* i skytte (över hundra svenska och internationella medaljer) och *Tomas Gustavsson* i skridskor (tre OS guld och ett silver). När det gäller Tomas gjordes TV2 två timslånga program om mental träning, varav det ena handlade om Tomas.

En idrott som får stor uppmärksamhet är ju motorsporten och det har skrivits en hel del om betydelsen av mental träning och många som exempelvis *Tony Richardsson* (fem världsmästerskap i speedway), *Marcus Eriksson* (formel 1-förare), *Theo Björk Bang-Melchior* (STCC), *Timmy Hansen* (svensk mästare i KF2) *Edward Sandström* (bl.a. tvåa på Monza 2014) och *Tina Thörner* (rally, kartläsare, tre världsmästerskap för damer) har alla gjort betydelsefull reklam för den mentala träningen.

Inom lagsporterna har Lars-Eric genom åren introducerat den mentala träningen i många elitlag, i fotboll (Degerfors, Norrköping, Helsingborg, Mjällby, Häcken, m.fl.), ishockey (Skellefteå, Brynäs, Färjestad, Leksand, AIK, m.fl.) Även om vissa andra klubbar visat mindre intresse så har många enskilda spelare själva tagit initiativet till utbildning, exempelvis *Tomas Nordahl*, *Kenneth Andersson*, *Hans Eklund* och många andra.

Genom att den mentala träningen är något man gör själv, så har det varit möjligt för många att använda träningsprogrammen utan att gå någon utbildning.

Målet med Lars-Erics introduktion bland klubbarna har alltid varit att den ska följas av en integrering av den mentala träningen i verksamheten, ledd av den vanliga tränaren, som skaffar sig en utbildning i mental träning eller som får stöd av en mental tränare.

Bra exempel på det är *Håkan Ericson* med U21 landslaget eller *Nanne Bergström*, som har alla SLH:s utbildningar och som lyckades få en klubb med små ekonomiska tillgångar att trots detta nå SM-guld. När Nanne sedan tog sig an Hammarby tog han också med en annan av SLH:s högst utbildade personer, *Anders Friberg*, som är anställd som Mental tränare. Andra klubbar som t.ex. Färjestad har haft en Mental tränare, *Lennart Carlsson*, anställd sedan början av 2000-talet.

Mentala idrotter

Man brukar ibland tala om mer eller mindre mentala idrotter. När Lars-Eric introducerade den mentala träningen inom *golfen* år 1979, nämndes den som den mest mentala idrotten, men *skyttarna* sa samma sak när de introducerades. Likheten mellan dessa båda idrotter är att man snabbt kan göra ett perfekt resultat – på ett hål eller ett skott, men svårigheten är att upprepa det gång på gång.

Lars-Eric brukar fråga medelgoda golfare: ”Vill du veta hur du ska bli bäst i världen?” Svaret blir naturligtvis ”Ja”. Nästa fråga: ”Har du gjort en birdie nån gång?” Svar: ”Javisst”. Lars-Eric brukar då säga: ”Det enda du behöver göra för att bli bäst i världen är att upprepa detta 18 gånger under samma runda.”

Det finns dock en idrott där den mentala förmågan och styrkan är helt avgörande också för en fysisk prestation och det är *djupdykning*. För att hålla andan och orka prestera fysiskt så länge, måste man lära sig det som Lars-Eric kallar *avspänd effektivitet*, d.v.s. maximal prestation med minimal energiåtgång. Man måste även automatisera de rätta tankebilderna eftersom en mer intellektuell tanke tar för mycket energi, bl.a. beroende på kopplingen till känslor.

Det är därför naturligt att våra två svenska världsrekordhållare i *djupdykning* också är Mentala tränare.

Jag minns en kursdeltagare som berättade om i sina PM att hon tränade sin dykning, utan att jag hade den minsta aning om att *Yamina Ene Dahl* är Sveriges första världsrekordhållare i fridykning. Hon kom sen att skriva en fantastisk bok, *Under Ytan – Mentala höjder ur själens djup* (2014) där hon berättar om sin träning för att nå toppen, jag menar botten. I sitt förord skriver hon om Lars-Eric:

Jag är glad över att ha fått träffa en människa som lever som han lär och tacksam för all livskunskap jag fått tack vare hans beslutsamhet att

förbättra världen. Livet blir både lättare och roligare när man har verktyg att ge sig själv rätten att vara den man är, skapa sina egna fotspår och inse sin egen storhet.



Yamina Enedahl⁵⁷

Annelie Pompe är också en svensk fridykare, men också undervattensfotograf och bergsklättrare, vilket gör att hon är unik i världen genom att hon både klättrat högst upp och dykt längst ner. År 2010 slog hon världsrekordet i fridykning till 126 meter. Året därpå, [2011](#), besteg hon som första svenska kvinna Mount Everest från nordsidan med syrgas. Där passade hon på att placera Skandinaviska Ledarhögskolans flagga på toppen, en bild som alltsedan dess har fått en hedersplats på SLH:s hemsida.



⁵⁷ Eftersom boken är tryckt i svartvitt kommer du som läsare tyvärr inte att kunna se alla vackra färger på bilderna!

Annelie fortsätter att slå diverse världsrekord. Nyligen försökte hon slå världsrekordet att simma längst under isen – hon lyckades nästan – men kommer säkert att försöka igen. Yamina har däremot lagt tävlingarna bakom sig och gör karriär på andra områden, dock med samma ambitioner och drivkrafter. Lars-Eric visar ett mail från Yamina, som kom julen 2014.

Tack Lars-Eric och familjen Uneståhl för den roliga julhälsningen!

Jag önskar Er detsamma så klart, en riktigt skön jul och det bästa året hittills. Sitter och skriver i Maldiviskt monsunregn och det smattrar härligt på taket. Jag tror verkligen att 2015 kommer att bli det bästa året hittills, för på många sätt var 2014 det för mig.

Tack för den fina starten jag fick på min föreläsarbana och på boken, då jag hade den stora glädjen att få föreläsa på vårmötet. Kanske kommer ni ihåg att jag ställde frågan vad som händer om man släpper sig själv fri och bara kör? Jag har svaret på den frågan nu: Dels är det helt underbart och samtidigt mycket skrämmande. Man är ömsom euforiskt lycklig, ömsom känns det som att man tappat fotfästet och undrar vart man är på väg. Men på det hela taget känner man sig mer levande, kraftfullare och helare än någonsin och när man hamnar i det tillståndet börjar otippade saker att hända: Till exempel kan man helt plötsligt befinna sig på Maldiverna i ett monsunregn för att man snart ska hålla fridykarkurs för lokalbefolkningen!

I vår händer många spännande saker: Dels har jag blivit uttagen att tala på TEDx Stockholm. Då kommer jag att berätta om de prestationsmyter som jag upplevt både som idrottskvinna och som yrkeskvinna. Mycket av det jag ersatte prestationsmyterna med kommer ni att känna igen ☺. I vår medverkar jag också i *SVTs Svett och etikett* och i dokumentärserien *Idrottens Himmel och Helvete*.

Av en händelse fick jag reda på att programledaren Niklas Hyland från början inte ville ha med mig för att jag ”är för blyg för TV” - en uppfattning han bildade sig för 15 år sedan. Det roliga är att de efter inspelningen bad om extra filmmaterial för att jag ”sa så bra saker” och Niklas tyckte att det var ”som att möta en helt annan person”.

Ja, just det, vi människor kan träna upp våra inre förmågor och stärka våra karaktärsdrag! Eftersom jag har tränat mycket på det inre och lärt mig att leda mig själv inom ett område, har det blivit lätt att

göra det även i ”nya hav”. Jag har fått ett skivkontrakt med ett litet, men Hi Fi-innovativt skivbolag, så i mars planerar vi att spela in min skiva *Little Mermaid*, där jag skrivit det mesta materialet och där jag spelar piano och sjunger tillsammans med några av Sveriges skickligaste jazzmusiker.

Ja, så kan det gå när man säger upp sig från jobbet av värderings-skäl, ”bara kör”, och har med sig en grym grund av personlig utveckling från SLH!



Del tre av PUMT har tagit längre tid för mig än vad jag både trodde och vad jag planerat, nästan dubbelt så lång tid. Varför kan man ju fråga sig då? Jo för att livet helt enkelt kom emellan. Men en sak är klar, hade jag inte haft med mig det jag lärt mig i PUMT hittills så hade jag inte klarat mina prövningar lika bra eller kommit ut på andra sidan och må så bra som jag gör idag.

Jag är oerhört tacksam för vad jag lärt mig och att det jag lärt mig är med mig i kroppen, i huvudet, i sinnet, ja hela mig utan att jag behöver tänka på det.

Det har blivit en del av mig, mitt sätt att tänka. Helt underbart!

Efter delkurs 3 i PUMT

Alla har vi blockerande bilder, det som skiljer är hur många vi har.

Den mentala träningen har inte bara till syfte att utveckla resurser,
utan också att upptäcka resurser.

Det är en spännande upptäcktsfärd man ger sig in på när man frågar sig:
'Vilka resurser har jag blockerat fram tills idag genom min självbild och mitt
sätt att tänka?

Lars-Eric i *Tänkvärt*

35

SLH:are sprider ringar på vattnet

Den mentala träningen har under de fyra decennier som den funnits, spridits som ringar på vattnet, både inom Sverige och internationellt, både inom idrotten, inom skolan, inom näringslivet och på många, många andra områden. Idag är det många som i sin tur sprider världsbilden, tankesättet och metoderna vidare. Förr skrev nya kursdeltagare att man lyssnat på ett föredrag av Lars-Eric och anmält sig till kursen för det "låter så spännande, så det vill jag prova". Idag är det också hans "lärjungar" som blivit Mentala tränare och Coacher, som fortsätter att inspirera, med sina föredrag, sina kurser och sina individuella kontakter.

Kursutvärderingar

De utvärderingar som har kommit efter kurserna har också varit mycket positiva. När det t.ex. gäller coachingen har alla dessa lagts in på hemsidan (alla brukar ge sin tillåtelse till det). Det vanliga är ju annars att man plockar ut de bästa uttalandena.

När det gäller PUMT säger många att det är det bästa de gjort i sitt liv och några har t.o.m. berättat om att kursen räddat deras liv. Jag har plockat in en del citat från kursdeltagarna i slutet av kapitlen i den mån det fanns utrymme.

Deltagare gör reklam för SLH:s kurser genom att rekommendera kurserna, men också genom att visa vilken effekt kurserna har haft i deras liv. Jag har därför valt att i detta kapi tel plocka ut några

exempel på kursdeltagare som inte bara gör reklam för kurserna, utan som också på olika sätt visat vilka effekter utbildningen och träningen har haft i deras liv och som blivit förebilder för andra.

Det skulle tyvärr – eller glädjande nog – ta upp majoriteten av bokens sidor om man skulle nämna alla dessa tusentals människor som hjälpt till att sprida den mentala träningen. Här kommer bara några få exempel:

Anna-Greta - "Skurkärningen"

Anna-Greta Eriksson började som städerska i Gällivaregruvan vid 17 års ålder. Efter 30 års slit var hon "förbrukad" och sjukskrivs med diagnosen Fibromyalgi. Efter att ha varit sjukskriven i 10 år kom hon i kontakt med en sjukgymnast som rekommenderade henne att läsa PUMT. Hon berättade för Lars-Eric efteråt hur hon tänkte när hon fick kurspaketet: "Det finns väl ingen framtid för mig, men jag kan ju försöka."

En av de första uppgifterna var att sätta mål för några år framåt, mål som var tydliga och attraktiva och som skulle förvandlas till situationsförankrade målbilder, som skulle programmeras in i det Mentala rummet. Anna-Greta beslöt att vara djärv och att gå stegvis till väga (det vanliga är ju annars att utgå från vision-långsiktigt mål och gå baklänges) och sätta upp ett attraktivt mål för varje år under fyra år framåt. Dessa blev:

1. Att smärtorna försvann. Att hon var helt frisk och mådde bra.
2. Att få en meningsfull uppgift - sprida mental träning till andra.
3. Att skaffa en egen kursgård för att fortsätta hjälpa ännu fler.
4. Att bli författare för att kunna nå ännu fler.

Lars-Eric berättar hur Anna-Greta efter ett år började skicka tidningsartiklar till honom med rubriker som *Anna-Greta helt frisk efter 10 års sjukskrivning*, *Smärtorna försvann med Mental Träning*, etc.

Efter det andra året kom nya artiklar med rubriker som: *Anna-Greta har blivit konsult*, *Anna-Greta reser runt och lär andra kvinnor Mental Träning*, etc.

Rubrikerna efter tredje året handlade om den nya kursgården *Anna-Greta har fått en egen kursgård* och efter år 4 kom plötsligt ett paket till Lars-Eric. När han öppnade det så låg där en diktsamling

med titeln: *Från skurhink till insikt*.



Anna-Greta med
make, barnbarn
och barnbarnsbarn.

Några år senare var Lars-Eric på turné i Norrland. Då dök Anna-Greta upp och lämnade över en bok med titeln *Miraklet*. Det var tredje boken i en trilogi. De första hade titlarna *Skolhemsongen* och *Ett nytt liv*.⁵⁸ Anna-Gretas berättelse finns med i PUMT-kursen och har inspirerat många kursdeltagare och jag får ofta frågor om henne i PM-en. I skrivande stund hittar jag en artikel som berättar att Anna-Greta numera också är ”en bloggande mormor”.⁵⁹

Alla de tusentals människor som läst PUMT har inte lika fantastiska berättelser som Anna-Greta, men tillräckligt många har det för att man med gott samvete kan rekommendera den mentala träningen till alla. Det finns heller inget att förlora eftersom det aldrig förekommit några negativa biverkningar, som kunde förekomma i andra terapeutiska sätt att arbeta. Mental träning är ingen terapi, det är en naturlig träning i personlig utveckling.

Årets talare

En annan person som intresserat många tusen för den mentala träningen är *Olof Röhlander* med sina uppskattade och inspirerande

⁵⁸ Böckerna verkar fortfarande finnas att köpa, på <http://www.hasselrot.nu/home22>.

⁵⁹ Anna-Greta, bloggande mormor, <http://www.allehanda.se/slakt-o-vanner/fira-o-uppmarksamma/annagreta-en-bloggande-mormor>. Bilden är hämtad därifrån. Bloggen heter ”Mommas blogg”, http://mommas.junselebyar.se/wp/?page_id=7346.

föredrag (där inkomsterna från en hel del direkt går till välgörande ändamål), sin hemsida med över 100 000 prenumeranter, sina måndagsbrev, sina appar och mycket mera.



Bilden är hämtat från Olofs hemsida

När han startade den mentala träningen satte han från början upp djärva mål. Ett av dem var att bli Årets föreläsare. Lars-Eric berättar att när han besökte honom i Göteborg hade han redan år 2007 en löpsedel som hängde i hallen där det stod Årets föreläsare. När han två efter avslutad utbildning som Mental tränare blev Årets föreläsare år 2011, byttes löpsedeln ut till Årets talare, vilket han blev ytterligare två år senare, 2013.



Olof har också skrivit ett par mycket uppskattade böcker, *Det blir alltid som man tänkt sig* (2011) och *Bli en vinnarskalle: Handbok i mental träning* (2013). Hans hemsida är full av information, bland

annat om de utbildningar som han genomfört på Skandinaviska ledarhögskolan. Det är ett fint sätt att visa sin respekt för Lars-Erics livslånga arbete med att utveckla och sprida mental träning.

Har också skrivit om mental träning

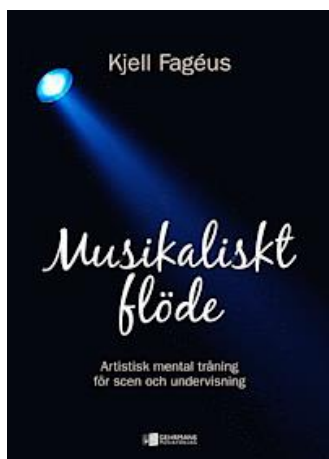
Motivatörer och inspiratörer som *Lasse Gustavson*, känd för hela svenska folket som brandmannen från Göteborg, och *Mikael Södermalm*, också han från Göteborg, har båda skrivit böcker med koppling till sina erfarenheter om sin mentala träning.

Lasses var nybliven brandman, 24 år gammal, när ett larm kom till oljehamnen i Göteborg. Han och en äldre kollega hamnade av misstag i ett gasmoln som bildats runt en läckande ledning. Gasen exploderade, och Lasse sprang tillsammans med sin kollega genom ett eldhav. De skadades båda livshotande. Kollegan avled, Lasse fick 40-procentiga brännskador varav hälften av fullhudskaraktär. Hans lungor, händer och huvud tog störst skada och han genomgick en rad hudtransplantationer. Lungorna läkte, men ansikte och händer var för alltid förändrade. Hans böcker heter *Leva vidare* som handlar om honom själv, före, under och efter olyckan, *Genom elden* och *Ord för dagen*.



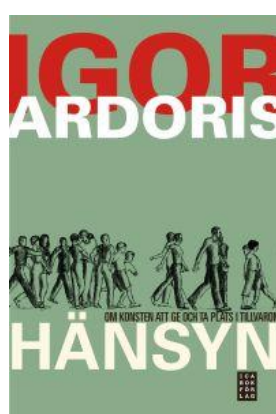
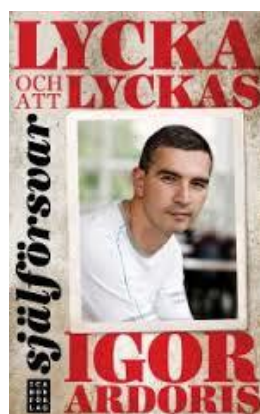
Mikaels bok heter *Det sitter i huvudet – om viljans kraft att förändra ditt liv*.

Musikern *Kjell Fagéus* har nyligen skrivit boken *Musikaliskt flöde*, vilket jag nämnt tidigare.



Jag vill också nämna Mentala tränaren *Marianne Hallbergs* bok *Sagan om Sanningen*, som är en av de mest uppskattade böckerna i kursen i mental träning. *Ossie Selimovic* har arbetat med mental träning i över 20 år och har skrivit boken *Strategikoden*.

