

PORTRÄTT

När Carl blev Caroline

GASTRO

Matstaden Bangkok

INSPELET

*En unik strejk värd att
uppmärksamma*

LARS-ERIC
UNESTÅHL

**HAR SPRIDIT MENTAL TRÄNING
ÖVER VÄRLDEN I 50 ÅR**

MYOFFICE

... mot allt från mindre mö
... och konferen

Marlmed Örebro

Örebro

Lars-Eric Uneståhl

HAR SPRIDIT MENTAL TRÄNING ÖVER VÄRLDEN I 50 ÅR

TEXT: PELLE BLOHM

FOTO: PELLE BLOHM OCH PETER LINHART

Lars-Eric Uneståhl är känd över hela världen, som pionjär inom mental träning, sedan slutet av 1960-talet åker han runt och föreläser och utbildar i ämnet men av någon märklig anledning tar hans kunskaper upp allra minst i hans hemtrakter Örebro med omnejd. Kanske är det den klassiska bilden av "att aldrig bli profet i sin egen hemstad" som spökar? Hur som helst så fick jag en möjlighet att samtala med en fortfarande lika nyfiken 81-åring och det blev som väntat ett mycket spännande samtal.

Lars-Eric Uneståhl är Fil. Dr. i tillämpad psykologi och mental träning. En auktoritet i ämnet som har spridit sina läror över världen i 50 år. Kanske blir man då inte överraskad att Lars-Eric är son till en frikyrkopastor. Familjen flyttade runt en hel del under hans uppväxt. Född i Värmland men han växte upp i Dalsland, Småland och Sörmland. När pappan och pastorns predikningar på ett ställe tog slut efter några år så flyttade man vidare. Det var så då menar Lars-Eric.

Sedan kom han till Uppsala, då var det 1960-tal, där blev idrotten en viktig del i Lars-Erics liv. Friidrott, fotboll, bandy och basket bland annat. I det sammanhanget blev det för honom naturligt att inrikta sig på psykologi.

– Jag ville inrikta mig på vissa frågor, säger Lars-Eric och preciserar vad han menar. Det första var kopplingen mellan hjärna och kropp. Jag hade märkt att prestationen kunde variera väldigt mycket. Inte bara från tävling till tävling utan även under en och samma tävling eller match.

– Man kunde fundera på om det verkligen var samma spelare i första som i andra halvlek i till exempel en fotbollsmatch. Det har ju inte med fysik att göra utan det mentala.

Började du tänka i sådana banor så tidigt alltså?

– Javisst, det var just idrotten som födde de tankarna hos mig. Och det andra som jag upplevde var att i vissa situationer hade jag flyt där det gick väldigt bra för mig. Men jag märkte samtidigt att jag inte hade kontroll över flytet och att det kunde försvinna lika fort som det kom.

När Lars-Eric började jobba med olika landslag så var också den första frågan han ställde: Hur ofta har ni flyt? Svaren kom snabbt. Inte tillräckligt ofta. Det kommer då och då för att försvinna lika snabbt.

– Två saker blev då viktiga för mig att undersöka. För när jag har flyt så vet jag inte om det förran efteråt och om jag blir medveten om att jag har flyt då försvinner det. Så jag förstod att det fanns en skillnad mellan vårt vanliga medvetande och det här med flyt. Det var därför det var så svårt att uppnå viljemässigt eftersom man då jobbade med sitt vanliga medvetande.

Det här var alltså under 1960-talet och Lars-Eric började redan då, när begreppet mental träning inte ens fanns, att fokusera på alternativa medvetandeformer som flyt, dröm, sömn och hypnos.

– Hypnos blev mitt huvudområde som jag doktorerade i. Då upptäckte jag att flyt var ett hypnotiskt tillstånd. Exakt likadant där perceptionen förändras. Som till exempel i snabba sporter som Formel 1 eller slalom då man har behov av en tidsdistorsion så att man upplever det hela i slow motion som gör att man ändå får tid till att hinna med.

– Man kan även få amnesi, att man inte kommer ihåg någonting av tävlingen. Sanna Kallur brukade säga: "När jag startar är det som att en häckdjävul tar över min kropp och när jag kommer i mål så minns jag ingenting av loppet". Det finns alltså väldigt stora likheter mellan flyt och hypnos.

