

1% Y-ef' ⁰ Intervju med Lars-Eric Uneståhl



JAJAMENSAN!!!



En fredag eftermiddag hade jag bestämt tid för en intervju med Lars-Eric Uneståhl på Högskolan i Örebro. Han är känd här i Örebro för sina avslappningsband och kurser i "personlig utveckling genom mental träning", en 20 poängs kurs där man använder video och ljudkassetter kombinerat med studiematerial. Man studerar kursen i hemmiljö, "Hem Universitetet".

Lars-Eric var punktlig, mötte mig med samma lugn och vänlighet som jag tidigare sett på videobanden, han gav ett intryck av en person som är van att uttrycka sig. Men jag fick aldrig nån kläm på var privat personen Lars-Eric fanns i kontrast till hans proffs-roll. Han utstrålade en värme och en glädje att uttrycka sig, med ett stillsamt kroppsspråk, som tidvis uttryckte lite andra saker än orden. Är Lars-Eric en välbalanserad person som njuter av livet och agerar i NU:et eller balanserar han sina känslor för att det passar hans livsfilosofi. Hur ser han på livet, sig själv och framtiden? Döm själv av de svar jag fick.

Lars-Eric beskriver sig själv som ganska okonventionell som vill ha fria ramar, där ordet omöjligt aldrig används om framtiden utan bara är en beteckning på det som har varit.

Han är uppväxt i ett religiöst hem vilket har påverkat honom mycket positivt. Därför har han tidigt fått upp ögonen för kopplingar mellan den fysiska och andliga världen. Den andliga världen måste sökas genom andra informationskanaler än för den fysiska världen. Vad som har hänt de sista åren är att naturvetenskapens språk och mystikernas språk har närmat sig varandra. Därför att naturvetenskapen har funnit att det språk man använt under alla år är för fattigt att beskriva vissa fenomen.

För honom existerar GUD, men han vill inte klä det i våra vanliga termer vilket han menar är omöjligt. "Det räcker att jag tror att han finns. En slags gemenskap måste ske genom andra kanaler än genom våra vanliga sinnen och uttryck".

Han tror att andra kan uppleva honom som slarvig därför att han prioriterar det han satt upp som mål, saker kan t.ex komma emellan inför ett möte. Men framsidan är då istället hans entusiasm, engagemang och att jobba med positiv utveckling.

Lars-Eric ser inte pengar som ett mål utan snarare ett medel för att kunna göra saker, "Jag har svårt att förstå att arbeta ihop en förmögenhet som man sen skall lämna efter sig till någon annan, man ska istället använda dem för att förverkliga de målsättningar man har just NU". Vidare menar han att det är viktigt att man lever som man lär. "Hur kan man syssla med rökavvänjning om man själv röker, det tycker jag är en helt orimlig tanke". Modellerna kommer i framtiden att bli allt viktigare, inte det man säger utan det man gör. Det blir viktigare att bli förebilder.

Konsten att leva i NU:et

Lars-Eric anser sig nöjd med sitt liv, om han fick leva om det skulle han kanske ha startat tidigare med vissa saker, en del utvecklingslinjer som kanske har vuxit fram mera långsamt än han velat, "men å andra sidan växer ju en utveckling fram utifrån det som sker"

Tråkigt har inte Lars-Eric utan upplever ständigt varje dag att tiden "går snabbt" att plötsligt är det bara kväll. "Ett av målen i mitt liv är att varje dag skall vara olik den föregående, att det är mycket litet av automatik, monotoni, eller upprepning". På det sättet går hans tid fort men samtidigt hinner han med mycket utan att det blir långtråkigt. "För att kunna leva i NU:et och uppskatta och njuta av det så måste man veta vart man är på väg. Att man har bestämda mål, man har ställt upp målen och att man startat en process mot de målen. Samtidigt som man vet att man är på väg så behöver man inte alltför mycket bekymra sig om framtiden utan kan koncentrera sig på NU:et. Många ser motsats mellan att vara målinriktad och att leva i NU:et men jag ser det som konsekvenser av varandra".