Igor Ardoris, idrottsläraren som blev så uppskattad i den prisbelönta TV-serien *Klass 9A* samarbetar med Lars-Eric och sprider den mentala träningen. Han har utvecklat en *Mindfulness-baserad Mental Träning*. Även han har publicerat flera böcker, bl.a. *Själförsvar – Lycka och att lyckas* och *Hänsyn – Om konsten att ge och ta plats i tillvaron*.



En annan mental tränare som glatt SLH:arna under många år med regelbundna nyhetsbrev är norrlänningen *Stig Viklund*. Stig som är en obotlig optimist och en inspiratör av Guds nåde har ett nyhetsbrev som heter *Positiva kicken*. Stig var en av SLH:s allra första Mentala tränare och har under många år förmedlat den mentala träningen till företag, politiker och till idrotten. På det senare området har han koncentrerat sig på de norrländska sporterna, framför allt skidor. Han

har varit personlig tränare för en rad av våra olympier i både skidor och skidskytte och hans adepter, *Anna Olsson, Helene Ekholm, Sofia Henriksson, Emil Jönsson* och *Johan Olsson*, har tillsammans erövat inte mindre än 11 OS- och 18 VM-medaljer. Stig var också en starkt bidragande faktor till de fantastiska insatser som gjorde att Johan Olsson fick Svenska Dagbladets guldmedalj 2013.

Stig är också sedan 2004 Mental tränare för Sveriges mest framgångsrika travstall, *Robert Bergh* – årets travtränare 2013. Stig är en av de SLH:are som syns mest i massmedia och har i över 150 artiklar gjort ovärderlig reklam för SLH och den mentala träningen. Han är också medförfattare till ett par böcker, *Våga välja eget spår* tillsammans med Johan Olsson, Anna Olsson och Sara Olsson samt *Vägen tillbaka – må bra, prestera bra* tillsammans med Helena Ekholm och Sara Olsson.

Internationella exempel

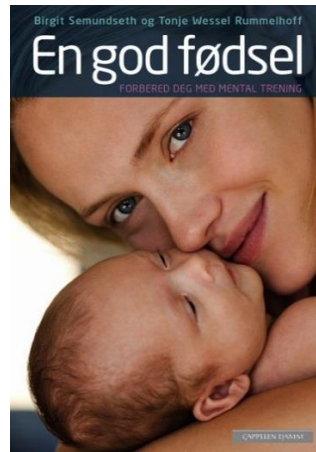
Abdullah Tawfik har sina rötter i Kurdistan, och som under några år ägnat sig åt att sprida den mentala träningen till sina landsmän. Jag nämner honom också i samband med Lars-Erics internationella arbete med mental träning.



Abdullah berättar om mental träning i irakisk TV

Abdullah har flera program med avslappnings- och mental träning på sitt språk på Youtube.⁶⁰ Dessutom har han deltagit i TV-program i hemlandet där han berättat om mental träning⁶¹. I sina PM reflekterade han ständigt över hur han skulle kunna hjälpa sina landsmän i Sverige och i Kurdistan.

Birgit Semundseth i Norge använder den mentala träningen för att hjälpa mödrar att få en bra förlossning, dels genom en informativ hemsida, dels genom kurser i mental träning för blivande mödrar och dels genom att ha gjort en film som ska hjälpa kvinnor att förbereda sig för en bra förlossning. Hon har också skrivit en bok med titeln *En god fødsel*.



Jag har tidigare nämnt *Benny Johansson*, som efter att ha blivit Mental tränare slutade en framgångsrik forskarkarriär på Astra för att som oberoende forskare ägna sitt liv åt att utveckla den mentala träningen genom ständigt nya upptäckter i de intressanta studier han gör. Han har nyligen publicerat boken *What is Life beyond the Heart and Water?*

Listan på kända SLH:are som sprider den mentala träningen skulle kunna göras mycket längre, speciellt om man också tog med politiker, företagsledare, musiker, sångare, konstnärer, m.fl. yrkesområden. Ett exempel är *Henrik Mattsson*, som är en känd skådespelare som blev mental tränare och coach och som håller kurser och föreläsningar.

⁶⁰ Se exempelvis <https://www.youtube.com/watch?v=1U4m5P9V3vU>

⁶¹ Abdullah Tawfik la KurdSat-Binewse 30-03-2013 - <https://www.youtube.com/watch?v=7azIFFW2gy8>

Jag vill naturligtvis också nämna *Elisabet Solin* och *Lars-Gunnar Solin*, som Lars-Eric samarbetat med under många år. Bland annat bedömde Elisabeth och Lars-Gunnar PUMT-PM under de år jag forskade och kämpade med min doktorsavhandling. Elisabets bok *Landa mjukt* har ingått i kurserna i flera år. Hon har i huvudsak fokuserat på mental träning för barn och unga.



Dock är det väl *Elene Uneståhl*, hans samarbetspartner och hustru, som är den "lärjunge" som verkligen på alla sätt fortsätter att vara en inspiratör och en mycket kompetent lärare, när det gäller den mentala träningen och coachingen.



Jag har förstått att jag är min egen chef i livet... På mitt arbete gör jag mitt bästa för att skapa goda relationer med mina medarbetare.

Jag har nu haft möjligheten att tillämpa mina erfarenheter av mental träning både privat och på mitt arbete.

Det fungerar och är en fantastisk metod för att må bättre och få andra att må bra.

Det är min vision att alla skulle få möjligheten att ta del av dessa tankar.

Utvärdering av en kursdeltagare efter PUMT-kursen

Bedöm inte varje enskild dag
efter den skörd du skördar,
utan utifrån de frön du planterar.

Robert Louis Stevenson

36

Lars-Eric om FRAMTIDEN

Det kan ju vara lämpligt att avsluta en bok om den mentala träningens historia med att intervjua Lars-Eric om hur han ser på framtiden. Efter 50 år med den mentala träningen så kunde man ju tänka sig att Lars-Eric tycker att han gjort tillräckligt och vill att andra ska ta över. Så är det dock inte alls. Han gläder sig mycket åt att den mentala träningen fortsätter att sprida sig till allt fler och att allt fler hjälper till att både sprida och att utveckla träningen, men han upplever också att det finns så mycket kvar att göra, att han gärna vill vara med ytterligare en femtioårsperiod.

Det låter kanske lite orealistiskt men å andra sidan så ”kan ju ordet omöjligt omöjligt användas om framtiden” för att citera ur en av Lars-Eric böcker.

Lars-Eric och ”åldrandet”

En sak som många ansett vara omöjligt har varit att leva i evighet eller t.o.m. att leva ett par hundra år. Åldern tar ut ”sin rätt” säger man. Lars-Eric har dock en syn på åldrandet som skiljer sig från de flesta andra, speciellt i Sverige. ”Vid 33 är man passé, vid 35 så kan man gå hem, vid 41 är man ett skämt, och högre upp så åker man väl på en propp”, skrev underbara Hasse och Tage⁶² om åldersrasismen⁶³ i Sverige. Det är sannolikt en bidragande orsak till att alltfler pensio-

⁶² Hasseåtage – 88-öresrevyn år 1070, *Blå stetsonhatt*,
<https://www.youtube.com/watch?v=5awi-OiznvY>

⁶³ Se exempelvis *Åldersrasism – en modern svensk variant av ättestupa*,
<http://blogg.varldenidag.se/dahlman/2014/08/29/4882/>

närer söker sig till andra kulturer, t.ex. Asien, där gamla fortsätter att ha meningsfulla uppgifter tills man dör.

Det som framför allt har präglat Lars-Eric's syn på åldrandet och som bidrog till att han startade *Seniorprojektet* är hur stor del som är mentalt av det vi kallar åldrande. Dessutom är en intressant frågeställning om det är ålder eller om det är felfunktioner i kroppen man dör av, d.v.s. att organ eller andra funktioner inte längre fungerar tillfredsställande. I så fall borde döden kunna skjutas upp åtminstone till 200 år. Då kommer mental träning att få ytterligare en viktig funktion – utöver att ge liv till åren. Att ge år till livet.

Kan man förlänga livet?

Lars-Eric anknyter bl.a. till skillnaden mellan kronologisk och biologisk ålder, samt den sammanhängande funktionella åldern. Den studie han och *Benny Johansson* gjorde visade att man med mental träning på sex månader kunde bli sju år yngre, mätt med hormonet DHEAS, som är en indikator på den biologiska åldern.

En av orsakerna tycktes vara minskningen av stresshormonet kortisol. Eftersom vi vet att negativ stress och åldrande hör ihop, borde den stressreducering som mental träning ger förlänga livet. Ytterligare faktorer som har med detta att göra är att behålla ”missionskänslan”, när man blir äldre. Många pensionärer tappar sin mission: Vem behöver mig nu? Vem frågar efter vad jag kan? Även viktiga sociala nätverk brukar minska efter pensioneringen.

En annan orsak som Lars-Eric tar fram har med självuppfyllande profetior att göra. Utifrån *declineteorin*, d.v.s. teorin om att det ”går utför” med åldern, förväntar sig människor både en ökning av felfunktioner med åldern och att den ultimata livslängden ligger på cirka 100 år. Det är inte bara i Sverige som man sjunger: ”Ja må du leva i 100 år”. Lars-Eric påpekar här att han ändrat sången hos SLH:are till 137 år.

Vi vet idag att döden inträffar när *teleomererna* har förkortats så mycket att celldelningen upphör. Hastigheten i denna process kan dock påverkas och nya fynd i USA tyder på att mental träning, mindfulness och meditation saktar ner denna process. Förhoppningsvis kommer nya fynd visa att det t.o.m. går att förlänga teleomererna. ”Så

ni får nog räkna med att få dras med mig åtskilliga år till”, skrattar Lars-Eric. Och det gör vi ju gärna...

Från Omöjligt till Möjligt!

Att inte använda ordet omöjligt för framtiden innebär ju också att istället leta efter de vägar, principer och metoder som gör det som varit omöjligt möjligt. I boken har detta varit ett genomgående tema både i beskrivningen av hur den mentala träningen utvecklades och i exemplen på de mentala tränare, som tillämpat principen, *Annelie Pompe, Mikael Andersson, Mats Karlsson, Yamina Enedahl, David Lega, Mikael Stjernvall* och många, många andra.

Jo, du kan!

Det är titeln på Lars-Erics och *Maria Pajkulls* lättlästa lilla bok som har varit introduktionen till - och intresseväckaren för - mental träning för tusentals människor. Titeln uttrycker en mycket viktig del av både mental träning och coaching – den obegränsade tilltron till våra egna och andras resurser.

Pehr Leissner

En person som Lars-Eric kom att ha ett nära samarbete med under många år var *Pehr Leissner*, neurofysiolog och överläkare. Pehr blev tidigt intresserad av att använda den mentala träningen för ”omöjliga saker” och brukade berätta att det bl.a. var tre saker som skapade intresset.

När han som färdig läkare skulle gå ronden på Östra sjukhuset i Göteborg fick han uppleva något som han då inte trodde var möjligt. En kraftig patient, en kroppsbyggare, stod utanför sitt rum när en annan patient, en späd flicka, gick förbi. Kroppsbyggaren sträckte då fram benet så flickan snavade och ramlade pladask på golvet. Hon far då upp som ett jehu tar tag i mannen, lyfter upp honom och kastar honom bort på en soffa som går i bitar. Pehr blir så förvånad att han går efter ett måttband, mäter upp avståndet och skriver in det i journalen.

Denna händelse gjorde att Pehr blev intresserad av vilka dolda resurser vi har, resurser som kan komma fram i vissa ögonblick. Han fick senare i forskningen tillfälle att visa att vi normalt bara använder

oss av en del av våra egentliga fysiska resurser. När Lars-Eric och Pehr gick igenom denna och liknande händelser i olika länder kom de fram till att det gemensamma var en plötslig aktivering, en adrenalin-kick, kombinerad med en inre bild och intention, som man inte hinner ifrågasätta. Det är först efteråt man ställer sig frågan: Kan jag verkligen ha gjort detta?

Den andra orsaken var att Pehrs syster råkade ut för en svår bilolycka och hamnade i ett djupt medvetslöst tillstånd som fortsatte månad efter månad med mycket svaga EEG-reaktioner. Efter ett halvår utan förbättring ville Pehrs kollegor avbryta de livsuppehållande åtgärderna. Pehr vägrade och fortsatte sitta vid sin systers säng för att stimulera på alla upptänkliga sätt. Idag är systemen gift, har flera barn och man märker inga spår av olyckan. Detta gjorde att Pehr blev övertygad om hjärnans plasticitet och möjlighet att bilda nya nerv-celler långt innan forskarna 30 år senare visade att han hade rätt.

Den tredje orsaken var att han bad en forskare på Chalmers räkna ut hur många resurser som en människa har. Om man ser varje kontakt mellan två nervceller som en kontakt och om man vet att en människa har 10 miljarder nervceller (det trodde man då – nu vet vi att det är 100 miljarder) och att varje nervcell har cirka 10 000 kontakter till andra nervceller – hur många resurser blir det? Chalmersforskaren kom till Pehr efter tre dagar och sa: ”Det blir ett så stort tal så att det finns inte – det går inte att förstå”.

Med detta som bakgrund blev den långa bekantskapen med Pehr en bidragande orsak till Lars-Erics starka tro på människans oerhörda resurser och till hans ständiga ifrågasättande av ordet omöjligt.

En effekt av detta blev att Lars-Eric slutade använda det över hela världen spridda SMART-begreppet när man sätter mål. Istället införde han begreppet *MAKT*, som står för Mätbara, Attraktiva, Kontrollerbara och Tidsbestämda mål. Den stora skillnaden blev att han slopade R (Realistiska mål) i SMART och bytte ut det mot A (Attraktiva) i MAKT.

Han har gång på gång visat att den i samhället och företagen så populära ”målstyrningen” inte fungerar om man inte först skapar motivation, tändning, drivkraft. Man kan ha den bästa kaptanen på en båt och världens bästa styr- och navigationssystem, men ingenting händer om båten ligger still. ”Man måste åtminstone ha styrfart för att

kunna styra”, brukar Lars-Eric säga. Ska man nå ”omöjliga” mål, så bygger man först upp sin självbild så att man tror på sig själv och förstår vilka resurser man besitter och därefter kan man bestämma och programmera in de höga och ”omöjliga” målen.

Inom parentes kan jag nämna att jag en gång hörde Lars-Eric säga till ett av sina barn: ”Svär inte”! Först reagerade jag inte eftersom hans frireligiösa uppfostran hade bidragit till att han ogillade svordomar. Men när jag tänkte efter hade jag inte hört Max svära, så jag anmärkte: ”Han svor väl inte”. ”Jo”, sa Lars-Eric, ”han uttalade den värsta svordom jag vet - han sa ’Jag kan inte!’”

Okända förmågor

Det är inte bara i kriser som dolda förmågor kan komma fram. Ibland tycks vår hjärna kompensera brister på ett område genom att bli så mycket bättre på andra områden. Ta exempelvis de som vi kallar *savants*, savanter, d.v.s. autistiska personer som verkar ha övermänniska-egenskaper, som exempelvis fotografiskt minne, kan varje veckodag under 2 000 år, lär sig språk utan att studera, spelar ett svårt musikstycke perfekt efter att ha hört det en gång, gör oerhört komplicerade matematiska operationer i huvudet, etc. Samtidigt har man i regel stora brister i både kognitiva och sociala funktioner.

Kim Peek - Rainman

Den mest kände av dessa är väl *Kim Peek*, eftersom hans liv skildrades i filmen *Rainman*. Peek föddes med en defekt i hjärnan, han saknade hjärnbalk och intelligande nerver, vilket gjorde att hans högra och vänstra hjärnhalvor inte hade någon kontakt med varandra. Hans minne var enormt, han kunde exempelvis komma ihåg vartenda ord i de 12 000 böcker han läst, vartenda datum och veckodag, m.m.

Samtidigt var Kim allvarligt funktionsnedsatt, både motoriskt och begåvningsmässigt. Han kunde som exempel inte klä sig och hade svårt att gå. Bland hans fantastiska förmågor kan nämnas att han kunde läsa en bok genom att ta två sidor på en gång, vänster öga läste vänster sida och höger öga höger sida och på tre sekunder kunde han redogöra för vartenda ord på de två sidorna.

Lars-Eric berättar att han försöker lära sina kursdeltagare lite av detta genom att han rekommenderar dem att innan de läser en bok på

vanligt sätt, så får de slappna av ett par minuter varpå de öppnar ögonen och sen bläddrar igenom boken, fäster blicken mitt på sidan och ”fotograferar den” innan man snabbt bläddrar vidare, ”Photo-reading”. Här är ytterligare några exempel på savanter:

Leslie Lemke

Leslie var så gravt funktionsnedsatt att han inte kunde stå förrän vid 12 års ålder och gå först vid 15. Ett år senare vaknade hans styvmamma av att han plötsligt spelade Tchaikovsky's pianokonsert efter att ha hört den på TV kvällen innan. Det visade sig att han utan någon som helst träning kunde spela vilken musik och vilket stycke som helst, efter att ha hört det bara en gång. Fram till sin död gav Leslie många konserter runt hela världen, varav någon finns att hämta på Youtube.

Alonzo Clemons

Alonzo kan varken äta själv eller knyta skorna men som gör fantastiska skulpturer, som finns att köpa på nätet.

Stephen Wiltshire, den mänskliga kameran

Stephen var en autistisk person som lärde sig tala efter nioårsåldern. Stephen visade sig vara en ”levande kamera” som kunde göra detaljerade teckningar av exempelvis en stad (Tokyo m.fl) efter en kort helikopter färd över staden.

Orlando Serrell

Lars-Eric är speciellt intresserad av Orlando. Vad som gör honom speciell var att han var basebollspelare utan några speciella förmågor fram tills att han fick en hjärnskada i en match. Från den dagen kunde han plötsligt utföra komplexa räkneoperationer, komma ihåg väder varje dag från den dag olyckan hände, etc.

