

KOMMER

Lars-Eric Uneståhl: mental träning
i idrott och vardagsliv.
Plats: Stadsbiblioteket
Tid: 16/10

På måndag kommer Lars-Eric Uneståhl till Stadsbiblioteket i Västerås och föreläser om mental träning. VLT Fredag träffar honom över en lunch under pågående hypnoskonferens i Stockholm. Vi undrar varför intresset för mental träning är så stort just i dag.

- Man hör ofta tonåringar som är helt desillusionerade. De har ingen energi att planera inför framtiden. Det är då viktigt att ge dem positiva framtidsbilder, att visa på möjligheter till lösningar i stället för att svartmåla tillvaron.

Som exempel kan tas ett TV-reportage om till exempel svältkatastrofer. Där visas hur människor lider. Man slår av TV:n och känner sig hjälplös. Så mycket mer kreativt det är att exempelvis skildra organisationer som ger hjälp i samma situation. Det inger ändå ett visst hopp och kanske även leder till att man själv får en kick att göra någonting positivt, att åtminstone skicka ett ekonomiskt bidrag.

D Positiv attityd

- Inom den mentala träningen har vi som övergripande mål att verka för att träna och utveckla faktorer som gör att vi mår bra och fungerar bra i olika sammanhang genom en mer positiv attityd till tillvaron. Vår strävan är att så många som möjligt ska nås av vårt budskap.

Grundskolan har numera mental träning inskriven i läroplanen, vilket gör att allt fler successivt kommer i kontakt med det. Att intresset är så stort i dag beror väl på att vi lyckats göra en kurs med ett konkret handlingsprogram och genom

Han lär oss att tänka positivt

po



Fil dr Lars-Eric Uneståhl är i dag världskänd inom området mental träning.

dem som redan gått kursen har intresset spritt sig som ringarna på vattnet.

Vad är då mental träning?

- Det är en utvecklingsfilosofi som uppstod i början av 70-talet i samband med träning av idrottsmän. Vi gjorde försök att förbättra idrottsmäns prestationer med hjälp av självhypnos. Ett konkret handlingsprogram växte fram med litteratur och band, där man successivt kunde träna muskulär och mental avslappning.

-Metoden går helt kort ut på att du ska utveckla din förmåga inom det område du väljer. Sätt upp konkreta och positiva delmål, som är möjliga att förverkliga med de resurser du har. För att nå dit ska man under regelbunden avslappning försöka tänka sig in i hur det kommer att kännas när man väl har nått sitt mål. Det kan gälla så vitt skilda områden som rökavvänjning, bantning, idrottsresultat eller egen utveckling inom jobbet eller på det privata planet.

Om man exempelvis tränar inför en golftävling ska man i förväg men även under tävlingen mentalt förbereda sig för den. Det är viktigt att man inför varje moment tänker positivt - "det här kommer att gå bra". Negativa tankar - "det här är mitt oturshål" eller "inspel är jag urusel på"

- är förödande. Det leder automatiskt till att det går sämre, så kallad självuppfyllande profetia.

O Många provar

Undan för undan växte intresset för mental träning inom olika områden. Det började med att en regissör på Dramaten ringde Lars-Eric Uneståhl och frågade om inte hans metoder för idrottsmän även borde passa skådespelare. Det visade det sig göra och därefter har yrkeskategorier som har prövat detta under åren blivit allt fler.

- För en tid sedan var jag inbjuden till Operahögskolan. Där kände man igen metoden till viss del. Det är svårt att lära ut sångteknik i ord. Man har även tidigare varit hänvisad till bilder och metaforer i sina instruktioner.

- Min senaste förfrågan kom från en intern som tyckte att fängelsestiden kunde passa bra att utnyttja till mental träning. Det bestämdes att jag ska börja med att skriva en artikel i deras egen tidskrift.

Ei Rikare liv

Vi kommer in på ålder. Lars-Eric anser att människors förväntan på hur man ska bete sig vid en viss ålder begränsar främst äldre människors livskvalitet. Hans tes är att människor som

passerat medellivslängden fortare tacklar av genom den vetskapen, trots att de kanske har tjugo år kvar att leva. Han är övertygad om att man genom att dämpa åldersfixeringen kan få människor att fortsätta att planera för en framtid, oberoende av hur lång tid man har kvar, och därigenom få ett rikt liv in i det sista.

Han arbetar med liknande försök även med cancersjuka. Många har kritiserat hans verksamhet och kallat det för att ge människor falskt hopp.

- Det finns ingenting som heter falskt hopp. Det finns hopp och det finns förtvivlan. Det måste vara riktigt att människor känner livsvilja och utnyttjar sin sista tid på ett meningsfullt sätt oberoende av hur lång eller kort den tiden blir.

111 Ideerna sprids

Något som Lars-Eric Uneståhl är glad för är att hans ideer även har spritts utanför landets gränser. Med centrum i Örebro finns den Skandinaviska ledarhögskolan, som nu successivt håller på att förvandlas till en internationell högskola.

Tidigare har fem universitet inom Skandinavien varit anslutna. Nu är även universitet i USA och Australien inkopplade. Studerande läser distanskursen med hjälp av videoband och tenterar via ambassaden eller i samband med någon världskongress.

Med vid lunchen är Fred Evans, som är ordförande i The International Society of Hypnosis och dessutom är lärare vid Rutgers Medical School of New Jersey. Han är för närvarande i Sverige för att slutföra en åtta timmars introduktionskurs om mental träning som gjorts i samarbete med Lars-Eric Uneståhl för USA:s räkning.

- Intresset är enormt i USA. Främst i idrottssammanhang. Att metoden spritt sig beror på att man i de första banden använde sig av verkligt stora idrottsstjärnor, vilket gjorde att intresset spred sig. Men metoden används även av människor med kreativa yrken eller vid rökavvänjning och bantning m m. Vi har jobbat med detta sedan jag träffade Lars-Eric under en världskongress i Uppsala 1973 och vi kommer att fortsätta vårt samarbete, säger Evans.

Ann-Marie Johansson