

*Förälskelse
och
kärlek.
- Mer än en hjärtesak!*

**Lars-Eric Uneståhl,
Åke Pålshammar,
Pia Hellertz &
Torbjörn Fjällström**

(2023)

Förlag
Tryckort
ISBN

INNEHÅLLSFÖRTECKNING

FÖRÄLSKELSE och/eller KÄRLEK

– Lars-Eric Uneståhl

Ett bättre liv

Begrepp

Attraktion

Kärlek

Passion

Förälskelse

Likheter eller olikheter

Tankebildernas attraktionskraft

Utseendet som attraktionskraft

Vad är nackdelen med att se bra ut?

Vad vi kom fram till var följande...

Yttre och inre attraktivitet

Inre skönhet

Slutsats

Vad är då kärlek

Kärleksturnén

Eros

Agape

Filia

Sexuell attraktivitet

Alternativ till ansträngning

Från passion till glöd

Förvirring när det gäller begrepp

Kombinationen Förälskelse och Kärlek

Ett annorlunda synsätt på förälskelse och kärlek

Första grundskottet

Fröet som växte

Fler argument

Fler skillnader mellan förälskelse och kärlek

K- och U-modellerna

K-modellen

U-modellen

Jämförelse – Översikt

Passionens uppgång och fall

Vision-Mission-Passion

Bröllopsdepression

40-årskrisen

Framgångsfaktorer

Motståndet mot ”Framgångsforskning”

The Psychology of Happiness

Från ”Shrink to Stretch”

Den positiva psykologin

Från Lycka till Välbefinnande

SMAK-faktorerna

Yttre och Inre Framgång

Från Yttre till Inre framgång

Målet för Sverige

Från ”Tänkvärt” & ”Positiva tankar” (citat)

Mental träning och arbetet med SMAK

Framgångsfaktorn S står för Självbilden

Imposter

Framgångsfaktorn M står för Målbilder

Framgångsfaktorn A står för Attityd

Passion och lidelse

Motivators

Glöd-modellen

Äktenskapsglöden som ersätter förälskelseflammorna

Livsbudget

Förälskad i Brasilien

Fotbollen

Fler orsaker till ”förälskelsen”

Från förälskelse i Brasilien till kärlek till Sverige

Mitt bästa rån

Emotionella tankebilder
Tinnitusstudien

Från förälskelse till hat

När emotioner interfererar med rationellt tänkande

Emotionell intelligens (EQ)
Modell för känslokontroll
Idrotten
Samma tillstånd men olika triggers
Ett exempel från skolan
Relationer
Syftet med mitt kapitel och boken
Lars-Eric Uneståhl – CV

KÄRLEK OCH HJÄRNA

– Åke Pålshammar

Hjärnans aktiviteter
”Kärlekens rus”
Dopamin och oxytocin - ”mys- och pys-molekylen”
Att blanda en ”kärleksdryck”
Ämnen för en kärlekselixir
Passionerad kärlek och s.k. ”misattribution of arousal”
Passionerad kärlek liknar drogberoende
Psykofysiologiska reaktioner - Autonoma reaktioner
Områden som aktiverades var...
En fMRI-studie
Brustet hjärta? Kärlekkross?
Varför blir man så knäpp av att göra slut?
Hanterar olika personer hjärtekross olika?
Brustet hjärta - ”Broken heart syndrom” – Takotsubo
Alexander Lurias tankemodell
Avslutningsvis
Åke Pålshammar – CV

JAG HAR VARIT FÖRÄLSKAD...

- Pia Hellertz

Hur projektet började för mig

”Mamma, du är nog förälskelseberoende...”

Förälskelseberoende?

Mina 7 ”exar”...

”Hälsingepojken”

Min bakgrund

Tillbaka till mina ”exar”

Mina barns far

”Madonna” eller ”hora”

Den trygge snickaren

”Mitt livs stora kärlek...”

Pratat med djurpratare

Han fanns på dansbanan...

Mellanspel

Dags igen...

Lärarjobb

Dags igen att önska en man...

De finns i den andliga världen...

Jag är tacksam

Skyddsandar

Mina 7 Lärare...

Lars-Eric Uneståhl

Martinus

Lennart Almén

Bengt Börjeson

Jan Gillberg

Hans Liljeson och Claes Hedberg

Kvinnliga lärare?

Siffran 7

Rotlös?

Pia Hellertz - CV

DIFFE & DYSBEROENDE

– Torbjörn Fjellström

Inledning

Metoo

Mitt liv

Otrohet

En beroendeframkallande drivkraft

Sexuella övergrepp

”Svarta Hålet” eller Dysberoende

Neurologin och psykiatrin idag

”Drogen under Drogen”

Slutligen

Torbjörn Fjellström – CV

NÅGRA AVSLUTANDE TANKAR FRÅN FÖRFATTARNA...

Mina personliga erfarenheter – Lars-Eric Uneståhl

Mina personliga erfarenheter

Några avslutande reflexioner – Åke Pålshammar

Mina avslutande tankar – Pia Hellertz

Vi kan mötas igen – och igen...

Bevekelsegrunder för relationer – Torbjörn Fjällström

Ett kärleksfullt och livslångt äktenskap

Lars-Eric Uneståhl

Förälskelsetillståndet

Forskning om och synpunkter på kärlek

”7 gyllene regler för en lycklig kärleksrelation”

1. Förfina era kärlekskartor

2. Uppskattning, Ömsinhet och Respekt

3. Sök er till varandra

4. Fatta besluten i samråd med din partner

5. Lös de problem som går att lösa

6. Att bryta dödläget

7. En gemensam grundsyn

De magiska fem timmarna
Få bort de fyra negativa ryttarna
Till Slut

Några råd från populärvetenskapliga artiklar

”Klick” – Så snabbt blir du förälskad

0 - 5 sekunder

10 minuter

Förälskelse som ”livskrydda”

Kärleksfulla äktenskap

”Så får ni äktenskapet att hålla – Behåll ringarna på livet ut.”

1. Gift er efter 25

2. Se till att din partner är din allra bästa vän

3. Ha ett fast jobb innan du tackar ja (eller friar)!

4. Bråka rättvist

5. Skaffa inte barn första året som gifta

6. Ge varandra egentid

7. Prata om allt

Lika barn leka bäst – Recept på livslång kärlek

De fem kärleksspråken

Sammanfattning av de fem kärleksspråken

1. Verbal bekräftelse

2. Kvalitetstid

3. Fysisk beröring

4. Handlingsspråket

5. Gåvor

**Reflektioner från några lyckliga par
som varit gifta mellan 50 och 75 år.**

Att alltid vilja den andres bästa

Fler synpunkter

25 år tillsammans

AVSLUTNINGSD

– Lars-Eric Uneståhl

FÖRÄLSKELSE och/eller KÄRLEK

Lars-Eric Uneståhl

Ett giftermål avslutas vanligen med antingen skilsmässa eller döden. Utifrån löftet att leva ihop i nöd och lust tills döden skiljer oss åt borde en skilsmässa då betraktas som ett misslyckande.

Ett syfte och ett mål med denna bok är därför att öka antalet livslånga kärleksrelationer genom att:

- Visa på skillnaden mellan förälskelse och kärlek.
- Minska förälskelseberoendet och öka ”kärleksflytet”.
- Visa på fördelarna att ha grundlagt kärleksbasen redan innan den underbara men tyvärr temporära och ofta kortvariga förälskelsefasen eller ”honeymoon-effekten”.
- Propagera för att hitta en bra kombination där man förenar fördelarna med förälskelsen med den äkta kärleken och utan de mer patologiska effekterna av förälskelsen.
- Föra över detta till livet i stort där den temporära passionen kan ersättas med en varaktig och livslång glöd.

Ett bättre liv

Den femte punkten ovan innebär att syftet med boken inte bara är att uppmuntra och visa vägarna till en lyckad och livslång relation utan även till ett lyckat och lyckligt liv över huvud taget där naturligtvis en lyckad relation är en viktig del.

Men att ersätta passion med glöd är inte det enda som leder till ett framgångsrikt liv utan många av principerna för - och innehållet i - en bra och livslång relation finns också med i det jag kallar för *”Inre Framgång”*.

Framgångsforskningen har tyvärr framför allt fokuserat på den ”*Yttre framgången*”, d.v.s. framgångar i karriär, ekonomi och på andra materiella områden medan det viktiga är den inre framgången: *Tillfredsställelse, Förnöjsamhet, Tacksamhet, Glädje, Välbefinnande*.

Jag nämner Välbefinnande i stället för *Lycka* eftersom *Lycka* liksom *Passionen* är en känsla med kort tidslängd medan välbefinnande i likhet med glöden kan vara hela livet.

Inre framgång vill ju så gott som alla människor ha men det misstag som man gör är att tro att vägen till inre framgång kommer efter det att man har nått den yttre framgången.

Forskningen har dock visat att yttre framgång inte leder till den inre på samma sätt som att kunskap i sig inte leder till kompetens, vilket gör att det också där inte finns några större samband mellan framgång i skolan (Skolkunskap) och Framgång i Livet (Livskompetens).

Boken vill därför uppmuntra till- och motivera läsaren för att börja utveckla den Inre framgången så tidigt som möjligt vilket både leder till bättre relationer och till ett bättre liv i stort.

På samma sätt som Information och Kunskap kan leda till Kompetens om man använder det jag kallar ”*PÖTT-principen*”, d.v.s. *Praktik, Övning, Tillämpning* och *Träning*, så är information och kunskap om Inre Framgång bara första steget. Informationen och kunskapen måste läras in, tränas och automatiseras (som alla färdigheter i Fysisk och Mental Träning) för att sedan tillämpas och bli en integrerad del av livet.

Begrepp

Boken kommer att försöka klargöra många begrepp som tyvärr ofta används på ett övergripande och oklart sätt.

Låt oss börja med definitioner av några av dessa begrepp.

Attraktion

Attraktion är det som vi dras till och de faktorer som för oss samman, t.ex.. *Utseende, Spänning eller Igenkänning, Personlighet och Kompetens, Utmaningar* eller *Samhörighet*, etc. Attraktion kan ta sig många former men vi ska titta mest på *Den Yttre* (fysiska) och den *Inre* (mentala) attraktiviteten.

Kärlek

Kärlek brukar definieras som en djup känsla av anknytning eller tillgivenhet, som oftast också involverar element av känslomässig anknytning. Innebörden av kärlek och saker som är förknippade med kärlek kan dock variera från individ till individ och mellan kulturer. En del menar att kärlek inte bara är en djup känsla utan också en passionerad känsla, men det skulle då sudda ut den skillnad mellan kärlek och förälskelse, som är en av grundpelarna i denna bok.

Passion

Passion definieras som djupa och intensiva känslor av lust och stark entusiasm, vilket gör att vi kommer att likställa det med Förälskelse.

Förälskelse

Förälskelse är ett kemiskt förankrat och beroendeframkallande drogtillstånd, som medför starka känslor och radikala förändringar av både perception och känslokontroll

Likheter eller olikheter

När jag läste socialpsykologi diskuterade vi vilket som var mest sant:

- Motsatser dras till varandra eller
- Lika barn leka bäst

Vi kom fram till att det första gällde vid förälskelse och kortvariga förbindelser och det andra för den trygga kärleksrelationen.

Tankebildernas attraktionskraft

Det skulle kunna skrivas en hel bok om *Attraktionsbegreppet*, allt ifrån attraktion mellan individer och den mentala *träningens* ”*neurocyber-netiska modell*”, där man dras mot attraktiva målbilder över till den mer flummiga ”*theory of attraction*”, en ”andlig” lag, där universella dragkrafter är inblandade tillsammans med tankestyrning.

I både *Mental träning* och *Coaching* så förvandlas de intellektuella målen till ”*Målbilder*” för att öka attraktionskraften.

När målbilderna sedan programmeras i ett alternativt medvetande-

tillstånd, i det ”*mentala rummet*”, så skapas en cybernetisk ”autopilot” som både styr mot och motiverar för de attraktiva målen.

Utseendet som attraktionskraft

När man möter en människa första gången så är det naturligt att den attraktion man känner till största delen har att göra med utseendet och att människor som ser bra ut har större attraktionskraft. Låt oss då titta närmare på följande fråga.

Vad är nackdelen med att se bra ut?

Detta var en fråga som **Lasse Gustavsson** och jag lät publiken diskutera i samband med en turné vi gjorde genom landet. Rubriken på turnéträffarna var: ”*Skapa din egen framtid*”, en rubrik som väckte stort intresse och samlade många deltagare. Lasse Gustavsson, ”*brandmannen från Göteborg*” känner många genom TV och då vet ni att han ser ut som en ”månsmän” efter de mycket svåra brännskador han fick för flera decennier sedan. Trots detta yttre får han både fru och vänner att uppleva att han är vacker, så rubrikens fråga fick många att fundera på den på nytt.

Vad vi kom fram till var följande...

Vid de första kontakterna är den ”yttre” skönheten det centrala i attraktiviteten. Hjärnan fungerar dock som en ”förändringsmottagare”, vilket gör att det sker en *habituering* (tillvänjning) och *adaptation* (anpassning) till det som är konstant. Ett ljud som ligger på konstant hör man inte efter några minuter och de som bor i Skutskär känner inte den lukt som slår emot en besökare när man kommer dit. Efter ett tag märker man inte den vackra utsikten från kontoret, etc.

Yttre och inre attraktivitet

Man skulle alltså kunna dela upp attraktiviteten hos någon i: *det fysiska yttre* och *det mentala inre*.

Den inre attraktiviteten kan vara svårt att få en uppfattning om vid en första kontakt så därför är det naturligt att ”*utseende-attraktionen*” spelar den största rollen i början.

Om man då ”blir ihop” - och kanske t.o.m. gifter sig - på grund av att man blivit attraherad av det yttre, så gör den ”tillvänjningseffekt”

jag nämnde om att man efter ett tag inte längre märker det yttre. Då blir det i stället den inre attraktiviteten som tar över och blir allt viktigare

Problemet är dock att om man under uppväxten framför allt attraherar andra genom sitt yttre så finns inte samma behov av att utveckla den ”inre attraktiviteten”. Om denna då saknas eller är låg så kan det efter ett tag bli en allt vanligare orsak till konflikter.

Konflikterna blir lätt ännu större genom att den som ser bra ut fortfarande får uppmärksamhet från nya människor hen träffar och hen blir då mer öppen för närmanden och inviter från andra, vilket lätt skapar konflikter och kan leda till skilsmässa.

Inre skönhet

Den mentala typen av attraktivitet - Inre skönhet - har att göra med en attraktiv personlighet, emotionell mogenhet och med egenskaper som vänlighet, omtänksamhet, lojalitet, öppenhet, trygghet, social kompetens och att man har en bra självbild och är en bra lyssnare.

Andra delar av en attraktiv personlighet är att man accepterar sig själv och andra och är optimistisk och humoristisk. Det ”känns” bra att vara tillsammans med en person med en inre skönhet vare sig det är en vänskaps- eller kärleks-relation. Inre attraktivitet relaterar till en anslutning eller anknytning utifrån det som har med hjärta och sinne att göra.

Slutsats

Den yttre attraktiviteten spelar stor roll under förälskelsefasen medan det är den inre, mentala, emotionella attraktiviteten som är avgörande för den långvariga kärleken.



Vad är då kärlek?

Kärleksturnén

År 1985 arrangerade "*Lära för Livet*" en turné med "*Kärlek*" som tema. **Christina Schollin** talade om den romantiska och erotiska kärleken (*Eros*), biskopen **Lennart Koskinen** om den gudomliga kärleken (*Agape*), **Lasse Gustavsson** och jag om *Kärleken till Livet* och dess olika delar (t.ex.. arbetet) (*filia*, se nedan).

Eros

Begreppet *Eros* härstammar från **Platons** definition av kärlek. Den utgick från den Hellenistiska kulturen där Eros blev något av en frälsningslära som karaktäriserades av längtan och begär till det sinnliga och kroppsliga, även om Platon också hade en del av Eros som utgjordes av längtan och begär efter det andliga och gudomliga.

Det som Platon menade med Eros har dock i vår tid i stort sett glömts bort, inte minst genom **Freud**, som gav begreppet Eros en stark sexuell prägel. Vi använder t.ex.. ordet *älska* både i form av att älska någon eller älska med någon.

Agape

Agape, den gudomliga kärleken, är motsatsen till Eros, och utgör grundmotivet i t.ex.. kristendomen. Den betonar Guds kärlek till oss, som finns där för alla, inte bara för dom som älskar Gud tillbaka. Den mest kända beskrivningen av kärlek i Bibeln finns i *1:a Korintierbrevet 13:4-7*

Här är ett utdrag:

Kärleken är tålig och mild. Kärleken avundas inte, Kärleken förhäver sig inte, den uppblåses icke. Den skickar sig inte ohöviskt, den söker inte sitt, den förtörnas icke, den hyser inte agg för en oförrätts skull, den skryter inte, den är inte uppblåst, den uppför sig inte illa, den söker inte sitt, den brusar inte upp. Den gläder sig inte över orättfärdigheten men har sin glädje i sanningen. Den fördrar allting, den tror allting, den hoppas allting, den uthärdar allting. Så bliva de då bestående, tron, hoppet, kärleken, dessa tre; men störst bland dem är kärleken.

Beskrivningen av kärleken i Korintierbrevet propagerar också för att denna gudomliga kärlek (Agape) kan bli en viktig del av *Filia*.

Filia

Filia är en syn på kärleken som skiljer sig från *Eros* och som även innefattar områden som syskonkärlek, fosterlandskärlek, kärlek till sitt arbete, etc. *Filia* innefattar både givande och tagande. Man utövar *filia* mot någon annan både för sin egen skull och för den andres skull. Man kan känna glädje av att glädja den man tycker om och att känna glädje när man är tillsammans med den personen.

Ett kärleksförhållande börjar i vår kultur ofta med *Eros* (förälskelsen) för att sedan alltmer och i bästa fall övergå i *Filia*. Eftersom den moderna formen av *Eros* har kopplats till *Erotik* och Förälskelse, d.v.s. tillstånd som vi i denna bok beskriver som både temporära och patologiska, men underbara, så tar tyvärr ofta den riktiga kärleken slut när *Eros* och förälskelsen upphör och då ofta med skilsmässa som resultat

Denna turné bidrog i alla fall till att jag både blev intresserad av kärlekens olika väsen och av formerna för och innehållet i en "ideal relation".

Sexuell attraktivitet

Även sex kan skapa beroende. Därför finns i boken två kapitel om beroendeproblematiken, ett om *förälskeberoende* och ett om *sexberoende*.

Det är viktigt att skilja på sexualitet och sexlust. Sexlusten är egoistisk och man är mer intresserad av själva sexet (samlaget) än av den andra personen medan samlaget i den kärleksfulla sexualiteten bara är en del av många ömhets- och kärleksbetygelser.

Tyvärr har sex för många även inom äktenskapet blivit en prestationssak och en orgasmjakt och där eventuella smekningar och kramar är kopplade till ett kort förspel.

Det sexuella samspelet i en bra relation har i stället att göra med att både lära känna och njuta av varandra och av varandras kroppar. Att kunna njuta av samvaron utan krav på utlösning och orgasm ger paradoxalt nog en både lättare och starkare orgasm.

Om man lever i nuet och njuter av samvaron så kommer alltså orgasmen lättare, som en del inte som en slutpunkt. Prestationskraven är däremot en stark motarbetande faktor för orgasm.