Detta kan enligt Lars-Eric öppna intressanta vägar hur vi ska kunna utveckla ”geniet” hos oss alla.

Ellen Boudreaux

En annan autistisk savant som intresserar Lars-Eric är Ellen Boudreaux, dels genom att hon trots att hon är helt blind kan röra sig obehindrat genom att använda ”fladdermusmetoden” (små ljud) och

dels genom att hon liksom Leslie Lemke kan spela ett stycke perfekt efter att ha hört det en gång. Men det är en annan sak som gör Ellen speciellt intressant för Lars-Eric, nämligen hennes förmåga att när som helst på dygnet kunna veta exakt vad klockan är (på minuten). Eftersom Lars-Eric forskar på skillnaden mellan tid i DMT och AMT, så är detta synnerligen intressant.

Daniel Tammet: Brainman

Förutom sina otroliga minnesegenskaper och förmåga att lära språk (genom ett test lärde han sig isländska på en vecka), är Daniel unik genom att han till skillnad från de flesta andra autistiska savanter kan analysera sina förmågor och redogöra för hur han tänker. Det visar sig intressant nog att det även i detta fall rör sig om inre mentala bilder. Varje siffra upp till 10 000 har exempelvis sin unika form, färg, yta och känsla.

Forskning om savanter

Den främste forskaren på området är professor *Allan Snyder*, från the *Centre for the Mind vid the Australian National University* i Canberra. Lars-Eric lärde känna honom i samband med världskongressen *Toward a Science of Consciousness* i Stockholm 2011. De diskuterade varför både Daniel och Orlando är speciellt intressanta ur forsknings-synpunkt. Orlando, där förmågan dök upp i samband med hjärnskada, och Daniel som kan redogöra för hur en sådan här förmåga fungerar.

Både Lars-Eric och Snyder tror att varje människa skulle kunna utveckla sådana här egenskaper om man bara hittar de rätta vägarna dit. Båda tror att vägen dit går genom att avlägsna det som blockerar och att det är våra vanliga kognitiva funktioner som utgör hindret, men man arbetar olika för att hitta bästa vägen dit.

Snyder arbetar med *transcranial magnetic stimulation* (TMS) för att stimulera resp. blockera olika delar av hjärnan. I en intressant studie visade han att en tillfällig deaktivering av den vänstra frontal-temporala loben hos friska personer genom lågfrekventa magnetiska pulser kunde resultera i savant-liknande mentala förmågor.

Lars-Eric är mer inne på tanken att med hjälp av alternativa medvetandetillstånd och posthypnotiska suggestioner kunna locka fram dessa förmågor hos alla människor. De många savanter som

studerats de senaste åren runtom i världen, har ju haft en kombination av dessa fantastiska förmågor och olika handikapp när det gäller vardagliga saker. Lars-Eric har därför en hypotes som går ut på att vår hjärna normalt är så upptagen av vanliga vardagliga vänstersidiga aktiviteter att man blockerar dessa mer holistiska, högersidiga förmågor.

Att använda sig av inre bilder verkar vara gemensamt för många savants. Tekniken i ett kommande experiment skulle kunna vara att med hjälp av hypnos tillfälligt stänga av de vardagliga funktionerna för att på så sätt locka fram dolda förmågor. Om han lyckas med det blir det en mer behändig väg, än att behöva ha en TMS-apparat kopplad till hjärnan. Dessutom är det ju lite av detta man gör, när man går in i det Mentala rummet, vilket skulle kunna förklara den resurs-utveckling som många upplever genom den mentala träningen.

Jag frågar Lars-Eric om han tror att han kommer att få några frivilliga till det experimentet. ”Absolut”, säger han med glimten i ögat, ”vem vill inte utforska sina dolda resurser?”

SLH:s och Lars-Erics Vision

En vision ska ju verka livet igenom och därför är det lämpligt att kommentera Lars-Erics och SLH:s vision i detta avslutande kapitel om framtiden.

När Lars-Eric startade Ledarhögskolan var det med visionen:

”En bättre värld genom utbildning och mental träning”.

I sina kurser brukar Lars-Eric uppehålla sig en hel del omkring vikten av att också ha en *personlig* vision, som visar riktningen, som varar hela livet och som ger kraft, energi, inspiration, motivation och meningsfullhet varje dag.

En vision ska brytas ner till *mätbara mål* och ett sådant för Lars-Eric är att nå och kunna erbjuda alla människor i världen mental träning. Eftersom tydliga mål också är *tidsbestämda* har Lars-Eric målet att år 2037 ha nått ut till alla människor. Det är i skrivande stund 22 år dit. För att nå detta mål fodras:

- ✓ en plan för *hur* informationen om mental träning kan nå varje land och alla människor,

- ✓ en anpassning av den mentala träningen till varje språk,
- ✓ tekniska hjälpmedel för att göra både kunskapsförmedlingen och de praktiska träningsprogrammen lättillgängliga och
- ✓ slutligen en finansiering för att göra träningsprogrammen åtkomliga utan kostnad.

Eftersom detta är en process som kommer att ta ett antal år är det viktigt att prioritera och starta med människor som behöver detta mest och därför kan två sådana ”länder” tas som exempel. Länder står inom citationstecken eftersom varken Kosovo eller Kurdistan är erkända som självständiga länder ännu.

Kosovo

Efter kriget, när behovet var som störst, introducerades den mentala träningen, och precis som i Sverige skedde introduktionen inom idrotten. Seminarier ordnades genom olympiska kommittén och genom fotbollsförbundet, där en av SLH:s Mentala tränare, *Albert Bunjaki*, blev förbundskapten. Världskongressen i mental träning förlades till Pristina i Kosovo år 2011 med stöd från regeringen och universitetet. Översättningen av böcker och träningsprogram bekostades av myndigheterna. Från idrotten sprider sig sedan den mentala träningen ut till den breda massan.

Irak

Projektet i Irak startade omkring 2010 och har under de första åren koncentrerats till norra Irak, till Kurdistan. Detta på grund av att det dels är lättare och lugnare att börja där, och dels därför att vi även här har en Mental tränare, *Abdullah Tawfik*, som översatt böcker och träningsprogram till kurdiska. Genom hans kontakter blev det också möjligt för Lars-Eric att starta ett samarbete med regeringen i ett projekt med namnet *Mental Training for Peace – From Inner Peace to Outer Peace*. Projektet har introducerats genom en serie konferenser. I den senaste i Sulaymaniyah, hösten 2013, deltog ett 30-tal SLH:are från Sverige tillsammans med omkring 500 lärare, läkare, psykologer, socialarbetare samt regeringsrepresentanter från Irak.

24 personer valdes ut och fick under 2014 en ettårig utbildning i mental träning. Projektet fick under utbildningen en speciell

aktualitet genom ISIS härjningar i norra Irak. Målet är att inom tre år ha nått ut till alla som är bosatta i norra Irak med praktiska träningsprogram.

Översättningar

Det finns cirka 6 500 språk i världen, men över hälften av dessa talas av grupper som har mindre än 10 000 medlemmar. Av de övriga 3 000 språken är det många människor som är flerspråkiga. Det första målet för Lars-Eric, förutom de två exemplen med albanska (Kosovo) och kurdiska (Irak), är att fram till 2021 översätta den mentala träningen till de sju största språken. Följande siffror är aktuella i skrivande stund (februari 2015).⁶⁴

- | | |
|------------------------------|---|
| 1. Mandarin 935 miljoner | Kina, Taiwan |
| 2. Spanska 387 miljoner | Latinamerika, Spanien, USA |
| 3. Engelska 365 miljoner | Australien, Filipinerna, Irland, Kanada, Nya Zeeland, Storbritannien, Afrika, USA |
| 4. Hindi 295 miljoner | Indien (central och norra) |
| 5. Arabiska 295 miljoner | Nordafrika och Mellanöstern |
| 6. Portugisiska 204 miljoner | Angola, Brasilien, Kap Verde, Östtimor, Guinea Bissau, Macao, Moçambique, Portugal, São Tomé och Príncipe |
| 7. Bengali 202 miljoner | Bangladesh, Västbengalen (<i>delstat i Indien</i>), Tripura (<i>delstat i Indien</i>), Nepal |

Räknar man med dem som har något av ovanstående som andra eller tredje språk, så kommer den mentala träningen att ha nått ut till drygt hälften av jordens befolkning år 2021.

Eftersom jag personligen tror att *Esperanto* kan komma att bli ett världsspråk i framtiden, ska jag försöka övertala Lars-Eric att också låta översätta till det språket. Esperanto är ett neutralt språk, som utvecklats med syfte att underlätta kommunikationen i världen. Skaparen, dr *Ludwig Zamenhof*, upplevde som barn och ung att onödiga konflikter uppstod på grund av att människor inte förstod varandra, så han ville skapa ett språk för fred. Esperanto sprider sig

⁶⁴ Källa är Wikipedia: *Lista över världens största språk efter antal talare*. Sverige kommer på 91 plats av de 100 uppräknade.

för närvarande eftersom allt fler upptäckt, dels hur lätt det är att lära sig, och dels att det underlättar kommunikationen.

Framtidens teknikutveckling

Målet att nå ut till alla i världen underlättas också av den tekniska utvecklingen. Allt fler utbildningar blir tillgängliga online, vilket gynnar den formen av utbildningar, som SLH bedriver. Distansutbildningarna kan göras alltmer interaktiva och de gamla video- eller DVD-lektionerna kan kombineras med interaktiva *webbinarier*, som är webbsända föreläsningar, där man har möjligheter att ställa frågor direkt till föreläsarna eller seminarieledarna. Lars-Eric genomför redan nu webbinarier i ett par kurser.

Lars-Eric berättar att han råkade nämna ordet *grammofon* för sina barn för bara tio år sedan och de visste inte ens vad detta var. På samma sätt så vet många barn idag inte vad *video* är och en del har t.o.m. inte hört ordet *CD-spelare*. Jag var själv med om att ett grannbarn på besök blev helt fascinerad av min gamla grammofon, som jag köpt för att kunna spela mina gamla LP-skivor. Jag minns också när mina barn var små för 40 år sen och vi besökte Lars-Eric i hans hem. Jag tror han måste ha haft Örebros första videospelare. Barnen fick titta på julaftonens Kalle Anka-program mitt i stekheta sommaren. Helt magiskt!

Lars-Eric berättar att han sista året har flyttat över en stor del av träningen på *appar*, nedladdningsbara även på mobilen, och att en stor del av kurserna nu finns tillgängliga genom nätet, vilket jag berättat om i kapitel 28.

Eftersom tekniken förändras nästan från dag till dag är det svårt att säga hur framtiden kommer att se ut! Vi vet bara att den kommer att förändras och att de förändringarna underlättar målet att ha nått alla år 2037.

Skriva och forska

När jag frågar Lars-Eric vad han helst skulle vilja ägna sig åt de närmaste åren så svarar han utan att tveka. ”Att skriva och att forska”. Det visar sig att Lars-Eric upplever att administration har tagit över så mycket av hans tid att båda dessa områden har blivit lidande. Han påpekar att både skrivandet och forskningen ger mer tillfredsställelse

än de flesta andra aktiviteter. ”Det är ett skapande arbete, som förhoppningsvis kommer många människor till både glädje och nytta och som också kan fortsätta att ge den effekten under lång tid”, säger Lars-Eric. Det är enligt Lars-Eric de aktiviteter som är nära sammankopplade med visionen: ”*En bättre värld genom mental träning*” och med målet att nå ut till alla i världen innan år 2037.

Träningsprogram

De cirka 200 träningsprogram, som Lars-Eric gjort under årens lopp, kommer under 2015 att finnas på appar, där man själv väljer bakgrundsmusik, kort eller lång introduktion, och om man efteråt vill vakna upp eller fortsätta att sova. Det gäller också de program som hans fru Elene gjort, bl.a. det populära *Omedveten närvaro*.

Lars-Eric har varit tveksam till att göra ett speciellt program för varje område. Hans mål har istället varit att de som lär sig mental träning tar över och ger sig själv det som behövs för att möta de individuella behoven. Inom exempelvis idrotten fanns det generella program för mental träning och mental förberedelse för tävling och match, oavsett vilken idrott man utövade. Det har dock visat sig att många föredrar att få grenspecifika program (*Ricky Bruch* ville t.o.m. ha individanpassade program) och Lars-Eric har därför börjat göra mer specifika program och böcker, individuella som till golf och för lagsporter som fotboll.



Jag hittade en bild på Google där Lars-Eric tränar Ricky Bruch

Ett spännande område som han hittills inte gått in på men nu funderar på är *sexualiteten*. Orsaken till detta är att han sista året haft två kursdeltagare, som bett om hjälp i sina relationer. Den ena berättade att hon hade en jättebra man som enligt henne också var världens bästa pappa för deras barn. Ändå ville hon skilja sig och orsaken var att hon inte längre kände något för honom och inte hade utbyte av sex längre.

Den andra kursdeltagaren berättade det omvända, hennes man misshandlade henne (speciellt när han drack) och behandlade henne ofta illa också på andra sätt. ”Jag vet att jag borde skilja mig”, sa hon ”men jag kan inte. Vi har det gudomligt när vi har sex och då är jag beredd att förlåta honom för allt”.

Det träningsprogram som Lars-Eric planerar kommer att hjälpa den första kvinnan att behålla sin ”perfekte” man och hjälpa den andra kvinnan att frigöra sig från en olämplig man.

Förälskelsen som ett patologiskt tillstånd

Lars-Eric har kopplat ihop dessa två fall med en diskussion han en längre tid haft med neuropsykologen *Åke Pålshammar*, en god vän från Uppsala universitet om vad som händer när man blir förälskad. Åke fungerar bland annat också som radions expert på hjärnan, och har bland annat haft radioprogram om vad som händer när man blir kär.

Båda har kommit fram till att förälskelsen är ett patologiskt tillstånd, som dessutom ofta är temporärt. De förändringar som förälskelsen medför i exempelvis pannloben påverkar både perceptionen och det rationella beslutsfattandet, vilket gör att man inte bör ta beslut om äktenskap när man är i det stadiet. Om ett äktenskap ska hålla har istället med kärlek att göra, vilket är något annat än förälskelse.

Lars-Eric säger att det bästa vore att man först på ett rationellt sätt undersöker förutsättningarna för ett bra äktenskap. Efter det får man gärna bli förälskad, men då vet man att när det har avtagit så trivs man bra ihop i alla fall. Jag blir nyfiken på hur man gör för att bli förälskad och hur man kan få fart på sexlivet om man träffar den perfekte, men inte tänder på honom. Det kan vara bra att veta till nästa liv...

Det ideala relationstillståndet

Det ideala skulle alltså vara att man undersöker förutsättningarna för livslång kärlek. Efter det kan man också lägga till förälskelsen. När det gäller förälskelse finns det väl utprovade metoder i mental träning för både skapandet av det ideala känslotillståndet och för känslokontroll. Under snart 50 år har Lars-Eric sysslat med att betinga flow, flyt, till tävlingar och det är sannolikt inte svårare att betinga förälskelsekänslan till en relation, även om Lars-Eric inte provat det ännu.

Andra har dock gjort det och den förste var psykologen *Arthur Aron*, som i sitt laboratorium för 20 år sedan fick två främlingar att snabbt bli förälskade i varandra. Lars-Eric visar mig en artikel som har rubriken *How to fall in love with anyone*.⁶⁵ Det här borde jag ha vetat för 50 år sedan!

Sex

När det gäller sex bygger det också på betingning, ett område som Lars-Eric jobbade mycket med på 60-talet i Uppsala. Behaviorismen stod då i centrum och Lars-Eric gjorde många experiment med s.k. operanta tekniker, där man i stort sett kan betinga vad som helst till vad som helst, speciellt om man använder det som var Lars-Eric specialitet, posthypnotiska suggestioner.

Lars-Eric berättar nu om ett experiment han varken publicerat eller nämnt om tidigare. Han gjorde det tillsammans med en överläkare, som bl.a. var specialist på sexuella besvär. Ett av experimenten gick ut på att se om orgasm kunde framkallas utan fysisk beröring. Det visade sig att det räckte med att betinga upplevelsen av orgasm till en trigger (om triggers se kapitel 17). Förutsättningen var dock att man hade upplevt orgasm tidigare på samma sätt som idrottare måste bygga på en modelltävling där man upplevt flyt.

Jag har inte hört Lars-Eric berätta om detta område så det fångar mitt intresse och jag ber honom ge sin syn på varför så många relationer inte håller.

⁶⁵ Se exempelvis *To Fall in Love With Anyone, Do This!*
<http://www.nytimes.com/2015/01/11/fashion/modern-love-to-fall-in-love-with-anyone-do-this.html? r=0>

Förutsättningar för ”kärlek”

Lars-Eric berättar: ”Det finns säkert många orsaker till att relationer inte håller, och jag vill i så fall knyta an till det jag redan berättat. Det jag nu säger gäller Västvärlden. När jag undervisar på universitet i Indien blir jag ständigt förvånad över hur många av de kvinnliga studenterna, även på doktorsnivå, som tycker det är självklart att det är deras föräldrar som ska välja deras partner. Jag har pratat med många av dom om detta och då kan det låta så här: ’Även om jag inte får lära känna honom före äktenskapet, så litar jag på att mina föräldrar som känner mig väl kan hitta en lämplig partner. När vi sedan gifter oss så startar vi från grunden och bygger upp en bra relation. Ni i västvärlden gör tvärtom, ni träffar någon som ni blir förälskad i och gifter er med. Sen när känslorna har börjat försvinna så skiljer ni er eftersom ni byggt på förälskelse och inte på kärlek, på känsla istället för på förnuft.’”

Sex och upphetsning

Lars-Eric beskrev tidigare förälskelsen som ett skönt men patologiskt tillstånd där både perception, logik, handlingsmönster, m.m. förändras. Tillståndet innebär ju också en aktivering och tändning både fysiskt och psykiskt. Sexualiteten blir kopplad till spänning och upphetsning. När förälskelsen gått över och relationen går in i en mer vardaglig tillvaro, försvinner en del av upphetsningen och spänningen. Det kanske inte är lika upphetsande efter tio år.