Han anser inte att det finns någon mening i livet i sig själv utan att man måste skapa en mening, "Därför är det inte egentligen att söka efter en mening som finns oberoende av sökaren, utan det gäller att hitta en mening som kanske är väldigt olika för olika människor. Men som är lika viktig för var och en. Och för mig är det viktiga att känna att jag gör en insats som är av värde för andra än mig själv, i det här livet. Att göra tillvaron bättre för så många människor som möjligt, är det mål som styr all min verksamhet. Att skapa en bättre värld."

Att göra en god gärning

Om du skulle göra en god gärning vad gör du då? "Ja det är t.ex. att göra någon annan glad (Här åkte ena handen upp framför munnen som den gjort tidigare då Lars Erik talat om sig själv, vad säger kroppsspråket? Säger den kanske jag pratar inte gärna om mitt innersta??) Hur gör man det envisades jag "Ja det tror jag är svårt att säga generellt det beror ju på vem det är. T.ex. att du ger ett uppmuntrande ord..." Här blev vi avbrutna, efter avbrottet berättade Lars-Eric om belöningsystem om att en klapp på axeln kan vara viktigare än en löneförhöjning för en enskild människa. Om man jobbar med att göra andra människor glada måste man ha ett brett register.

Förälskelsen borde vara hela livet

Vi gick in på att prata om ordet kärlek där han skiljer mellan förälskelse och kärlek, där det senare är mera någonting man kan känna för många människor, "Det har mera att göra med djup vänskap, att tycka bra om någon, grundat inte på känslor utan på förnuft. Förälskelse som är mera känsloladdad är ett patologiskt tillstånd på det sättet fast å ena sidan är det ett väldigt nyttigt tillstånd för kroppen och för sinnet. Egentligen borde man kanske av hälsoskäl vara förälskad antingen hela livet eller några gånger i månaden.

Det är ju ett tillstånd som förvänder synen och varseblivningen, risken blir ju då att man i det tillståndet vidtar åtgärder som har mera långsiktiga konsekvenser t.ex går och gifter sig. Och när den känslan är borta, vilken den ju i regel är ganska snabbt. Finns det inte andra saker man har byggt en relation på än den känslan, då är prognosen dålig. Kärlek står då mera för någonting som är grundat på annat än känslor. Det kan gärna finnas känslor med men det är inte det den bör grundas på".

Att se fördelar hos varann

En idealisk relation tycker Lars-Eric är att ha ett positivt tänkande där man ser fördelarna med det som skiljer hos andra människor. "Det är ju så lätt att man irriterar sig på det som avviker från någonting, från det man förväntar sig eller skulle vilja, eller nån slags norm. Istället för att se det som en styrka. Jag tror att i den ideala relationen där har man en tolkning av den andra, där man hela tiden ser fördelen i hur den andra är. Då tror jag att det aldrig kan gå snett.

Jag tror också att det är lättare att förändras om både man själv och andra accepterar utgångsläget. Men det behöver inte betyda att man inte ska arbeta för att det ska bli ändå bättre. Jag tror att det är en gammal fördom att kreativitet måste uppstå ur missnöje, att förändringar måste uppstå ur kriser". Lars-Eric menar på att de bästa förändringarna uppstår då saker och ting fungerar bra, vilket han försöker jobba med, "Om bra kan bli bättre ja då är bra inte bra nog" han säger det är bra om man accepterar varandra som man är och att det är en bättre grund till en positiv förändring till någonting ännu bättre än om man inte är nöjd med varandra.

Tyvärr är vi vana i samhället att vidta åtgärder när det först uppstår problem, "annars så länge det går bra så fortsätter man i samma lunk, hälsan tiger still säger man. Jag brukar säga att det är aldrig så farligt som för ett företag då det går riktigt bra för då har man en tendens att överge utvecklingsmodellen och börja slå vakt om det man redan har. Och då dröjer det inte länge förrän det börjar gå utför". Lars-Eric vill därför se den här modellen som någonting nytt vilket även kan gälla en relation för att få den ideal.