Alternativ till ansträngning

Det korta avsnittet om sex kan tas som intäkt till att belysa att belysa alternativen till vårt vanliga kontrollsystem, vilket jag kallar för *DKS – Dominant Kontrollsystem*. Man kan också kalla det för *”Viljemässig ansträngning”*. Både viljan och ansträngningen är dock överskattad som kontroll- och styrsystem. Man kan inte ens somna på kvällen hur mycket man än vill somna. Och ännu värre blir det om man anstränger sig för att somna. Och så är det på många områden i livet.

På ett föredrag nere i Västergötland blev jag introducerad på följande sätt: *”Jag har ett viktigt meddelande. Jag fick nyss ett telefonsamtal där en kvinna meddelade att Lars-Eric Uneståhl hade gjort henne med barn”*.

Efter det blev han tyst och det blev också dödstyst i hela salen. Jag förstod ingenting. Efter en lång paus fortsatte han: *”Ja, det är inte så farligt som det låter. Hon berättade att hon jättegärna ville ha barn och under flera år hade hon ansträngt sig för att bli gravid utan resultat. Sedan började hon med Mental Träning och blev med barn, så hon ringde från BB för att tacka.”*

Hon är inte den enda som har rapporterat samma sak. Den viljemässiga ansträngningen kan försvåra utfallet på många områden. Inom idrotten har det varit känt i över 40 år. Efter olympiaden år 1976 gjorde vi en undersökning av ett 20-tal landslag för att ta reda på skillnaden i t.ex.. muskelspänningar mellan landslagen och idrottare på lägre nivåer. Enda skillnaden visade sig vara förmågan att slappna av i de antagonistiska musklerna.

Jag visade sedan att samma sak gällde både violinisterna i *Sveriges Radios symfoniorkester* och i olika arbetsmoment på *Ericson*. Vad som händer med ansträngning är att man engagerar de motarbetande musklerna vilket sänker prestationen. Jag har kallat det ideala tillståndet för *”Avspänning”* - optimal spänning i agonisterna och avslappning i antagonisterna - till skillnad från *”Avslappning”* där spänningen försvinner i all muskulatur och där man inte ens kan lyfta ett finger.

Förr betonades också viljan. *"Viljan kan försätta berg"*. Idag talar vi mer om *motivation* och DKS (*Dominant Kontrollsystem*) har i den mentala träningen ersatts eller kompletterats med AKS – *Alternativa kontrollsystem*, där de två mest använda är *Tanke-bilder* och *Triggers*.

Inom idrotten skapar man en bild av vad kroppen ska göra och överlämnar sedan utförandet till kroppen och "låter det hända" ("flyt"). Man kan också använda triggers och det återkommer jag till i slutet av boken när jag tar upp känslomässig kontroll. Eftersom jag tog upp detta område i samband med sex-området kan jag bara nämna att när jag på 70-talet gjorde experiment med hypnos tillsammans med en överläkare och sexspecialist i Stockholm så kunde vi framkalla orgasm utan fysisk beröring bara genom emotionella bilder och triggers. Så det mentala betyder minst lika mycket - om inte mer – än det fysiska för att få sex att bli en bra del av en kärleksrelation.

Från passion till glöd

Under de första 30 åren av mitt liv såg jag bara fördelar med passionen. Jag beundrade människor som passionerat arbetade för en bättre värld och för att andra människor skulle få ett bättre liv.

Gandhi, Moder Teresa m.fl. var förebilder.

Även när nackdelarna med passionen började dyka upp så höll jag fast vid att passionen hade mycket viktiga positiva uppgifter. Det anser jag fortfarande om man bara kan undvika den negativa och patologiska delen.

Boken vill absolut inte propagera mot passionen i sig utan mot att tillåta den att förstöra världen genom kopplingar till religiös eller politisk fanatism (ISIS, religiösa sekter, politisk extremism), konspirationsteorier, m.m. m.m. eller genom att göra kärleken blind. Boken kommer dock att visa att uttrycket är helt fel.

Det är förälskelsen som är blind, inte kärleken.

I en bok från 2017 med mina egna citat så är ett:

"Tänk hur mycket bättre som världen skulle vara om den styrdes av Nelson Mandela, Dalai Lama och Ingvar Kamprad".

Förvirring när det gäller begrepp

Det är inte bara i Sverige som ord som älska, kärlek m.fl. kan betyda flera saker. Man talar om att älska någon men också att älska med någon, där älska i de två fallen har helt olika innebörd.

Även på andra språk, t.ex.. engelska kan man tala om *"fall in love"* och att *"be in love"* vilket vi hävdar är två olika saker.

Boken vill visa att *"falling in love"*, d.v.s. bli förälskad, i vissa länder och kulturer ofta leder till skilsmässa om det inte kan ersättas med det ofta livslånga tillstånd som vi kallar kärlek.

Vi vill jämföra förälskelsen med ordet passion och kommer att påvisa att det är ett underbart (men patologiskt) drogtillstånd som tyvärr också är temporärt och tyvärr långt ifrån alltid leder till kärlek.

Kombinationen Förälskelse och Kärlek

Vi vill inte propagera för att förälskelsefasen undviks eller avskaffas utan kommer i slutet av boken att visa hur förälskelsen kan bli en krydda om den kommer in vid rätt tidpunkt i en långvarig kärleksrelation.



Ett annorlunda synsätt på förälskelse och kärlek

Första grundskottet

I början av 1980-talet satt jag på ett flyg från Fiji till Los Angeles. Något år innan dess hade jag på OS i Moskva valts in till styrelsen för *ISSP – International Society of Sport Psychology* och hade då bl.a. fått i uppgift att bevaka Söderhavets egen olympiad som ägde rum på Fiji. Nu var jag på hemväg till Los Angeles där jag innehade en kort gästprofessur vid *UCLB, University of California, Long Beach*.

På planet hade jag fått en plats intill en flicka eller ung dam från Fiji. Det visade sig att hon var indiska, men att hon och hennes familj sedan några år tillbaka bodde på Fiji. Under samtalet kom vi in på vad hon skulle göra i Los Angeles och hon berättade då att hon skulle flytta ihop med sin man. Eftersom det framkom att hon bara hade träffat honom en gång och det var på bröllopsdagen så frågade jag naturligtvis hur hon upplevde att flytta ihop med en man som hon inte kände mer än från bröllopsdagen. Det hon berättade då blev fröet till denna bok 42 år senare.

Hon berättade om den indiska traditionen där föräldrarna föreslår och ofta också väljer den partner som dottern ska gifta sig med. Hon tyckte det var ett bättre system än det ”västerländska” och angav flera skäl till det. Hon var född i Indien men familjen hade sedan flyttat till USA, där de bodde under hennes uppväxt innan de flyttade till Fiji. Under skoltiden hade hon många kamrater som kom från familjer, där föräldrarna skilt sig, vilket hon visste var mycket ovanligt i Indien. Detta gjorde att hon började fundera över varför äktenskap där man själv väljer sin partner så ofta leder fram till skilsmässa jämfört med om föräldrarna väljer partner.

Hennes förklaring var att när man väljer själv så gör man det efter att först ha blivit förälskad i någon (falling in love), men eftersom de starka känslorna ”gör personen blind” (- vi säger att kärleken gör någon blind men då menar vi förälskelsen), så då kan man inte se om man passar att leva ihop. Föräldrarna däremot, som ibland känner barnen bättre än vad de själva gör, kunde lättare leta efter en partner, som de menade skulle leda fram till ett bra äktenskap. Hon menade att

känslor skiftade och lätt förändrades, medan det som gav trygghet i en relation var att man alltid ställde upp för varandra och byggde upp en livslång vänskap.

Fröet som växte

Det här samtalet på flyget från Fiji ruskade om mig, men uppväxt med ett helt annat tänkande så hade jag svårt att ta till mig detta synsätt. Men en kort tid efteråt så började saker hända som jag ska berätta om senare i detta kapitel, vilket gjorde att när jag 30 år senare fick en gästprofessur under en kort tid vid ett universitet i norra Indien så hade jag fått ett helt annan förståelse för den ”indiska synen”.

Jag undervisade där bl.a. på doktorsnivån och blev förvånad över hur vanligt det var även på den nivån att man lät föräldrarna bestämma. Jag tog vid ett flertal tillfällen upp detta med de kvinnliga doktoranderna och här är några av de argument de använde i våra diskussioner för att försvara denna indiska tradition.

- Vad är syftet med ett äktenskap? - Att leva ihop livet ut!
Även i Sverige lovar vi detta - *”att älska varandra i nöd och lust tills döden skiljer oss åt”*.
 - Vad är då ett bra äktenskap? – Jo, att det håller livet ut.
 - Och ett dåligt? – Att det leder till skilsmässa.
 - Vad är skilsmäsofrekvensen hos er? - Tyvärr över 50 %.
 - Vet du hur stor den är här? - Nej! Jo 1%.
- Slutsatsen - Vi i Indien har 50 gånger fler bra äktenskap än ni.

Fler argument

När jag frågade vad de trodde detta berodde på var ett vanligt svar det här:

- Ni träffar någon som ni blir förälskad i och så gifter ni er.
Vi har ju fått lära oss i psykologin att starka känslor kan förändra och förvrida både perception och beslutsfattande.
Eftersom vi också vet att de flesta känslor är tidsbegränsade så innebär det ju att när förälskelse-känslorna har tonats ner eller försvunnit, så upplever man ofta den andra på ett annat (och mer negativt) sätt, vilket lätt leder till skilsmässa.

- Vi bygger upp relationen från början utan den förälskelsen. Det gör att vi kan bygga upp det som fordras för ett gott och kärleksfullt förhållande, speciellt som våra föräldrar har hjälpt oss en bra bit på den vägen genom att leta fram tänkbara partners som de tycker passar bra ihop med vår personlighet.
- De är ju dom som känner oss bäst och därför har de lättare att hitta passande partners jämfört med de dating-institut ni har i västvärlden.
- Om vi i vår uppbyggnad av kärlek också skulle bli förälskade, vilket naturligtvis är ett plus, eftersom det är en underbar känsla, så vet vi dock att när den avtar eller försvinner så finns det viktiga för ett bra och livslångt förhållande kvar, d.v.s. kärleken.

Fler skillnader mellan förälskelse och kärlek

K- och U-modellerna.

K- och U-modellerna skapade jag i samband med introduktionen av Mental Träning, där ett av syftena med den mentala träningen var att skapa ett alternativ till samhällets K-modell. Jag har utvecklat skillnaderna mellan dessa modeller i boken: *"Den Nya Livsstilen"* (2015). Här kommer en kort sammanfattning som relateras till Förälskelse vs Kärlek.

K-modellen

Samhället styrs i stor utsträckning av det jag kallar K-modellen. Det är en modell, där åtgärder är kopplade till fel och brister. K står för den *kliniska modellen* men innehåller också flera andra K-ord som *Klago-*, *Klander-*, *Kritik-modellen*, etc.

Jag brukar fråga deltagarna på kurserna hur lång tid det var sedan de klagade sist och i många fall kan det röra sig om timmar och sällan om månader och nästan aldrig om år.

Feedback har i stor utsträckning blivit en fråga om Kritik vilket gör att många chefer drar sig för att ta in feedback. Jag har gjort en 7

veckors feedback-träning som bygger på U-modellen – se nedan. Den heter: *"Feedback utan kritik"*.

K-modellen är för många den naturliga modellen eftersom både medicinen och den gamla psykologin har byggt på den - ända tills år 1998 när *Positiv Psykologi* kom och introducerade U-modellen i psykologin. Det har varit en självklarhet att man går till en läkare först när något är fel och att man inte går till en psykolog för att berätta om hur bra man sovit på natten.

Även hälsan i stort har tidigare definierats enligt K-modellen - *"Hälsa är frånvaron av sjukdom"* - ända fram till att *Världshälsoorganisationen* beslöt att omdefiniera hälsa enligt U-modellen, som ett optimalt *Fysiskt, Psykiskt och Socialt* välbefinnande.

Även om många tycker att K-modellen är den naturliga inom medicin och psykologi så har den tyvärr också spridit sig till resten av samhället. Precis som i uttrycket *"Hälsan tiger still"* så gör man ingenting så länge allt går bra, utan åtgärderna sätts in när någonting blir fel.

Detta har gjort att det har uppstått ett motstånd mot förändringar och när förändringsförslag presenteras på arbetsplatsen så möter man motstånd och kommentarer som: *"Vad är det för FEL på det vi gör (har gjort)"*. Man upplever förändringar som ett misstroendevotum och som en anklagelse och försvarar sig genom att kämpa emot.

U-modellen

U står för *Utvecklingsmodellen* och lanserades år 1969 i samband med starten av den Mentala Träningen, detta för att uttrycka huvudsyftet med Mentala träning: *"En kontinuerlig och livslång utveckling mot visionen: Excellence."*

Det internationella förbundet för Mental Träning, som jag bildade år 1989 kom därför att heta: *International Society for Mental Training and Excellence* och de världskongresser som har ordnats vart fjärde år på universitet runt om i världen har hetat: *World Congress for Mental Training Towards - Excellence in Sport and Life*

På världskongressen i Beijing 2008 utvidgade jag begreppet Mental Training till *Mind Training* för att inkludera närliggande metoder som t.ex. Mindfulness.

Jämförelse - Översikt

Här följer en översikt av skillnader mellan K-modellen och U-modellen:

	K-modellen	U-modellen
Fokus på	De som fungerar & mår dåligt	De som fungerar och mår bra
Förstärkning genom	Identifikation med diagnosen	Identitet med utvecklingsbilder
Forskning om orsaker till:	Att man fungerar & mår dåligt.	Att man fungerar & mår bra
Fokus på relation mellan:	Nu och det förflutna	Nu och Framtiden
Främsta Drivkraften är	Missnöjet med det som är	Lusten för det som kommer
De åtgärder som vidtas är	Problembaserade	Lösnings- & utvecklingsbaserade
Åtgärdernas karaktär är	Reparation och Repetition	Skapande av kreativa byggen
Syftet med Åtgärderna är	Återgång till utgångsläget	Framsteg och Framåtskridande

Passionens uppgång och fall

Som jag nämnde i början av mitt kapitel så var jag odelat positiv till ordet *passion* när jag växte upp. Jag beundrade människor som passionerat satsade på att nå svåra och höga målsättningar, inte minst inom idrotten, där jag själv var aktiv under de första decennierna. När jag sedan introducerade den mentala träningen i elitidrotten på 70-talet och i näringslivet på 80-talet, så var passionen en viktig del av de mentala framgångsfaktorerna.

Vision-Mission-Passion

Medan *Visionen* visade riktningen och *Missionen* gav egenvärdet och meningsfullheten, så gav *Passionen* den kraft, energi och motivation som behövdes för att uppnå de höga mål som Visionen hade brutits ner till.

Precis som när en passionerat förälskad bara ser den glorifierade bilden av sin älskade, så ser en passionerad idrottare bara de vägar och möjligheter som leder till sina målbilder av framtiden och hen är beredd att försaka mycket av det ”övriga livet” för att nå målen.

Men precis som när den förälskade nått sitt mål – äktenskapet, så börjar också idrottaren tappa sin passion för att fortsätta till nästa mål, speciellt om målet är ungefär detsamma som det mål man redan nått.

Jag har haft krismöten med lag som Färjestad i ishockey och Helsingborg i fotboll när de vunnit *Svenska Mästerskapet*. Varför då

krismöten? Jo, det är så vanligt att det går dåligt året efter att man vunnit. Flera fotbollslag har t.ex. åkt ur allsvenskan året efter de blev svenska mästare. Krismötena hjälpte både Färjestad och Helsingborg att bryta den trenden. Färjestad vann även året därpå och Helsingborg blev 2:a. Men det förutsätter att man kan sätta nya mål som skapar en passion på nytt.

Under starten av IT-eran så ringde många företag och klagade över denna ”luften ur”-effekt. *”Vi är nu inne i 4:e projektet”,* sa någon, *”och vi märker att motivationen sjunker för varje projekt. Vad kan vi göra?”* Ja, receptet var detsamma som i idrotten.

När jag kom till ett framgångsrikt företag brukade jag säga: *”Vet ni om att ni närmar er en kris”.* *”Nej”,* var det vanliga svaret: *”Det går ju jättebra för oss!”* *”Ja just därför”,* sa jag, *”så är risken där”.* När det går bra så finns det nämligen en risk att överge utvecklingsmodellen och börja förvalta och det kan vara början till att man både stannar av och börjar nedfärden. Jag brukar ta *Apple* som exempel men det finns många andra.

Bröllopsdepression

Jag ville gärna hitta ett nytt ord för denna ”luften-ur-effekt” och valde då ett ord, som jag hittade i en gammal bok, nämligen *”bröllopsdepressionseffekten”*. I boken berättade man om att kvinnors främsta mål förr i världen var att *”bli gift”,* d.v.s. att hitta någon som *”ville ha mig”*. När man väl hade uppfyllt det målet så kunde man lägga av att sträva efter nya mål.

När jag för många år sedan berättade om bakgrunden till ”bröllopsdepressionseffekten” så sa en äldre kvinna i publiken: *”Va intressant, min mamma berättade att när hon gifte sig (det var på 1920-talet) så gick hon några dagar efter bröllopet och köpte en ny kappa, varpå hon fick bannor av sin mamma som sa: ’Hur kan du gå och köpa en ny kappa. Du är ju redan gift!’”*

40-års krisen

Under de första decennierna i livet så har de flesta människor samma slags naturliga mål. Man ska gå igenom skolan, skaffa sig ett jobb, skaffa en partner, skaffa barn. Men när barnen flyttat ut så kommer för många en kris där man frågar sig: *”Vad ska jag nu göra resten av*

livet”? Den här krisen som också kan påverka äktenskapet har kallats för *40-krisen*. Idag när man ofta gifter sig senare och barnen också kommer senare skulle man kanske hellre kalla den för *50-årskrisen*.



Framgångsfaktorer

För att fastställa vägarna till en livslång utveckling och livsframgång påbörjade jag år 1969 en forskning för att fastställa de viktigaste kriterierna för *Idrotts-* och *Livs-Framgång*. Mental träning byggde ju på Utvecklingsmodellen med ständig förbättring och då var det ju viktigt att kartlägga vilka personlighetsmässiga och andra faktorer som ledde till framgång.

Detta var ett helt nytt forskningsområde och sågs tyvärr med oblida ögon av både psykologer och medicinare som liksom övriga samhället var fångna i den Kliniska modellen. Forskningen skulle fokusera på den Kliniska modellen, de fel och brister som fanns i samhället och de problem som människor upplevde med den kroppsliga och psykiska hälsan.

Motståndet mot ”Framgångsforskning”

Det fanns dock ett område där man tog emot framgångsforskning med öppna armar och det var inom idrotten och därför startade jag med att forska på ”idrottsframgång”.

Men först några exempel på det motstånd som fanns mot att forska om framgång.

Jag fick i början av 80-talet en gästprofessur vid *University of Hawaii* i Honolulu. Innan jag efter ett år skulle återvända till Sverige så träffade jag en kvinnlig doktorand som just kommit till universitetet. Jag frågade henne vad hon tänkte doktorera på och svaret blev: *"Mitt stora intresse är begreppet 'kärlek' och jag hade tänkt att doktorera på det, men tyvärr får jag ingen som vill handleda mig på det området"*.