Om då samlaget har upphetsning som trigger, kan det bli problem eftersom det inte är lika stimulerande längre. Problemen kommer ofta hos mannen, eftersom hans del är kopplad till fysisk prestation. Då börjar oron och då fungerar det ännu sämre och det blir en ond cirkel. Vad som händer då är att han kanske träffar någon annan som han tänker på, och då fungerar det bra igen. Risker är då att han kanske tar det som ett tecken på att den nya kvinnan är den rätta och bryter upp från sitt äktenskap. För att upptäcka att det efter tio år uppstår samma situation.

Om man inte förstår detta, och det är inte lätt om man inte förstår de bakomliggande faktorerna, kan det leda till stora problem för alla. Då kan det vara viktigt att man skaffar sig andra triggers som gör att

det kan fortsätta att fungera bra.

Sexuella triggers

Det finns två alternativa tillstånd i mental träning, som jag beskrivit tidigare. Båda är lika effektiva, fast de används på olika sätt. Det är *triggers* och det är *bilder*.

Det bästa, enligt Lars-Eric, är att man har en trigger som innebär att när man *kommer nära* den man har en relation till, så innebär själva närheten en utlösande faktor som skapar den reaktion man behöver för att sexuallivet ska fungera. (Lars-Eric berättar i förtroende att han fungerar så med Elene. Jag fick ändå hans tillstånd att ha det med i boken.)

Men det kan också vara en *bild*. Lars-Eric menar att det är viktigt att lära ut detta för det kan hjälpa många. Jag frågar om det är därför många använder pornografiska bilder. Lars-Eric berättade om en man som kom till honom och sa ”jag har så dåligt samvete för jag måste tänka på Marilyn Monroe när jag är tillsammans med min fru... det känns som om jag är otrogen.” Lars-Eric tröstade honom med att säga att det inte finns någon anledning att känna så eftersom mannen på detta sätt fick hjälp att ha en bra relation till sin hustru. ”Du vet ju att du gör det för din hustrus skull.”

Framtida forskningsprojekt

Forskningen har varit en oskiljaktig del av Lars-Erics liv och därför ställer jag också frågor om vilka forskningsprojekt han ser framför sig. Han berättar att den *gränsöverskridande forskningen* kommer att öka i samma takt som allt färre misskrediterar de forskare som vågar satsa på ett forskningsområde som ändå intresserar flertalet människor på jorden.

Lars-Eric återkommer till att bra vetenskap inte har med undersökningsområdena att göra, utan med det sätt man går till väga för att få svar på livets gåtor. Dessutom menar både Lars-Eric och jag att den vetenskapliga metodutvecklingen kommer att bli ett viktigt utvecklingsområde i framtiden. Det är inte alla viktiga frågor som går att mäta och väga eller studeras med hjälp av dubbelblindstudier eller andra traditionellt naturvetenskapliga metoder. Nya utmaningar kräver nya metoder.

Det forskningsprojekt som pågår nu i ett samarbete mellan SLH och Högskolan i Skövde och som gäller utprovning av återhämtningseffekten av kombinationen mental träning och massage, kommer att avslutas under 2015, vilket jag berättat om i kapitel 24, och då är det dags för nya projekt.

Det konkreta exempel på ett framtida forskningsprojekt som Lars-Eric ger, har att göra med en vardaglig sak som ingen forskare hittills har kunna förklara, *den inre väckarklockan*.

Den inre väckarklockan

Frågan är varför och hur man kan programmera in och vakna en viss tid på morgonen? Många betraktar detta som något självklart eftersom det fungerar så för dem och man har kanske inte funderat på hur det kan vara möjligt. Man är inte medveten om tiden när man sover.

Vad är det för inre funktioner som får oss att vakna? ”Vem” talar om för oss att klockan är fem minuter före sju på morgonen och att det är dags att vakna. Ingen forskare har lyckats förklara detta. Fenomenet är inte kopplat till om det är ljus eller mörkt i rummet och det har inte med tidszoner att göra.

Lars-Eric och *Lena Leissner*, som är överläkare vid Neurologikliniken vid Universitetssjukhuset Örebro planerar därför en studie för att försöka förklara fenomenet. Lena är också ordförande i *Svensk Förening för Sömnforskning och Sömnmedicin*, SFSS, och är synnerligen kunnig och kompetent. Hon har dessutom intresserat sig för mental träning sedan många år tillbaka.

Lars-Eric berättar att när han lärde känna Lena för många år sedan var hon som neurolog mycket kritisk och skeptisk till mentala förklaringar och mentala metoder. Det som fick henne att svänga var ett försök som Lars-Eric gjorde på Neurofysiologen tillsammans med hennes man, *Per Leissner* (tyvärr död sedan 2010), som under många år hade varit intresserad av mental träning. Undersökningen gick ut på att se om hypnotiska regressioner, d.v.s. att man går tillbaka i tiden, kunde åstadkomma några fysiologiska förändringar. När Lars-Eric förde en försöksperson tillbaka till barndomen skrek Lena plötsligt till av förvåning. Framför henne på EEG framträdde plötsligt ett typiskt barn-EEG. Efter den händelsen vaknade intresset på allvar för vilka effekter som kan åstadkommas med mental träning.

Experimentet med programmering av uppvaknandetider kommer att starta så fort Lena har fått tillgång till de mobila och behändiga EEG-apparater som nu utvecklas för hemmabruk. De gör det mycket lättare att undersöka olika sömnrelaterade fenomen jämfört med tidigare, då varje registrering var kopplad till sömnen i ett sömn-laboratorium.

Lars-Eric berättar också att den studien även kommer att kartlägga skillnaden mellan tidsupplevelsen i vårt dominanta medvetandetilstånd (DMT) och vårt alternativa medvetandetilstånd (AMT). Dessutom kan det också förhoppningsvis bringa klarhet i hur ”programmering” av hjärnan sker, det som har tagits upp i flera av bokens kapitel som en viktig förklaring till effektiviteten i den mentala träningen.

Åldrande, problemlösning och beslutsfattande

Andra projekt som ligger på planeringsbordet har med *Anti-Aging*, d.v.s. att hitta vägar för att motverka åldrandet, att göra. Efter studien som visade förnyringseffekten genom mental träning, har Lars-Eric fått flera förslag från forskare på det området att vara med och kartlägga de mentala faktorernas betydelse för både åldrandet och livslängden.

Mentala träningsmetoder för problemlösning och beslutsfattande har intresserat Lars-Eric ända sedan han för flera decennier sedan fick höra ett uttalande från *Albert Einstein*, som löd: *Ingen av mina upptäckter har kommit till genom rationellt tänkande*. Ett mentalt forskningsprojekt på detta område har fått förnyad aktualitet genom *Daniel Kahnemans* Nobelpris år 2002 för sitt arbete med psykologisk ekonomi. Han har skrivit boken som på svenska fick titeln *Tänka snabbt och långsamt* och gavs ut 2012. En recensent, professor *Steven D. Levitt*, professor vid University of Chicago, skriver: ”Daniel Kahneman är en av vår tids mest originella och intressanta tänkare. Kanske förstår han bättre än någon annan nu levande människa hur och varför vi fattar de beslut vi gör.” När jag läser lite på nätet om Kahneman förstår jag varför Lars-Eric inspireras av hans tänkande.

Biofeedback och hjärtat

Att använda sig av feedback, framför allt positiv sådan, har alltsedan starten av arbetet med den mentala träningen, varit en viktig del av personlig utveckling och Learning by doing. I början fanns också *biofeedback*⁶⁶ med, men den krångliga apparaturen gjorde att den delen minskade i den egenträning, som är kärnan i mental träning.

Genom ett förnyat samarbete med *Heart Math* har detta återkommit genom de enkla och intressanta biofeedbackprogram som Heart Math har utvecklat. Genom att koppla en pulsmätare till en dator kan man på ett enkelt sätt träna sig i exempelvis avspänd effektivitet genom att mentalt färglägga en tavla eller få en ballong att klara olika hinder under flygfärden. Samarbetet har också gjort det möjligt att ta med *hjärtvariabiliteten*, HRV, som ett mått på mentala tränings-effekter och att lägga in en träning, som syftar till balans mellan det sympatiska och parasympatiska nervsystemet. Samarbetet har också lett till ett intresse för relationen Medvetandet – Hjärtat.

Lars-Eric visade redan på 1960-talet i experiment med snabb-exponering av bilder och ord, att när man ökade exponeringstiden för emotionellt laddade ord och bilder så upptäckte ”hjärtat” (det limbiska systemet) orden och bilderna innan man blev medveten om vilket ord eller bild det var fråga om. Det kunde han mäta genom psykofysiologiska mätningar av autonoma reaktioner.

Allt fler börjar upptäcka att hjärtat inte bara har en underordnad funktion under hjärnan utan att hjärtat dels kan vara fristående och dels i vissa fall skulle kunna ses som överordnad hjärnan. Hjärtat kan ju fortsätta att slå trots att hjärnan är utslagen. Detta har öppnat för intressanta möjligheter att gå vägen via hjärtat när det gäller problemlösning och att också få ett mått på välbefinnandet genom att mäta HRV och hjärtkoherensen.

⁶⁶ Biofeedback är den praktiska behandlingstillämpningen av psykofysiologi, se exempelvis <http://stressmedicin.se/information/biofeedback/>

Det gyllene snittet

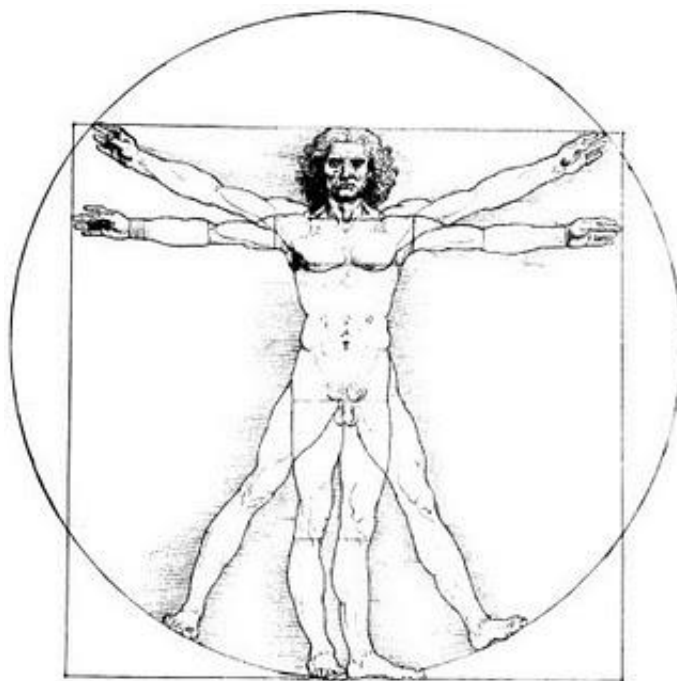
Både i arbetet med hjärtat och med hjärnan har det *gyllene snittet* eller *Section divine* aktualiserats och blivit ett av Lars-Eric forskningsområden.

Det var det ryska forskarteam som han samarbetade med från 1988 som introducerade Lars-Eric i den forskning som finns omkring det ”gyllene talet”, ”phi” som det också kallas. I Ryssland finns t.o.m. ett stort museum omkring ”phi”, där allting naturligtvis har relationerna 1 till 1,6. 1,618 och ett oändligt antal decimaler där samma sifferföljd inte kommer igen.

Fibionacciserien bygger också på de tal där varje kvot tillför en ny decimal $1+2=3$, $2+3=5$, $3+5=8$, $5+8=13$, $8+13=21$, $13+21=34$, $21+34=55$, $34+55=89$, $55+89=146$ och så vidare. Och följande kvoter: $3/5=1,67$, $5/8=1,60$, $8/13=1,62$, $13/21=1,61$, $21/34=1,618$, osv.

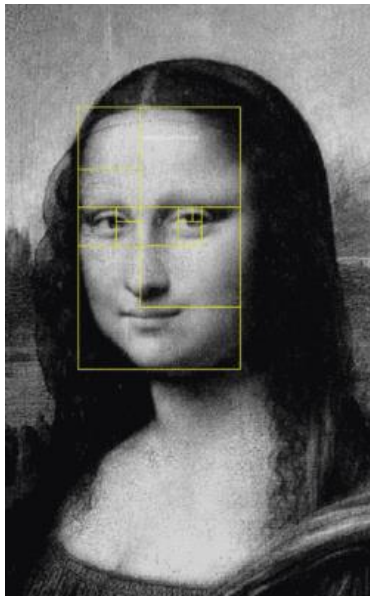
Som många vet idag står kvoten för balans, harmoni och skönhet och finns överallt på jorden och i universum, i byggnadsverk från pyramiderna, till de grekiska templen och FN-skrapan i New York. Den finns i konsten både i tavlorna och när man ska hänga upp tavlorna i ett museum, bland växter och djur, i vanliga föremål, såsom körkort, kreditkort, datorskärmen, fotbollsplaner, möbler, etc.

Leonardo da Vinci använde det gyllene snittet i sin konst. Jag visar ett par kända exempel, *Den Vitruvianske mannen* och *Monalisa*.



Leonardo da Vincis *Den Vitruvianske mannen*

Hos människan finns det från DNA-koden och på ett 50-tal ställen i kroppen. Det är det enda som förenar skönhet i alla kulturer. Lars-Eric berättar att han i ett TV-program fick uppdraget att mäta Filips och Fredriks ansikten för att se vem som var vackrast. Jag fick aldrig veta resultatet.



Jag har valt ett exempel på en världsberömd skönhet där man ritat in det gyllene snittets linjer, Leonardo da Vincis Monalisa

Tittar man ut i universum tycks det vara samma kvot som gäller för solsystemen och när NASA fick ny och bättre apparatur för att mäta bakgrundsstrålningen kom man efter ett års beräkningar fram till att hela universum var byggt på det gudomliga snittet.

Lars-Eric forskning har dock gått ut på att se hur den mentala träningen är kopplad till denna kvot och han och det ryska forskar-teamet fann redan i början av 90-talet, att när man är i det Mentala rummet, så ändrar hjärnan sina EEG-frekvenser så att kvoterna mellan delta, theta, alfa, beta 1 och 2 ligger på 1 till cirka 1,6. Lars-Eric har därför, som jag tidigare berättat, börjat kalla hjärnans tillstånd i det Mentala rummet för *den harmoniska hjärnan*.

På samma sätt har han funnit att hjärtat får en harmonisk rytm där avståndet mellan de stora och små pikarna på EKG ligger på 1 till 1,6. Just nu forskar han på den *ideala harmoniska andningen*. Hypotesen är att kvoten mellan inandning och utandning kommer att ligga på 1 till 1,6, när man är som mest harmonisk.

Medvetandet och hjärnan

Ett kapitel om framtiden är väl inte riktigt fullständigt om det inte slutade med det tema, som många fortfarande upplever och tror är slutet – döden.

Å andra sidan har Lars-Eric en tes i mental träning som lyder *Det finns inga slut – det finns bara början*. Tanken är att slut oftast är förknippat med avsked, sorg, saknad och tårar, medan början är förknippat med förhoppningar, förväntningar och glädje.

När det gäller existentiella frågor har Lars-Eric inte velat ha definitiva ställningstaganden inom ramen för SLH:s kurser, utan har varit noga med att det är vars och ens ansvar att hitta en mening i livet och att ta ställning i existentiella frågor. Så har det varit fram till nu mycket beroende på att området mer har varit kopplat till *tro* än *vetande*.

Det första området där vetandet gjorde insteg var nära-döden-upplevelser som fram till nu har undersökts och kartlagts av flera forskare under många decennier. I början försökte man förklara de samstämmiga uppgifterna med kemiska processer i hjärnan, men den hypotesen höll inte särskilt länge och efter det har det blivit alltmer accepterat att berättelserna beskriver ett skeende som händer vid övergången från liv till död eller från liv till liv.

När Lars-Eric tog med forskning om detta i kurserna så blev reaktionerna från kursdeltagarna mycket positiva. När boken *Kontakt med andra sidan - Om banbrytande vetenskapliga experiment om livet efter döden* av professor Gary Schwartz på Arizona University (se kapitel 33) också togs med som kurslitteratur, så upplevde många att man fick ännu mer belegg för att livet fortsätter. Det har varit mycket spännande att läsa kursdeltagarnas positiva reaktioner på boken i PM:en. Den har bekräftat tidigare aningar. Den har gett nya perspektiv. Den har skapat nya frågor. Många är redan inne på tänkandet och är glad att få läsa om det på detta vetenskapliga sätt. Eftersom jag själv är övertygad om att vi överlever döden och dessutom att vi föds igen, så blir dessa reflektioner och reaktioner i PM:en mycket spännande att läsa och få kommentera.

Lars-Eric skriver i förordet till Schwartz' bok att han under en tid debatterade med en kollega, som var ateist om möjligheten av ett liv efter livet. Efter en tid gav kollegan Lars-Eric rätt av två skäl. Han

godtog argumentet från Lars-Eric att: ”Har du rätt får vi aldrig reda på det. Har jag rätt får vi reda på det, alltså har jag rätt”. Eftersom Lars-Erics kollega var filosof godtog han också det andra argumentet: ”Oavsett om du eller jag har rätt, så leder min uppfattning till att livet på jorden blir mer meningsfullt genom att livet sätts in i ett större sammanhang och därför är det subjektivt rätt och därmed rätt.”

Mina bröder, som är ateister, och jag har en överenskommelse. Om jag har rätt så har lovat att när vi träffas på ”andra sidan” att de ska erkänna att jag hade rätt.

Jag tog upp teorin om *reinkarnationen* och *karmalagen*, d.v.s. lagen om ”sådd och skörd”, som enligt Bibeln innebär att allt vi sår ut får vi skörda på något sätt, på ett forskningsseminarium för många år sedan. Professorn var öppen för tankarna. Han erkände att det var en stark och tänkvärd tanke att vi inte smutsar ner jorden för våra barnbarn utan att vi föds tillbaka och får ta konsekvenserna och städa upp. Det kanske är vi själva som blir våra barnbarnsbarnbarn.

