

TREDJE STEGET – intervjuer om en ny fas i livet

Lars-Eric Uneståhl och jag, Elisabeth Solin, sitter i ett vackert äldre hus omgivet av mäktiga träd. Vid uppfarten till villan står skylten Skandinaviska Ledarhögskolan och i bokhyllan i hallen finns ett urval av alla de böcker och cd-program med mental träning som husets ägare, Lars-Eric Uneståhl, är "pappa" till. Där finns skivor om mental grundträning, avspänning, självbilda- och målbildsträning och inte minst mental träning för seniorer.

Jag är här för att samtala med Lars-Eric för min bok TREDJE STEGET – Intervjuer om en ny fas i livet. I köket hittar vi en lugn plats och med lunch i magen och kaffekoppen i handen kan vi börja.

- Vad har drivit dig att under så många år utveckla program med mental träning?

- Mental träning är en enkel metod som ger effekt. Därför har det varit spännande att arbeta med den och utveckla nya tillämpningsområden. Träningen bygger på lösningar som människan har inom sig, vilket gör att man faktiskt kan hjälpa sig själv. När vi märker att vi kan påverka hur vi tänker, handlar och känner, får vi också större kontroll och det är gott både för självkänslan och välmåendet.

- Hur skulle du vilja definiera begreppet mental träning?

- Mental träning är en systematisk träning av mentala processer som tankar, bilder och känslor. Alla människor tänker – hela tiden. Alla har känslor – hela tiden. Vissa tankar och känslor försvårar för oss. Andra hjälper oss, underlättar för ett gott liv. Mental träning är en övning i att odla tankar och känslor som hjälper och underlättar för oss. Alla kan utvecklas i den riktningen, om man är motiverad och villig att träna.

"Gödsla" med det du vill ha

- *Både du och jag har arbetat mycket med mental träning och du har varit min läromästare. Jag skulle vilja att vi i det här samtalet om mental träning ser på metoden utifrån några teman som finns med här i boken.*
- Visst, vi kan börja med stress. Stress är i grunden en god kraft som gör oss handlingsberedda. Problemet är att stress inte bidrar positivt när vi är överstimulerade eller understimulerade – eller när vi oroar oss för saker vi inte kan påverka. Om oron ligger kvar eller är ständigt återkommande kan den bli bekymmersam att hantera för kropp och sinne. Det blir som en inre laddning man inte får utlopp för. Om vi inte kan göra något åt det vi oroar oss för, så får vi i stället försöka hantera själva oron. Det är här mental grundträning i form av avspänningsträning kan komma in.
- Om vi ta motsatsen till avspänning, det vill säga uppvarvning, så är det något alla lätt kan åstadkomma. Det räcker med att tänka på saker man är arg på eller orolig för så uppstår en inre laddning. Vill man då varva ner kropp och sinne så finns det olika vägar. Man kan lära sig slappna av i musklerna, vilket sprider sig i kroppssystemet. Man kan ta hjälp av lugna

andetag. Man kan meditera. En annan väg är att flytta sitt tankefokus från orostankarna till något positivt. Det är förstås inte alldeles lätt när man är uppvarvad. Som du brukar säga, Elisabeth: En stressad hjärna älskar katastroftankar. Därför är det gynnsamt att först lära sig att slappna av i kroppen. Lugnet sprider sig, tankarna stillar sig och då har hjärnan inte längre lika nära till de negativa tankarna.

Om de negativa tankarna ändå dyker upp kan man tänka i fyra steg:

1. Observera tankarna.
2. Acceptera att de dykt upp.
3. Låta dem passera.
4. Flytta fokus till någon positiv tanke.

- Det fjärde steget är viktigt. Det går nämligen inte att bara sätta stopp. Hjärnan måste få en alternativ tanke att ägna sig åt. Då avklingar inte bara stressreaktionerna, de negativa tankarna har också en tendens att lugna sig, inte längre pocka på. Det är alltså många fördelar med att lära sig varva ner och kunna försätta sig i ett avspänt tillstånd i vardagen. Om man väljer att lära sig en teknik för att komma ner i ett djupare avkopplat tillstånd kan man få ytterligare vinster. Det kan ske med hjälp av olika avslappningstekniker och meditationstekniker. I ett djupt avkopplat tillstånd blir man mer lättpåverkad. Den egna censuren blir inte lika hård, nya tankar och föreställningar kan lättare slå rot. Mer positiva självbilder och målbilder som man manar fram i sitt inre kan få fäste när den egna censuren inte dominerar.