Men på 1960-talet var inte det här någonting man trodde på eller ens förstod.

– Träning då handlade mest om fysik, kondition och teknik. Men att man skulle kunna träna sin personlighet, de mentala faktorerna och sitt

tänkande och sina känslor, nej det trodde man inte på. Men det berodde mycket på att man inte hade provat det.

Var det här helt nya tankar vid den tiden?

– Ja det var det, inom psykologin så man att personligheten, din persona, var fastlagd. Man kan ju inte ändra sig som människa. Man är den man är.

Men det kunde man?

– Ja, jag visade att det kunde man! Via experiment, redan på 1960-talet, som hade med flyt att göra, med kopplingen i hjärnan. Vi gjorde många ideotoriska experiment där man skapade en bild av en rörelse och såg att det blev muskulära reaktioner.

– Den första jag undersökte var bordtennisspelaren Stellan Bengtsson. Jag tog honom till Örebro så fick han lägga sig på en soffa, därefter fick han spela sin VM-final inne i sitt huvud. Då kunde vi följa hans match genom att musklerna i armen reagerade precis som när han spelade på riktigt.

Lars-Eric insåg att det fanns en direkt koppling mellan de bilder man skapade och den reaktion som skedde i kroppen.

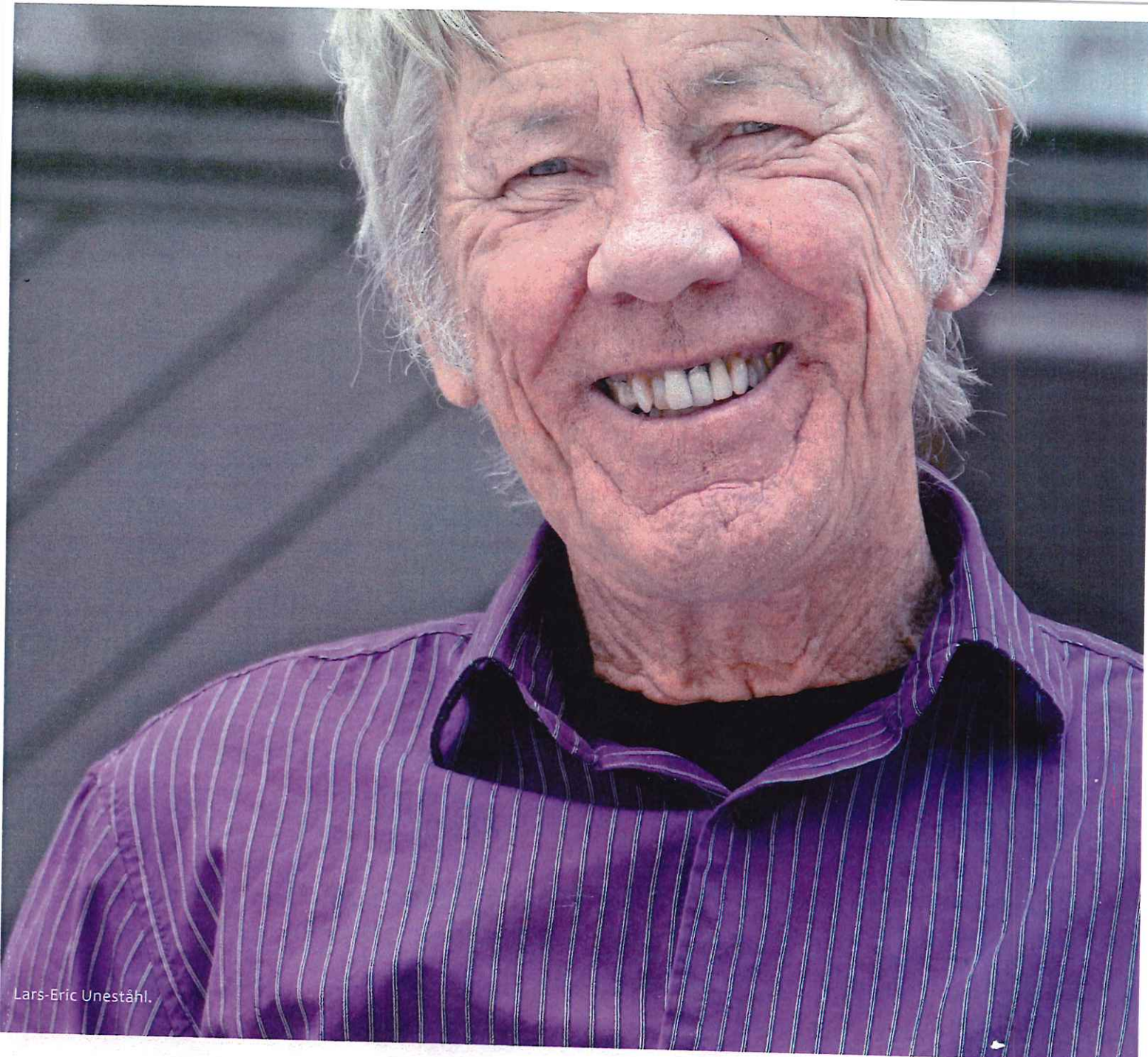
– Det blev väldigt viktigt för framtiden då man skulle jobba med att programmera in ett resultat och tala om för kroppen vad den ska göra i samband med fotboll och andra sporter.