På världskonferensen om medvetandet, *Toward a Science of Consciousness* i Stockholm år 2011 debatterades det livligt om medvetandet kan existera utanför hjärnan. Det är inte så lätt att debattera när man inte ens har enats om en definition på medvetandet. Det verkade som om allt flera har ändrat sin uppfattning om att detta är möjligt, i likhet med den tidigare ateistiske neurokirurgen *Eben Alexander*, vars bok *Till himlen och tillbaka - en neurokirurgs nära döden-upplevelse* har fått många att tänka om.

En excellent värld

Jag har i boken nämnt det världsförbund, som Lars-Eric startade år 1989, *International Society for Mental Training and Excellence*, och som sedan dess haft kongresser runt om i världen vart 4:e år. Från världskongressen i Beijing 2008 bytte förbundet namn till *World Congress of Excellence*. Jag har också nämnt att Lars-Eric och SLH har startat *Center of Excellence*, CET, i Europa, i Mellanamerika och i Asien, vilka blivit centra för spridningen av den mentala träningen.

Begreppet *Excellence* är till stor del en vision, som visar riktningen, även om man på vissa områden som exempelvis hälsa kan definiera den mer specifikt. Excellent hälsa är ett optimalt fysiskt, psykiskt och socialt välbefinnande enligt WHO.

När det gäller Visionen *En bättre värld genom utbildning och mental träning*, har Lars-Eric ordnat många seminarier omkring hur en ”Excellent värld” skulle kunna se ut, även om huvudarbetet fortfarande ligger på egen utveckling (”Vill du förbättra världen – börja med dig själv”). Några av idéerna för en Excellent värld som diskuterats har varit:

- Nationer och nationsgränser försvinner.
- Människor lever tillsammans utifrån gemensamma värderingar.
- Utifrån en identitet och samhörighet i det lilla, skapas gemenskap och samarbete med andra lokala grupper.
- Lokal bestämmanderätt kombineras med en världsregering som tar hand om de övergripande frågorna.
- Denna regering fördelar jordens resurser på ett rättvist sätt.

Det Excellenta Universum

Lars-Erics forsknings- och samarbetspartner *Benny Johansson* har de senaste åren ägnat mycket tid åt att kombinera existentiella frågor med tanken på ett Excellent Universum (eller flera multiversa).

Mental träning har ju mycket gemensamt med *kvantfysiken*, exempelvis när det gäller synen på verkligheten. Konstruktivismens idéer påverkade Lars-Eric tidigt. Att vi skapar vår verklighet.

Albert Einstein har gjort så många uttalanden som stämmer med mental träning att man kunde misstänka att Einstein var den förste Mentale tränaren. Lars-Eric har faktiskt flera gånger sagt att man borde postumt utnämna Einstein till hedersmedlem i Skandinaviska Ledarhögskolan. Han önskar också att boken avslutas med 21 uttalanden från Einstein, uttalanden som har med mental träningsfilosofi och träningsprinciper att göra. Det är klart att han får...

Utgångspunkten för ett Excellent Universum har varit Einsteins formel $E=mc^2$, revolutionerande i all sin enkelhet. Det bästa är ofta det enklaste. Även hans idéer om gravitationen inspirerar tankarna. Einstein upplevde att något av det mest obegripliga var att universum var så begriplig, precis som om den var skapad av en högre intelligens. Naturens fundamentala konstanter är förvånansvärt finjusterade för uppkomsten av liv (jfr Goldilocks universum – Allting passar

perfekt för vår existens ⁶⁷⁾

Frågan är om det är en slump eller medveten skapelse? Svaret på den frågan bestämmer vår inställning till livet. Kom vi hit slumpmässigt eller genom medveten eller omedveten skapelse?



LEVANDE UNIVERSUM.

Newton ansåg att planeten Jorden var levande, och det gällde universum i stort. Samma tankar har uttalats av många forskare från många olika discipliner. ⁶⁸

Benny brukar citera fysikern, astronomen och professor emeritus *Edward Harrison* från University of Massachusetts, som säger om gravitationen att ”om den var bara något svagare skulle solen inte skina och var den bara något starkare skulle stjärnor brinna upp innan någon biologisk utveckling skulle hinna ske på någon planet”.

Konventionella fysiker kan inte förklara varken detta eller andra liknande exempel. Det skulle dock kunna förklaras genom att universum har skapats för att gynna liv. Talar man sedan om flera universum (universa) så spekulerar en del om att varje universum utvecklar överlägsna existenser som kan hålla i ett sådant skapande.

Lars-Eric och Benny har också intresserat sig för *Global Coherence Indicator*, GCI, som är ett internationellt system som mäter geomagnetiska variationer runt jorden och som tycks påverkas av

⁶⁷ Davis, Paul (2008) *The Goldilocks Enigma: Why Is the Universe Just Right for Life?* Mariner Books.

⁶⁸ Bilden hämtad från *Astralteologi och astronomi*
<http://www.rikareliv.info/Antikens%20astronomi.htm>

såväl av störningar ”uppifrån” som av mänskliga störningar (krig, social oro, etc.). Ett av syftena för Lars-Eric och Benny är att undersöka effekten av målbilder om en bättre värld, som är laddade med positiva emotioner och omfattas av ett stort antal människor, där man gärna samtidigt fokuserar dessa positiva intentioner på en specifik och begränsad del. Därför har de föreslagit att man i samband med *Tankens dag* den 9 februari kl. 11.55 fokuserar på projektet *From Inner Piece to Outer Piece* i Kurdistan.

Ja, detta kapitel om Framtiden blev långt, men å andra sidan så är ju den framtid som Lars-Eric målar upp inte bara lång utan – oändlig.



När det gäller livsåskådningen så ser
jag struktur och en större mening bakom mycket mera nu.
Jag vill inte sätta ord på den
men det finns en helt annan känsla av grundläggande harmoni
och en känsla av att det på något sätt i botten finns
en kärlekskänsla till allt levande.
Det är väldigt tydligt.

Kursdeltagare efter avslutad PUMT-kurs

Nu har jag kommit till slutet och jag har funderat mycket på var jag var då kursen startade och var jag är nu. Det är milsvid skillnad och jag känner mig tusen kilo lättare, mycket gladare och framförallt så har jag en stark tro på mig själv. Jag känner mig säker på att lyckas.

Jag blir i princip aldrig arg längre och det är inget jag kämpar för, det bara är så liksom.

Jag har rensat bland mina vänner och klippt banden med 3 stycken energitjuvar och efter det har jag fått minst 10 nya vänner.

Jag har sänkt mina krav på mig själv och det känns helt rätt.

PUMT kom till mig när jag behövde det och det var ingen slump.

Jag såg den när jag var redo! Fantastiskt!

Kursdeltagare efter avslutade PUMT-kurs

37

Epilog

Den meningsfullhet som Lars-Eric känner i sitt arbete med mental träning har jag också fått uppleva som examinator under snart 25 år. Jag hade visserligen funderat på att jag, samtidigt som jag pensionerades från Örebro universitet år 2008, också skulle sluta som examinator för SLH. Samtidigt har jag förstått från Lars-Erics arbete att pensionering för många inte innebär att man plötsligt får möjlighet att leva "livets glada dagar", utan att livet istället riskerar att bli både tråkigare och mindre meningsfullt och att det sker en signifikant ökning av dödligheten efter pensioneringen i många länder. Jag gör nog som Lars-Eric, jag fortsätter med det meningsfulla arbete som ger "liv till åren" både hos mig och kursdeltagarna. Kan det sedan dessutom ge "år till livet", så är det bara att tacka och ta emot.

"Önsknings skapar öde"

Sen 40 år tillbaka är min grundsyn på samhället och på människans utveckling färgad av den danske filosofen och intuitionsbegåvningen *Martinus*. Jag har både i boken och i min bok *Paradigmskifte på*

gång? berättat om de två personer som kommit att påverka mitt liv mer än andra, Lars-Eric år 1975 och Martinus år 1978.

Martinus har skrivit ett stort antal böcker, förutom sju volymer av *Livets Bog* (som ska heta så på alla språk), är det ett antal mindre böcker som tar upp olika samhällsfenomen samt beskriver framtidens samhälle. Han menar att den utveckling han beskriver är oundviklig, eftersom vi alla inkarnerar om och om och om igen i en evig utvecklingsspiral. Dessutom gör *Livets pedagogik*, det som av många vismän kallas *karmalagen*, lagen om sådd och skörd, att vi alla får uppleva konsekvenserna av vårt tänkande och handlade, i detta eller i kommande liv. Han menar att syftet med livet i den fysiska världen är att det endast är här som ”det gör ont att tänka fel”, och att Livets pedagogik därför successivt kommer att lära oss ”tänka rätt”.

Min övertygelse är att Lars-Erics kurser i mental träning är ett mycket viktigt led i detta. På samma sätt som Martinus skriver att ”önskningar skapar öde”, att tankarna har en oerhörd makt, och att vi måste lära oss tänka rätt för att må bättre och fungera bättre, så säger Lars-Eric att vi skapar våra liv och vår framtid med våra tankar. Och han har utvecklat verktyg för att hjälpa oss få kontroll på våra tankar, verktyg som redan nu hjälpt tusentals, kanske miljontals människor att hantera sina liv. Martinus menar att i framtidens skolor kommer det att ingå att barnen får träna sig i tankekoncentration och att önska sin framtid.

En vision som Skandinaviska Ledarhögskolan och Lars-Eric har är:

”En utbildning för en bättre värld”.

Man kan tycka att det är en storslagen slogan, men efter att ha läst flera tusen kursdeltagares tankar, upplevelser, reaktioner och erfarenheter och om deras utveckling och förändring, så har jag blivit alltmer övertygad om att den mentala träningen faktiskt leder till en bättre värld, inte bara för kursdeltagarna, utan för de flesta i deras omgivning, deras familjer, deras arbetskamrater, grannar och vänner, ja till och med för deras medtrafikanter. Våldigt många berättar samma sak som jag själv upplevde. Jag irriterade mig inte längre på mina medtrafikanter och började köra bil lugnare och blev mer tolerant mot dem jag delade vägen med.

En övning är exempelvis uppdraget att ”göra någon glad varje

dag”. En annan är att le mot andra. Fäder och äkta män har börjat inse vikten av relationerna till sina nära, och inte bara till arbetet. Mödrar och hustrur har börjat inse vikten av att värna även om sina egna liv och inte bara uppoffra sig för alla andra. Företagsledare och chefer har börjat inse vikten av att vara rädd om sin personal och börjar förbättra arbetsmiljön för alla. Läkare och annan vårdpersonal, psykologer och psykoterapeuter har fått ytterligare effektiva verktyg i sitt omsorgs- och behandlingsarbete. Jag skulle kunna fortsätta uppräknningen i oändlighet, men jag tror att du som läsare har förstått.

Jag har nämnt i boken att ett antal kursdeltagare hävdar att kursen räddat deras liv och om det har hänt i bara ett enda fall så hade det varit mer än tillräcklig belöning för de snart 25 år som jag haft förmånen att få vara examinator för de kurser som det tagit Lars-Eric cirka 50 år att utveckla och sprida.

I de svåraste livssituationer underlättar den *inre styrkan*, den *stärkta självtilliten* och de *medvetna målbilderna* som den mentala träningen ger. Det innebär att man inte bara står ut, utan man får också kraft att göra något åt sin situation. Dessutom börjar många uppleva att det som hänt kanske inte var en slump, utan att det hade en högre mening. Att det gjorde det möjligt att lära och utvecklas. Det har kursdeltagarnas PM om och om igen vittnat om. Jag vill upprepa ett av Lars-Eric's mantran:

”Det beror inte på hur man har det, utan hur man tar det!”

Det har hänt att jag suttit och gråtit över eländet i många kursdeltagares liv, när jag läst deras berättelser och dokumentation. Jag har om och om igen förundrats över den kraft som den mentala träningen ger människor. Hur människor i de mörkaste situationer, i sorg och depression, efter katastrofer och livskriser, med hjälp av den mentala träningen, orkat resa sig igen och hitta ett nytt liv. Och jag känner en enorm tacksamhet över att få vara med på denna spännande resa.

Det var längesen jag blev övertygad om att mental träning verkligen är en väg mot en bättre värld, och den vill jag gärna vara delaktig i så länge jag kan.



21 citat av Einstein

- Föreställning och Fantasi är viktigare än kunskap
- Ingen av mina upptäckter har kommit till genom rationellt tänkande
- Jag vill veta Guds tankar - resten är detaljer
- Verkligheten är bara en illusion – om än en envis en
- Det enda värdefulla är intuitionen
- Den som aldrig gjort ett misstag har aldrig provat något nytt
- Stora andar har ofta mött våldsamt opposition från mediokra sinnen
- Vi kan inte lösa problem genom det tänkande som skapade problemet
- Utbildning är det som finns kvar när man glömt allting man lärde i skolan
- Det viktiga är att inte sluta fråga. Nyfikenhet har sitt eget skäl för att existera
- Det verkliga tecknet på intelligens är inte kunskap utan fantasi
- Kunskapen är begränsad medan fantasin omsluter världen
- Visdom är inte en produkt av skolan utan av det livslånga försöket att förvärva den
- Jag tänker sällan i ord. En tanke kommer och efteråt kan jag kanske klä den i ord
- Om du vill leva ett lyckligt liv – knyt det till målet, ej till människor eller saker.
- Den som är som ett nyfikat barn inför det mystiska blir aldrig gammal.
- Den som aldrig gjort ett misstag, har aldrig provat något nytt.
- Livet är som att cykla. För att hålla balansen måste du fortsätta framåt
- Det enda som stör mitt lärande är min utbildning.
- Om du vill att ditt barn ska bli intelligent, läs för det. Om du vill att det ska bli ännu intelligentare läs mer för det.
- Jag är övertygad om att Gud inte kastar tärning.



Då min resa startade med en sjukskrivning p.g.a. utmattningssyndrom var nr ett för mig att först hitta tillbaka till mig själv och bli stor och stark med en egen tro på mig själv.

Att finna energi igen, framför allt att orka vara aktiv med min dotter, att hitta tillbaka till skrattet, att orka umgås med vänner, att finna inspirationen och kreativiteten igen, att läsa, att vilja snickra, sy och måla igen. Det kan låta så självklart, men det var det inte för mig för bara ett år sedan, då alla batterier var tömda.

Men idag är allt detta tillbaka och lite till.
Underbart!

Utvärdering efter PUMT-kursen

Referenslista

Alexander, Eben (2012) *Till himlen och tillbaka – En neurokirurgs nära-döden-upplevelse*, Stockholm: Bokförlaget Forum.

Alsne, Marianne, Amnå, Erik, Aronsson, Åke, Danemark, Berth, Elander, Ingemar, Gustafsson, Lars, Johansson, Monica & Nohrstedt, Stig-Arne (1988) Personlig utveckling och/eller vetenskap? *Lösnummer* nr 7, sid. 12.

Arvidsson, Ture (1973) *Fimpa nu!* Larssons förlag.

Belenky, Mary, Clinchy, Blythe, Goldberger, Nancy & Tarule, Jill (1986) *Women's Ways of Knowing – The Development of Self, Voice and Mind*, New York Basic Books.

Bennis, Warren (2009) *On Becoming a Leader* (20th Anniv. Edition/3rd ed.)

Björkhem, John (1943) *De hypnotiska hallucinationerna*, doktorsavhandling vid Uppsala universitet.

Björklund, Stefan (2002). ”Om forskningsanknytning”. I: *Undergraduate Education and Research – Do They Belong Together?: dokumentation från Sveriges universitets- och högskoleförbunds konferens om grundutbildningens forskningsanknytning vid universitet och högskolor i Uppsala den 17 oktober 2001*, s. 34–44. SUHF & Uppsala universitet.

Bligh, Donald (2000a) *What's the use of Lectures?* San Francisco: Jossey-Bass Publishers.

Bligh, Donald (2000b) *What's the Point in Discussion?* Exeter, England: Intellect.

Bonke, B. A clinical study of unconscious perception during general anesthesia. *Hypnos* 1980; 34: 87-97. <http://bj.oxfordjournals.org/content/58/9/957.short>

Boyer, Ernest L. (1990) *Scholarship Reconsidered - Priorities of the Professoriate*, The Carnegie Foundation for the Advancement of teaching,

Boyer (2001) *Reinventing Undergraduate Education: A Blueprint for America's Research Universities*, The Boyer Commission on Educating Undergraduates in the Research University, State University of New York, Stony Brook.

Bärmark, Jan (1985) *Självförverkligandets psykologi – Ett central tema I Maslows tänkande*, Stockholm: Natur & Kultur.

Capra, Fritjof (1981) *Fysikens Tao - ett utforskande av parallellerna mellan modern fysik och österländsk mystik*, Göteborg: Bokförlaget Korpen.

Capra, Fritjof (1989) *Uncommon Wisdom – Conversations with remarkable people*, London: Flamingo (samtalet har förts med Werner Heisenberg, J. Krishnamurti, Geoffrey Chew, Gregory Bateson, Stanislav Grof, R.D. Laing, Carl Simonton, Margaret Lock, E.F. Schumacher, Hazel Henderson med flera.)

Castaneda, Carlos (1974) *Samtalen med don Juan*, Stockholm: Awe/Gebbers.

Cousins, Norman (1980) *Att besegra sin sjukdom*, Stockholm: Wahlström & Widstrand.

Csikszentmihályi, Mihály (2006) *Flow – den optimala upplevelsens psykologi*, Stockholm: Natur & Kultur.

Davis, Paul (2008) *The Goldilocks Enigma: Why Is the Universe Just Right for Life?* Mariner Books.

Dilts, Robert (1998) *Modeling with NLP*, Meta Publications, Capitola, CA.

Dilts, Robert (1999) *Sleight of Mouth – The Magic of Conversational Belief Change*, Meta Publications, Capitola, CA.

Elzinga, Aant (1989) *Mental träning – Vetenskap eller magi? – Ett vetenskapsteoretiskt bidrag till utvärdering av en kurs i Örebro*, Göteborgs universitet, Institutionen för vetenskapsteori.