Jag svarade henne: *"Jag tycker absolut att du ska hålla fast vid det beslutet för vi skulle behöva veta mycket mer om vad kärlek är."* För en del år sedan när jag var tillbaka på besök så hade hon blivit professor och publicerat mycket intressanta forskningsstudier om kärlek. Hon berättade dock hur svårt hon hade haft under sina doktorsstudier att få området accepterat och att få stöd och handledning. Hennes namn var och är **Elaine Hatfield**.

The Psychology of Happiness

Det här motståndet mot att forska på positiva saker upplevde en annan kollega, den engelske socialpsykologen **Michael Argyle**, som år 1987 publicerade den första vetenskapliga boken om lycka, *The Psychology of Happiness*. Trots att många menar att alla människor vill bli lyckliga så fick Argyle uppleva en stark kritik från kollegor för att han forskade och skrev om denna positiva känsla. Han berättade för mig att på universitetsbiblioteket i Oxford så var rummet med böcker om känslor fullt med böcker om oro, ångest, depression, vrede, etc. och på hela biblioteket fanns bara en vetenskaplig bok om lycka och det var hans egen. Det här var före år 1998 när den positiva psykologin kom och började producera mängder av forskning om lycka.

Från "Shrink to Stretch"

Vid olympiaden år 1980 blev jag som "idrottspsykolog" invald i styrelsen för *ISSP – International Society for Sport Psychology*. Under 12 år av verksamhet för ISSP i många länder upplevde jag dock ett motstånd mot idrottspsykologin bland många tränare och aktiva.

Vem ville säga att man gick till en idrottspsykolog och få höra från andra: *"Vad har du för fel i huvudet eftersom du måste gå till en idrottspsykolog?"*

Därför arbetade jag hårt för att komplettera ISSP med ett förbund för den mentala träningen. Första försöket blev vid *Världskongressen i idrottspsykologi* år 1985, som jag organiserade.

Det dröjde dock till nästa världskongress i Singapore år 1989 innan vi startade *ISMTE – International Society for Mental Training and Excellence*. Excellence stod som symbol för den mentala träningens U-modell, ett ständigt framåtskridande mot Excellence. Som mental tränare fick vi då en helt annan acceptans och ett positivt mottagare jämfört med den tidigare idrottspsykologen.

Den positiva psykologin

Det dröjde ytterligare 10 år efter starten av ISMTE innan psykologin fick ett liknande alternativ i den *"Positiva Psykologin"* som startade år 1998. Ordföraren i amerikanska Psykologförbundet **Martin Seligman** uttryckte starten av "Positiv Psykologi" på följande sätt: *"Nu har psykologin under århundraden fokuserat på åtgärder och forskning på människors problem och brister. Nu är det dags att börja forska om och fokusera på det som alla människor vill ha: Livsframgång, Lycka, Glädje, Tillfredsställelse, etc."*

Martin Seligman besökte oss på *Uppsala Universitet* i samband med lanseringen av den Mentala träningen och förhoppningsvis var det en av orsakerna till den Positiva psykologin.

Från år 1998 har det sedan gjorts tusentals studier om lycka, inte bara på det personliga planet utan dessutom har olika *lyckoindex* också lanserats på nationsnivå.

Från Lycka till Välbefinnande

För några år sedan beslöt dock Seligman att ändra sin forskningsinriktning *från Lycka till Välbefinnande*, vilket är mycket intressant utifrån denna boks uppgift att klargöra skillnaderna mellan Förälskelse och Kärlek. Lycka har liksom Förälskelse visat sig vara en härlig men temporär känsla medan Välbefinnande liksom Kärlek är ett tillstånd som kan vara livet ut.

SMAK-faktorerna

Som jag nämnde ovan så ville jag trots motståndet börja forska på framgångsfaktorer för att få veta vad jag skulle lägga in i de träningsprogram som jag utvecklade på 1970-talet.

Jag började med att undersöka vad som mentalt och personlighetsmässigt skilde de landslag jag arbetade med på 70-talet från andra idrottare, som inte lyckades lika bra. Resultaten kunde sammanfattas i fyra framgångsfaktorer, som har fått smeknamnet *SMAK-faktorerna* eftersom de fyra områdena börjar med **S**, **M**, **A** och **K**.

S står för *Självbilden*, d.v.s. hur man ser på, värderar, känner för och uppfattar sig själv.

M står för *Målbilder*, d.v.s. bilder av framtiden motivation som det ger.

A står för *Attityd*, d.v.s. hur man tolkar det som händer.

K står för *Känslor* eller Inre Klimat.

Under 80-talet började även andra forskare göra liknande studier med liknande resultat. En amerikansk studie av 1,500 framgångsrika amerikaner fick fram tre faktorer, Självbild, Målbilder och Attityd och samma resultat fick också **Warren Bennis** när han undersökte 90 av de mest framgångsrika ledarna i världen. Från Sverige deltog PG Gyllenhammar. K fanns inte dock med i dessa och andra studier som kom, vilket gjorde att jag började skilja på *Yttre* och *Inre Framgång*.

Yttre och Inre framgång

När jag började forskningen omkring framgång så utgick jag från det människor menade med framgång – karriär, levnadsstandard, idrottsliga och ekonomiska framgångar, etc. Det var också därför jag började med landslagen på idrottssidan, eftersom de enligt andra haft mer ”framgång” än de som inte var lika duktiga. Det var också på liknande sätt som man definierade framgång i övriga studier.

I den amerikanska studien som jag nämnde tog man 1,500 namn från boken ”*Vem är Vem*” och jämförde med en kontrollgrupp på 1,500 från sådana som inte platsade i boken.

Dessa studier, som jag kom att kalla för studier i ”*Yttre framgång*”, fick bara fram SMA av SMAK-faktorerna men inte K. Att jag också fick med K -faktorn när det gällde framgången inom idrott kan bero på att jag räknade in ”*Flyt*” bland K-faktorerna.

Från Yttre till Inre framgång

När jag gjorde nya intervjuer med dem som definierat framgång som att lyckas karriärmässigt, ekonomiskt och materiellt och ställde frågan: *"Varför har du detta som mål?"* så kom det nästan alltid fram mål som låg på ett högre plan, t.ex. *"För att jag vill känna mig nöjd, tillfredsställd, glad, lycklig"*, etc. d.v.s. det jag kallar "Inre framgång". När jag då upplyste om att det inte fanns några studier som tydde på att yttre framgång leder till inre framgång så blev det en chock för många.

Ännu större blev chocken när jag visade att de fattigaste i Calcutta som skildrats i boken och filmen *"Glädjens stad"*, verkade vara mer glada och lyckliga än de mest framgångsrika i USA.

I den studie som gjordes med några av de mest framgångsrika i USA, ungefär samtidigt som boken *Glädjens stad* publicerades, så sa flera av de intervjuade att: *"Fick jag leva om mitt liv skulle jag önska att jag inte blivit lika framgångsrik"*. På frågan: *"Varför det?"* var den första anledningen *"Ensamhet"*. *"Men du har ju massor av vänner!"* *"Vänner? De s.k. vännerna är inte här för min skull utan för mina pengars skull."*

Många andra studier har sedan dess också visat att man inte kan köpa lycka för pengar.

Målet för Sverige

Vid millenniumskiftet frågade jag några politiker vad målet för Sverige hade varit under 1900-talet. Svaren kretsade kring *"folkhemmet"*, där människor skulle få det bättre, ekonomiskt och levnadsmässigt. På frågan *"Varför det?"* så såg man först mycket frågande ut, men förstod så småningom att svaret borde ligga på en högre nivå och då kom det jag nämnt: *"För att människor ska känna sig nöjda, tillfredsställda och må bra"*. Mitt svar blev naturligtvis: *"Men är det inte dags att ta reda på om det blivit så?"*

Vi gjorde då en enkel studie där vi jämförde år 1950 med år 2000. Den studien har inte publicerats, men de mått vi hittade pekade på en stark höjning av välfärden medan välbefinnandet verkade ha sjunkit. Det syntes t.ex. i sjukskrivningsfrekvensen, där majoriteten av dessa tycktes ha med "mentala" orsaker, stress, oro, må dåligt, etc. att göra.

Ett annat exempel: 4 gånger fler tonåriga pojkar hade t.ex. oftare huvudvärk år 2000 jämfört med 1950.

Den mentala träningen startade på 70-talet med metoder för yttre framgång, t.ex. idrotten, men kom sedan alltmera att inrikta sig på den ”inre framgången”. Det är inget fel på yttre framgång men om den ändå inte leder fram till den inre framgången, så kan man ju lika gärna starta med den Mentala träningen för att få inre framgång och ha den med på vägen i strävan efter yrkesmässiga och andra framgångar.

Varför inte välja och prioritera det som är viktigast för ett bra liv.

Från ”Tänkvärt” & ”Positiva tankar”

Citat L-E Uneståhl:

Ett bra liv är ett ”Gör det själv” projekt.
Gör det du tycker om och Tyck om det du gör.
Varje Misstag kan förkorta vägen till Framgång.
De viktigaste livsförändringarna kommer inifrån.
Framgång består av en serie av dagliga små segrar.
Ordet omöjligt kan omöjligt användas om framtiden.
Negationer existerar i språket men inte i verkligheten.
Dröm om det omöjliga till dess att du gjort det möjligt.
Om livet blir för enkelt når du sällan din fulla potential.
Vem tackar dig för att du inte har roligt och njuter av livet.
För att bli lycklig bör du först lära dig att känna igen lyckan.
Du kan förgylla din Framtid med guldkornen från ditt förflutna.
Det är först om du har roligt som du kan nå långsiktig framgång.
Hopp, tro och Förvisning utgör olika grader av målprogrammering.
Detta NU kommer aldrig tillbaka. Gör därför det bästa möjliga av det.
Du blir inte ryktbar genom det Du tänker göra – utan genom det Du gör.
Fokusera på det du kan göra något åt i stället för att ödsla tid på det andra.
Jag väljer att bestämma och skapa min egen unika och positiva verklighet.
Ge aldrig upp visionen och målen men överge snabbt de felaktiga vägarna.
Försök bli lycklig och finn att lyckan går. Njut av stunden och du lyckan får.
Framgång är att vara älskad av några, omtyckt av flera och respekterad av alla.
Ersätt tankarna på allt du inte har med glädjen och tacksamheten över det du har.

Mental träning och arbetet med SMAK

Mental träning är en systematisk och långsiktig träning för att utveckla och styra mentala processer - Tankar, Känslor, Inre bilder, Attityder - och Mentala Färdigheter - Koncentration, Kreativitet, Motståndskraft (Resilience - med målet att fungera bättre i skola, idrott, arbete, relationer, etc. och må bättre d.v.s. ökat välbefinnande.

Starten av den Mentala träningen år 1969 byggde på 10 års forskning vid Uppsala universitet om

1. Relationerna Mind-Body,
2. Alternativa medvetandetillstånd (sömn, dröm, flyt, hypnos)
3. Effekten av en systematisk träning av mentala processer (tankar, känslor, inre bilder, attityder, etc) och mentala förmågor (koncentration, kreativitet, etc.)

Efter lanseringen blev uppgiften att utveckla och utvärdera mentala träningsprogram med hjälp av ett tiotal landslag och två olympialag (1976 och 1980).

Den Mentala träningen byggde på U-modellen och målet för träningen i både idrotten och i livet i stort uttrycktes i termer av "livsframgång".

Som nämndes tidigare fick jag fram fyra Framgångsfaktorer, nämligen *Självbild*, *Målbild*, *Attityd* och *Känslor*.

Det följande är några reflektioner om detta utifrån relationen Förälskelse och Kärlek

Framgångsfaktorn S står för Självbilden

Även om SMA framför allt har med yttre framgång att göra så finns det delar som hör ihop med den inre framgången. Ett exempel på det är S-faktorn där Självbilden innehåller delar från såväl yttre som inre framgång. Till det yttre hör Självförtroendet som regleras av resultaten av det vi åstadkommer.

"Det har gått bra sista tiden så mitt självförtroende är på topp"
(eller tvärtom) säger idrottaren.

Däremot hör självkänslan till den ”inre framgången” och den påverkas varken av hur mycket man lyckas till det yttre eller av hur mycket beröm man får från omgivningen.

Självförtroendenivån kan observeras av omgivningen, men vilken självkänsla man har kan andra ha svårt att se, men en låg självkänsla orsakar stort lidande hos de många som har det. Man vill heller inte erkänna det, utan tiger om det och lider i tysthet.

Enda sättet som jag känner till för att förändra självkänslan har varit metoder för Mental träning, *Mind Training*, och eftersom man kan sköta den mentala träningen själv utan att berätta om det för någon annan, så har det hjälpt många människor med dålig självkänsla. Det har också hjälpt många relationer eftersom personer med en dålig självkänsla har en tendens att låta effekten av det gå ut över partnern.

Imposter

En form av dålig självkänsla blev under 1970-talet känt som *Imposter*, eller *Bluffsyndromet*. Det innebär att man känner sig som en bluff och är rädd för att bli avslöjad som en sådan.

I början så tillskrevs fenomenet kvinnor i karriären, men allt eftersom åren gått har det visat sig att många män också har det. Kanske finns det hos nästan alla i någon utsträckning.

Jag medverkar just nu i en studie vid *Umeå universitet* där mental träning används för att minska Imposter-fenomenet och den första studien med blivande läkare har gett mycket lovande resultat. För en person med dålig självkänsla och Imposter så blir den yttre prestationen, som har med självförtroendet att göra, allt viktigare eftersom det är ett sätt att visa upp en yttre bra självbild för sin omgivning. Det innebär dock att prestationen blir mer och mer stressrelaterad och att flytet ersätts med ansträngning och energiförluster. Skulle man inte lyckas så faller allt ihop.

Har man en bra självkänsla så tycker man om sig själv i alla fall, oavsett hur man lyckas till det yttre. Man känner att man duger oavsett resultatet.

Framgångsfaktorn M står för Målbilder

En viktig del av träningen av M-faktorn var att förvandla de höga och attraktiva framtidsmålen till klara, tydliga målbilder och situationsförankrade målbilder. Detta var nytt för många eftersom K-modellen gjorde att man fokuserade på det man ville undvika och det som inte fick hända. Det var problemen, hindren och svårigheterna, som var de tydligaste och klaraste framtidsbilderna.

Jag frågade ett hundratal av våra bästa fotbollsspelare på 80-talet vilka som ville bli bättre fotbollsspelare. Alla ville det men det var bara ett fåtal som hade en klar bild i huvudet av vad det innebar att bli en bättre fotbollsspelare.

Första gången jag träffade *Göteborgs symfoniorkester* frågade jag hur många som ville bli en ännu bättre musiker. Alla ville det, men ingen hade en klar bild av vad detta innebar.

Frågar man hur många som vill vara lyckliga och hur många som vill ha ett bra äktenskap, så svarar i stort sett alla ”ja” på den frågan, men frågar man vilka som har en klar bild av vad det innebär, så är det mycket få som säger sig ha det.

I en av mina citatböcker säger jag:

”För att bli lycklig måste man först veta vad lycka är.”

Framgångsfaktorn A står för Attityd

Även den tredje SMAK-faktorn innehåller delar som hör till den Inre Framgången.

Det gamla talesättet: *”Det viktiga är inte hur jag har det utan hur jag tar det”* betonar ju att det inte är den yttre framgången i sig som är det viktiga utan hur jag tolkar och upplever det ”yttre”.

Kvantfysiker som **Einstein, Bohr** m.fl. har diskuterat frågor som:

- Finns Verkligheten och om den finns hur kan man då mäta den på ett objektivt sätt? (**Heisenberg**)
- Finns Verkligheten bara i vår hjärna som en subjektiv tolkning.

Martin Seligman ägnade 15 års forskning, innan starten av Positiv Psykologi, åt att visa vilka stora skillnader det var mellan de som tolkade livet positivt (optimister) eller negativt (pessimister).

Optimisterna lyckades bättre i skolan, idrotten och arbetslivet, hade en mycket bättre hälsa och levde 8-9 år längre än pessimisterna.

Passion och lidelse

Efter att i slutet av 70-talet ha publicerat de första studierna om SMAK som faktorer för yttre och inre framgång så bodde jag några månader i Los Angeles och undervisade på *UCLB – University of California Long Beach*. Där kom jag i kontakt med **Charles Garfield**, som på 1960-talet hade varit en av cheferna för *Apolloprojektet*. Han berättade hur fascinerad han hade blivit över vad man kan uträtta om man arbetar målstyrt i stället för resursstyrt. Han nämnde att om president **JF Kennedy** har varit ”resursstyrd” så hade han antagligen utformat sitt berömda ”*Apollo-tal*” på ett helt annat sätt, t.ex. så här: ”*Med dom resurser vi har i USA så kommer vi nog med lite tur att kunna skicka upp den första människan till månen i slutet av det här århundradet*”. I stället sa han: ”*Innan det här årtiondet är slut så ska vi ha en man på månen.*”

Det gjorde att man fick tänka bakåt från målet. År 1969 ska vi landa på månen, hur långt måste vi då ha hunnit 1968-67...? Vilka resurser måste vi skapa för att hinna så långt 1966-65... 62?

Charles Garfield blev så imponerad av vad man uträttade genom den passion som denna strategi skapade att han efter månlandningen utbildade sig till psykolog för att forska på vilka framgångsfaktorer som är viktigast. Han kom fram till samma faktorer som jag kommit fram till, vilket ledde till att vi började diskutera det bästa sättet att föra ut detta till allmänheten.

Charles betonade speciellt M-faktorerna och hade kommit fram till att *Commitment* var den viktigaste Framgångsfaktorn. Commitment på svenska är starkare än *engagemang* och kan snarare översättas med *Lidelse* eller *Passion*.

Charles menade att detta fynd passade speciellt bra att föra ut i USA, där man ju betonade varje människas möjligheter att lyckas. ”*Alla kan bli President*” – Det talesättet fick ju en speciell innebörd när t.o.m. Trump lyckades bli president.

Man har en genupsättning med sig när man föds men man föds inte med Commitment och om det är den starkaste framgångsfaktorn så har alla i USA lika stor chans att lyckas, menade Charles.

Motivators

Detta ledde till skapandet av en ny profession i USA. ”Motivators” som tog som sin uppgift att skapa motivation och passion hos människor. Vissa av dessa blev världsberömda, som t.ex. **Zig Ziglar** inom försäljning och **Anthony Robbins**, som fortfarande är aktiv. Effekten kan dock liknas vid förälskelsen genom att den för de flesta blev temporär och kortvarig.

Människor kom i stora skaror och lyssnade till ”motivatorn”, de tände till och gick hem i ett lyckorus. Där blev man dock snabbt nedtagen på jorden av sin omgivning och efter några dagar var man inne i sin vanliga verklighet, vilken då kändes ännu gråare än innan tändningen och ruset som man hade upplevt vid motivatorträffen. Man sökte sig därför till nästa träff med den tidigare eller en ny motivator, varpå samma sak upprepades.

Denna jojo-effekt, när man känslomässigt for upp och ner, var inte bra - precis som att ”jojo-bantning” inte är bra för vare sig kroppen eller sinnet. Detta togs bl.a. upp av **Christina Maslow** i hennes forskning och skrifter om ”Burn-out”-begreppet, *utbrändhet*, som spred sig och blev populärt över hela världen.