Att röra på sig

- *Många forskningsrapporter visar idag att fysisk aktivitet ger hopp på för kropp och knopp för seniorer. Kan du ge några exempel på hur mental träning kan användas då det gäller fysisk aktivitet och hälsa mer generellt?*
- Den fysiska aktiviteten får sin effekt när man håller igång regelbundet över tid. Därför tänker jag att det är betydelsefullt att koppla träningen till positiva tankar och känslor. Den som i vardagen påminner sig om de positiva känslor man upplevt under eller efter träningspasset får lättare tillgång till lusten att träna. Den information vi bearbetar och repeterar, den minns vi. Repetition är all kunskaps moder. Det gäller både tankar och känslor. Samma sak om man pratar med andra om träningen i positiva termer, ger exempel på sköna moment och liknande. De positiva aspekterna ges då mest plats i det inre, och blir därmed mest sanna.
- Självpåverkan med hjälp av mental träning är således till stor del en fråga om attityd. Det skapar helt olika känslor om man tänker på motion som något man unnar sig eller om man tänker på det som ett nödvändigt ont.

Positiva intima bilder

- *Det får mig att tänka på temat intima relationer och mitt samtal med Malena Ivarsson som jag intervjuat tidigare i boken. Vi talade om att det skapar andra känslor om man tänker på den intima relationen som något man unnar sig, och inte som något nödvändigt ont.*

- Där kan nog alla vuxna känna igen sig. Om vi drar paralleller mellan attityder till motionerande och attityder till sex – så, javisst. Det uppstår helt andra känslor och kroppsliga reaktioner om man tänker på sex som något man ser fram emot, än om man tänker på det som något man bör ställa upp på. Både att framkalla inre bilder av tidigare positiva erfarenheter och att fantasiera gynnar lusten och den kroppsliga beredskapen.

Känslotåget kör åt två håll

- *Hur ser du, Lars-Eric, på att man kan dra nytta av sina erfarenheter och sina minnen för sitt nuvarande och kommande välmående?*
- I tredje åldern blir många intresserade av att reflektera över, inte bara sin dag, utan sitt liv. Man tittar bakåt. En del börjar släktforska. Den som vill stärka sig själv, som vill välja glädje, kan använda sig av det så kallade känslotåget i sin reflektion av det förgångna. Det innebär att man först försätter sig i en positiv stämning genom att sjunga, vissla, dansa eller lyssna på musik som lyfter fram positiva känslor. Därefter sätter man sig ner och tänker bakåt. Då är man laddad med positiva känslor och hamnar lättare i de minnen som är förknippade med samma känslor.

- Vi kan känna igen det från tillfällena då vi känt negativa känslor – om vi till exempel grälar med någon blir vi lätt påmind om tidigare tillfällen vi grälat. Gamla oförrätter gör att vi blir ännu argare. Känslotåget drar igång, och kan köra i både positiv och negativ riktning.

Lars-Eric och jag pratar vidare, inspirerade av känslotåget: Om man vill känna sig bättre till mods, känna sig lyckligare, kan man säkert förstärka känslan ytterligare. Själv ser jag framför mig ett scenario där man berättar för andra om sina lyckliga minnen, målar upp positiva bilder. Eller att man ritar en livslinje, där man prickar in och skriver ner olika fina minnen – även minnen som kanske inte är lyckliga, men som gett styrka. Psykiatern Ben Furman skriver i boken "Det är aldrig för sent att få en lycklig barndom", att de minnen vi lyfter fram styr oss. Väljer vi att fokusera på de positiva minnena kommer de att dominera. Samma sak med de negativa minnena. En annan aspekt är hur vi väljer att tolka våra minnen. Även till synes negativa erfarenheter kan ha gett själslig styrka – det är ju situationer vi klarat av, erfarenhet vi lärt av.

Pensionär – ingen titel

En del människor tappar lusten åren efter pensioneringen. De tycker inget är riktigt roligt, och de känner sig vilsna i tillvaron. Lars-Eric menar att den känslan kan ha att göra med vilket svar de har på frågan om var de fått mest utmaningar. Hemma eller på jobbet? Om svaret är "på jobbet" så kan det ställa till problem.