Ellis, Albert & Harper, Robert A. (1975) *Lär dig leva vettigt! Självanalys och sunt förnuft kan lösa dina problem!* Stockholm: Natur & Kultur.

Enedahl, Yamina (2014) *Under ytan – Mentala höjder ur själens djup*, Lava förlag.

Eneroth, Bo (1984) *Hur mäter man "vackert"?* – Grundbok i kvalitativ metod, Lund: Akademilitteratur.

Fagéus, Kjell (2013) *Musikaliskt flöde: artistisk mental träning för scen och undervisning*, Hägersten: Gehrman's Musikförlag.

Fenwick, Peter & Fenwick, Elisabeth (2013) *Att möta döden med tillit och hopp*, Skövde: New Cosmic Paradigm.

Franzén, Bengt (1988a) Mental träning – Uneståhl – video – En kombination som går hem, *Högläsning*, Personaltidning för Högskolan i Örebro, nr.5 oktober.

Franzén, Bengt (1988b) Han har rest mer än femtio varv runt jorden, *Högläsning*, Personaltidning för Högskolan i Örebro, nr.5 oktober.

Franzén, Bengt (1989) Kursen hör inte hemma inom högskolans ram, Utvärdering av Personlig Utveckling genom Mental Träning, *Högläsning*, nr 5, oktober.

Furman, Ben (2005) *Det är aldrig försent att få en lycklig barndom*, Stockholm: Natur & Kultur.

Gawain, Shakti (1985) *Kreativ visualisering*, Stockholm: Energica HB.

Glasser, William (1976) *Positive Addiction*, Harper Colophon Books.

Gustafsson, Lars (1989) Ryktet skadas av kurs i personlighet, *Nerikes Allehanda*, 18 januari.

Haley, Jay (1976a) *Psykoterapi – strategi och teknik*, Stockholm: Natur & Kultur.

Haley, Jay (1976b) *Strategisk psykoterapi*, Stockholm: Natur & Kultur.

Hamilton, David (2011) *How your mind can heal your body*, New York: Hay House, Inc.

Hansson, Torsten & Uneståhl, Lars-Eric (2002) *Mental tuffhetsträning – Den avgörande faktorn*, SISU Idrottsböcker.

Harman, Willis (1987) *Inspirationens ögonblick – Om hur idéer uppstår och hur man kan utveckla sina dolda resurser*, Vallentuna: Förlagshuset Hagaberg AB.

Harner, Michael (1983) *Shamanens väg – En vägledning till kraft och helande*, Göteborg: Bokförlaget Korpen.

Hart, Joseph, Corriere, Richard & Binder, Jerry (1975) *Going Sane – An Introduction to Feeling Therapy*, New York: Dell Publ. Co.

Hartland, John (1974) *Klinisk hypnos*, Stockholm: Natur & Kultur.

Hawking, Stephen & Mlodinow, Leonard (2011) *Den stora planen*, Stockholm: Norstedts.

Hay, Louise L. (1987) *Du kan hela ditt liv*, Orsa: Energica förlag.

Hellertz, Pia (1985) *Är det nästakärlek, eller...? En utvärdering av en MÖT DIG SJÄLV-kurs hos Bengt Stern*, Högskolan i Örebro, Projekt: Analys av handläggning inom socialtjänsten. (Rapporten finns på nätet) Till rapporten bifogades ett *Värderingsförsök* av Bo Edvardsson på Högskolan i Örebro.

Hellertz, Pia (1999) *Kvinnors kunskapssyn och lärandestrategier*, Örebro universitetet, doktorsavhandling.

Hellertz, Pia (2002) *Personlig Utveckling genom Mental Träning*, Örebro: Veje International AB.

Hellertz, Pia (2002) *"Världslärare" eller "Falsk profet"?* – En kärleksfull granskning av Martinus kosmologi, Hässelby: Världsbild förlag.

Hellertz, Pia (2004) *Färdighetsbaserat lärande enligt Alvernomodellen*, Örebro: Veje International AB.

Hellertz, Pia (2012) *Paradigmskifte på gång?* Örebro: Skandinaviska ledarhögskolan.

Hilgard, Ernest (1948) *Theories of Learning*.

I Ching – Förvandlingarnas eller Växlingarnas bok, utgiven på svenska på Berghs förlag AB i Malmö.

Illustrerad Vetenskap (2013) *"Forskare styr kollega med tankarna"*, den 23 december, <http://illvet.se/teknologi/forskningsutrustning/tankelasning-forskare-fjarrstyr-kollega>

Janov, Arthur (1975) *Primalskriket: om primalterapi - en ny metod att bota neuroser*, Stockholm: Wahlström & Widstrand.

Jencks, Beata (1989) *Lyssna till din kropp*, Stockholm: Natur & Kultur.

Johansen, Marita (1988) Videokassett nytt grepp på distanskurser, *Nerikes Allehanda* den 6 juni.

Jonstad, David (2012) *Kollaps – Livet vid civilisationens slut*, Stockholm: Ordfront.

- Jung, Carl G. (1964) *Människan och hennes symboler*, Forum förlag.
- Jung, Carl G. (1977) *Om psykisk energi, drömmar och arketyper*, Stockholm: Wahlström & Widstrand.
- Kuhn Thomas (1992) *De vetenskapliga revolutionernas struktur*, Stockholm: Bokförlaget Thales.
- Lampa, Rolf (2011) Mental träning – När Självet tar Guds plats, *RIL News*, 16 januari.
- Lidman, Sven (1932) *Förgängelsens trälarna och frihetens söner*, Stockholm: Bonniers.
- Magnér, Björn & Magnér, Helena (1976) *Medveten människa – En metod att utforska förhållandet mellan individ och samhälle*, Stockholm: Wahlström & Widstrand.
- Maltz, Maxwell (1960) *Psycho-Cybernetics*.
- Marton, Ference, Hounsell, Dai & Entwistle, Noel (1986) *Hur vi lär*, Stockholm: Rabén & Sjögren.
- Meares, Ainslie (1967) *Avspänd utan mediciner – Hur man övervinner oro ångslan och smärta*, Stockholm: Natur & Kultur.
- Nilsson Ulrika, Rawal N, Uneståhl Lars-Eric, Zetterberg C, Unosson M. (2001) *Improved recovery after music and therapeutic suggestions during general anaesthesia: a double-blind randomised controlled trial*.
- Nilsson, Ulrika. (2003). *Music and music in combination with therapeutic suggestions on postoperative recovery*. Linköping University Medical Dissertation No 809. Linköping.
- O'Connor, Joseph & Seymour, John (1998) *Introduktion till NLP – Neuro Lingvistisk Programmering – konsten att förstå och påverka*, Jönköping: Brain Books.
- Olsson, Hardy & Petitt, Bill (1995) *Mötespunkter: Några professionella verktyg i interaktionistiskt förändringsarbete*, Lund: Studentlitteratur AB.
- Pargman, David (1980) *The way of the runner - An examination of motives for running*.

Partington, Sara & Partington, Elizabeth (2009) The Dark Side of Flow: A Qualitative Study of Dependence in Big Wave Surfing, *The Sport Psychologist*, 2009, 23, 170-185

Peratt, Börje (2012) *Tolv sinnen*, Visam.

Puharich, Andrija (1974) *Mysteriet Uri Geller*, Askild & Kärnekull.

Röhlander, Olof (2011) *Det blir alltid som man tänkt sig*, Månocket.

Röhlander, Olof (2013) *Bli en vinnarskalle: Handbok i Mental träning*, Månocket.

Schwartz, Gary E. (2004) *Kontakt med andra sidan? Banbrytande vetenskapliga experiment om fortsatt existens efter döden*, Örebro: Veje international AB.

Setterlind, Sven (1983) *Avslappningsträning i skolan*, Göteborg: Acta Universitatis Gothoburgensis, doktorsavhandling.

Setterlind, Sven (1990) *Från Hypnos och Suggestion till Avslappning och Meditation – En metod- och forskningsöversikt*, Karlstad: författaren och Stress Management Center.

Sheldrake, Rupert (2012a) *Science Set Free: 10 Paths to New Discovery in North America*, London: Coronet.

Sheldrake, Rupert (2012b) *The Science Delusion – Freeing the Spirit of Enquiry*, London: Coronet.

Shone, Ronald (1990) *Avslappning med Hypnos – En lättläst bok om självhypnos, kreativitet och inre styrka*, Lettura.

Silva, José & Goldman, Burt (1991) *Dynamisk träning med Silvamethoden*, Orsa: Energica förlag.

Steinberg, John M. (1987) *Positiv påverkan*, Malmö: UPAB.

Strömberg Sölveborn, Laine (1989) *Utvärdering av kursen Personlig utveckling genom mental träning, 20 p – En uppdragsutbildning vid Högskolan i Örebro*, Uppsala Universitet, Pedagogiskt utvecklingsarbete.

Sundqvist, Catharina (1988) ”Mental träning är visst vetenskaplig”, intervju med Lars-Eric Uneståhl, *Lösnummer* nr 7, sid. 12.

Sundqvist, Catharina (1989) Lärare kritiska till ”Personlig utveckling genom mental träning – Risk att högskolan blir utskämd!” *Lösnummer*, nr 1, sid. 15.

Tompkins, Peter & Bird, Christopher (1976) *Växternas Hemliga Liv*, Malmö: Lindqvist förlag AB.

Ullman, Montague & Zimmerman, Nam (1981) *Använd dina drömmar*, Stockholm: Natur & Kultur.

Uneståhl, Lars-Eric (1973) *Hypnosis and posthypnotic suggestions*, doktorsavhandling vid Uppsala universitet.

Uneståhl, Lars-Eric (1975) (red.) *Hypnosis in the seventies*, Örebro, Veje förlag. En dokumentation av papers till “The VIth International Congress For Hypnosis”

Uneståhl, Lars-Eric (1979) *Självkontroll genom mental träning – Tillämpningar – idrott*, Örebro: Veje förlag.

Uneståhl, Lars-Eric (1982) *Hypnos I teori och praktik*, Örebro: Veje förlag.

Uneståhl, Lars-Eric (1987) *Positiva tankar*, Örebro: Veje förlag (ett litet häfte med visdomsord och med förord av Birgitta Wistrand)

Uneståhl, Lars-Eric (1989a) *Utvärdering av kursen Personlig Utveckling genom Mental Träning, 1-20 p – Kommentarer*.

Uneståhl, Lars-Eric (1989b)(red.) *Skratta Dig Friskare, En samling tankar om humor, skratt och glädje. Om Humorns betydelse för vår hälsa, kreativitet och personlig utveckling*, Örebro: Veje Förlag.

Uneståhl, Lars-Eric (1997) *Integrerad Mental Träning*, SISU Idrottsböcker och författaren.

Uneståhl, Lars-Eric, Bundzen, Pavel, Gavrilova, E., & Isakov, V (2004) The Effects of Integrated Mental Training on Stress and Psychosomatic Health, *Hypnos*. (Artikeln har ett antal referenser till andra artiklar av Lars-Eric och Bundzen.)

Uneståhl, Lars-Eric (utan år) *Tänkvärt*, årsneutral kalender med visdomsord, Speak Marketing, Gullers förlag, Göteborg.

Westberg, Lars (1988) Eldfängd debatt om uppdragsutbildning, *Nerikes Allehanda*, 21 oktober.

Wilber, Ken (red.) (1982, 1988) *Det holografiska paradigmet och andra paradoxer - Ett utforskande av naturvetenskapens frontlinje*, Göteborg, Bokförlaget Korpen.

Wilber, Ken (2005) *En kortfattad historia om allting*, Åkersberga: Caduceus.

Wistrand, Kersti & Pilotti, Jan (1982) *Medvetandet och döden – En antologi om nära-döden-fenomen och utomkroppsliga upplevelser*, Stockholm: Natur & Kultur.

Wormnes, Bjørn & Dundas, Ingrid (2008) Placeborespons kan förstärka medicinsk terapi – Var uppmärksam på – och påverka patientens inställning till behandlingen, *Läkartidningen*, nr 50. Författarna är verksamma vid Det Psykologiske Fakultet, Universitetet i Bergen, Norge.

Åkerström, Jeanette, Johansson, Mattias & Norman, Kerstin (2007) *Uppföljning och kartläggning av tidigare studenter ut bildade inom Hälsoutvecklingsprogrammet vid Örebro universitet, 1996-2007*, Hälsoakademin, Örebro universitet.

Det skulle ta för stor plats att ta med alla böcker och alla artiklar och rapporter som Lars-Eric skrivit. Om du är intresserad av någon av dessa kan du gå in på www.slh.nu. Se även <http://www.buenavida.se/>.



OM JAG FICK LEVA LIVET EN GÅNG TILL

Om jag fick leva ett liv till
då skulle jag göra fler misstag nästa gång.
Jag skulle koppla av mera och vara mjukare.
Jag skulle vara mer galen än jag varit på den här resan.
Det är få saker jag skulle ta på allvar längre.

Jag skulle ta fler chanser, bestiga fler berg,
korsa fler floder och simma i fler sjöar.
Jag skulle äta mera glass och färre bönor.
Jag kommer kanske att ha fler verkliga bekymmer
men jag skulle ha färre inbillade.

Ni förstår ... jag är sådan där människa som lever
försiktigt och sunt timme efter timme, dag efter dag.
Oh, visst har jag haft mina fina stunder,
och om jag fick göra om det
skulle jag försöka att bara ha stunder.

En stund efter en annan
Istället för att leva så många år i förväg.
Jag har varit en sådan där person som aldrig går någonstans
utan termometer, varmvattenflaska, regnkappa och fallskärm.
Om jag fick leva en gång till skulle jag packa mindre i väskan.

Om jag fick leva mitt liv en gång till skulle jag börja
gå barfota tidigare om våarna och
fortsätta med det längre in på höstarna.
Jag skulle dansa mera och åka mera karusell
och fånga fler snöflingor
och plocka flera tusenskönor.

Om jag kunde leva om mitt liv!
Men du förstår, det kan jag inte.

Dikten är skriven av Nadine Stair Louisville, Kentucky,
en 85 årig kvinna som låg för döden.

SJU FÖRKORTNINGAR

Det följande är några förkortningar som Lars-Eric skapat under åren eftersom det visat sig vara pedagogiskt framgångsrikt.

1. CHANGE

En förändringsmodell med områden som är en del av Integrerad Mental Träning.

CHANGE-modellen är en kombination av:

C – Coaching	(En alternativ förändringsmetod)
H – Hypnos	(Ett alternativt förändringstillstånd)
A – Ansvar och Acceptans	(Alternativ Ansvarsfilosofi för förändring)
N – Neurolingvistik, Neurovetenskaper	(Alternativa förändringsstrategier)
G – Generell Livskompetens- träning	(Generellt förändringsinnehåll)
E – Emotionell och Social träning	(Specifika förändringsområden)

2. FLUGA

FLUGA uttrycker huvudprinciperna för Mental Träning som är:

F – Framtidsinriktad	
L – Lösningfokuserad	
U – Upplevelsebaserad	
G – Guldgrävande	(Man gräver i det förflutna – inte efter problem – utan efter resurser)
A – Aktions- och handlings- orienterad	(Learning by doing)

3. SMAK

SMAK är en förkortning för de fyra viktigaste framgångsfaktorer, som Lars-Erics forskning kommit fram till. Dessa är:

S – Självbild	(Sammanfattning av förtroendet och känslan för- samt tilliten till- sig själv)
----------------------	--

M – Målbilder	(Mina framtidsbilder och effekten av dessa)
A – Attityd	(Hur man tolkar livet och därmed upplever det)
K – Känslan	(Karaktären av det ”inre klimatet” samt Känslokontroll)

4. MURARE

MURARE är en förkortning för strukturen i coaching

- M** – Mål och motivation
- U** – Utgångsläget
- R** – Resurser
- A** – Aktivitet
- R** – Resultat
- E** – Ekologi

5. FLUFF

FLUFF är förkortningen på den verktygslåda som Lars-Eric använder både i Coachingen och i Mentala Träningen, när den bedrivs som ”Egencoaching”.

FLUFF är en förkortning för:

- F** – Frågor
- L** – Lyssnande
- U** – Uppgifter
- F** – Feedback
- F** - Firande

I egencoachingen ställer man regelbundet frågor till sig själv, man lyssnar på sitt inre, man gör upp handlingsplaner och ger sig själv feedback, samt firar och förstärker varje framsteg

6. MAKT - MAK TEN

De målkriterier Lars-Eric använder i den mentala träningen förkortar han med MAKT med ett tillägg som han använder ibland (EN). Förkortningen står för:

M – Mätbart
A – Attraktivt
K – Kontrollerbart
T – Tidsbestämt
E – Ekologiskt
N – Nu-processen

Lars-Eric har inte velat använda de över hela världen vanligaste målkriterierna SMART (Specific - Measurable – Achievable - Realistic och Timedecided), utan har ersatt dem med MAKT. Ibland lägger han också till E för Ekologiskt och N för ”Nu-processen”. Orsaken är betydelsen av en stark positiv emotionell komponent i målet (dragningskraft) där ordet realistisk ofta tar bort detta inte minst genom att mål ofta sätts utifrån självbild och tilltron till sina egna eller företagets befintliga resurser. Realistiskt har istället ersatts med sentensen: ”Ordet omöjligt kan omöjligt användas om framtiden”.

7. ORKA

Som den sjunde och sista förkortningen tar Lars-Eric upp ORKA, en förkortning som fanns med i hans första bok om *Mental Träning i idrott* på 1970-talet. ORKA står för:

O – Observera **R** – Registrera **K** – Konstatera **A** – Acceptera

Det som däremot inte ingår är *Värdera* och *Reagera*.

Redan innan begreppet Mindfulness fanns så hade Lars-Eric upptäckt att en idrottare gjorde bättre prestationer om han inte analyserade eller reagerade med känsloreaktioner. Gjorde man ett misstag så räckte det med att man gav kroppen information om fakta (servern gick 1 dm utanför serverutan) samtidigt som man accepterade det. Om man däremot värderade utfallet, exempelvis ”det var en dålig serve”, så påverkade det ofta både självkänslan och känslotillståndet, vilket lätt ledde till nya misstag. Lars-Eric har också använt ORKA på många andra områden än idrotten.



