

# VI ÄGER VÅRA INRE PROCESSER

– och vi kan vara upp Må Bra och Må Dåligt

**MÅ BRA** begreppet är idag aktuellare än någonsin. Behovet och önskan att må bra eller må bättre finns idag inte bara hos ett litet fåtal i kris utan uttrycks aktivt av en majoritet av svenska folket. Vissa experter påstår att svenska folket är friskast i världen samtidigt som vi skulle ha den högsta sjukskrivningsfrekvensen. Många får inte detta att gå ihop. Förklaringen ligger kanske i den gamle medicinprofessorn Tibblins uppdelning av hälsa i två dimensioner: Friskt – Sjukt respektive Må Bra – Må dåligt.

Man kan vara sjuk och må bra och vara frisk och må dåligt. Enligt det synsättet skulle många av dagens sjukskrivningar inte bero på att man är sjuk i medicinsk mening utan på att man mår dåligt. Sedan kommer naturligtvis också kroppen att ta stryk om "Må dåligt tillståndet" varar en längre tid.

## Den viktiga återhämtningen

Vi vet idag att man i princip kan träna och arbeta hur hårt som helst bara man får tillräcklig avkoppling och återhämtning emellan. Samtidigt vet vi att även en liten mängd arbete kan leda till negativa stressbesvär och t.o.m. utmattningssyndrom (f.d. "utbrändhet") om förmågan till återhämtning slås ut.

En av de första effekterna av den negativa stressen är att djupsömnen störs. Eftersom det är under de första timmarnas djupsömn som den fysiologiska återhämtningen sker, så kan man ligga i ytlig sömn 8-9 timmar i sängen och ändå vakna tröttare än när man gick och lade sig. I dessa fall hjälper det inte att sjukskriva sig för vila eller åka på semester. Den passiva och spända vilan förvärrar snarare situationen. Vi måste istället på nytt lära

oss det vi förlorat nämligen en vila som ger oss en effektiv återhämtning till både kropp och själ

## Mental träning

I det sammanhanget har den mentala träningen haft stor betydelse för många människor. Det som på 70-talet var en exklusiv metod för elitidrottarna är idag en massrörelse, som omfattar alla samhällssektorer. Idag har Mental Träning lierat sig med Coaching för att bägge områdena på det sättet ska bli ännu slagkraftigare. Båda områdena har många principer gemensamma (bygger på "action learning" och "learning by doing", ser förändring som en process byggd på utgångsläge och mål, etc.) men mental träning kan dessutom ge coachingen en ny dimension inte minst vad gäller resursutveckling.

Ett central tema i båda områdena är att vi "äger" våra mentala processer (tankar, inre bilder, känslor etc.). Det låter ju självklart men hur ofta säger vi inte istället: "Hur skulle jag kunna må bra med tanke på hur jag har det (på jobbet eller med ekonomin etc.) eller vi säger: Tänk vad han sårade mig, hon gjorde mig ledsen, jag kunde inte hjälpa att jag blev så arg när... Om jag vann en miljon på lotto skulle jag bli lycklig. Inre förlopp får yttre orsaker. I den mentala träningen byggs istället kontrollen över det inre upp, så att vi kan se till att vårt inre tillstånd istället hjälper oss att fungera bra till det yttre.

## Må Bra känslan

Eftersom "må bra känslan" härstammar från limbiska systemet eller den "emotionella hjärnan", vilken härstammar från ett mycket tidigare utvecklingskede än den rationella, förnuftiga hjärnan (hjärnbarken) så är det svårt att åstadkomma en må bra känsla med ratio-

nella metoder typ samtalsterapi eller traditionell psykoterapi. Det bästa sättet är istället en programmering av den "emotionella hjärnan". Den mentala träningen skiljer därför noga på information, kunskap och kompetens. På samma sätt som det kan vara en lång väg från information till kunskap så kan vägen vara lika lång mellan kunskap och kompetens. Utifrån definitionen av kompetens som "hur man handskas med de livssituationer man möter", så är det först när man får tillämpa och träna kunskapen som den övergår till kompetens. Det finns också kompetens som inte går vägen över kunskap (idrottskompetens, social kompetens etc.) Eftersom all icke fysisk träning kan kallas mental, så blir den mycket viktig både för att bygga upp livskompetens (fungera bra i arbete, studier, relationer etc.) och livskvalitet (må bra).

## Situationsbundna tillstånd

Om du gör en utvärdering av din "må bra nivå" under 2004 så finner du säkert att nivån har varierat och då inte bara från tid till tid utan från en situation till en annan. Det finns kanske t.o.m. situationer där vi alltid mår bra och tvärtom. På samma sätt som det finns en lag om "tillståndsbunden inläring" så skulle man kunna tala om lagen om "situationsbundna tillstånd". Har man mått dåligt på arbetet en längre tid och sedan efter en tids rehabilitering mår bra igen, så är risken stor att när man går in genom dörren till arbetsplatsen så kommer "må dåligt" känslan tillbaka.