I Sverige skrev två av mina kollegor **Barbro Bronsberg** och **Nina Vestlund** boken ”*Bränn inte ut dig*” (2005), en bok som såldes i över 100,000 exemplar och översattes till 9 språk.

Vad Christina Maslow påpekade var att man måste brinna för att kunna bli utbränd, d.v.s. att det var de mest passionerade som lättast blev utbrända. (Jfr. likheten med nackdelen med förälskelse)

Glöd-modellen

För att komma till rätta med detta så skapade jag på 80-talet ”*Glöd-modellen*”. Det kan vara viktigt att tända och det kan man göra genom t.ex. en kontakt med en motivator, men i stället för att snabbt flamma upp för att sedan slockna och bli utbränd så skapar man en glöd som räcker hela livet. För detta behöver man underhålla den genom regelbunden mental träning och genom en kontinuerlig tillförsel av ”bränsle” genom en *energibudget*, som jag skapade.

Den innehåller på resultatsidan både *Energi-inkomster och -utgifter* och på Balanssidan *Energi-tillgångar och -skulder*. Genom ständig energitillförseln kan glöden hållas vid liv hela livet.

Äktenskapsglöden som ersätter förälskelseflammorna

Att ersätta eller komplettera passionen med glödmodellen gäller för allt i livet som man vill jobba långsiktigt med och då också för äktenskapet. Där är det inte förälskelsens flammor man ska bygga på, de försvinner efter en tid, utan det gäller att i stället underhålla kärlekens glöd för att få äktenskapet att hålla livet ut.

Livsbudget

På andra områden i livet så har den mentala träningen spelat en stor roll för att underhålla den glöd som behövs för att föra oss mot den livsvision som varje människa bör ha.

Som hjälp här har jag gjort en *Livsbudget* som liksom Energibudgeten har både en Resultat- och en Balans-sida. På Resultatsidan så gör man årliga bokslut för att utvärdera och bestämma var man befinner sig på vägen mot sin livsvision. På balanssidan så får man hitta en balans mellan en mängd olika livsområden, t.ex. när det gäller tidsåtgång, att få en balans mellan allt som vill ha sin del av "tidskakan", t.ex. balansen mellan arbete och familj eller mellan familj och vänner, etc.

Utan visionen och glöden så blir det lätt enstaka mål i livet som man tänder på och brinner för, med risken för att luften går ur när man nått målet (bröllopsdepressionseffekten), vilket gör att det blir allt svårare att frivilligt gå vidare mot nästa mål.

Samtidigt kanske man "tvingas" att i arbetet arbeta för mål som man inte längre upplever ger bränsle till glöden, vilket gör att risken för utbrändhet ökar. Här är det då viktigt att hitta bränslet genom omtolkning eller genom att identifiera energikällor i andra delar av arbetet och i livet.

Att **Anthony Robbins** kunnat behålla sin popularitet under flera decennier beror på att han insåg faran med jojo-effekten och kombinerade sina tändande framträdanden med mental träning, där man fortsätter att hålla glöden uppe genom den månadslånga och t.o.m. årslånga träning som man kan göra med de mentala träningsprogram han gjort.

Förälskad i Brasilien

Jag gjorde många resor runt i världen under 1970- och 80-talet och kvalificerade mig redan då som medlem i *100-klubben* där kraven är att man ska ha vistats i minst 100 länder. Orsaken till resorna var dels andra länders intresse för den mentala träningen och dels att det som styrelsemedlem i federationen för idrottspsykologi ingick att besöka andra länder.

Vissa besök varade lite längre, t.ex. gästprofessurer på universiteten på Hawaii, i Kalifornien, Australien och Indien, medan de flesta var av kortare slag och hade att göra med idrotten. Det var idrotten som förde mig till Brasilien första gången och Brasilien blev därefter under många år mitt favorit- och älsklingsland, till vilket jag återvände många gånger för kortare eller längre vistelser. Orsakerna till förälskelsen i Brasilien var många och hade både att göra med landet som sådant och med människorna och livsstilen. Där fanns också många fenomen som jag forskningsmässigt var mycket intresserad av.

Ett av de forskningsområden som ledde fram till den Mentala träningen, var ju *"Alternativa medvetandetillstånd"* och i Brasilien fanns många sådana "sekt" som använder sig av trance, *Umbanda Kimbada, Macumba, Candomble, Voodoo* etc.

Mycket av psykologiska och medicinska behandlingar skedde under trance ledda av medier eller lekmannehealers som kopplade ihop "patienterna" med högre makter.

Brasilien betraktas som det största spiritistiska landet i världen med 30 miljoner anhängare. Brasilien är ju katolskt och dessa rörelser är alla mycket uppblandade med katolicismen.

Dansen spelar också en stor roll i både dessa sammankomster och i samhället i stort.

Jag blev bl.a. god vän med en psykiater, **David Akstein**, som hade startat en rörelse med "dansterapi". Han lät patienterna dansa sig in i trance och sedan skedde behandlingen på dansgolvet när klienterna befann sig i detta "hypnotiska" tillstånd. Jag blev så intresserad av detta att jag tog med Akstein till Sverige, där vi ordnade ett antal sådana "terapisessioner".

Fotbollen

Jag kom till Brasilien första gången genom en inbjudan från deras Fotbollsförbund, som hade fått veta att jag hade startat något nytt för idrotten (och fotbollen), Mental Träning.

När jag presenterade mig och nämnde att jag nu hellre kallade mig Mental Tränare än idrottspsykolog, så berättade dom att de hade dåliga erfarenheter av psykologer. De hade bara anlitat en sådan en gång och det var inför världsmästerskapen i Sverige år 1950.

Året innan lät dom en kvinnlig psykolog testa de tänkbara spelarna för att höra vilka hon rekommenderade till den slutliga truppen.

Eftersom psykologiska test vid den tiden framför allt hade med begåvning att göra så var det mest intelligenstest hon använde.

Resultatet blev att hon godkände alla utom en. Han låg så lågt på begåvningstesten att hon absolut avrådde att ta med honom. Hans namn var **Garrincha**. Som tur var så slängde dom ut psykologen och tog med Garrincha, ”trollkarlen”, som jämte **Pelé** blev de två mest kända och omtalade brasilianska spelarna.

Fler orsaker till ”förälskelsen”

Under detta första besök förlorade jag mitt hjärta till Brasilien.

Jag blev speciellt förtjust i Rio och i den lekfulla ”manjana”-livstilen (carioca), där både karnevalen och sambafotbollen ingick och där alla hudfärger och sociala schatteringar blandades på ett underbart sätt, också när det gällde äktenskap.

Där arbetade man för att leva och inte tvärtom och en viktig del av livet var att lära sig njuta av det, oavsett om man var rik eller fattig. Det var skönt att få uppleva ett samhälle utan klockor överallt och utan den negativa stress som fanns i Sverige redan på den tiden.

Vid ett besök blev jag hämtad från flygplatsen av prästen i svenska sjömanskyrkan. När vi kom in i Rio så saktade han in vid rött ljus. Men fortsatte sedan att köra. ”Det är rött”, sa jag. ”Javisst, sa han, men det kommer ju inga bilar”. Jag upplevde många sådana exempel på dessa praktiska tolkningar av lagar och förhållningsregler.

Vid ett tillfälle fick jag vänta på min vän **David Akstein**. När jag lite undrande frågade om hans sena ankomst så sa han:

”Vet du vad som är det säkraste symptomet på att man är neurotisk här i Brasilien?” *”Nej?”* *”Jo, att man kommer i tid.”*

Från förälskelse i Brasilien till kärlek till Sverige

Tyvärr har mycket ändrats i Brasilien under 2000-talet och kriminaliteten idag gör att många drar sig för att åka dit och att min förälskelse har svalnat betydligt. För att dra parallellen med äktenskap så har den förälskelsen ersatts med en mer lågmäld kärlek till Sverige.

Mitt bästa rån

Vid ett tillfälle hade jag hyrt en lägenhet nära havet i Rio och var på hemväg längs Copacabana. Det var tidigt på morgonen och ganska folktomt. Jag mötte två unga kvinnor och när de skulle passera mig hoppade den ena fram till mig, slog armarna om min hals och började kyssa mig intensivt. Jag blev så överraskad att jag stod som förlamad några sekunder innan jag gjorde mig fri och fortsatte min färd. Efter någon minut när jag hämtat mig, upptäckte jag att allt av värde (pengar, biljetter, etc.) var borta.

Jag har blivit rånad flera gånger i andra länder men jag kallar detta för mitt bästa rån för det ledde fram till en insikt som har betydelse för både denna bok och för användningen av Mental träning för både *tinnitus* och *kronisk smärta*.

Första funderingen var naturligtvis hur hon så snabbt kunde plocka till sig mina värdesaker utan att jag märkte det. I den mentala träningen ingår ju koncentrationsträning och i den modellen definieras koncentration som en mer intensiv uppmärksamhet på ett litet fokusområde kombinerad med minskning eller bortfall av uppmärksamheten för det som ligger utanför detta avgränsade fokusområde. Jag förstod också att det var så som ficktjuvar arbetade.

Min fru och jag gick många år senare på huvudgatan i Buenos Aires. Det var på eftermiddagen och mycket folk i rörelse. Plötsligt märkte jag att min videoväska som jag hade hängande runt halsen var öppnad och videon borta. Vi kom då på att några minuter tidigare hade vi stannat och tittat på två pojkar som hade börjat slåss. Vi förstod efteråt att det var arrangerat för att fånga vår uppmärksamhet så att en ficktjuv kunde plocka till sig kameran.

Upplevelsen i Rio ledde fram till nya behandlingsmetoder för både tinnitus och kronisk smärta och för en del åtgärder som vi också föreslår i denna bok för att få förälskelsefasen att övergå i kärlek.

Emotionella tankebilder

Först en viktig studie som Rio-rånet ledde fram till.

Studien gick ut på att testa vad hjärnan lättast blir fokuserad på.

Jag presenterade ett antal positiva och negativa ”tankebilder” och första frågan var vilka man föredrog. Alla valde naturligtvis de positiva bilderna. Nästa fråga var: *”Vilka bilder fångas din hjärna lättast av”*. Majoriteten valde då de negativa bilderna. När jag analyserade orsakerna till detta så kom jag fram till tre orsaker:

1. En gammal överlevnadsmekanism där vi lättare uppmärksammar det negativa och det som kan hota vår överlevnad.
2. Vi fångas av det som är mest konkret och tydligt, vilket tyvärr i vår tid har blivit det som är negativt. De ”bilder” av världen som tidningar, radio och TV presenterar för oss är framför allt det negativa i form av problem, kriser och elände av olika slag. Jag hade en kurs för TV4 innan de startade för flera decennier sedan och vi diskuterade då bl.a. detta sneda urval av nyheter som fanns redan då. Det slutade med löftet att ha med minst en positiv nyhet i varje nyhetssändning. Det var ju visserligen en ”droppe i havet” men ändå något (och man höll löftet - i alla fall i början)
3. Vi fångas av den tankebild som innehåller den starkaste emotionella komponenten, d.v.s. det som väcker den starkaste känslan hos oss. Tyvärr tycks negativa känslor i regel vara starkare än de positiva. Är man rädd för något så kan det fånga tanken som en magnet:

”Det här får inte hända men tänk om det händer”.

En cancerpatient har ofta svårigheter att tänka på andra saker än just cancern även om man inte har ont i stunden.

Har man ett ständigt oljud i huvudet (tinnitus) eller ständig värk (kronisk smärta) så är det förståeligt att det är svårt att tänka på något annat.

Erfarenheterna från den studien kombinerade jag med insikten om att medvetandeområdet, det jag är medveten om i varje ögonblick, är begränsat till det jag fokuserar på. Det är som en ficklampa som lyser upp det som jag fokuserar på och då blir medveten om.

Tinnitusstudien

Ett par år efter Riorånet och något år efter studien ovan ringde man från *Sahlgrenska sjukhuset* i Göteborg och föreslog att vi skulle göra en studie tillsammans där vi testade den Mentala träningens effekt på tinnitus.

Sahlgrenska var det sjukhus som hade blivit ett specialistsjukhus för tinnitus, men samtidigt hade man i likhet med andra sjukhus upplevt att medicinsk behandling hade en mycket begränsad effekt.

Vi valde ut 70 patienter från patientföreningen i Göteborg. De fick en gemensam introduktion och fick sedan träna själva under 3 månader med mentala träningsprogram. Efter tre månader utvärderades effekten genom *Psykologiska Institutionen* i Göteborg. Det visade sig att få blev av med ljudet (oljudet) men många blev av med problemet. Det innebär att man lärde sig att flytta oljudet från "fokusområdet" till "bakhuvudet", d.v.s. utanför medvetandesfären. Jag har efter den studien gjort speciella tinnitusprogram med ännu bättre effekt. Det intressanta är att de som lärt sig detta säger: "*Tinnitusen är borta men jag kan ta fram den när jag vill*".

Jag har själv tinnitus sedan 20 år tillbaka. Jag märker den normalt inte, men jag kan när jag vill göra mig medveten om den.

Liknande metoder har vi prövat med *kronisk smärta*, bl.a. nere på *Helsingborgs sjukhus*, där den mentala tränaren **Hasse Olsson** under 20 år har behandlat många hundra patienter med liknande resultat. Jag träffade för några veckor sedan en kvinna som berättade att hon hade haft kronisk smärta i 25 år, men nu är den borta med hjälp av mental träning, sa hon. Jag frågade då henne: "*Är den verkligen borta?*" "Ja", sa hon, "*men jag kan ta fram den när jag vill.*"

Ett liknande tillvägagångssätt använder jag för att få bort negativa tankar. Försöker man få bort dom så kommer de tillbaka allt oftare. I stället använder jag en modell som jag kallat för "*ORKA-modellen*". ORKA betyder *Observera – Registrera – Konstatera – Acceptera* – men inte *Värdera* och *Reagera*.

En tanke är negativ bara när den ger upphov till en negativ känsla. Genom att man tar bort mottagaren och bara tittar på den utan att reagera så tröttnar tanken och försvinner.

Från förälskelse till hat

Vi har berättat om vad som händer i hjärnan när man blir förälskad och om hur perceptionen förändras och hur fokusområdet blir smalare. Vi har också talat om hur viktigt det är att fortsätta med att bygga upp kärleken när förälskelsen börjar gå över. Gör man inte det leder det lätt till skilsmässa i stället.

Skilsmässa kan också inträffa mitt i förälskelsefasen om något inträffar (otrohet, etc.) som gör att en part lämnar mot den andras vilja. När den ene då fortfarande har en stark känsla för den andre finns det en tendens att den starka förälskelsen i stället går över i starkt *hat*.

Denna tendens att man behåller intensiteten i känslan, men att den får en annan inriktning är känt från studier av hjärntvätt, politik, m.m. Under Koreakriget fann man att de amerikaner som stod emot hjärntvätten längst också blev mest övertygade i den ”nya läran”, medan de som var lättast att ”hjärntvätta” också höll mindre fast i det nya.

Politiskt och religiöst har studier visat en ökad intensitet i sin uppfattning ju längre från mitten man befinner sig. Ändrar man uppfattning blir det ofta till något som har samma intensitet i känslan. Detta kan vara en bakgrund till de hatbrott i form av både förföljelse och mord som begåtts av försmädd kärlek där en stark känsla flyttats från förälskelse till hat.



När emotioner interfererar med rationellt tänkande

Vi har under mer än 20 år bedrivit utbildningar till *Certifierad Internationell Coach* genom den internationella organisationen ICC – *International Coaching Community*. Även om utbildningen sker i grupp så kommer ibland personliga frågeställningar upp. En del av dessa är så privata att de tas upp i enrum med oss. Här kommer två sådana exempel, som båda berör ämnet för denna bok.

För några år sedan kom en kursdeltagare och berättade att hon var gift med en man som misshandlade henne både fysiskt och psykiskt. *”Mina vänner har uppmanat mig att skilja mig och jag vet förnuftsmässigt att jag borde göra det, men jag kan inte. ... Jag är fortfarande förälskad i honom och vi har underbart sex med varandra. Vad ska jag göra?”*

Ett par år senare kom en annan kursdeltagare och berättade att hon hade beslutat sig för att skilja sig. *”Att skilja sig låter kanske underligt”,* sa hon, *”eftersom min man nog är den bästa tänkbara både för mig och för våra barn, som tycker mycket om honom”*. Den naturliga frågan från oss var naturligtvis: *”Men vad är då orsaken till att du beslutat att skilja dig?”* Svaret: *”Jag känner ingenting för honom längre”*.

Dessa två exempel ledde fram till funderingar på hur mycket vi ska tillåta att starka känslor eller bristen på de ”rätta” känslorna ska tillåtas att få styra våra liv. Vore det inte viktigare att lära oss underställa våra känslor förnuftet i stället för tvärtom?

Detta ledde till att vi med hjälp av den mentala träningen skapade metoder som syftade till att utveckla och utvidga området för den traditionella EQ, *Emotionella intelligensen*.

EQ-begreppet lanserades i USA i början av 90-talet, men populariserades genom **Daniel Golemans** bok *”Känslans Intelligens”* (1995) som blev en bestseller världen över.

Emotionell intelligens (EQ)

EQ är en förkortning för *emotional quotient*, "emotionell kvot" (jämför *IQ*, intelligenskvot) som är ett mått på en persons förmåga att kunna handskas med egna och andras känslor.

Tanken var att utvecklingen av en persons EQ skulle öka en persons självkännedom, förmågan till *Självreglering* och *Självkontroll* samt öka såväl den inre motivationen som förmågan att förstå hur andra mår (empati).

Användningen i Sverige under dessa 30 år sedan begreppet kom har dock mest legat på den *kognitiva* sidan, d.v.s. att få kunskap om och förståelse för sina egna och andras känslor.

Det som den mentala träningen har lagt till är:

1. Identifiera de känslor man vill ha mer av och de man vill ha mindre av
2. Att förändra en känsla i styrka så att den överensstämmer med hur man skulle vilja ha den.
3. Att öka självkännedomen genom den "inre dialogen" och självreflektion samtidigt som man är öppen för andras bilder av sig själv.
4. Att utveckla sin förmåga till lyssnande och att sätta sig in och förstå hur andra människor tänker och reagerar.
5. Att få kontroll inte bara över känslolag och känslostyrka utan också att skapa triggers som får den "rätta" känslan att komma i "rätt" ögonblick.

Metoder för känslokontroll

Mentala metoder för känslokontroll och -styrning har hittills mest använts inom idrotten, men förhoppningsvis kommer denna bok att öka intresset för att applicera dessa metoder även utanför idrottens område, både för att skapa bättre relationer och ett bättre liv i allmänhet.

För att ge en inblick i hur detta kan fungera och hur det kan användas så ska jag ta två exempel, det första från *idrotten* och det andra från *skolan*.

Idrotten

När jag började arbeta med landslagen och OS-lagen under 70-talet så var en stående fråga första gången vi träffades: *"Hur ofta har ni flyt?"* Flyt är ett alternativt medvetandetillstånd som liknar "hypnos" och där allting fungerar "av sig själv" och där man når toppprestationer utan att riktigt veta varför.