SJU MODELLER

En del av de modeller, som Lars-Eric skapat är dikotomiserade, d.v.s. uppdelade i motsatspar eller par som ibland också kan komplettera varandra, en del är 3-delade medan de flesta är uppdelade i 7 områden, delar eller faktorer. Han väljer några av varje sort och börjar med två dikotomiseringsmodeller.

1. Den nya livsstilen

Dikotomiseringen uttrycks kanske bäst genom att citera inledningen av boken *Den Nya Livsstilen*

1. Vi har fått högre välfärd men lägre välbefinnande
2. Vi har fått mera kunskaper men mindre kompetens
3. Vi har fått fler mediciner men sämre hälsa
4. Vi har fått mer fritid men mindre av frihet
5. Vi har utforskat den yttre rymden men inte den inre
6. Vi har nått månen men inte vår närmaste granne
7. Vi hatar för mycket och älskar för lite

I den Nya Livsstilen ingår också andra komplement som t.ex. att lära sig Alternativa kontrollsystem (AKS) när det dominanta kontroll-systemet (DKS) inte fungerar.

DKS (viljemässig ansträngning) kan vara bra att ha ibland men på många områden, från att somna på kvällen till att bli med barn, har ansträngning en motsatt effekt och då är det viktigt att kunna AKS-metoder.

2. K-modellen vs U-modellen

U- står för Utvecklings- eller idrottsmodellen och K- för Kliniska modellen, som Lars-Eric också kallar för Kritik-, Klago- och Klandermodellen. U-modellen arbetar med ständig förändring och med nöjdhet och glädje under utvecklingsprocessen medan K-modellen (som tyvärr dominerar i vårt samhälle) bygger på förändringar, som sätts in utifrån fel, misstag och kriser. Här är några av skillnaderna

K-modellen

1. Identifierar de som fungerar och mår dåligt
2. Förstärker identifikationen med en diagnos
3. Utreder orsakerna till att personen fungerar eller mår dåligt
4. Skapar insikt om relationen mellan nuet och historien
5. Har missnöjet som främsta drivkraft
6. Bygger på problembaserade och reparativa åtgärder
7. Målet är att återgå till utgångsläget (innan problemet uppstod)

U-modellen – mental träning

1. Identifiera de som fungerar och mår bra
2. Skapa en identifikation med - och identitet genom - framtida målbilder
3. Utredda orsakerna till att vissa personer fungerar och mår bra
4. Skapa insikt om relationen mellan nuet och framtiden
5. Använda lusten som främsta drivkraft
6. Arbeta med utvecklingsbaserade åtgärder
7. Målet är framsteg och kreativa byggen

3. Livet som en ishockeymatch

Som exempel på 3-delade modeller kan tas en modell som Lars-Eric startade i samband med ett VM i ishockey, nämligen att dela in livet i 3 perioder (Ungdomsåren – Vuxenlivet – Ålderdomen).

Den modellen ledde fram till insikten att de flesta människor trodde på och levde efter en ”declinemodell”, som kan uttryckas i en omvänd U-form med stark utveckling under period 1, en förvaltnings- och upprepningsdel (period 2) och en slutlig avvecklingsdel (period 3).

Lars-Erics syfte med denna modell är att hjälpa människor till ”ishockeymodellen”, d.v.s. ständig utveckling under alla tre perioderna. Här ingår exempelvis den modell som Lars-Eric kallar för 3 L – LivsLångt Lärande.

4. TID-modellen

En annan modell som är tredelad är indelningen i livet utifrån ”Tid”. Tid finns ju inte i den ”verkliga verkligheten” utan är en mänsklig konstruktion med syfte att skapa ordning och reda i tillvaron.

Istället har tid – eller brist på tid – blivit en av de vanligaste negativa stressfaktorerna.

Lars-Erics tidsmodell utgår naturligtvis från den vanliga tredelningen *Då-tid - Nu-tid - Fram-tid*. Med detta som utgångspunkt får man sedan

1. jämföra den gamla tidskrävande modellen, där målet var att få insikt om ”Vem man är” genom att koppla ihop dåtid med nutid – vilket endast ger en högst subjektiv insikt eftersom orsaksfaktorerna är synnerligen komplicerade - med den nya enkla och mycket viktigare framtidsmodellen med frågan ”Vem vill jag bli?” Här blir den viktiga kopplingen Nutiden och Framtiden.
2. Inse att all förändring bygger på att veta var jag är just nu och acceptera det – samt veta och bestämma vart jag ska, ”Skapa din egen framtid”, och sedan starta resan dit.
3. Integrera framtidsmålen i nuet (målprogrammering) för att åstadkomma en målstyrd process där man lever i nuet på vägen mot framtidens mål och vision.

5. Den positiva dåtiden

En modell som hänger samman med modell fyra är den förändrade synen på dåtiden. De gamla modellerna sysslade mest med det förflutna som orsak till nuet, och framför allt *vad* i det förflutna som var orsaken till problemen i nuet. Att förklara nuets skeende eller förutsäga framtiden utifrån skeenden i dåtiden har dock visat sig lika svårt och ofruktbart vare sig man är psykoanalytiker eller börsexpert.

Därför har Lars-Eric senaste åren börjat lägga till en spännande sak som kommer från den moderna minnesforskningen, nämligen metoder för att ”förbättra” dåtiden. Detta bygger på teorierna om minnen som ”konstruktioner”. Redan i den bok som Lars-Eric skrev 1982, *Hypnos i teori och praktik*, visade han hur lätt minnen kunde ändras om man använde hypnos. På senare år har både han och finländske psykiatern *Ben Furman* (författare till boken *Det är aldrig för sent att få en lycklig barndom*) diskuterat hur man praktiskt skulle kunna ändra dåtiden för att hjälpa människor till en ännu bättre nutid och framtid.

Den nya modellen som utgör en viktig del av mental träning är istället att använda sig av dåtiden som en viktig resurs och fokusera på de händelser och känslor som man vill ha mer av.

Här är sju punkter:

1. Gör det förflutna till en vän.
2. Se det omedvetna som en guldgruva.

3. Upplev att ditt inre vill dig väl och ditt bästa.
4. ”Räkna de lyckliga stunderna blott”.
5. Identifiera de saker du vill ha mer av.
6. Koppla ihop positiva upplevelseminnen med en trigger.
7. Skapa både automatiserade triggers och ”vid behov”-triggers.

6. Livsbudget och energibudget

Detta är egentligen två olika modeller men eftersom bägge bygger på *budgetkonceptet* så tar Lars-Eric bägge som exempel nummer sex.

Lars-Eric fick idén för några år sedan när UHÄ skulle anordna en kurs för ekonomicheferna på Sveriges universitet och högskolor. I det sammanhanget ringde man till Lars-Eric och frågade om han kunde ta hand om en av dagarna. ”Javisst”, svarade Lars-Eric, ”men vad vill ni att jag ska ta upp”. Svaret blev: ”Du får prata om vad du vill bara du inte pratar om budget”. Det gjorde att Lars-Eric började fundera på om man skulle kunna använda budgetbegreppet på andra områden än ekonomi.

Efter att ha funderat några dagar ringde han upp och föreslog att han skulle prata om *Livsbudget* och *Energibudget*, något som visade sig slå mycket väl ut. Efter det har han fortsatt att använda budgetmodellen på dessa två områden.

I budget finns ju *Resultat* och *Balans* och när det gäller Livsbudgeten går resultaträkningen ut på att göra ett årsbokslut där man beräknar hur mycket man har lyckats göra sitt eget och andras liv bättre under året. En uppgift är som exempel att beräkna hur många människor som genom mig fått ett *bättre liv under året*. Från det får man dra bort de eventuella människor som fått ett *sämre liv på grund av mig*. Målet för nästa budget blir naturligtvis att öka den positiva mellanskillnaden.

När det gäller balansräkningen får man bedöma vilken balans man uppnått när det exempelvis gäller saker som vill ta min *tid* i anspråk. Det kan gälla sådant som balans mellan arbete och återhämtning, arbete och fritid eller familj, mellan familj och vänner, m.m. Det innehåller också en balanserad *attityd* t.ex. mellan *Att leva för att arbeta* och *att Arbeta för att leva*.

Energibudget

I korta kurser brukar Lars-Eric koncentrera sig på *Inkomster* och *Utgifter*.

Inkomster kan vara Sömn, Aktiv vila och Återhämtning, Mentala rummet, Motivation, Optimism, Positiv feedback och Fokus på saker och människor som sprider energi (Energigivare).

Utgifterna har att göra med exempelvis Grundspänning, Daglig

negativ stress, Oro för framtiden, Negativ verklighetstolkning, Fokus på misslyckanden, Energitjuvar.

På Tillgångssidan finns sådana saker som Personlig stabilitet, Emotionell intelligens, Social kompetens, Basenergi, Självbild, Optimism och Support, medan Skuldsidan innehåller både tidigare händelser, som Trauman, Kriser, etc., samt tolkningar av händelser i nuet som har med Normer, Värderingar och Samvetet att göra.

Har man mer Utgifter än Inkomster så kan det gå ett tag om man har tillgångar att ta av, men när de är slut så blir det ofta sjukskrivning med diagnosen Utmattningssyndrom eller Kroniskt trötthetssyndrom.

7. Lärandepyramiden

Lars-Eric vill gärna ha med lärandepyramiden som det sista exemplet på modeller. Den har ju nämnts tidigare i boken men är så viktig både för Lars-Erics filosofi och för Skandinaviska Ledarhögskolans verksamhet att den ändå borde nämnas som ett sista exempel. Här kommer den igen.



Var och en av de fem relationerna bygger i sin tur på separata modeller och principer, Tillståndsbunden inläring, Upplevelsebaserad inläring, Action learning, Livet som lärobok, Zeigarnik principen, 3L-LivsLångt Lärande, m.m. (se kapitel 12 för en mer ingående redogörelse).

Lars-Eric avslutar med att säga att både denna och de andra modellerna är under ständig utveckling både i fråga om modellformulering och när det gäller de praktiska tillämpningarna av modellerna.

Bilaga 3

Alla kan bli både författare och regissör -
till sitt eget livsscenario!

Lars-Eric

Mental träning - innehåll

Under 80-talets distansutbildning hade grundkursen ”*Personlig utveckling genom Mental Träning*”, PUMT, följande upplägg och innehåll i de träningsband som ingick i kurspaketet. Jag citerar direkt ur studiehandledningen som låg i den kurspärm som kursdeltagarna fick i kurspaketet tillsammans med litteratur och träningskassetter, tillsammans med de tre första videobanden med inspelade föreläsningar och lektioner, motsvarande tre timmar. När kursdeltagaren var klar med det första av de 10 kursmomenten skickades videon in tillsammans med examinationen och nästa video sändes ut.

1) **Mental grundträning**

a. *Muskulär avslappningsträning*

Träningen bygger på en gammal välprövad teknik från 30-talet. Eftersom viljemässig ansträngning är kopplad till spänning, får man viljemässigt bygga upp spänningen i kroppen och därefter då uppleva den avslappning som följer som kontrast till spänningen. Genom att det antal gånger gå igenom kroppen på det sätt lär man sig vad muskulär avslappning innebär. I det andra programmet får man sedan lära sig att få avslappningen att komma allt fortare.

b. *Mental avslappningsträning*

Den muskulära avslappningen brukar leda över till en mental avslappning, känslor av lugn, trygghet och avkoppling. Här fördjupas effekterna. Du får dessutom bygga upp ett inre mentalt rum (du får utforma det som du själv vill, t.o.m. placera det ute i naturen), som du lär dig att snabbt hitta vägen till.

I det här rummet får du tillgång till olika verktyg (teknikträning), med vars hjälp du sedan kan arbeta med dig själv och med framtiden.

2) **Föreställningsträning**

Att arbeta med inre bilder är en viktig del av den mentala träningen. Vårt nervsystem kan inte skilja mellan en ”verklig” situation och en bild som man lever sig in i på ett ”verkligt” sätt. Ju fler sinnen som är med i föreställningen, desto verkligare blir den. Ett vanligt begrepp idag för föreställningsträning är ”visualisering”.

– **Stanfordtestet**

Stanfordtestet är utarbetat och utvärderat vid Stanforduniversitetet i Kalifornien. Konstruktören är den mycket kände inlärningsprofeten Ernest Hilgaard. Testet ger ett mått på din förmåga att koppla av och att leva sig in i olika uppgifter, d.v.s. det som vi ofta kallar för självhypnos.

3) **Självbilds- och målbildsträning**

Självbilden är en sammanfattade benämning på hur jag värderar mig själv, vilket förtroende jag har för mig själv och vilken känsla jag har när jag tänker på mig själv. Det är en oerhört viktig träning, som man aldrig kan få för mycket av. Du får därför gärna träna de två programmen under längre tid än två veckor.

Innan du börjar med målbildsträningen bör du ha gått igenom framtiden och gjort både en målhierarki och en målinnehållsanalys. Programmet använder du sedan för att integrera och programmera de framtidsmål, som du har valt.

4) **Avslappningsträning**

Efter att ha gått igenom den s.k. fyrstegsmodellen (1. Muskulär avslappning, 2. Mental avslappning, 3. Självbildsträning, 4. Målbilds-träning) är det nu dags att fördjupa den muskulära avslappningsträningen ytterligare. Dessutom är syftet att generalisera en kroppslig avslappning till alla tänkbara situationer i vardagslivet. Det övergripande målet med den muskulära avslappningsträningen är ju att sänka den automatiserade spänningsnivån (grundspänningen). Detta tar tid och fordrar mycket övning. När du väl nått dit, kommer att spara mycket energi och ändå utföra saker på ett bättre sätt (avspänd effektivitet). Du bör därför återgå då och då till den muskulära träningen för att behålla Din nyvunna låga grundspänning. Det är lätt annars att spänningarna åter smyger sig på.

5) **Mental träning för ungdom**

Sådana korta program, som finns på kassetten 4 och 5, kan med fördel användas av ungdomar eller av personer som har tränat mentalt en tid. (Du behöver alltså inte vara ung för att använda den här kassetten.) De första av de 10 programmen är en repetition och förstärkning av det du tränat på hittills medan resten av kassetten tar upp ett antal faktorer, som är viktiga för att fungera och må bättre.

6) **Mental styrketräning**

Du har redan under tredje och femte momentet tränat faktorer, som kan räknas in i uttrycket ”mental styrka”. I det här avsnittet får du tillfälle till en ordentlig genomgång av området.

Det är dock viktigt att både denna träning liksom all mental träning styrs av en konkret framtidsbild av vad du vill uppnå. Vad innebär det för just dig att bli mentalt starkare? På vilka sätt kommer du att fungera och må bättre när du har nått dit?

7) **Problemlösning**

Även om den mentala träningen bygger på en utvecklingsmodell och helst arbetar problemförebyggande, så finns det naturligtvis också mentala träningsprogram, som syftar till problemlösning. Det gäller såväl emotionella eller personliga som intellektuella problem. I det här momentet får du öva problemlösning av bägge sorterna.

8) **Smärträning**

Såväl idrottsmän som cancerpatienter arbetar med mentala träningsprogram för att öka kroppskontrollen. Jag har dock som exempel valt fyra program för smärtpåverkan. Dels därför att akut smärta (t.ex. huvudvärk) är ett allmänmänskligt problem, dels därför att kronisk smärta är ett av de allra besvärligaste psykosomatiska problemen att åtgärda. Du får här pröva fyra olika metoder och vid behov tillämpa dem även för psykisk smärta (oro, ångest).

9) **Våga tala**

Mer än hälften av alla har uttalade problem att tala offentligt. Ändå är det nyckeln till att kunna göra sig gällande på en hel del områden. Programmet är naturligtvis ven till för dig som inte har några problem men som vill göra bra bättre.

10) Humor och Glädje

Att öka hälsan och antalet vänner genom att träna upp sin humor kan rekommenderas. Dessutom innehåller kassetten program, som kopplar humorn både till kreativ problemlösning och en hälsosam distans till livet. Du får också öka din livsglädje genom att hämta positiva känslor i det förflutna och koppla det till vardagslivet.



En av favoriterna var personallaget "På jakt efter Uneståhl", som bestod av lektor Lars Erik Uneståhl och togadamerne Eva Cederlöf, Anna Hellertz, Pia Hellertz och Marianne Karlsson.

Vi inte bara arbetade. Vi lekte också. Bland annat deltog vi i ett spexigt stafettlopp i Stadsträdgården i Örebro tillsammans med andra lag från Högskolans personal och Studentkåren. Det var den 28 september 1988. Vi var ett av favoritlagen. Rubriken på vår grupp *På jakt efter Uneståhl* berodde på att vi aldrig visste var Lars-Eric var. Var i han i Örebro eller var han ens i Sverige? Som synes så fick vi tag på honom.



Du kan leda en häst till vattnet -
med dricka måste den göra själv.