Konstruktiva känslor

På frågan om hur bemöter han en anklagelse svarade Lars-Eric att det inte finns någon annan som kan såra honom. "Det är bara jag som kan tillåta en annan människa att såra mig". Han underströk vikten av egenkontroll, att människan själv bestämmer, agerar och ingen annan kan få den att handla överlat eller bli deprimerad av angrepp från andra. Det viktiga är att se vad för konstruktivt den andre säger. "Kom inte till mig med dina problem, kom till mig med lösningarna på dina problem". Lars-Eric tycker att det är förspild tid om det inte finns någonting konstruktivt i s.k. "anklagelser".

"Om du skäller på mig för att jag kommer för sent, så finns det ju ingen information i den anmärkningen. Det vet ju jag också att jag kommer försent! Så vad är det för syfte? Jo att du ska få ur dig nån form av känsla som du vill bli av med och därför ger du mig den, för att jag ska få dåligt samvete eller...". Men eftersom det inte leder till någonting konstruktivt för någon part, så vore det bättre att förmedla ett syfte, att komma fram till en utveckling. "Det vore bättre om man ifrån början har gjort upp ett kontrakt där det sägs att kommer du försent blir det de här konsekvenserna som båda är med på". På det sättet menar han att det inte finns anledning för skäll, för alla känner till konsekvenserna vid ev. regelbrott och agerar därefter.

Bli arg om det tjänar ett syfte

Lars-Eric medger att han numera sällan blir arg. Han ser på känslor som ett sätt att tolka vårt tillstånd i kroppen samma sak som sker vid engagemang, nervositet eller ilska. Situationen ger vårt sätt att tolka känslan. Lars-Eric sa att han ville undvika att bli arg om det inte tjänar ett syfte. Man kan t.ex ersätta rädsla med ilska för man kan inte vara båda samtidigt, ilska får där ett positivt syfte att man vågar

mer, t.ex. om man är nervös inför en tävling och blir arg istället då försvinner nervositeten. Den aktiveringen kan sen användas till en bra prestation och då är den positiv. Om du t.ex känner nervositeten komma tänk då: "Aha vad bra nu känner jag att min kropp gör sig beredd på en bra aktion och laddar upp energi för en bra insats". Då har man bytt ut någonting som tidigare fungerat sämre till det bättre.

Är ilska icke kärlek?. "Nej jag ser helst att jag inte blir arg, men om det skulle bli så försöker jag använda det positivt".

Hur man lever i en illusion

Hur lever man i en illusion? "För att kunna leva ett lyckligt liv måste man kunna leva i illusioner, i och med att det inte finns någon verklighet utan att det finns lika många verkligheter som det finns människor på jorden. Därför kan man inte påstå att en människas verklighet är sannare än någon annans. Men däremot kan man påstå att en människas verklighet är bättre än någon annans. Ordet bättre definieras som en verklighet som hjälper en människa att fungera bra och må bra. Sant och falsk är ointressant i det här sammanhanget, det är inte mera sant att vara optimist än pessimist, men det är bättre att vara optimist. Det leder till att jag fungerar bättre och mår bättre", alla kan med den definitionen sägas leva i en illusion". Han tycker inte om att man har självinsikt som högsta mål. "Självinsikt måste underställas ett högre mål, nämligen att fungera och må bra.

Självinsikt inte högsta målet

Om självinsikt leder fram till att man mår sämre då ska man inte jobba med en sån självinsikt. Eftersom självinsikt är subjektiv och inte sant eller falskt så kan man inte sätta det som det högsta målet" Han tog ett exempel med en patient som hade svår tandvårdsskräck och inte hade varit till tandläkaren på 25 år, hon var nu 29 år??. Under hypnos gjordes en regression tillbaka. Och då kom det fram att hon vid 4 års ålder hade varit med sin mamma till tandläkaren. Hon hade upplevt hur hennes mamma hade plågats svårt i tandläkarstolen och efter det hade den här tandläkarfobin utvecklats. Man jobbade då under hypnos så att hon fick jobba igenom situationen och sina känslor, och fick då bukt med fobin som helt försvann. Ett halvår senare visade det sig att hon aldrig varit med sin mamma till tandläkaren!