Allt det här ledde fram till att Lars-Eric skrev en artikel om det han kallade mental träning. Det var 1969. Han pratade med kollegor om vad man skulle kalla det här för begreppet mental träning existerade inte då.

– Kollegorna så att du kan inte kalla det för mental träning för då kommer människor tro att det har med mentalsjukhus att göra.

Det hängde i länge? Åtminstone i fotbollen.

– Det gjorde det kanske men det fanns inte så många alternativ på namn. Inom försvaret dit det spreds ifrån idrotten på 1970-talet, där kallade man det psykisk beredskapsträning, inte mycket bättre det faktiskt. Så jag tänkte att jag behåller namnet och ger det en positiv innebörd.



Lars-Eric Uneståhl.

Men som du säger, i början kopplade man det till det kliniska området, att det måste vara något fel om man ska jobba med mental träning.

När Gunnar Nordahl var tränare i IFK Norrköping ville han ha hjälp med två spelare som hade problem. Men Lars-Eric ville jobba med alla i gruppen annars kunde det vara. Det handlade om att övertyga om att detta handlade om utveckling och inte att leta efter fel eller att påpeka problem hos spelarna. Och det lyckades efter ett tag. Annars var Degerfors ett av de första fotbollslagen som jobbade med mental träning påpekar Uneståhl. Sen ringde friidrottslandslaget och de tyckte att det lät intressant med mental träning och ville att Lars-Eric skulle följa med under en landskamp mot Italien i Rom för att introducera träningen för gänget.

– Det skulle jag inte göra idag men jag gjorde det då. Vi förlorade landskampen och jag kunde inte se några effekter alls. Där förstod jag att mental träning är ingenting som man läser sig till. Det är något som man gör precis som konditionsträning. Samma aspekter var viktigt att få in som i fysisk träning: Långsiktighet och regelbundenhet i träningen. Då sa vi att vi ger det sex år fram till OS 1976 och jobbar fram ett praktiskt träningsprogram.

När Uneståhl kom till OS-byn 1976 så gick han runt och frågade om det fanns någon idrottspsykolog eller mental tränare men mental tränare visste ingen vad det var. Sverige var det enda land som hade en sådan med sig. Därefter spred det sig snabbt.

– Mellan 1976 och 1988 blev det en sorts revolution. Inför OS i Soul 1988 var jag inbjuden till elva olika länder för att

introducera det här som de i utlandet kallade "The Swedish Model".

Har det alltid varit kopplat till idrotten?

– I Sverige har det spridits till andra delar av samhället medan mental träning i många andra länder fortfarande mest används inom idrotten.

Hur och när började det spridas i Sverige?

– Vi började i skolan 1976. En studie under sex år för att få in mental träning i ämnet gymnastik och idrott. Det var mycket enkla program i slutet av idrottstimmarna. Cirka fem minuter. Ändå gav det fina resultat från förskolan till gymnasiet. Inte bara skolresultaten blev bättre utan även det fysiologiska som magont och huvudvärk påverkades positivt.