Det stående svaret var: *"Inte tillräckligt ofta. Jag skulle vilja ha det varje gång jag ska tävla, men tyvärr dyker det bara upp då och då och jag vet inte när. Jag kan inte göra någonting för att få det att komma och om jag anstränger mig för att få det så blir det tvärtom. Om det skulle dyka upp så kan det försvinna lika fort."*

Tränare använder sig av det. Ser dom att motståndarlaget har fått flyt så tar man time out för att det ska försvinna.

"När jag har flyt så vet jag inte om det förrän efteråt och skulle jag bli medveten om det så försvinner det omedelbart".

Flyt är alltså ett alternativt medvetandetillstånd precis som sömn, dröm eller hypnos. Att man sover eller drömmer vet man heller inte om förrän efteråt, när man återgår till det vanliga medvetandet. Hur kan man då få kontroll över både flyt och andra känslor?

Först ett exempel från idrotten och från en av våra bästa idrottare genom tiderna:

Tomas Gustavsson som vann inte mindre än tre OS-guld och ett silver på 1980-talet. Efter att ha lärt sig den mentala träningen, vilket tar bortåt ett år om man ska göra det ordentligt, så var det dags att förbereda sig för första OS och då ingick naturligtvis att se till att flytet kom i samband med prestationen.

Första uppgiften blev då: *"Välj en trigger som du inte behöver tänka på – något du gör alldeles innan du ska starta loppet?"* Tomas valde den sista knäppen när han knäppte igen skridskorna.

Nästa fråga: *"När hade du flyt senast?"*

Svar: *"För ett år sedan när jag slog världsrekord på Bislet?"*

Ok: *"Koppla av och förflytta dig nu ner till ditt 'mentala rum'"*

("Mentala rummet" är en operationell definition av hypnos).

Paus: *"Nu när du är i ditt mentala rum så blir du oberoende av tid och rum och kan då glida tillbaka till tävlingen på Bislet och uppleva den igen"*.

I det mentala rummet är det inte "intellektuella" minnen som

dyker upp utan upplevelseminnen. ”Samtidigt som du nu upplever känslan av flyt så ser du dig själv knäppa skridskorna innan du ska tävla” – betingning. Detta upprepas ett par gånger för att skapa en stark betingning. Resten sköter sig självt. När Tomas knäpper skridskorna så dyker flytet upp.



Samma tillstånd men olika triggers

Detta sätt att få kontroll över ”flyt” som man inte kan åstadkomma med den vanliga kontrollen (DKS – Dominanta Kontrollsystemet) används idag av många idrottare, speciellt på hög nivå. De triggers man använder varierar från rent fysiska (ställa fötterna i ordning i golf eller som **Annika Sörenstam** trycka till på klubban innan slaget eller puttern, göra korstecknet i fotboll) över till rent mentala där man har en bild eller tanke som trigger. Här gäller det också att göra sig av med negativa triggers (”Vi förlorar alltid på bortaplan, den människan är en verklig energitjuv”, etc.)

Eftersom alla människor har många triggers, positiva och negativa, där betingningen skett utan kontroll, så är det viktigt att ta över kontrollen på detta område.

Ett exempel från skolan

Det är en ständig kamp om våra hjärnor och som jag nämnde tidigare så fångas hjärnan av den tanke eller bild som innehåller den starkaste emotionella komponenten, positiv eller negativ. Om ett ämne i skolan eller en lärare inte fångar en elevs intresse, så finns det så mycket annat som är mer intressant vilket gör att man sitter och ”dag-drömmer” bort lektionerna.

Det gör att ämnet blir ännu tråkigare, vilket innebär att när man ska läsa läxor så har man svårt att koncentrera sig genom att tankarna fångas av saker som är mer intressanta. Det här innebär en spiral som fortsätter neråt. Den kan brytas genom att det händer något som skapar intresse, t.ex. att man får en ny lärare som kan fånga intresset eller genom följande mentala träningsmetod.

Man väljer ut en ”trigger” som förslagsvis är en speciell stol som man bara får använda när man ska läsa läxor. Man får sedan välja ut en situation som man varit med om där man var helt fokuserad på det som hände. Det kan vara en fotbollsmatch, en film eller en händelse som man blev helt fångad av.

I sitt mentala rum så får man förflytta sig tillbaka till den här situationen där man var helt koncentrerad och fångad av det som hände.

Man bör ha övat på mental träning först, men för barn tar det mycket kortare tid att lära sig det, eftersom man lever i ett ”hypnosliknande” tillstånd de första 7-10 åren.

När man upplever detta ser man sig själv sitta på den här speciella ”lässtolen”.

Efter att ha upprepat betingningen ett par gånger så behöver man inte tänka mer på det utan man kommer helt automatiskt att vara mer koncentrerad på det man läser, även när det gäller områden som man tidigare inte var intresserad av. Detta gör att man lär sig bättre, ämnena blir intressantare, vilket gör att man hänger med bättre på lektionerna, etc.

Det finns ytterligare en fördel med denna mentala träningsmetod, nämligen att man kan använda lagen om ”*tillståndsbunden inläring*”, ”*Statebound learning*”. Det innebär att man på tentamen lättare kan få fram svaren genom att sluta ögonen och se sig själv sitta på den speciella lässtolen.

Förutom att introducera de känslor som jag behöver och vill ha i olika situationer, så har jag också arbetat fram mentala träningsmetoder för att öka eller minska känslointensiteten.

Det finns metoder för t.ex. *fobier* där den betingade rädslan för en situation, exempelvis höjdrädsla, flygrädsla, sociala fobier, etc. kan avlägsnas. På andra områden t.ex. när det gäller motivation kan intensiteten i stället ökas.

Relationer

Jag har hittills inte använt dessa metoder för känslokontroll och känslostyrning när det gäller relationsområdet, men utifrån de två exempel jag tog i början på detta avsnitt så vore det naturligt att också använda metoderna för att få bättre relationer och därför finns nu några sådana program utarbetade och som introduceras i slutet av boken.

Syftet med mitt kapitel och boken

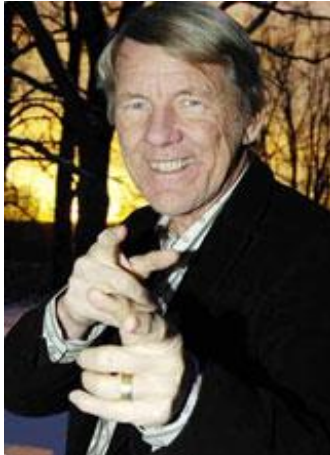
... har inte bara varit att propagera för principer för livslånga och bra relationer utan också för ett bra liv över huvud taget. Alla principerna är kopplade till modeller och metoder som var och en kan lära sig och applicera i livet. Mental träning är precis som fysisk träning något som du kan göra själv.

Genom att börja se livet som ett *"Gör det själv"-projekt* så skapar du både *"Empowerment"*, d.v.s. *"egenmakt"* och blir en *"Själv-Ledare"* som också ökar förutsättningen för att du kan bli en *"ledstjärna"* för andra.

LYCKA TILL!



Lars-Eric Uneståhl - CV



Lars-Eric Uneståhl

Uppsala Universitet 1960-talet. Fil.Lic. Fil.Dr (Avh. Hypnosis)

1960-talet Klinisk- & Idrottspsykolog, Mental Tränare

1970-1990: Univ.lektor GIH, Socialhögskolan, Örebro Universitet

1980-talet Psykiatrisk klinik, Fängelse, Statlig utredning

1990 Start av Skandinaviska ledarhögskolan (Privat. Universitet).

2000. Start av Scandinavian International University (Privat Univ.).

1970-2020 Gästprofessorer vid olika universitet runtom i världen

(bl.a. Australien, USA (Hawaii, Kalifornien..), Kanada, Indien,,)

President: World Congr. in Hypnosis & P-S Medicine, Uppsala, -73

President: World Congress in Sport Psychology, Copenhagen, 1985

President: W. Congr. in Mental Training, Örebro-92 & St P-burg-03

President. W. Congr. in Mind Training, Beijing -08 & Kosovo, 2011

Tel. +4670-609 19 73

lars-eric@unestahl.com

www.unestahl.com

www.slh.nu

www.siu.nu

21 Books, 14 på Svenska
och 7 på engelska.

Exempel på Svenska:

Exempel på Engelska

Utmärkelser:

Bland utmärkelserna
kan nämnas:

ARTIKLAR:

EXEMPEL:

Självkontroll genom Mental Träning, Hypnos i teori och praktik

Jo. Du kan!, Integrerad Mental Träning, Mental tuffhetsträning

Mental träning i idrott, Motivation – Livets kärna, Gyllene Snittet

Mental träning i Fotboll, Golf – det Mentala Spelet (m. T. Hansson)

Coaching med Mental Träning (med Gregor Schill)

Skratta dig Friskare. Den Nya Livsstilen.

Hypnosis in the seventies. Contemporary Sport Psychology

Mental aspects of Gymnastics, Sport Psychology in Theory and
Practice

Bland utmärkelserna kan nämnas:

Arthur Shapiro´s Seward 1975 for the "best book about hypnosis"

Tidningen Chefs pris år 2013 för de personer som förändrat svenskt

Ledarskap mest under 50 år. Lars-Eric fick bl.a. priset för att han skapat en
ny yrkeskategori – Mental Tränare..

Uneståhl, L-E.: Alert, Eyes open, Sport Hypnosis. Am. J. of Clin. Hypnosis
61:2 159-172DOI:10.1080/00029157. 1491387, 2018

Uneståhl, L-E & Johansson, B.: Elite Sport and biological age. Psycholog,
4(7), doi: 10-4236/psych.47087. 2013

Uneståhl, L-E & Johansson, B.: Stress reducing regulatory effects of
integrated Mental Training with self-hypnosis on the secretion of DHEAS-
S and cortisol in plasma. Contemporary Hypnosis doi: 10:1002/ch314.
23(3), (7 years reduction of biological age through 6 months mental
training). 2006

Uneståhl,L-E & Bundzen,P., Gavriola,E, Isakov,V.: Stress-Limiting and
Immuno-modulating Effects of Mental Training // J. of Pathophysiology,
Vol. 5, 1998.

Uneståhl, L-E & Bundzen, P.: Integrated Mental Training. Neuro-
Biochemical Mechanisms and Psycho-Physical consequences. Hypnos,
Vol.2 No 3, 1996

Publicerade och andra artiklar, se www.slh.nu eller www.siu.nu

KÄRLEK OCH HJÄRNA

Åke Pålshammar

Neuropsykolog,
senioruniversitetslektor vid Uppsala Universitet

Att kärleken har en lång rad av biologiska kopplingar förstår de flesta. De rent *kroppsliga* uttrycken är välkända hos både kvinnor och män. Känslan i könsorganen gör sig gällande på mer eller mindre tydliga sätt igångsatt av fantasier, något man sett eller hört eller en potentiell partner som finns närvarande.

De exakta reaktionerna i hjärnan som styr allt vi gör inklusive våra tankar och känslor har under något decennium beforskats på ett sätt som tidigare ansågs närmast lite okänsligt och t.o.m. otillåtet. Inte kan man väl bryta ner den fantastiska kärleken till kemiska och fysiologiska reaktioner? Stört omöjligt ansåg många – och tiden gick innan de mer detaljerade kunskaperna om hur hjärnan är inbladad kom allmänheten till godo.

Avancerade apparater som kunde röntga hjärnan gav kunskaper om hur *ångest* och *rädsla* ”såg ut” i hjärnans olika delar och kemiska reaktioner – medan *kärleken* fick vänta på att utforskas.

Enkla s.k. *psykofysiologiska* mätningar gjordes på personer som fick elektroder på fingrarna, och som mätte svettkörtelaktivitet och blev kraftfullare när vi upplevde något starkt och intensivt.

Ord som *kärlek* eller *bilder* av den älskade gav stora utslag och man förstod att det går att hjälpligt mäta delar av hjärnans reaktioner via det s.k. *autonoma nervsystemet*, som vi inte själva kan styra nästan alls, därav namnet *autonom*, och som reagerar inte minst på känsloupplevelser. Även sådana känslor eller upplevelser som vi förnekar! Jämför användningen av lögn-detektorn, som bygger på den saken. Förövaren nekar till ett brott, men får en stark svettkörtelreaktion som svar på en fråga där detaljer om brottet som bara en inblandad kan känna till, (kanske) avslöjar det rätta förhållandet.

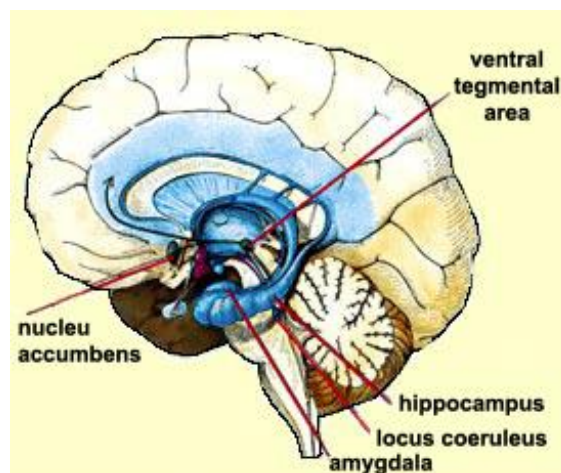
Med åren kom de avancerade magnetröntgenmaskinerna att försiktigt börja användas även för att studera *hjärnans kärlek*. Det fanns ju en utbredd uppfattning att kärleken i första hand hade med *hjärtat* att göra och dess aktivitet var lättare att mäta. Kärleken

symboliserades och symboliseras alltjämt med ett hjärta. Alla hjärtans dag handlar ju t.ex. inte om kardiologernas¹ årsfest utan om just kärleken.

Hjärnans aktiviteter

Det finns flera sätt att mäta hjärnans aktiviteter och de går under namn som t.ex. *pet-* och *fMRI-maskiner*. Detaljer om dessa lämnas här därhän, men tolkningen av de bilder som de ger upphov till när man ser in i, ”röntgar”, den levande hjärnan med dessa avancerade foto-maskiner möjliggör uttalanden om att en viss del av hjärnan är mer aktiv än en annan. Och genom att jämföra med saker som är neutrala för individen får man en utgångspunkt för bedömningen av en enskild individs reaktion. Gör man samma sak med flera personer går det att klumpa ihop de vanligtvis lite olika reaktioner man får inom ett och samma område av hjärnan och låta det genomsnittet vara resultatet av hur hjärnan reagerar på t.ex. ordet kärlek eller på en bild av den man uppger sig vara förälskad i.

Det huvudsakliga återkommande resultatet är att hjärnan reagerar tydligt på allt som är förknippat med kärlek med en ökning av aktiviteten i flera områden och en sänkning av aktiviteten i några. Aktiviteten i hjärnans så kallade *belöningsområden* ökar generellt. Det är delar som bär namnet *nucleus accumbens*, NA, och *ventrala tegmentalarean*, VAT, och som finns djupt inne i hjärnans nedre delar, i det *limbiska* systemet, som brukar koppla till känslor.



¹ *Kardiologi* är en gren inom internmedicinen och omfattar studiet av hjärtats funktioner och sjukdomar.

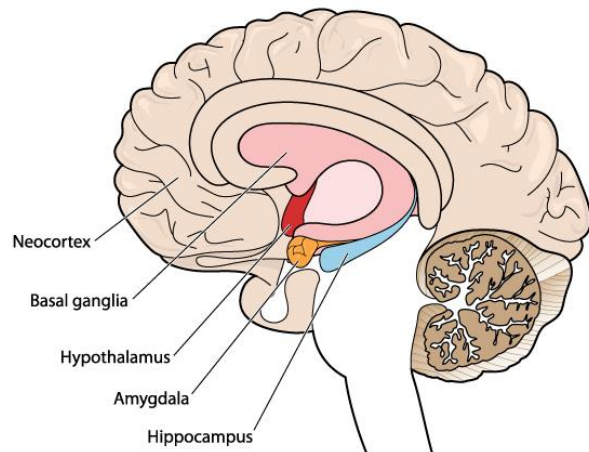
De delarna är aktiverade i form av celler eller snarare horder av celler, s.k. *neurala nätverk*, som skickar budskap mellan sig.

Det intressanta och obegripliga med den kommunikationen mellan nervcellerna i dessa två områden är att det ur den aktiviteten skapas upplevelser som är så starka att man knappt hittar ord för dem! ”*Himmelskt*”, ”*underbart*”, ”*ofattbart skönt*” etc.

Ett försök att exakt beskriva hur denna aktivitet mellan *neuronen*, d.v.s. nervcellerna i hjärnan, går till gör det nödvändigt att blanda in ord som *receptorer*, *jonkanaler*, *signal-* eller *neurotransmittorer*, *synapser* och *aktionspotentialer*, för att nu nämna några.

Man kan ta sin början i ett förhållande som säger att nervceller är till för att jobba och förmedla information. En rasande mängd kommunikation fram och tillbaka i hjärnan och mellan hjärnans olika delar och strukturer.

Med *struktur* menar man en del som är väl avgränsad, vanligen med en begränsad mängd egenskaper. *Hippocampus* är en sådan struktur. Den ser för övrigt ut som en liten minimini-sjöhäst och finns inne i hjärnans tinninglob ungefär i höjd med öronen.



Den är mer eller mindre predestinerad att sköta inlagringen av minnen, speciellt långtidsminnen och också att hjälpa till att ta fram minnen som lagrats in i olika delar av hjärnans bark. Så en sådan struktur är ytterst viktig för att vi över huvud taget ska ha några minnen att komma ihåg.

Mängder av kopplingar finns mellan hippocampus och hjärnans andra strukturer och områden. En av dessa många kända kopplingar är till *amygdala*, känd för sin relation till känslor, framför allt rädsla och

ångest. Amygdala, eller ”skällande hunden”, finns strax intill hippocampus som om de låg i en dubbelsäng och de kan därför påverka varandra extra väl och lätt. Minnen med starka känslor blir extra väl inlagrade och koms ihåg lättare än andra.

Närmast ofattbart många nervceller, nätverk och kopplingar finns i hjärnan och de kan ändra både form och styrka och därmed påverka våra handlingar, tankar och känslor.

”Kärlekens rus”

Kärlek är en komplicerad känsla, som förutom njutning och upprymdhet även rymmer inslag av stress, oro och osäkerhet. Därför är det inte helt oväntat att de nämnda NA och VTA levererar ökning av nervcells-aktivitet, medan intressant nog amygdala svarar för en viss liten sänkning av sin aktivitet. Kanske ska man tolka det som att man blir lite mindre rädd och orolig när kärleken blir av det mer passionerade slaget. Speciellt vanligt är det under de första månaderna efter det att förälskelsen slagit till! Då behöver man varken äta, sova eller göra något annat än att bedåras av den man förälskat sig i.

Forskare har funnit ett mönster i hjärnan när man ser eller tänker på en älskad person som mycket påminner om hjärnans aktivitetsmönster under drogpåverkan. Förälskelsens eufori kan alltså jämföras med heroinets eller kokainets berusande effekt, ”Kärlekens rus”. Att man då kan tala om beroende eller ett slags tvångssyndrom tycker många är helt naturligt!

Särskilt under tonåren och ungdomsåren är känsligheten för vissa ämnen större än någon annan gång i livet. Därför kan det ligga något i när tonåringen säger till sin mamma: *”Du vet inte hur kär jag är!”* Men det var en tid då även mammans (och pappans) känslighet för kärlekens kraft var på topp och risken för att få ett ”beroende” som kan likna det för andra kemiska substanser, inklusive alkohol så klart. Om då kärleken tar slut, kraschar, blir en ovanligt stor svallvåg vanligen resultatet.

