

Så ser han ut - mannen du brukar somna med.
För många av oss är han den lugnande rösten på ett band.
Men han vill nå mycket längre än så.
Han vill få hela svenska folket att träna sin själ.
Han heter Lars-Eric Uneståhl.

DU KAN ALLT DU VILL

Lars-Eric Uneståhl vill få oss att bättre genom mentaltränning

H

är han mest känd som idrottspsykiolog, men har på senare tid börjat lägga upp träningsprogram för andra människor också.

Ett stycke svensk granit sitter mitt emot mig.

Det är den bilden jag ser framför mig efteråt, när jag skilts från Lars-Eric Uneståhl. Han är tunn och ser litet vilsen ut i traditionell blå kostym med kritstrecksmönster.

Det är först i blicken den märks-graniten.

"Du kan allt du vill"

Här sitter en man med kontroll. Han vet vad han vill och tvivlar nog aldrig på att viljan vinner. Det skulle han i så fall aldrig erkänna. För det är just det budskapet han tänker göra revolution med.

- Du kan allt du vill! Det gäller bara att bestämma hur ditt mål ser ut, säger han och tar högerarmen till hjälp. Han pekar försiktigt framför sig. För att det ska fungera måste målbilden, som han kallar den, vara mycket tydligare än så. Han berättar om vad som händer när människor verkligen vill.

Två cancerpatienter dömdes ut av läkarna. De hade inga utsikter att bli bättre, hette det. I dag är de helt friska, båda två.

En roan saknade både armar och ben. Ingen trodde han skulle kunna göra annat än att ligga still.

- Idag besegrar han mig i bordtennis, förklarar Lars-Erik. En annan man skadades mycket svårt. Ingen trodde han skulle kunna gå igen. I år ska han springa Lidingöloppet.

"Du kan allt du vill. Det gäller bara att bestämma hur ditt mål ser ut."

- Vi vet väldigt litet om vad som är möjligt, menar Uneståhl. I GT:s arkiv är rubrikerna om honom både många och mycket olika. "Den förste psykologen som togs ut till PS." "Han som gav klase 7 B i Lindome bättre självförtroende." "Mannen som befriade Göteborgs-symfonikerna från prestationsängesten." "Han som tvingade elever äta narkotika i studiesyfte." Sådär fortsätter det länge till.

Själv tror han att han är mest känd som röst på ett kassetband. Många andas till hans avslappningsövningar när de ska somna, berättar han.

Helst vill han i stället bli berömd som Igångsparkaren.

Han vill få oss allihop att fatta att vi kan mer än vi tror.

Men det är inte nog med det. Vi ska dessutom börja träna våra själar!

Genom mental träning kan vi alla både må bättre och fungera bättre. Sedan början av 70-talet har Lars-Erik Uneståhl ägnat sig åt att komma på hur träningen ska gå till.

När han åker runt och håller föredrag brukar han börja med att ställa en fråga.

- Finns det någon här som Inte vill utvecklas som maniska? undrar han från podiet. Det är aldrig någon som räcker upp handen, förstås. Alla vill utvecklas, men det är få som verkligen arbetar för det sedan.

Bara prat räcker Inte

- Det är stor skillnad på vad svenska folket säger och vad det gör. Men det beror mest på att man är för luddig, menar Lars-Erik.

Det r ~ inte att sägs att man vill ha bättre självförtroende. Det räcker inte att

säga att man vill må bättre. Det krävs en klar bild av hur det ser ut.

"Om ett år ska min röst låta så. Jag ska ha den kroppshållningen. Jag ska göra det och det på min fritid och det på mitt arbete."

Så får man energi att förverkliga målet, om man ska tro Uneståhl. Men man måste träna också, göra avslappningsövningar och lära sig peta in målbilden i sitt undermedvetna.

Det är klara mål och vilja som skiljer vinnare från förlorare.

Alla bords bil bodars

Han pratar på mycket envetet. Drar exempel från idrottsvärlden, där han började. Tomas Gustafsson, som tog två OS-guld, är en av dem han tränat mentalt. Mats Wilander är en annan.

"Vi vet väldigt lite om vad som är möjligt."

Han talar om vinnarna utanför idrotten också, men kallar dem ledare. En ledare