"Men det är ointressant om hon har varit där eller inte, det viktiga är hennes upplevelse att hon fick jobba igenom den och förändra den". Men vad har vi då gemensamt i den här illusionen som är relativ för var och en? Jo att respektera varandras åsikter och se olikheter som en styrka och nå ett så bra resultat som möjligt.

Ett budskap till hela världen

Jag erbjöd Lars-Eric en tänkt möjlighet att via TV tala till hela världen för att ge ett budskap. På den frågan vill han först försöka finna en gemensam målbild som alla kan enas om. "Jag är säker på att ingen här skulle ha någonting emot att leva i en bättre värld men att min uppgift inte är att tala om hur en bättre värld ser ut.

Och då händer det en rad saker, inte bara i fråga om en viss styrning av det man gör, utan det skapas en energi därför att man känner att det man gör blir mer meningsfullt, det har satts in i ett större sammanhang. Sen kan man ha olika uppfattningar om bästa vägarna fram till den gemensamma målbilden, men olikheterna får en annan dimension när man vet att man jobbar i samma riktning. Alla blir flexibla".

Lars-Eric underströk vikten att inte gå ut och tala om hur en bättre värld ser ut, utan att stimulera människor att skapa målbilder om en bättre värld, alltså sätta målbilden så högt att alla kan enas. Om jag säger att min bild är den enda rätta så får jag helt säkert en massa motstånd, däremot är det ingenting som hindrar mig att delge min version. "Jag tror att många människor går på pumpen då de försöker tala om för andra vad som är det riktiga, det rätta och det sanna". Lars-Eric jämför med terapi och olika religioner, där de som har rönt största framgång inte har talat om för andra vad som är meningen med livet, utan har försökt få människor att börja fundera över vad som är mening med livet.

Framtiden kan ta två riktningar

Då jag ville veta om Lars-Eric:s syn om framtiden delade han in sin syn i två riktningar. Den ena sidan strävar mot en globalisering och en förening av människor utifrån gemensamma målbilder att skapa en bättre värld, det ger då hopp. Men å andra sidan finns det tecken för en uppsplittring, "det behovet som människor har då det gäller att söka och hitta en mening i livet, där jag tror att religionen kommer att få en förnyad aktualitet.

Men det negativa med det är att de upplevelser man får kopplas ofta till den ideologi där man får de positiva upplevelsena. Det är ofta svårt att skilja upplevelsen ifrån sammanhanget" Det är olyckligt att bli hårt bunden till en ideologi vilket skapar motsättningar till andra som har andra ideologier. En upplevelse ska ses som den är och inte kopplas till någon religion. Det finns inte bara en sanning även om man i en stark upplevelse kan tycka det.

Han tycker att de mera toleranta religionerna bygger mindre på upplevelser. Men människor söker ofta efter upplevelser och kanske söker sig tillbaka till en riktning som är mera extrem, eftersom de mera intensiva upplevelsena ligger där. "Den intensiva upplevelsen kopplas tyvärr till intolerans i uppfattningen, och de tecknen gör att man fruktar en dyster framtid medan en strävan mot gemenskap talar för en positiv framtid. " Lars-Eric hoppas på gemensamma mål, men att vi uppmärksammar den andra sidan innan det är försent.

Nå vad väcktes för känslor inom dig? Inga? Blådra Tungt vidare. Blev du kanske arg, fundera då över vad, säger känslan något om dig? Eller blev du helt enkelt intresserad av mental träning kontakta då:

Skandinaviska Ledarhögskolan, Box 923, 701 30 Örebro, Tel 019-301388.

Jag tror att vi kommer att få höra mer av Lars-Eric, han är inte den som väntar på att någonting skall hända. Han gör någonting! Vad gör du?

Kent

Under rubriken "Nyfiken på" kommer du att få veta mer om intressanta personligheter. Vem vill du veta mer om eller vill du göra din egen intervju? Hör av dig till Red.