Dopamin och oxytocin - ”mys- och pys-molekylen”

En komponent som nu behöver nämnas är ett signalämne, även kallad *neurotransmittor*, som fått namnet *dopamin*. Det är i NA och VAT som dopaminet blir till och levereras via långa eller korta nervbanor

till andra delar av hjärnan. Man brukar ibland säga att hjärnan duschas av dopamin när man njuter så där alldeles extra!

I själva verket tillverkas och lagras dopaminmolekyler hela tiden i cellen och transporteras i läckra blåsor till ett kontaktställe, *synapsen*, där de kastas ut på ”öppet vatten” som de måste ”simma” över för att nå nästa cell med sina lockande mottagare, *receptorer*, där de som en nyckel i ett lås mysigt kan passa in och faktiskt låsa upp en jonkanal, genom vilken laddade joner kan strömma och bestämma om en ny *aktionspotential* ska startas i den mottagande cellen eller inte.

Så någon egentlig dusch är det inte fråga om, men häftigt ändå med smockfyllda bassänger av simmande molekyler, som gör hjärnans miljarder och åter miljarder celler kapabla att i alla möjliga avseenden fungera, som att kramas, tänka, känna och prata ljuva ord!

Förutom dopaminets dominans i den tidiga förälskelsefasen finns den närhetstörstande kemiska molekylen *oxytocin*, som jag brukar kalla ”*mys- och pys-molekylen*”, eftersom den brukar ge känslor av att vilja vara nära någon, främjar kamratskap och generositet och ger en ökad tillit till andra (rätt eller fel!). Den är inte helt felfri på det sättet, utan ger även en besk eftersmak i form av att den visserligen gynnar känslor av gemenskap med dem man har fått upp sådana känslor mot, men samtidigt tycker extra illa om sådana som inte hör till gruppen. Djurgårdsfans contra Hammarbyiter!

Men fråsett detta har flera kärleksstudier visat ett samband mellan s.k. mogen kärlek och ökad mängd oxytocin. Samtidigt som denna mognad infinner sig minskar mängden dopamin och mängden oxytocin ökar ofta. Så lite förenklat kan man säga att dopamin dominerar den starkt lustdrivna förälskelsefasen, medan oxytocin efter ett antal månader successivt tar över och dominerar vid senare utveckling av den ibland kallade ”mogna” kärleken, med mer av sköna känslor av trygghet och behov av närhet med individen man älskar.

Samtidigt har inte dopaminet försvunnit utan ger gång på gång kickar när man gör något lite extra för eller tillsammans med sin partner. Oxytocin är inblandat vid bland annat den fysiska kärleksakten, såväl i förälskelsefasen som senare. Att känna skön djup närvaro efter en sexualakt och vilja njuta stilla och lugnt nära den kära är sannolikt relaterat till oxytocinet.

Att blanda en ”kärleksdryck”

En mängd andra kemiska ämnen är inblandade i kärleksupplevelser och -handlingar. De mängder som behövs är individuella, d.v.s. jag skulle inte med säker framgång kunna blanda en *kärleksdryck* för att bjuda någon på för att få den personen förälskad i mig, om det över huvud vore möjligt att blanda och få ”in” detta på något sätt i individens hjärna.

Att röra ihop ett antal torra pulver, s.k. *elixir*, som fungerade kärleksdrivande, kräver bland annat omfattande kunskaper om kemi och inte minst om personens personliga kemi och känslighet för olika nivåer av ämnena. Men kanske det i framtiden skulle gå att fixa till det! Några ingredienser som måste ingå i en kärleksdryck eller elixir är nedanstående.



Ämnen för en kärlekselixir:

Dopamin - ett av hjärnans signalämnen. Utsöndras bl.a. i belöningsområden i djupare delar av hjärnan och ger då lyckokänsla och motivation och energi. En slags amfetaminliknande effekt. Kallas även begärets molekyl, som sporrar oss.

Serotonin - signalämne i hjärnan, viktigt för den allmänna tillfredsställelsen. Spelar viktig roll för känslor av sympati.

Noradrenalin - påverkar lustcentra i hjärnan och gör att puls och andning ökar.

Testosteron - ett hormon, viktigt för både mäns och kvinnors lustkänslor.

Oxytocin - ett hormon, som verkar öka när förälskade har fysisk kontakt, t.ex. kramas. Det har beskrivits som ett ämne som bidrar till att svetsa samman personer. Viktig kanske i den s.k. mogna kärleken,

där man vill vara med någon som bidrar till att man känner sig väl till mods. Utsöndras vid orgasm. Och även efteråt vid nära kontakt.

Vasopressin - Har studerats framför allt på djur (gnagarhannar, t.ex. präriesork), som har mer långvariga förhållanden vid hög utsöndring av detta hormon och hormonet oxytocin (gnagarhonor). *Vasopressin* ökar stress och rädsla medan *oxytocin* minskar stress och ger en känsla av välbefinnande. Vasopressinets och oxytocinets effekter beror troligen bland annat på att de påverkar hypotalamus i mellanhjärnan, som styr insöndringen av kortisol, eller på att de påverkar hjärnans båda mandelkärnor (amygdala) som är av stor betydelse för upplevelandet av känslor och minnen av känslor, såväl rädsla och aggression som glädje och trygghet.

Fenyletylamin (eller fenetylamin) - tros fungera som signalämne i hjärnan och kan bildas där. Har kallats ett kärleksämne, med "kick-effekt". Finns i små mängder i choklad. För att få någon effekt enskilt krävs kanske 15 kilo choklad.

Kväveoxid - kan fungera som signalämne i hjärnan och andra delar av nervsystemet. Vidgar bl.a. blodkärl.

Kortisol - ett stresshormon, som tillsammans med *noradrenalin* bidrar till kroppens anspänning och uppvarvning. Halterna av stresshormonet *kortisol* från binjurens bark är höga i de tidiga stadierna av en förälskelse, men låga i senare stadier. Detta skulle kunna vara en orsak till den stress och osäkerhet som kan märkas i början av en relation och de hälsobefrämjande effekterna av en långvarig stabil relation.

Luliberin - kallas även GnRH och styr utsöndring av könshormoner (luteiniserande och follikelstimulerande hormon). Kan ge upphov till kraftiga begär och förtjusning. Frigörs i det s.k. *preoptiska området* i hypotalamus mitt inne i känslohjärnan.

Endorfiner/opioider - svarar för känslosvallet, extasen vid orgasm och efteråt - ett angenämt lugn (jämför oxytocin).

Feromoner - luktämnen som påverkar djur och som eventuellt (dock relativt osäkert) även fungerar som attraktionsämnen för människor. Hur man saluför feromon kan detta vara ett exempel på:

”Detta är en av USA:s mest populära feromonparfymmer, Passion Pheromone Attractant. Den innehåller hela 0,15% feromoner, vilket är en betydligt högre koncentration än industristandard.

En flaska innehåller 15 ml och räcker i ca 4-5 månader vid daglig användning.

Feromonparfymen är mycket svagt doftsatt och går utmärkt att antingen använda ensam eller tillsammans med din vanliga parfym. Parfymen finns i två utföranden med olika kemisk sammansättning, en för man och en för kvinna. Män bör använda parfymen för man och kvinnor den för kvinnor oavsett sexuell läggning.

Feromoner är ett doftämne som djur och människor avger för att kommunicera och locka sexuella partners. Feromoner verkar helt på det omedvetna planet. Genom ökad forskning inom området har man kunnat bevisa att även människor utsöndrar och reagerar på feromoner. Detta har i sin tur lett till att en hel industri för feromonparfymers som sägs öka din sexuella dragningskraft.”



Ett antal försök att mäta aktiviteter i kropp och hjärna har gjorts och resultaten är inte alltid lättolkade.

Passionerad kärlek och s.k. ”misattribution of arousal”

En felaktig tillskrivning av kroppens aktivering till en person än till den egentliga källan har visat sig kunna förbättra attraktionsupplevelsen.

I ett experiment fick 54 manliga högskolestudenter *fysisk träning*. Dessa jämfördes med lika många kontrollpersoner. De kroppsligt aktiverade blev mer attraherade av en kvinnlig närvarande student än kontrollpersonerna.

I ett annat experiment fick 66 personer höra ett positivt (*comedy tape*) eller ett negativt radioprogram (*mutilation tape*); andra fick höra ett icke upphetsande program (utdrag ur en lärobok). Resultaten replikerade dem i första studien.

Hög fysisk aktivering (arousal) p.g.a. rädsla att gå över en svajig bro medförde signifikant högre positiva värderingar av en mötande person, som gav några positiva kommentarer än lägre fysisk arousal gjorde (bred trygg bro). Det kan tolkas som *misattribution*:² man tror att det är den mötande som framkallar den höga hjärklappningen och inte, som det i själva verket troligtvis är, den mötande med sina vänliga kommentarer.

Passionerad kärlek liknar drogberoende

Samma kriterier verkar kunna användas...

- Tänker bara på den älskade, åsidosätter allt annat
- Känner starkt sug (begär) att mötas igen
- Utvecklar tolerans (behöver allt högre "dos" av den älskade)
- Blir "hög" av att vara tillsammans
- Får abstinenssymptom om man hindras att träffas

Erik Axel Karlfeldt (1864-1931) uttrycker det så här:

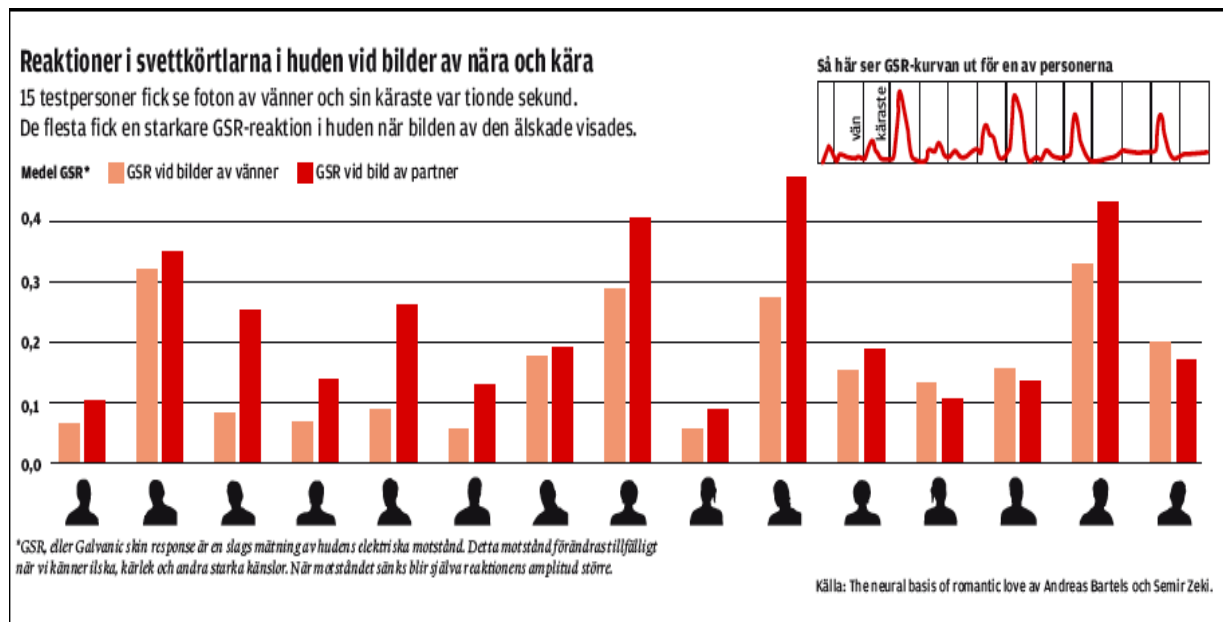
*"Dina ögon äro eldar och min själ är beck och kåda.
Vänd dig från mig, förr'n jag tändes som en mila innantill!
En fiol jag är med världens alla visor i sin låda,
du kan bringa den att spela, hur du vill och vad du vill."*

² **Misattribution of arousal** - Inom psykologi innebär det en felaktig tillskrivning av upphetsning som den process där människor gör ett misstag när de antar vad som får dem att känna sig upphetsade. Till exempel när de faktiskt upplever fysiologiska reaktioner relaterade till rädsla så kan det feltolkas som reaktioner som romantisk upphetsning. [Wikipedia \(översatt från engelska\)](#)

Psykofysiologiska reaktioner - Autonoma reaktioner

Elektrodermal aktivitet mäts med elektroder. Reaktionerna har kallats t.ex. EDR, GSR, PGR, SPR, SRR, SCR.

William C. Smith, universitetslektor i pedagogik och internationell utveckling vid *University of Edinburgh* visade att PGR är en god indikator på emotion. Han fick stora utslag på en galvanometer för ord som *kiss, love, marry, divorce* och små utslag för ord som *dust, pencil, swim*.



3

Områden som aktiverades var:

* **Nucleus caudatus** (Svanskärnan)

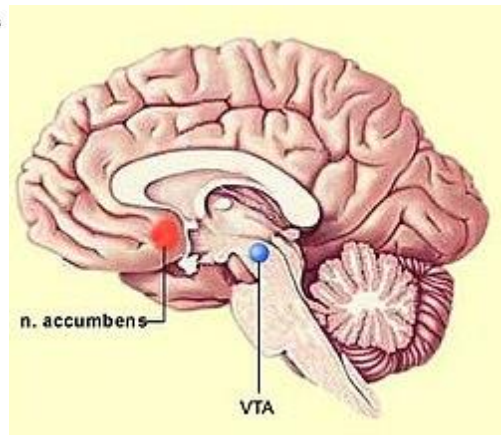
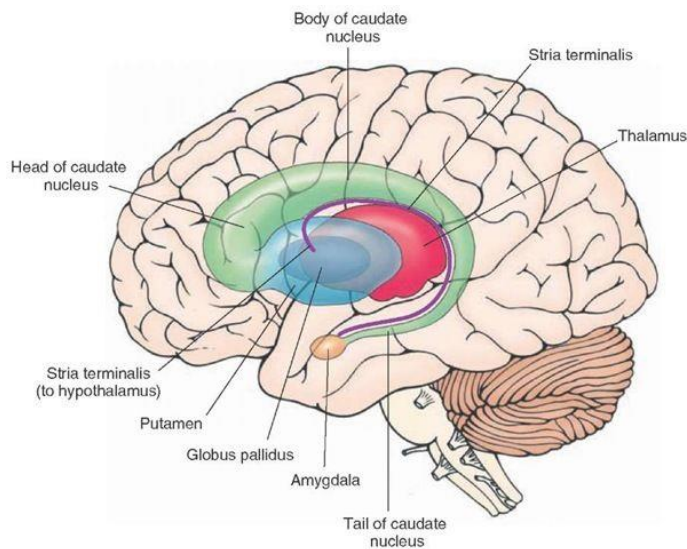
Nucleus caudatus är en del av *striatum*, till vilken även *putamen* och *nucleus accumbens* hör.

* **Nucleus accumbens** kallas ofta *ventrala striatum*.

Utgör den del av basala ganglierna som räknas till det limbiska systemet ("känslorhjärnan") Ingår i hjärnans belöningssystem

³ *The neural basis of romantic love* av Andreas Bartels & Semir Zeki (2000)

https://journals.lww.com/neuroreport/Fulltext/2000/11270/The_neural_basis_of_romantic_love.46.aspx



En fMRI-studie⁴

Sju män och tio kvinnor som var djupt förälskade fick titta på ansiktsbilder av sina partners. Nervaktiviteten jämfördes mot neutrala ansiktsbilder. Partnerbilderna gav ökad aktivering bl.a. i VTA och *nucleus caudatus* (svanskärnan). Det tyder på en aktivering av dopaminsystemet.

Det finns ett stort överlapp mellan de hjärnområden som aktiveras vid förälskelse och de som aktiveras vid sex, något som inte torde vara förvånande.

Man har vid förälskelse funnit en ökad aktivitet i delar av hjärnans *belöningssystem*, som sannolikt innehåller höga koncentrationer av receptorer för oxytocin och vasopressin. Belöningssystemet verkar via transmittorsubstansen *dopamin* och aktiveras i många livssituationer som ger upphov till positiva känslor.

Systemet aktiveras också av alkohol, morfin, kokain och andra narkotika. Aktivering kan resultera i intensiva känslor av tillfredsställelse, lycka eller lust. Poeternas beskrivning av kärleken som ett berusande tillstånd har således en sannolik biologisk grund.

⁴ Funktionell MRI (Functional Magnetic Resonance Imaging) är en vidareutveckling av den magnetkamera-teknik (MR) som används för att få tredimensionella bilder av organ i kroppen, till exempel när man vill studera hjärnans sjukdomar, utbredningen av tumörer i kroppen eller tilltäppta blodkärl i hjärtat. - <https://www.vetenskaphalsa.se/funktionell-mri-vad-ar-det/>

Halterna av transmittorsubstansen *serotonin* minskar i hjärnan vid förälskelse. Detta förekommer också vid vissa psykiska sjukdomar till exempel depression, ångesttillstånd och tvångssyndrom. Depression och ångest kan förvisso åtfölja en förälskelse, särskilt en obesvarad sådan.

Så här skriver **Gustaf Fröding** (1860-1911) i "*Balen*" efter att ha blivit avvisad av fröken **Elsa Örn**:

*"Och jag förstod, att nu var allt förbi,
och i min själ kom mörk melankoli,
jag hade dansat bort min lycka, jag,
och malört drack jag nu i långa drag,
och vart jag såg var livet dött och skumt,
och allting tölpigt, allting blygt och dumt
i trånga fjättrar åter inneslöt mig, ..."*

I den svenska långfilmen "*Diorama*" med premiär 2022 i regi av **Tuva Novotny** jämförs människors och sorkars beteende och neurobiologiska förhållanden. De trogna sorkhannarnas hjärnor har fler receptorer för dopaminliknande ämnen och stannar därför kvar i sina relationer, blir monogama. Njutningsupplevelsen blir större kanske man kan gissa! Liknande förhållanden spekuleras gälla för människor.

Brustet hjärta? Kärlekskross?

Vad är det egentligen som händer i kroppen och hjärnan när man gör slut? Varför gör det så ont? Enklaste svaret är kanske: *Känslohjärnan*, d.v.s. *limbiska* systemet, rusar. Speciellt strukturen *amygdala*. Den är kopplad till känslor, inte minst *rädsla*! Och hela *sympatiska nervsystemet* med ökad puls, blodtryck, muskelspänning och andning rusar. Det *hot* man känner gör att flykt- och undvikandetendenser ökar men även attacklust, d.v.s. att gå till angrepp, kan väckas (- och en rad omställningar sker i kroppen.) Den psykiska smärtan blir påtaglig . Smärtområden i hjärnan liksom belöningsområden aktiveras.. Smärtområden är *thalamus*, *insula*, *cingulate cortex*, m.fl. Även *gliaceller*...

Tillverkningen av bl.a. superstresshormonet *kortisol* ökar och kan bidra till försämrad minnesaktivitet, glömska - om den pågår länge.

Samma sak med vår förmåga att fatta bra beslut och göra bra val (exekutiva funktioner). Frontalloberna försämras vid *akut stress* som en kärlekskrasch nog ofta kan beskrivas som.



Varför blir man så knäpp av att göra slut?