- När jobbet och utmaningarna där försvinner, är det lätt att hjärncellerna trappar ner. Samtidigt har man förlorat nätverk av människor som varit betydelsefulla. Man saknar arbetskamraterna – de står för relationer som är viktiga för välbefinnandet. Det kan påverka hur man mår. Och inte minst viktigt, vi människor behöver känna att vi behövs, att vi har en

uppgift. För många är allt detta nära kopplat till arbetet. I och med pensioneringen går vi ur ett sammanhang som står för och fyller flera primära mänskliga behov.

- En väldigt svensk företeelse som ofta blir tydlig för människor som går i pension, är vårt sätt att inleda samtal med nya bekanta med frågan: Vad jobbar du med? Vem är man när man inte kan presentera sig med ett yrke? Pensionär är ju ingen titel, inget som säger något om personen ifråga. "Vem är du?" kanske i stället skulle vara en mer intressant fråga att ställa då vi pratar med obekanta, även när vi är förvärvsarbetande.

Lars-Eric använder hellre ordet senior än pensionär. Senior är inte så starkt förknippat med att lämna ett aktivt liv. Han uppmanar också seniorer att fortsätta skaffa sig meningsfulla sysselsättningar, utveckla intressen som utmanar hjärnan att fortsätta producera nya hjärnceller och inte minst - vara till nytta för andra.

"Thailandsfarfar"

- *Att vara till nytta för andra kan innebära mycket. Vad tänker du på?*

- Vad jag först kommer att tänka på är att ställa upp för barnbarnen. Det kan för många vara en meningsfull sysselsättning. Man behövs. Dessutom har man tid att bygga upp en djupare relation med barnbarnen. Att vara bonusmormor eller bonusfarfar kan också skapa mening. Barn tycker om att få vara med vuxna som ger sig tid, som inte "alltid är på väg".

- Många svenska pensionärer bor utomlands under längre perioder; i Thailand, Spanien, Turkiet. Varför inte ta med barnbarnen dit en tid? Det kan bli ett sätt för generationerna att mötas, förutom att det avlastar föräldrarna. I anslutning till Skandinaviska Ledarhögskolans kursgård i Thailand har vi faktiskt startat en svensk skola, där barn kan studera i kortare eller längre perioder. Vi hoppas att det kan göra det praktiskt enkelt även för dem som vill få till generationsmöten.

137 år gammal

- *Vad jag förstår så ser du dig själv inte som pensionär. Vad tänker du om det?*

- För några år sedan lät jag människor associera till ordet gammal. Över nittio procent av associationerna var negativa – senil, skröplig, svag, sjuk, trött etcetera. Inom forskningen har det också funnits en "decline-teori" om ett sluttande plan från medelåldern till döden. Denna syn har fått en knäck genom den nya "anti-aging"-forskningen. Bland annat har den svenske forskaren Peter Eriksson visat att hjärnan fortsätter att skapa nya celler livet igenom. Men han pekar också på "use it or lose it"-begreppet – vi måste utmana cellerna. En cell som inte används försvinner. Vid pensioneringen blir det lätt så att vi minskar vår användning av hjärnan och det kan förklara en del av den här nedgången.

- Vi vet idag att både detta och andra mentala faktorer som förväntningar och självuppfyllande profetior spelar en stor roll och att människor med yrken utan pensionsålder lever längre. Vi borde därför ha en flexibel pensionsålder med större valfrihet. När det gäller livslängden så verkar vi i västvärlden ha satt 100 år som gräns. Det är inte bara i Sverige som vi sjunger om "ja, må du leva i 100 år". På Skandinaviska Ledarhögskolan

sjunger vi alltid "ja, må du leva i 137", eftersom "anti-aging"-forskningen talar om 130-150 år som fullt realistiskt framöver.

- I den mentala träningen jobbar vi mycket med att få bort "begränsande övertygelser". Personligen tillämpar jag det genom att inte se på mig själv som pensionär. Jag arbetar vidare med min verksamhet och mår bra av det.

Så avslutas mitt samtal med Lars-Eric Uneståhl. Innan vi skiljs åt berättar han att han just antagit ett erbjudande att tillsammans med en amerikansk idrottspsykolog ta landet Qatar till fotbolls-VM 2022!

Elisabeth Solin
solin.se

Lyssnatips: Mental träning för seniorer. Lars-Eric Uneståhl. Veje förlag