På 1980-talet tog metoden steget in i företagsvärlden då Lars-Eric började att

samarbeta med dåvarande Teledirektören ringde upp ett möte angående metoden till alla sina anställda som cirka 1000 personer. Fokus hade varit på målprogrammering. Man gjorde först ett utbildningsprogram för att få en utbildning i metoden som sedan spred det till Programmet hette Mål och Metodik. På två år hade man nått ut till personalen och Televerket. En tidning som hette Mitt Liv – Själva tanken med det var att jag inte ska behöva tala om att man ska kunna träna med programmet. Att man använder programmet betyder inte att man känner mig personligen. Det lättare att sprida metoden många istället för att åka och introducera det.

änner du att det varit flyt och acceptans hela vägen för dessa tankar?

Ja, men det kan kanske bero på att jag mest träffat sådana som är motiverade och intresserade. Alla har haft ett att förstå att mental träning måste vara liknande en fysiska träningen.

Jag ringer Lars-Erics telefon och han försvinner iväg en stund. Självt passar jag på att sippta på mitt ljunna kaffe och smaka på den kladdkaka som dukats fram innan intervjun. Jag lutar mig tillbaka och ser ut genom fönstret ifrån vervåningen på den lilla herrgård som Skandinaviska Ledarhögskolan ligger i, mitt emot återfinns Lugnets Idrottsplats. Det känns passande på något sätt. Jag får några öcker att bläddra i, Lars-Eric har skrivit många böcker och den sista är nog inte skriven än. När han kommer tillbaka så vill jag prata om det jag hört att man på olika sätt kan träna upp sin förmåga enbart genom att uppleva ett andra utför en prestation. Lars-Eric berättar om ett test han gjort med 40 stycken personer som aldrig rört en golfklubba. En grupp fick gå och träna hos en golfpro och en halv timma i i veckan i tre månader, en annan grupp fick sätta sig framför TV:n, gå ner i sitt mentala rum, öppna golgonen och spela golf genom en av de bästa i världen. Men man skulle tänka sig att det var än själv som spelade. Upplevur det är att spela golf så Lars-Eric, analysera inte. Efter tre månader kom svaret på testet, båda de här grupperna var ungefär lika bra, men den bästa av allihopa var en kvinna medelåldern från den mentala gruppen som slog ut alla andra fast det var den första gången hon tog i en klubba. Jag visste inte då säkert vad orsaken var, säger Lars-Eric. Men något år senare kom det här med spegelneuroner, att man kan lära genom att man upplever när någon annan gör någonting så händer det någonting även hos mig. Det kunde också förklara golfresultatet.

Det där är ju väldigt intressant med idrotten. Idrotten bygger ju på en automatik, kroppen har lärt sig och automatiken störs av analys. Så om man börjar tänka på vad kroppen ska göra då går det sämre. Det är bättre att lämna över till kroppen att göra det utan att tänka på hur man gör det.

Det blir mycket fokus på idrott och det är inte så konstantigt då det var där allt började och mycket fortfarande rör sig kring men jag vill fokusera på näringslivet ett tag och hur man kan praktisera den mentala träningen i de sammanhangen.

Fram till idag har drygt hälften av de 100 största företagen i Sverige använt mental träning, påpekar Ineståhl.

2014 hamnade Lars-Eric som nummer 37 av tidningen Hefs lista över de 50 personer som påverkat svenskt näringsliv mest de senaste 50 åren. Ett bevis på metodens framgång förstås.

”

*Hypnos blev mitt
huvudområde som jag
doktorerade i. Då
upptäckte jag att flyt var
ett hypnotiskt tillstånd.
Exakt likadant där
perceptionen förändras.
Som till exempel i snab-
ba sporter som Formel 1
eller slalom då man har
behov av en tidsdistorsion
så att man upplever det
hela i slow motion som
gör att man ändå får tid
till att hinna med*

Jag tänker annars att det måste vara svårt för företagen att navigera i denna värld med massor av ledarskapsmetoder och utbildningar?

– Ja, men det finns ett par principer. Du kan skicka iväg en ledare på kurs men då händer ingenting. Då går du bara tillbaka och fortsätter som vanligt och glömmer det du varit med om. Kickar från kurser försvinner ofta när man kommer hem. Det var också en av anledningarna till att jag startade Skandinaviska Ledarhögskolan. – Avsikten när jag tog tjänstledigt från universitetet var att jag ville jobba med kompetens och kunskap. Kompetens är ju hur man klarar av livet, för att översätta kompetens till kunskap så måste man öva, praktisera, tillämpa och träna. Det är den långsiktiga träningen som ger effekt men då måste man ha motivation också. Jag åker nästan aldrig ut idag och pratar om det här om man inte lovar att träna efteråt.