Förutom att känslorna av säkerhet och förväntad "lycka" kraschar får vi igång en mer primitiv del av vår hjärna - inte riktigt "*reptilhjärnan*" enbart, men mycket av just känslor av typen rädsla, oro, ångest, men även upprördhet, ilska och aggressivitet, liksom övergivenhet, osäkerhet, och allmän må-dåligt-känsla. Ibland kanske även en känsla av befrielse! Vi sover nu ofta sämre och äter sämre och det sänker förmågan att fatta bra beslut i det upprörda stressdrivna tillståndet där våra kontrollsysteem sätts på alltför svåra prov - gång på gång. Känslorna/affekterna dominerar och vettiga tankar blir satta på undantag.

Ofta *ältar* man samma sak eftersom hjärnans frontallober inte får tillräckligt med syresatt blod och därmed inte heller kan stoppa eller bromsa det närmast tvångsmässiga ältandet och/eller återkommande känslor. Bromsarna är därmed så att säga satta ur funktion, liksom hela systemet med s.k. *exekutiva funktioner*: att fungera vettigt och skapligt kunna kontrollera känslosystemet. Även de *basala ganglierna* bidrar till tvångsmässigheten.

Hanterar olika personer hjärtekross olika?

Vår förmåga att hantera hjärtekross relaterad till kärleksproblem hänger samman med både vår uppfostran och vår personlighet. Det finns personer som är extra känsliga och sårbara för motgångar av både

genetiska orsaker, typ hög på *neuroticismskalan*, som tillhör personlighetens s.k. *Big Five* och med lätthet blir upprörd, ledsen och ängslig, samt faktorer i uppväxten, där kanske osäkerhet har grundlagts i knepiga uppväxtförhållanden och uppfostringsmetoder.

För vissa är det inte självklart att känna tillit till andra människor. De saknar en *trygg anknytning* och utmärks av en grundkänsla av misstänksamhet och brist på tillit till både sig själv och till andra. Där blir en "hjärtekross" bara ännu en påminnelse om att andra inte är att lita på och att världen därför är en osäker plats. Att döva sina sinnen och sin kärlekssmärtan med t.ex. droger ligger då nära till hands. Samtidigt kan de sätt att hantera sådan stress läras från de närmaste, från föräldrar m.fl. som ju fungerar som förebilder och där man ofta imiterar tillvägagångssätt ibland utan att veta om det, via s.k. *spiegelneuron*.

Finns det några råd för hur man på bästa och snabbaste sätt kan komma över en separation och läka ett brustet hjärta? Det finns egentligen inga enkla saker som gäller för alla, men man kan ändå försöka bemöda sig om att *få bra livsstilsfaktorer att fungera* i eländet. Att äta regelbundet och bra, även om det inte smakar; att inte göra natten till dag, utan måna om sin sömn, som innebär återhämtning, även om det ibland dyker upp mardrömmar, och att röra på sig, d.v.s. motionera. Att ha regler och vanor att följa! Rutiner är viktiga – skapa rutiner!

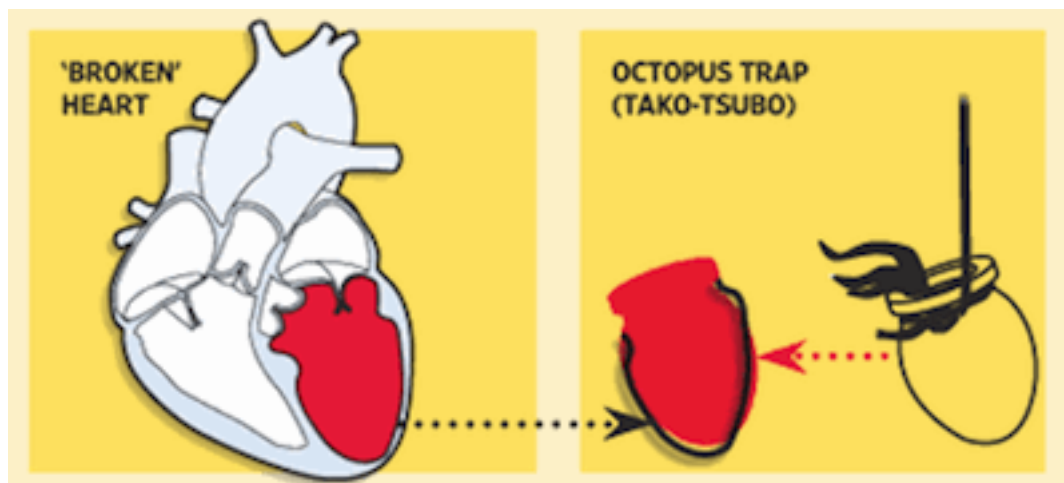
Har man någon eller något som brukar ge positiva upplevelser bör man dra sig till dessa så att belöningssystemet i hjärnan med dopamin- och oxytocin-duschar får en chans att ge något som ibland åtminstone tillfälligt, kan tona ner det mörker som hjärtesorg medför i många, många fall.

Detta kan kanske leda till diskussioner om **Helen Fishers** och **Lucy Browns** studie där de placerade "nydumpade" studenter i en fMRI scan och såg att samma delar av hjärnan är aktiva när vi blivit dumpade som när vi har fysiskt ont, samt att bli dumpad även stimulerar belöningssystemet.⁵

⁵ *The Anatomy of Love* - <https://theanatomyoflove.com/who-we-are/> och <https://theanatomyoflove.com/>

Brustet hjärta - "Broken heart syndrom" – Takotsubo

På engelska kallas Brustet hjärta för "*broken heart syndrom*". I Japan, där sjukdomen upptäcktes, kallas sjukdomen för *takotsubo kardiomyopati*. Takotsubo är namnet på ett kärl med lång hals som används för att fånga bläckfiskar i.



Sjukdomen är idag outforskad. Man vet inte hur den ska förebyggas, men eftersom takotsubo hör ihop med stress bör man se upp med riskfaktorer som *högt blodtryck, höga blodfetter, diabetes, rökning, övervikt och fysisk inaktivitet*. En till två procent av alla med symtom på hjärtinfarkt beräknas ha takotsubo. Brustet hjärta är *kopplat till akut sorg, trauma och stress*.

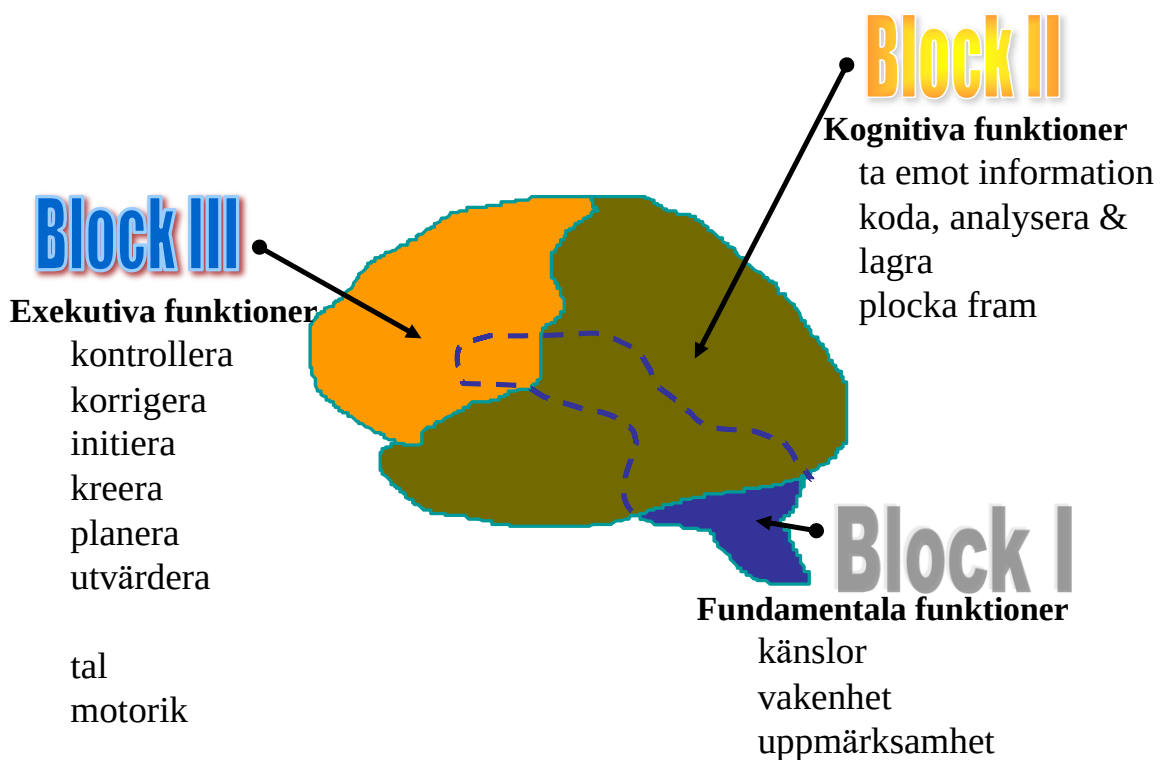
Den medicinska behandlingen är densamma som vid hjärtsvikt och hjärtinfarkt tills diagnosen är klar. Behandlingen består av betablockerare, blodtrycksmediciner, läkemedel som hämmar blodets koagulering och vätskedrivande läkemedel. En av de vanligaste och allvarligaste komplikationerna av sjukdomen är ansamling av vätska i lungorna till följd av nedsatt funktion av hjärtats vänstra kammare. Allt fler får diagnosen takotsubo. Med avancerade undersökningar får fler personer med takotsubo också rätt behandling.

Alexander Lurias tankemodell

Ett sätt att förstå hjärnan och våra beteenden presenterades för många år sedan av **Alexander Luria**, en rysk [neuropsykolog](#), verksam vid [Burdenkoinstitutet](#) i Moskva.

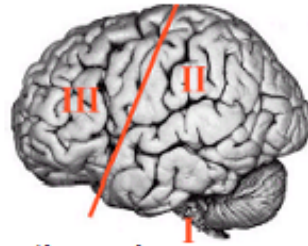


Hans tankemodell om hjärnan var att den har tre viktiga områden eller block, som under utvecklingen måste samordna sina aktiviteter för att vi ska kunna fungera bra som människor. En del svarar för känslor och vakenhet, en för mottagning av olika signaler från våra sinnesorgan, men även inlagring av åtminstone några av dessa mängder av sinnesintryck, samt en del som har en slags överordnad styrande funktion, lite som ratt och broms i en bil.





Alexander Luria

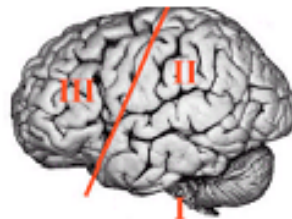


Block I - det aktiverande och motiverande hjärnblocket, som omfattar hjärnstammen med det retikulära systemet, thalamus, basala ganglierna, delar av det limbiska systemet med hypothalamus och hippocampus.

Block I har till uppgift att bibehålla **vakenhet och svarsberedskap** i cortex. Här finns viktiga omkopplingsstationer och kommunikationscentra.



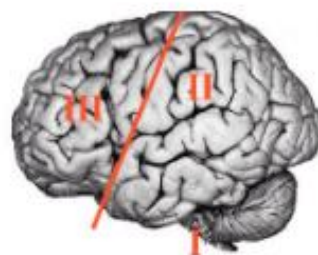
Alexander Luria



Block II - det receptiva hjärnblocket som omfattar området bakom centralfåran (parietal, temporal- och occipitalloberna, PTO) har till uppgift att **ta emot, analysera och lagra information**.



Alexander Luria

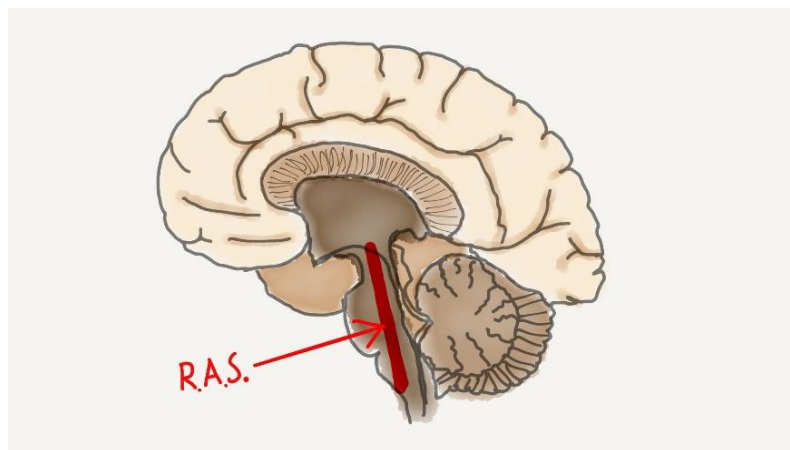


Block III - det operativa hjärnblocket omfattar området framför centralfåran, frontalloberna, har till uppgift att **planlägga, reglera och kontrollera** aktivitet samt att expediera det slutliga motoriska beteendet

Exekutiva funktioner

Blir den tredje delen svag av någon anledning får det konsekvenser för våra handlingar, beslut och känslor.

I kärlekens värld tänker vi oss naturligtvis att det är den första delen eller block I av hjärnan som är mest inblandad. Känslorna har ju visat sig ha vissa strukturer i det s.k. *limbiska systemet* att luta sig mot och blir till som upplevelser av det som sker i den kemiska trafiken djupt inne i hjärnan. Med hjälp av till exempel den mandelformade *amygdalastrukturen*, *accumbenskärnan* (Nucleus accumbens) och *ventrala tegmentala arean* (VTA) i det man ofta kallar *belöningsområden* får kärleken ett neurokemiskt liv, som förvandlas på ett obegripligt sätt till ljuva djupa känslor. Det finns ytterligare anatomiska delar som deltar i block I, det första känslorelaterade blocket. Dit hör det *retikulära aktiveringssystemet* (RAS) som består av en faslig mängd nervceller sammankopplade i ett långsgående utsträckt nätverk i hjärnstammen.



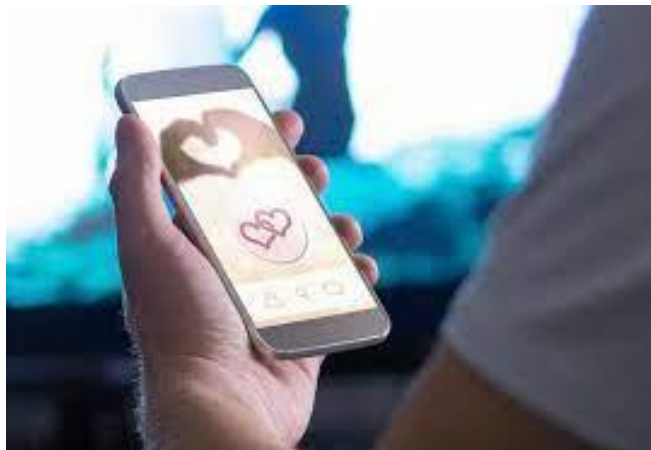
RAS ser närmast ut som en liten baguette eller maffig cigarr där den sträcker sig längs övre delen av ryggmärgen upp i hjärnstammen och ända upp till thalamus och hypotalamus, som också hör till det limbiska systemet. Vissa tycker den ser ut som en erigerad penis...

RAS har flera funktioner, men i samband med kärlek har den huvudsakligen rollen som *aktiverare*. Hela hjärnan får en mängd uppåtriktade väckande nervimpulser, med liknande verkan som en kall dusch kan ha en morgon. Hela kroppen vaknar till liv och eventuella sömniga delar ”hoppas snabbt i brallorna” och är beredda att jobba. Intensiteten i kärleksupplevelsorna ökar därmed. Känslöstrukturernas nervceller och kemiska ämnen får liv med hög intensitet.

Om det ska leda till någon bestämd handling eller aktivitet från den förälskades sida avgörs av cellerna i block III, där kommando-

centralen med alla s.k. exekutiva funktioner sitter, samt styrning av motorik/rörelser och talat språk. Man har försökt likna block III som anatomiskt utgörs av frontalloberna vid t.ex. dirigenten i en orkester eller företagsledningen, kanske dess verkställande direktör, VD, rektorn i skolans värld eller liknande. Speciellt gäller det den del som kallas *prefrontala cortex*.

Är den välfungerande börjar delar av dess ”planeringsavdelning” hitta sätt att komma i kontakt med den älskade och få till ett närmande. Avdelningen med sina miljontals celler får idéer, funderar ofta ut plan efter plan och bestämmer mer eller mindre snabbt vilken plan som ska följas. Därefter kommenderas cellerna i det motoriska området - också placerade inom det egna blocket (III) med närhet till hjässloben - att via sina långa nervledningar (*axon*) få fart på på ben, armar och fingrar för att hämta mobilen och skriva ett meddelande till den älskade.



Därmed inbegrips även språkliga delar av hjärnan, både i block III och block II. Det senare blocket innehåller också största delarna av det minnesmaterial block III behöver för att få stoff inför sina beslut. Det är i block II med *temporal*-, *occipital*- och *parietalloberna*, d.v.s. tinning-, syn- och hjässloberna som minnen, så kallade långtidsminnen (LTM) ligger lagrade i hjärnbarkens neurala skrymslen och vrår. En kompis från block I, *hippocampus*, kan lätt peka ut var olika delar av ett minne finns. Och snabbt som tusan hjälpa till att koppla ihop delarna till ett mer fullödigt minne. Då pekar det med hela handen: ”*Där finns den älskades utseende, där rösten, där känselminnet av hennes varma lilla hand, där...*”

I ett huj klämmer hippocampus ihop dessa delar till ett helhetsintryck, som sedan kan sönderdelas av frontalloben för analys och utgöra grunden till beslutet att höra av sig eller inte.

I nästa sekund kan andra planer ta hjärnans resurser i anspråk och fylla den med andra viktiga saker att ta ställning till och välja att göra eller inte göra, samt att känna svartsjuka till exempel på grund av ett minne från en kiosk där den älskade alltför villigt lät sig bjudas på glass av en "rival". Nu uppstår betydligt mer aktivitet i *amygdala*, hjärnans verkliga känsloknut, som likt en hund skäller till när något verkar farligt och/eller ångestladdat. Då uppstår inte sällan en blandning av rädsla, ilska, besvikelse och gud vet vad av känslor inför valet att ta mobilen och kontakta.

För att kärleken i hjärnan ska resultera i något substantiellt och härligt krävs ett raffinerat och effektivt samspel mellan **Alexander Lurias'** alla tre nämnda block. Det i sin tur medför att blockens alla delar bör ha välfungerande nervceller.

Så är dock inte fallet under de första 25 åren av livet. Då är många celler, framför allt de i frontalloberna, d.v.s. i block III, omogna och kan inte göra så bra ifrån sig som de skulle behöva. Det blir vanligen dåligt genomtänkta och hafsiga, ja t.o.m. riskabla beslut, som fattas av frontalloberna. Och de starka, pockande krafter som föds av intensiva kärlekskänslor i block I får en oproportionerligt stor betydelse för de beslut som ska fattas. Dessa känslolivets nervceller "skriker högst" och får därför också frontallobens öra! I stället för att cellerna där säger något i stil med: *"Ja men lugna dig en aning. Nu behöver vi tänka och fundera kring konsekvenserna av att bara rusa i väg och närma sig den älskade. Och kramas och annat..."*

Den möjligheten att bromsa och skjuta upp agerandet och kanske behovstillfredsställelsen är nedsatt långt upp i tonåren och ungdomsåren p.g.a. stora mängder omogna hjärnceller i block III. Därav impulsiva och knäppa beslut (relativt ofta) just i dessa åldrar, då kärlekstänk och dithörande känslor kanske är som störst, inte minst p.g.a. att dopaminet i hjärnan då är som lättast tillgängligt och kraftfullast i sitt arbete att skapa intensiva, njutbara och motiverande känslokrafter: *"Den ska jag ha!!! Och det på en gång!!!"* Typ!

