

## KRÖNIKA - BOKKLUBBEN - Lars-Eric Uneståhl

Mitt mål från början var att hitta effektiva metoder för självpåverkan och självkontroll, metoder som alla skulle kunna lära och tillämpa och som skulle göra livet bättre.. Ett sätt att analysera ett "bra liv" var att undersöka begreppet "framgång". Undersökningarna från idrott och andra områden visade att "framgång" framför allt var relaterat till tre mentala processer, nämligen tankar, bilder (självbild och målbilder) och attityd (hur man tolkade det som hände).

Fram till våra dagar har en fjärde faktor vuxit sig allt starkare, det "inre klimatet", som har att göra med social kompetens, emotionell intelligens etc. På frågor om ett "bra liv" och vad man ville uppnå blev det också allt vanligare att man angav inre tillstånd som: Tillfredsställelse, Glädje, Lycka, Trygghet, Harmoni, Balans.

Jag började därför skilja på "Yttre framgång" och "Inre framgång". En vanlig uppfattning är fortfarande att "Inre framgång" kommer som en följd av det yttre ("Jag hoppas någonting kommer att hända som gör mig glad").

Flera studier (bl.a vid Harvard) visade dock att s.k. framgångsrika människor inte alls var lyckligare än andra utan snarare tvärtom. Man klagade bl.a över ensamhet, missbruk m.m. Samtidigt började det komma rapporter (bl.a "Glädjens stad - om glädjen bland de fattigaste i Calcutta) som visade att glädje kunde man hitta i de mest oväntade sammanhang.

Livskvalitet kan man alltså inte köpa för pengar utan den måste man själv skapa. Det blev viktigt att börja se livet som ett "Gör det själv projekt". Det "egna ansvaret" och "Livskompetensutveckling" kom i centrum och rubriker som "Skapa Din egen framtid" och "Du kan mer än (om) du tror" blev vanliga.

Det blev viktigt att hitta alternativa kontrollsystem för att skapa "de ideala inre klimatet" för optimal - Inläring, Prestation, Beslut, Kreativitet, Läkning eller för optimala relationer.

För att nå dit räckte det inte med kunskap. Man kan doktorera på "lycka" och ändå vara olycklig. Det finns fortfarande inga positiva samband mellan "Framgång i skolan" och "Framgång i livet".

Samhället har hittills tyvärr förväxlat kunskap med kompetens. Nyckelorden för att gå från kunskap till kompetens är "Tillämpning, Övning, Praktisering och Träning". Eftersom all träning som inte är fysisk kallas för "Mental Träning" blev detta huvudmetoden att bygga upp "Livsfärdigheter och Livskompetens".

Alla människor har mentala processer typ tankar, bilder (av sig själv och framtiden), attityder (inställning till livet - "verklighetstolkning") och känslor (inre klimat). Skillnaden är innehållet i dessa processer. Därför ligger det i varje människans intresse att ta reda på vilket innehåll som leder till ett bra liv och att sedan genom en långsiktig träning kontrollera och utveckla dessa mentala processer i en livslång utvecklingsprocess.

Om jag tar "Glädje" som exempel så finns det i den mentala träningen många sätt att skapa glädje utan att behöva vänta på att något yttre ska göra mig glad. I det "mentala rummet" kan man "hämta upp" glädjen från tidigare situationer man varit glad och binda den till nuet eller framtiden. I sitt mentala rum kan man också programmera in en attraktiv framtid som också ger glädje i nuet. En intressant metod är att starta med det yttre uttrycket för glädje (ansiktsuttryck, rörelser etc) och låta känslan komma "bakvägen".

En viktig del av Livskvalitetsträningen har utgjorts av träningsprogrammen i humor, skratt och glädje. Trots den mängd studier som gjorts om betydelsen av skratt och glädje för ett bra liv och trots att vi materiellt har fått det så mycket bättre har skrattfrekvensen de senaste 40 åren minskat från 18 till 6 minuter.

Träningsprogrammen i "Livskvalitet", "Mental styrka" och "Skratt-Humor-Glädje" har för många människor inneburit att man på ett naturligt sätt integrerat positiva känslor i sina liv. Utvärderingar av detta har visat effekter på såväl prestationer (Idrott och arbete), relationer och hälsa. Av effekterna på det sista området kan nämnas signifikanta förändringar i stressnivå (mätt med cortizol), åldrande (mätt med DHEAS) och i immunförsvarets effektivitet (mätt med kvoten T4/T8).

Kombinationen av ett hälsosammare, effektivare och roligare liv är naturligtvis oslagbar. En bra fråga att sluta med skulle kunna vara: "Vem kommer att tacka mig för att jag inte har roligt under de få år som jag lever här nere på jorden?" eller som Peters brukar uttrycka det: "Framtidens organisation utmärks av engagemang, nyfikenhet, kreativitet och av att man har roligt".