Lars-Eric påpekar att det finns två delar av mental träning. Lösa problem och att jobba med personlig utveckling och sedan gå vidare. Men så kommer han med en aspekt till.

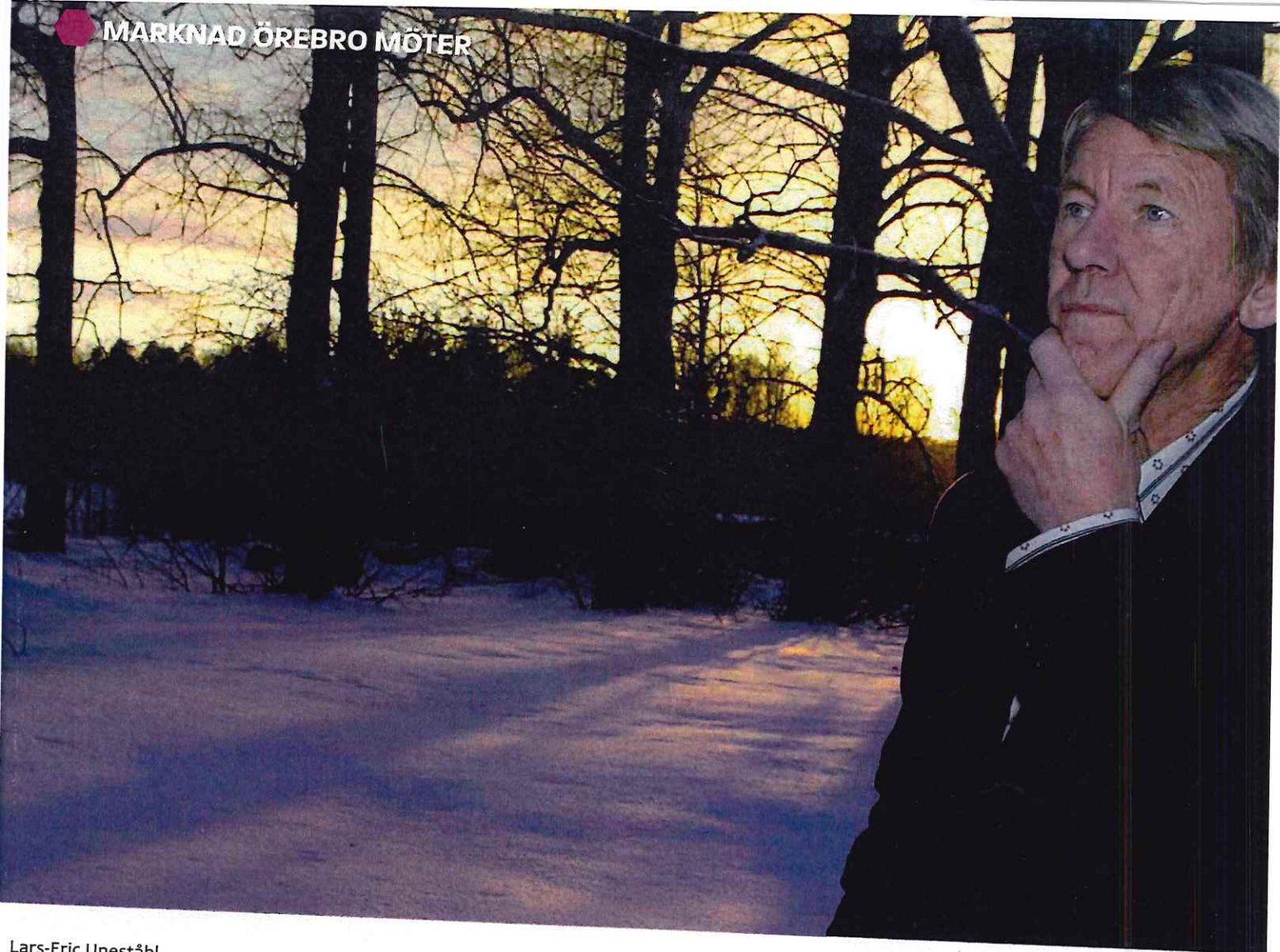
– Att förbereda sig för framtiden. På polishögskolan har man sedan 1990-talet använt mental träning. Jag brukar introducera metoden varje år, sedan har de praktiskt träning under ett år. En polis möter ofta provocerande och stressande situationer och då står det i deras instruktion hur man ska handla, men det är bara det att blir man stressad så försvagas planeringsförmågan och man kan handla fel. Inte tänka klart. För att motverka detta får man översätta dessa till bilder och lägga in i det mentala rummet. Det gör att när man når dit så handlar man på rätt sätt vilket är viktigt för tryggheten.