Okänd

Video/DVD-lektionernas innehåll 1987 och 2014

Förutom litteratur och mentala träningsprogram innehöll kursen 30 timmars inspelade föreläsningar, med inslag av tillämpningsbeskrivning, filminslag, intervjuer m.m. Dessa var samlade på 3-timmars videokassetter. Det innebär att det fanns en video för varje moment av de 10 momenten. De 30 timmarna hade vid kursstarten år 1987 följande rubriker:

1. Introduktion
2. Mental träning – Bakgrund
3. Mental träning – Principer

4. Avslappning
5. Sömn och Dröm
6. Självhypnos

7. Målmedvetenhet
8. Självbild och målbild
9. Målintegrering

10. Du kan!
11. Den ideala prestationen
12. Den ideala relationen

13. Personlig utveckling
14. Livsträning
15. Din inre lärare

16. Koncentrationsträning
17. Minnesträning
18. Kreativitet

19. Attitydträning
20. Blockeringar
21. Kreativ problemlösning

22. ”Hjärnbruket”
23. Stresshantering
24. Min inre läkare

25. Kommunikation
26. Relationsträning
27. Laganda

28. Skrattandets värld
29. Livsglädje
30. Peak Performance

När momentet var genomgången sändes videokassetten tillbaka till Högskolan/ Skandinaviska Ledarhögskolan och kursdeltagaren fick nästa moments videokassett utsänd med vändande post. Vi hade madrasserade kuvert med en plastficka där adresslappen fanns. Den var vändbar så kursdeltagarens namn och adress stod på ena sidan och högskolans adress på den andra. Kursdeltagaren kunde bara vända på adresslappen och returnera videon portofritt. I skrivande stund, februari 2015, ser kursinnehållet ut på följande sätt och lektionerna ligger nu på DVD:

Delkurs I

Mental grundträning

1. Mental träning
2. Färdighetsträning
3. Avspänd effektivitet
4. Att växa som människa
5. Mental grundträning
6. Självhypnos
7. Integrerad Mental Träning
8. Framgångsfaktorer
9. Livskompetensfaktorer

Delkurs II

Självbild och målbilder

10. Självbildsträning
11. Självinsikt
12. Förändringshinder
13. Motivation – Livets kärna
14. Målanalys
15. Målstyrd livsplanering
16. Tillämpad Motivation
17. Den ideala prestationen
18. Den ideala relationen

Delkurs III

Mental styrketräning

19. Koncentration
20. Minnesträning
21. Kreativitetsträning
22. Attitydträning
23. Kreativ problemlösning
24. Positivt tänkande
25. Livslång utveckling I
26. Livslång utveckling II
27. Livslång utveckling III
28. Våga Tala
29. Den utvecklande insikten
30. Den nya livsstilen

Delkurs IV

Livskvalitetsträning

31. Stresshantering
32. Kropp och själ
33. Kroppens visdom
34. Kropp och Sinne
35. Sinne och Kropp
36. Mot alla odds
37. Skrattandets värld
38. Livsglädje & Livskvalitet
39. Livsglädje & Livskvalitet
40. Avspänd effektivitet
41. Attitydträning
42. Arbetslust och Livsglädje

Litteraturlista i psykoterapikurserna

(se kapitel 9)

Psykoterapeutiska metoder under medvetandeförändring (Ht 1976-Ht 1978)

Andreasson, Jarl m.fl. (1978) *Muscular Tension Release Therapy*, Göteborgs universitet: trebetygsuppsats i psykologi. Handledare: Bengt-Göran Fasth.

Bandler, Richard & Grinder, John (1975) *The Structure of Magic I*, Palo Alto, Kalifornien: Science and Behavior Books.

Berlin & Renström (1973) *Grupp encounter terapi – Bakgrund och presentation*, Uppsala: Stencil.

Blythe, Peter (1974) *Oro, spänning, stress*, London: Artur Baker Ltd.

Crasilneck & Hall (1976) *Clinical Hypnosis Principles and Applications*, New York: Grune & Stratton.

Dropsy, Jaques (1975) *Leva i sin kropp*, Stockholm: Aldus.

Erickson, Milton H (utan år) *Hypnotic Realities*, New York: Irvington Publishers Inc.

Grof, Stanislav (1977) *Människans okända världar*, Stockholm: Prisma.

Haley, Jay (1975) *Psykoterapi – strategi och teknik*, Stockholm: Natur & Kultur.

Haley, Jay (1976) *Strategisk Psykoterapi*, Stockholm: Natur & Kultur.

Hart, Joseph m.fl. (1976) *Going Sane – An Introduction to Feeling Therapy*, New York: Dell Publ. Co., Inc.

Hartland, John (1974) *Klinisk Hypnos*, Stockholm: Natur & Kultur.

Lowen, Alexander (1977) *Förräderiet mot kroppen*, Stockholm: Wahlström & Widstrand.

Nexus (u.å.) *Temanumret om Wilhelm Reich*.

Ornstein, Robert E (1975) *The Psychology of Consciousness*, Penquin Books.

Perls, Fritz m.fl. (1975) *Gestalterapi*, Stockholm: Rabén & Sjögren.

Satir, Virginia (1976) *Familjeliv*, Stockholm: Wahlström & Widstrand.

Scott, David (1974) *Modern Hospital Hypnosis*, London: Ljoyd-Luke Medical Books Ltd.

Singer, Jerome (1974) *Imagination and Daydream Methods in Psychotherapy and Behavior Modification*, New York: Academic Press Inc.

Tompkins, Peter & Bird, Christopher (1976) *Växternas Hemliga Liv*, Malmö: Lindqvist förlag

Uneståhl, Lars-Eric (1975) *Hypnosis in the seventies*, Örebro: Veje förlag.

Watzlawick, Paul (1978) *Förändring* (orig. Change), Stockholm: Natur & Kultur.

Kurs i Gestaltterapi (Ht 1977 – Ht 1979)

Fagan, J & Shepherd, I (1971) *Gestalt therapy now*, Harper Colophon Books.

Perls, Frederick S. (1969) *Gestalt Therapy Verbatim*, Utah: Real People Press.

Eller den svenska översättningen från 1974 *Gestaltterapi ord för ord*, Stockholm: Wahlström & Widstrand.



Böcker går att använda till mycket.

Böcker i skinnband kan t.ex. vara till ovärderlig nytta
när man slipar rakknivar.

Tunna häften passar utmärkt när man ska stabilisera ett vingligt bord.

Ett lexikon är till för att försätta en inbrottstjyv ur stridbart skick
och en atlas kan användas som ersättning för en krossad fönsterruta.

Mark Twain

Curriculum Vitae



Lars-Eric Uneståhl

Tel. +4670-609 19 73

+4619-33 22 35

lars-eric@unestahl.com

www.unestahl.com

www.slh.nu

www.siu.nu

Psychology, Pedagogics, Sociologi, Anthropologi, Theology, Theoretical and Practical Philosophy at Uppsala University.(1960's)
Psychology degree, Licentiate of Philosophy degree and Ph.D at Uppsala University(1973). License as Psychologist.

Head of "Department for Clinical & Experimental Hypnosis" at Uppsala University.

Work in Reform schools, Prisons, Psychiatric departments, National Board of Health-Governmental investigations, 1960's

Associate professor at Örebro University 1969

General secretary for the "VII World Congress of

Hypnosis and Psychosomatic Medicine" in Uppsala 1973

Mental Trainer for the Swedish Olympic Team 1976, 1980...

Visiting professor at "University of Hawaii", Honolulu, 1982

Leader for the Bolivian Olympic Team In Sarajevo, 1984

Organizer of the Mental Training Summer University, Sweden-85

President for "VI World Congress of Sport Psychology" in Copenhagen 1985

Distinguished scholar at Flinders University, Australia, 1988

Visiting professor to various Universities during the eighties

Founding President for the "International Society of Mental Training and Excellence", 1989

President for the "1 st World Congress for Mental Training and Excellence" in Örebro 1991

Teaching in Universities in a.o. Australia, Brazil, Canada, China, Denmark, England. Finland, France, Germany, HongKong, Indonesia, Italy, Norway, Russia, Singapore, Spain and United States.

Invited speaker to over 40 International and World Congresses.

More than 100 published and unpublished research articles, 21 books, 14 in Swedish and 7 in English. A number translated to Albanian, Chinese, Kurdish, Russian and Spanish.

X Council member of "The International Society for Hypnosis" and "The International Society for Sport Psychology".

X Member of the "Baltic Academy of Science" in Russia.

Founding President of Scandinavian International University 1990

Developer of over 200 mental training programs

President of the World Congresses in Excellence in Beijing 2008 and in Kosovo 2011

Några av de företag och organisationer, som Lars-Eric arbetat med

Sverige

ABB, AMI, AMS, Apoteksbolaget, Astra, Astra-Seneca, Amerikanska, australiensiska, bolivianska, kanadensiska och svenska OS-trupper, Bankhälsan, Berol, BPA, Burke, Centek, Eldon, Esso, FOA, Försäkringskassan, Försvarsgrenarna, GIA, Fotboll (Många av elitlagen), Handikappsorg., Idrottsförbunden, Ishockey (många av elitlagen) Hässle, Industriverket, Kliniker, Kommuner, Kronofogdemyndigheter, Landslagen, Landsting, Läkarsällskapet, Länsstyrelser, Länsarbetsnämnder, Margarbolaget, NCC, Nordbanken, Platzer-Bygg, Previa, Programator, Regeringskansliet, Riksförsäkringsverket, Riksskatteverket, Saab, Sandvik, SAS, SE-banken, SIF, SKTF, Scania, Skanska, SKF, Sjukhus, Skellefteå Kraft, Skolor, Socialdepartementet, Sparbankerna, Stadskanslier, Sveriges Radio, Sunlight, Televerket, Telia, Trygg-Hansa, TV4, VM-data, Volvo, Vårdcentraler, UHÄ,

Andra länder

En hel del företag (Exxon, Siemens, Texaco...) och de olympiska kommittéerna i 14 länder kan tas som exempel.

Utmärkelser

Bland utmärkelserna kan nämnas:

* Arthur Shapiro´s reward 1975 for the "best book about hypnosis"

* Tidningen Chefs pris år 2013 för de personer som förändrat svenskt Ledarskap mest under 50 år. Lars-Eric fick bl.a. priset för att han skapat en ny yrkesgrupp – Mental Tränare.

Artiklar som väckt mest uppmärksamhet

1. JOHANSSON, B. & UNESTÅL L-E.: (2006) Stressreducing regulatory effects of Mental Training on the secretion of dehydroepiandrosteronsulfat (DHEA-S) and cortizol in plasma. Wiley Interscience Contemporary Hypnosis 23(3) 101-110 Visade att experimentgruppen fick en 7 år lägre ålder efter 6 månader av Mental Träning
2. JOHANSSON, B. & UNESTÅL,(2013) L-E.: Elite Sport and Biological Age Psychology 2013, Vol.4, No/, 613-618 DOI:10:4236/psych. 2013 Visade att ett elitlag I ishockey hade en biologisk ålder som var I genomsnitt 10 år högre än ett division 3 lag med samma kronologiska ålder.

Publicerade och andra artiklar, se

www.slh.nu eller www.siu.nu

Forskningsrapporter från Psykologiska Institutionen, Uppsala Universitet, 1967-1974

Uneståhl L-E, Holmgren S.: Hypnotisk kontroll av responsivitet under sömn. 1967

Uneståhl L-E.: Hypnos och hypnotiserbarhet, 1968

Uneståhl L-E.: Posthypnotisk inducerad trötthet, 1968

Uneståhl L-E.: Undersökning av olika posthypnotiska suggestioner på bilkörning i simulator, 1968

Uneståhl L-E.: Posthypnotiska trancens natur, 1969

Uneståhl L-E.: Posthypnotisk inducerad färgblindhet, 1969

Uneståhl L-E.: Signalutlösta posthypnotiska suggestioner, 1970

Uneståhl L-E.: Generalisering och diskriminering vid posthypnotiska suggestioner, 1971

Uneståhl L-E.: Investigations concerning spontaneous trance and posthypnotic suggestions, 1971

Uneståhl L-E, Ekström P, Lindwall M.: Effekten av posthypnotisk inducerad anesti och hyperestesi, 1971

Uneståhl L-E, Johansson A-M, Nygårds A-M.: Relationen mellan posthypnotisk varierad aktiveringsnivå och prestationsförmåga, 1971

Uneståhl L-E, Berglund B, Gaunitz S.: En posthypnotisk utlöst emotion som förstärkare, 1971

Uneståhl L-E, Gaunitz S.: Typiskt beteende under hypnos relaterat till subjektiva förväntningar, 1971

Uneståhl L-E, Piltz K, Söderlund I.: Det hypnotiska och posthypnotiska insomnandets inverkan på sömnen, 1971

Uneståhl L-E.: En studie av verkningslängden hos vissa posthypnotiska suggestioner, 1972

Uneståhl L-E.: The interaction of Behavior Therapy and Hypnosis, 1972

Uneståhl L-E, Lindgren U, Lindström M.: En undersökning av föreställningsförmåga under olika grader av avslappning och hypnos, 1972

Uneståhl L-E, Ahlstedt B, Lodhammar L, Skoog C.: Effekten av hypnotisk inducerad anesti på subjektiva skattningar, blodtryck och katekollaminutsöndring, 1972

Uneståhl L-E, Granholm G, Hilding K.: Katekollaminutsöndring och posthypnotisk modifiering av stresstillstånd, 1972

Uneståhl L-E, Irfann S.: En posthypnotisk utlöst emotion som förstärkare, 1972

Uneståhl L-E, Barkestam L, Isaksson C, Melander A.: En studie av förväntanseffekter på mottaglighet för hypnos, 1972

- Uneståhl L-E, Berglund B, Öhrstedt B,:** Emotioner inducerade under hypnos och några fysiologiska och psykologiska indikatorer på dessa, 1972
- Uneståhl L-E,:** Hypnosis in dynamic and behavior therapy, 1973
- Uneståhl L-E,:** The use of hypnosis in Sport and Art, 1973
- Uneståhl L-E,:** Hypnosis and spontaneous trance, 1973
- Uneståhl L-E, Beving A, Ericson B, Wassberg G,:** Effekter av hypnos som sömnadministrerad sömterapi vid sömnbesvär, 1973
- Uneståhl L-E, Hultin K, Sundgren B,:** Effekten av föreställningar under hypnos och avslappning på idrottsprestationer, 1973
- Uneståhl L-E, Boström E, Orre J,:** Effekten av hypnos och suggestion på nystagmus och pupillstorlek, 1974
- Uneståhl L-E, Waara K, Wastensson S,:** Iakttagelser kring posthypnotiskt blockerande suggestion samt relationen till perceptuell defense, hypnotisk amnesi och posthypnotiskt trancetillstånd, 1974
- Uneståhl L-E, Andersson M, Fromell A-C, Sandström B,:** Trancendental meditation, 1974
- Uneståhl L-E, Appelgren S,:** En studie i självhypnos I, 1974
- Uneståhl L-E, Larsson G,:** En studie i självhypnos II, 1974

Forskningsrapporter från Avdelningen för idrottsforskning, GIH, Högskolan i Örebro 1975-1982

- Uneståhl L-E, Hultin K, Sundgren B,:** Effekten av föreställningar under hypnos och avslappning på idrottsprestationer. Rapport I, 1975
- Uneståhl L-E, Gustavsson M,:** Psykologiska faktorer vid elitskytte, Rapport II, 1975
- Uneståhl L-E, Olsson B, Sahlin P, Skoghäll A-K,:** Elitidrott - en probleminventering. I. Friidrott. Rapport III, 1975
- Uneståhl L-E, Andersson S, Slottsjö Y,:** Biorytm och idrott. Rapport VII, 1976
- Uneståhl L-E, Peterson Y,:** Motorisk inlärning och posthypnotisk förstärkning. Rapport VIII, 1976
- Uneståhl L-E,:** Effekten av varierande fysisk och mental spänning vid skytte. Rapport IX, 1977
- Uneståhl L-E, Buuts U,:** Sommarolympiaden 1976. Rapport X, 1977
- Uneståhl L-E, Andersson H, Joelsson B,:** Omedelbar feedback och posthypnotisk förstärkning. En metodstudie i simning. Rapport XI, 1978
- Uneståhl L-E,:** Mental Träning. Rapport XII, 1978
- Uneståhl L-E, Billengren T, Cardell J, Holmberg I, Jonsson J,:** ÖIK - En problemanalys. Rapport XVIII, 1979
- Uneståhl L-E, Aspelin K, Hermansson M,:** Elitidrott - en probleminventering i utförsåkning. Rapport XIX, 1979
- Uneståhl L-E,:** Utveckling och utvärdering av metoder för mental träning - En lägesrapport. Rapport XX, 1980

Uneståhl L-E, Augustsson B, Nordenberg A, Svensson C,: Psykologiska dimensioner som påverkar idrottsprestationer. - Konstruktion och utvärdering av ett individtest. Rapport XXI, 1980

Uneståhl L-E, Briefe S,: Utvärdering av mental träning i bowling. Rapport XXIII, 1981

Uneståhl L-E,: Motorisk inläring genom mental träning. Rapport XXIV, 1981

Uneståhl L-E, Thor M,: Monotont långtidsarbete. I. Lidingöloppet. Rapport XXV, 1981

Uneståhl L-E, Apelqvist L, Gustafsson A,: Monotont långtidsarbete. II. Västgötaloppet. Rapport XXVI, 1981

Uneståhl L-E, Henriksson B, Högström J,: Psykologiska faktorerers inverkan på muskelstyrka. Rapport XXVII. 1981

Uneståhl L-E, Ingvarsson P-A,: Fotboll - En analys av fotbollsallsvenskan 1979. Rapport XXVIII, 1981

Uneståhl L-E, Strandh P,: Simning och mental träning. Rapport XXIX, 1981

Uneståhl L-E, Bexell, S, Lanker M,: Mental träning och återhämtningsförmåga. Rapport XXX, 1981

Uneståhl L-E, Bodin M, Poulsen E,: Konståkning - modellinläring. Rapport XXXI, 1981

Some Research articles from the Swedish - Russian co-joint research project

Unestahl LE, Bundzen P,: Integrated Mental Training - neuro-biochemical mechanisms and psycho-physical consequences. *J Hypnos* 1996;23(3):148-156

Bundzen P, Leisner P, Malinin A, Unestahl LE,: Mental relaxation: Neurodynamic markers and psychophysiological mechanisms. In: Rodano R, Hill D, eds. *Current Research in Sport Sciences: An International Perspective*. New York and London Plenum Press, 1996-.91-101.

Unestahl L-E, Bundzen P (1996) Integrated mental training – neuro–biochemical mechanisms and psycho-physical consequences. *Hypnos*, 1996, XXIII (3): 148–58.

Bundzen P, Gavrilova E, Isakov V, Unestahl LE,: Stresslimiting and immunomodulating effect of mental training. *J Pathophysiol* 1998;5,(1):148.

Unestahl L-E, Bundzen P, Gavrilova E, Isakov V The effects of integrated mental training on stress and psychosomatic health. *Hypnos*, 2004, XXXI (2): 83–8.