## Mentala rummet

Den mentala träningen bygger ju på att man skaffar sig ett "inre mentalt rum", ett alternativt medvetandetillstånd, som liknar självhypnos. I detta rum, dit man har "ensamrätt" och där man kopplar bort allt ovidkommande lär man sig att vila effektivt, få en snabb och effektiv återhämtning och att arbeta aktivt med att på ett positivt sätt påverka sin kropp, sitt sinne och sin personlighet.

När man befinner sig i sitt mentala rum så ändrar hjärnan sitt arbetssätt. Den vanliga



"filtreringen" av information som sker genom hjärnbarkens eller medvetandets referensram försvinner och hjärnan börjar arbeta som en helhet, vilket gör att helhetsfunktioner som bilder och känslor inte analyseras sönder. Precis som under drömmen där känslor och kroppsliga reaktioner uppkommer därför att man upplever drömbilderna som "verkliga", så kan man i det mentala rummet skapa önskvärda bilder som blir verkliga för kroppen. Skapar man t.ex. en må bra bild så kommer en må bra känsla oberoende av hur många stressorer det finns i omgivningen.

#### Det fysiska "mentala rummet"

På Må Bra mässa i april 2005 lanserades ett "fysiskt mentalt rum" för arbetsplatsen. I detta rum finns inte bara en fysisk miljö som skapar lugn och harmoni utan här finns också "mentala" hjälpmedel för emotionell träning och utveckling. Efter 15 minuters vistelse per dag under ett par månader, så kan det sedan räcka med ett par minuters besök för att bryta tillstånd av stress och spänning. Har man väl denna grund lagd så kan rummet sedan bli en plattform för arbetet med en personlig utveckling, som omfattar utveckling av självbild, målbilder, koncentration, kreativt tänkande m.m. Man kan även förlägga en stor del av teamträningen dit.

#### Mentala rummet och gyllene snittet

Trots att det mentala rummet funnits med sedan den mentala träningens barndom på 60-talet och använts av hundratusentals svenskar så är det först de senaste åren som mer noggranna EEG-studier gjorts för att se hur hjärnan arbetar i det mentala rummet. När relationerna mellan de olika EEG-stadierna (delta, theta, alfa, beta 1 och 2) nu har fastställts visar det sig att inte mindre än fem av dessa relationer speglar det gyllene snittet eller den "gudomliga kvoten" 1.6. Eftersom gyllene snittet står för några av grundpelarna i MÅ Bra begreppet "harmoni och balans" så har begreppet "den harmoniska hjärnan" uppkommit.

#### Specialmusik

Jag har arbetat med det gyllene snittet sedan 1980-talet men det var först för något år sedan jag bad några vänner att ta fram musik som skulle bygga på gyllene snittet. Den musiken är just nu klar (CD 1 – Divine, CD2 – Golden Harmony) och det har varit mycket intressant att få de första reaktionerna. De få som lyssnat hittills vittnar om hur musiken frambringar en känsla av harmoni och "Må Bra".

#### Må Bra certifiering

När arbetsplatser idag jämförs med varandra så är det i regel i prestationshänseende (skolors betygsnivå, företags lönsamhetsnivå) eller i negativa måttenheter (sjukskrivningsfrekvens, personalomsättning etc.). Det börjar bli dags att skapa jämförelser som bygger på positiva mättkriterier (trivsel, motivation, må bra). Arbete pågår därför att arbeta fram kriterierna för en "må bra" certifiering.

De första förslagen presenterades på Må Bra mässan i Örebro i april 2005 och när normerna för Må Bra certifieringen är klar i augusti 2005, så är det dags att göra "Må Bra certifieringen" attraktiv för företag och kommuner runtom i Sverige. Vi hoppas att många Örebro-företag kommer att tillhöra "högsta ligan" och vi har satt upp målet att kunna kora Örebro (som redan nu fått smeknamnet "Sveriges hjärta") till Sveriges "Må Bra" stad 2006. Vi vill dock gärna se många utmanare om den titeln från övriga Sverige.



Lars-Eric Uneståhl  
[www.slh.nu](http://www.slh.nu)  
[www.veje.nu](http://www.veje.nu)

#### BEHOV AV EN NY LIVSSTIL?

VI HAR FÅTT MER VÄLFÄRD  
men mindre välbefinnande

VI HAR FÅTT MER KUNSKAP  
men mindre kompetens

VI HAR FÅTT MER  
MEDICINER  
men mindre hälsa

VI HAR FÅTT MER FRITID  
men mindre frihet

VI HAR FÅTT STÖRRE HUS  
men mindre familjer

VÅRT YTTRE HAR ÖKAT I VÄRDE  
men vårt inre har mindre av värden

VI SPENDERAR MER  
men njuter mindre

VI HAR UTFORSKAT DEN  
YTTRE RYMDEN  
men ej den inre

VI HAR NÅTT MÅNEN  
men ej vår närmaste granne

VI HATAR FÖR MYCKET  
och älskar för lite...