Om vi tittar lite framåt. Vad händer hos dig eller på Skandinaviska Ledarhögskolan?

– Dels så har vi börjat kombinera mental träning med coaching. Vi träffas men så får man träna hemma. Först träffas vi under nio dagar sedan tränar man under några månader. I coaching är tillvägagångssättet att du lämnar över ansvaret till klienten som kommer på lösningen. Samtidigt är coaching väldigt "action oriented" där man har uppgifter som man ska lösa mellan träffarna. Där har mental träning blivit väldigt bra som uppgift. – Så mental träning har även spridit sig via coacherna. Som lärt sina klienter mental träning. Sandvik har till exempel skickat alla sina chefer på coachutbildningar, även Forsmark. Genom att utbilda coacher så får man även in mental träning i företagen.

Ser du någonting i den tekniska utvecklingen som du tror kommer att påverka den verksamhet du bedriver?

– Internet är en sak, det positiva där är att du kan nå alla människor runt om i världen på ett billigt och effektivt sätt. Även om informationsbruset i och för sig är så



Lars-Eric Uneståhl.

Jag tänker också på hjärnans funktion. Hur man opererar in saker i huvudet. Halvrobotar. Har du några tankar kring det?

– I förrgår fick jag kontraktet på en bok som en vän har skrivit och som jag ska översätta. "Coaching the Brain", heter den och är det senaste inom neuroscience. Som är kopplat till coaching. Tittar man på det som kommit fram inom neuroscience så är det en del som verkligen hjälper den mentala träningen. Jag nämnde ju det här med spegelneuroner som gör att man kan lära sig saker på ett helt nytt sätt.

– 1973 så hade vi en världskongress i "Hypnosis and psychosemantic medicine" i Uppsala dit jag bjöd in en gäst från Sovjetunionen som hade använt hypnos för att få människor att prestera bättre. Där berättade han hur han under hypnos lät dem leva sig in i att vara någon annan, någon känd konstnär eller musiker och hur det

påverkade deras prestation. Nu har man tagit upp det här i USA, att man upptäckte någonting fantastiskt i Sovjetunionen 1971. Det var ju den metoden som jag använde i det där golfexperimentet. Så neuroscience har gett svar på varför det här kan ge så bra effekter.

– Men här finns mycket att göra. Att skapa utvecklingsbilder som ska styra det här som vi upptäckt inom neuroscience. Det är väldigt spännande. Så vill man utvecklas så gäller det att ha en bild av vad det innebär att utvecklas.

Utvecklas gör också denne 81-åring och grunden är väl att han är ständigt nyfiken och ambitiös. När jag frågar om framtidsmål så säger Lars-Erik Uneståhl att han drömmer om att nå ut över hela världen med sin mentala träning och han har en plan för det.

– Jag har satt upp ett mål i den näst sista boken om

att försöka nå alla i världen innan 2037, befolkning till 2021. Och det handlar om duktionen till mental träning och få mer gratis. Så att även fattiga kan ta del

För att lyckas med detta måste Lars-Eric boken till de sju vanligaste språken. Han så menar han att man kan nå jordens hjärta. – Hittills är jag framme vid sex språk. Ki spanska, portugisiska, engelska och tyska det att få ut allt och där har idrotten varit röppnare i alla länder.

Det var idrotten som ledde Lars-Eric i träningen och det är idrotten som ska hjälpa att sprida den över världen och visst kommer lyckas. För denne man har inga begränsningar i den mentala träningen lärt honom. ♦

**ÅK NÅGRA MIL
FÖR EN BRA BIL**

Välj bland 200 nya och begagnade bilar