Åter är det värt att betona att den skillnad i mognadstakt som vidlåder de olika delarna av hjärnan är betydelsefull på flera sätt, eftersom det neurala underlaget för känslor mognar betydligt tidigare

än det för rationellt, ”klokt”, t.o.m. ”moget” tänkande. Ett av flera biologiska tecken på mognad i hjärnan är att *axonet*, ett av cellens utskott, fettas in med *myelin* (från en viss typ av stödcell/gliacell som kallas *oligodendrocyter*) och gör cellen mycket snabbare på att förmedla nervimpulser (*aktionspotentialer*) till en mottagande cell jämfört med den ”nakna”, omyeliniserade axonet. Det blir till ett ”Turbo-race” i hjärncellernas värld.

Avslutningsvis

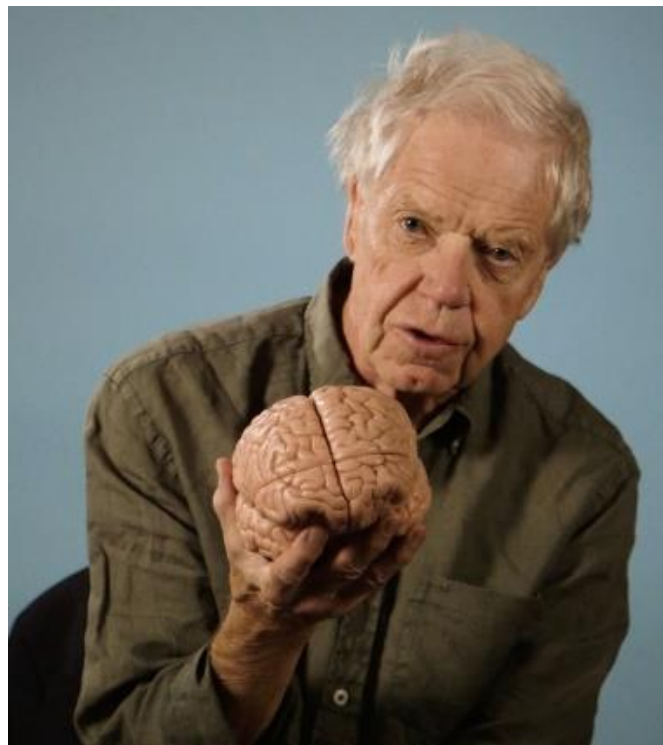
Man måste inte kunna allt om hjärnan för att kunna njuta av vad den kan åstadkomma. Det är som med en bil! Kör bara. Tittar man in under en modern motorhuv idag blir man snarast ”yr i bollen”. Men det går bra att njuta av att bara köra den. Lite intressant tycker väl en del att det är att förstå lite mer om hur motorn fungerar och på samma sätt är det kanske med hjärnan. Det kemiska spelet i hjärnans motor är komplicerat och närmast obegripligt! Vi är därför fortfarande långt ifrån att via olika sätt att titta in i hjärnan klargöra kärlekens komplexa mysterier. Men bara vetenskapen om att i hjärnan finns aktörer som spelar avgörande roller vid alla våra upplevelser, inte minst de känslomässiga, får troligtvis de flesta av oss att förstå värdet av att vårda vår kropp och inte minst vår hjärna.

Vi behöver helt enkelt vara rädda om hjärnan för att få den att fungera bra. Vilket också innebär att den behöver näring och stimulans av alla de slag, i form av såväl fysiska som mentala utmaningar. Och stimulansen för ljuva känslors utvecklande behöver till stora delar komma från sociala källor.

I sökandet efter hur otaliga levande ”aktörer” i hjärnans värld medverkar till vår upplevelse av kärlek, finner man successivt att flertalet av dessa kemiska, neurofysiologiska händelser är påverkbara på olika sätt. Ordet *neuroplasticitet* betyder att inget är hugget i sten, utan bland myriader av hjärnceller kan vi hitta nya spännande kopplingar dem emellan när vi möter nya tankar och miljöer, inte minst mänskliga kärleksobjekt som vi kan ingå i närkamp med.

En stark kärleksupplevelse stökar om i hjärnan och gör att vi aldrig glömmer den eftersom den i sin tillblivelse ristar in spår i nervvävnaden, som därefter envist gör sig påmind i form av återkommande känslor och tankar.

Det är vad vi idag försöker förstå och förklara i mer akademiskt formade ord och benämningar som ibland behöver förenklas för att vi inte ska drunkna i hoparna av hjärnans många, många delar och inte minst kemiska så kallade neurotransmittorer och signalämnen och/eller trassla in oss i de otaliga täta djungelliknande nätverk av nervceller, som måste till och som måste fungera för att den enorma upplevelsen av kärlek ska infinna sig och kunna upplevas i vårt själrum.



Åke Pålshammar - CV

Examina, yrke och anställning:

Uppsala universitet: Fil kand 1965, Fil lic 1969, Fil dr 1974.

Psykologiska institutionen: forskningssamanuens, forskningsassistent och extra och vikarierande universitetslektor, från 1963.

Socialhögskolan/Uppsala universitetsfilial i Örebro: Universitetslektor 1969-2004.

Institutionen för psykologi, Uppsala universitet: Universitetslektor, 2004 och fr o m 2013 senioruniversitetslektor vid Institutionen för psykologi, Uppsala universitet.

Leg neuropsykolog.

Priser och utmärkelser

Uppsala universitets stora pedagogiska pris år 1999. ”Bästa lärare” vid flera tillfällen av studenter på bl.a. psykolog-, logoped- och fysioterapeutprogrammet

Mediamedverkan (exempel)

Utbildningsradion, UR: utbildningsprogram om barn och unga, inläring, anknytning, personlighet och hjärnans roll.

Hjärnkoll, 2005, en radioserie om hjärna och beteende, 15 program.

En hjärnas födelse och död. 2009. (Nu tillgänglig på YouTube, 2015)

Den unga hjärnan: <https://www.youtube.com/watch?v=mWxCDGL657c>

Den mognande hjärnan: <https://www.youtube.com/watch?v=Alk2pBj5Cas&t=24s>

Den åldrande hjärnan: <https://www.youtube.com/watch?v=VqFTRPU7chM>

Filmade program i serien Hjärnfokus för Bibliotek Uppsala, 2021-22:

Den friska hjärnan https://www.youtube.com/watch?v=a2afjuK3q_M

Den unga hjärnan: <https://www.youtube.com/watch?v=Y2YK3igv5fl>

Den åldrande hjärnan: https://www.youtube.com/watch?v=k_mmRW1teGs&t=229s

Intervjuer i tidningar, radioprogram, poddar och TV ”soffor”

Malou efter tio (TV4), 2013 och 2014

Så drabbas hjärnan av stress: <https://www.youtube.com/watch?v=MDiMBwZxczA> och

<https://www.youtube.com/watch?v=sGut-YKAbDU>

Så påverkas unga hjärnor av testosteron: <https://www.youtube.com/watch?v=NmKAkIbZKdk>

Medverkat som forskare i den svenska långfilmen *Diorama*, 2022:

<https://www.youtube.com/watch?v=6ln1i0IYggM>

Eget program:

Hjärnkanalen på YouTube, 2019: utbildningsprogram i egen regi

<https://www.youtube.com/watch?v=cYrt5SNbrCE>

I tryck:

Doktorsavhandling om barn med koncentrationsproblem, 1974: *Competence in third grade school children: its relation to selected aspects of personality and psychophysiological reactivity*

Boken *Hjärnskolan: inläring, fokus, minne, motivation* (tills. med Anna Nygren), 2016.

Läkartidningen: *Tonårshjärnan, risk och sex*. 2010.

Publicerade helt själv en tidskrift med två nummer per år under hela 1980-talet, som hade tusentals prenumeranter både i Sverige och utomlands – med ca 10 artiklar per nummer. Den hette *Barnet i vetenskapen*, och citerades av flera tidningar.

JAG HAR VARIT FÖRÄLSKAD...

Pia Hellertz

Fil.dr., f.d. universitetslektor, socionom,
mental tränare, psykoterapeut, författare, fri skribent (2023)

Jag är på väg att fylla 82 år... För snart 47 år sedan träffade jag en man som kom att bli en livslång vän, en man som jag kom att älska och beundra, men som jag aldrig varit förälskad i. Han var "inte min typ". Och jag var inte hans typ heller för han "försökte aldrig"... Han heter **Lars-Eric Uneståhl**.



Jag och Lars-Eric på universitetet

Han blev min lärare i psykologi på dåvarande *Högskolan i Örebro* år 1976 som år 1999 blev *Örebro universitet*. Vi kom att samarbeta med olika projekt genom åren. När han var ordförande i *Svenska Hypnosföreningens mellansvenska avdelning* blev jag vice ordförande. Jag deltog under tre års tid i den psykoterapiutbildning som använde sig av alternativa medvetandetillstånd som han tagit initiativ till, samtidigt som jag hjälpte honom med det administrativa arbetet omkring utbildningen.

När han startade den första distansutbildningen i Sverige omkring *Mental träning* på dåvarande *Högskolan i Örebro* år 1987, så insåg han snabbt att han behövde hjälp med examinationerna och jag ”råkade” finnas till hands. Det ledde till att jag under drygt 25 år – med en 10 års paus under 90-talet med andra examinators - har examinerat många, många hundra kursdeltagare till att bli *Licenserade Mentala Tränare*. När jag fyllde 80 år fick jag en ersättare och blev pensionär på riktigt.

Av de sju böcker jag skrivit har Lars-Eric inspirerat mig till fyra av dem. Ja, på sätt och vis kan man säga att han inspirerade mig till mina forskarstudier och min doktorsavhandling också som jag försvarade hösten 1999, ”*Kvinnors kunskapssyn och lärandestrategier*” och fick därmed förmånen att bli första kvinnan som disputerade vid det nya universitetet, *Örebro Universitet*. Lars-Erics sätt att bedriva kurser och utbildningar fick mig att engagera mig i pedagogiska frågor även när det gällde universitetsstudier, exempelvis *Socionomprogrammets* utformning, som jag först själv varit student på och några år senare, efter mina forskarstudier, undervisade på under totalt 25 år. Jag blev programansvarig för programmet under de sista 10 verksamma åren före pensionen.

Lars-Eric har således varit en av de allra viktigaste männen i mitt liv... även om jag aldrig varit vare sig varit förälskad eller kär i honom... Men jag beundrade honom och kände stor respekt för hans forskning och verksamhet. Det leder till en spännande huvudfråga: Vad är det för skillnad mellan förälskelse, kärlek, ömhet, stor beundran och djup respekt?

*En morgon knackade Livet på min dörr.
Jag sa: Jag släpper inte in Dig!
Livet svarade: Jag knackade på insidan.*

Bertil Martinsson

Hur projektet började för mig ...

Under en lunch i oktober 2020 berättade Lars-Eric att han börjat med ett projekt omkring *kärleksberoende* tillsammans med en gammal kollega, **Åke Pålshammar**, som också har varit min psykologilärare. Medan han berättade om detta så berättade jag för honom om mina "livsäventyr" på den fronten. Det ledde till att han bad mig berätta om detta i ett kapitel till en kommande bok. Först reagerade jag med... "*nej, jag kan ju inte skämma ut mina barn och barnbarn*", men sen insåg jag att jag inte skämmer ut dem utan snarare mig själv, och det kan jag stå ut med. Mina barn har ju inget med mina förälskelser att göra, annat än att båda blev ett resultat av en av förälskelserna, fast de tvingades ju blir "sambo" med ytterligare tre av dem. Min son och dotter är idag över 50 år och barnbarnen är nu vuxna.

När jag började tänka efter så blev jag alltmer fascinerad av möjligheten att få tänka igenom och reflektera... Jag konstaterade för mig själv att jag ju kunde vara *personlig* men inte *privat*. Fast även den gränsen blev lite besvärlig ibland att bestämma.

Jag har ett litet projekt liggande som jag nog inte hinner med i den här inkarnationen, men som har rubriken "*Ett liv – Ett försök att förstå*" där jag samlat "minnesfragment" under några år. Jag tänkte att mina barn, barnbarn och barnbarnsbarn kanske skulle tycka att det var roligt att läsa. Jag skulle ha älskat att läsa mina föräldrars och far- och morföräldrars tankar, erfarenheter och upplevelser, ja även om generationen före dem.

Jag testade kapitlet på min dotter och hon slog inte ifrån sig... Däremot gav hon lite tips på förbättringar av strukturen i kapitlet.

Det jag berättade för Lars-Eric vid den där lunchen var att jag bott ihop med *sju* män. Jag har varit förlovad med fem av dem och gift med två av dessa. Mina två barn har jag med en av de två jag var gift med. Nästan varje gång trodde jag att jag hittat "den Rätte".

Siffran 7 har viss betydelse, vilket jag återkommer till...



”Mamma, du är nog förälskelseberoende...”

En gång för omkring 30 år sedan sa min dotter, ”Mamma, du är nog *förälskelseberoende*”. Jag hade blivit förälskad i en ny man... Igen... Jag skulle fylla 50 år det året. Orden gick direkt in i mitt hjärta. Hon hade träffat en mycket känslig punkt. Jag hade aldrig hört begreppet tidigare.

Jag har aldrig förstått när vänner sagt att de ”misslyckats” med sina relationer. För mig har det varit självklart att mötas och skiljas. Det var livets gång. Men jag trodde också att ”kanske en dag”...

Kanske berodde min grundsyn på att mina föräldrar och några släktingar hade skiljt sig och gift sig en andra gång. Det var lika självklart för mig att ”göra slut” när förälskelsen inte fanns längre eller när relationen visade sig mer destruktiv än positiv. Jag har alltid klarat mig så bra själv och har nog aldrig känt att jag *behövde* någon rent *praktiskt*. Men jag *behövde* någon *känslomässigt*. Mina ”exar” blev snarare en belastning när förälskelsen var över.

Förälskelseberoende?

Det fascinerande med min dotters uttalande var att det gick så direkt in i mitt hjärta och hjärna. Begreppet gav mig själv en förklaring på varför jag fungerat som jag gjort och på något sätt skedde det en radikal förändring inom mig. Sen dess har jag aldrig mer blivit förälskad.

Den sista relationen tog slut år 1998. Kort tid efter min dotters påpekande, år 1999, träffade jag en känd psykolog, **Torbjörn Fjellström**. Jag minns inte längre i vilket sammanhang. Jag minns inte heller varför jag berättade för just honom om min dotters uttalande, för jag visste inte då vem han var och vad han höll på med. Men jag minns att han då berättade att han arbetade med denna typ av ”missbruk” på sitt behandlingshem *Korpberget* vid Höga Kusten och att han skrivit en bok om detta, ”*Kärlekens dysberoende – En studie i Den Sjuka Sexualiteten och Dess Helande*” (1997). Jag fick till och med hans bok med en fin dedikation. Pinsamt nog har jag inte läst den förrän nu. Det var som om hela ämnet hade blivit slutspelat.

Mina 7 ”exar”...

Något jag blev helt klar över när jag läste Torbjörn Fjellströms bok var att det är skillnad mellan ”*sexberoende*” och det han kallar ”*kärleksberoende*”. Mitt ”förälskelseberoende” kanske handlade mer om ”kärleksberoende”. Jag var aldrig intresserad av sex, det var bara det pris jag var tvungen att betala för att få ”kärlek”. Jag blev ständigt ”störd” av att den man jag träffade var mer intresserad av att ”hålla sig under midjan” när jag hellre ville att han skulle engagera sig ”ovanför midjan”. Jag fick trixa och manipulera för att få det jag ville – men det hade sitt pris.

Jag kan faktiskt känna att jag mår lite illa fortfarande av de eftergifter jag gjorde för att få ”kärlek”. Tack och lov levde jag i en tid när internet ännu inte gjort sitt inträde och pornografin inte var tillgänglig på samma sätt som nu. Jag känner lite ångest inför vad flickor och kvinnor idag tvingas ge sig in på för att få ”kärlek”.

Min första pojkvän som ”tog min oskuld” lever fortfarande så jag kallar honom **Martin**. Han räknas inte in bland de sju. Han bar mina böcker från realskolan på vägen hem till mitt dåvarande fosterhem. Jag förklarar mer om fosterhemmet senare.

Vid ett tillfälle lyckades Martin övertala mig att följa med in i en lada på vägen hem. Där försvann oskulden och han grät efteråt och bad om förlåtelse. Vi var 16 år och jag förstod inte riktigt vad som hänt och varför han grät. Kort därefter, när jag tagit min realexamen, lämnade jag honom, mitt fosterhem och min hemby för att ge mig ut i världen, åtminstone i Sverige.

Min dröm var att få gå på *Konstfack* och bli konstnär. Att teckna och måla var min viktigaste fritidssysselsättning och jag var duktig. Ett par av mina lärare på realskolan uppmuntrade mig och de skickade in mina alster till Konstfack. Jag blev antagen, men min pappa ville inte betala för den utbildningen. Det fanns inte studielån på den tiden. I stället valde han att betala för en kartritningskurs i Karlskoga under en termin. Jag flyttade till Karlskoga våren 1960 för att kunna gå kursen. Jag var 19 år gammal. Där blev jag upptagen i två gäng, ett ”knuttegång” och ett ”raggargång”. Den ende jag låg med under den tiden var en av raggarna, som jag sällskapade med, men inte ens var förälskad i – och jag blev med barn med honom. Kort efter kursen flyttade jag till Stockholm för att arbeta. Där jag fick missfall i tredje

månaden. Jag minns att läkaren kom in och frågade om jag ville att barnet skulle räddas eller inte. Och jag svarade att grabben som var pappa inte var intresserad av att bli pappa, så det var ok att låta missfallet fullbordas.

Många år senare besökte jag en medial ”spågubbe” i Stockholm som sa *”jag ser att du har en son”* - vilket jag inte hade och protesterade. *”Jo jag ser att du har det”*, envisades han. Och då sjönk minnet in och jag insåg att det ”foster” jag aborterat var en pojke. Jag hade låtit mörda en liten pojke... Insikten gjorde ont.

”Hälsingepojken”

Min första ”riktiga” ex, **Sven-Erik**, var en ”hälsingepojk” som liksom jag, som har jämtländska rötter, hamnat i Stockholm eftersom det inte fanns jobb i hemtrakterna. Vi fann varandra. Hans främsta resurs var hans föräldrar som jag kom att kalla ”Mor” och ”Far” under de fyra år vi var tillsammans. De blev även mina ”föräldrar”. Jag hade ”kommit hem”. Han var naturmänniska och jag fick följa med honom i skogen på hans vandringar. Vi plockade bär och sålde. Vi bodde i en koja i skogen. Jag har varken förr eller senare fått leva så nära naturen som under åren med honom och hans föräldrar. Han är numera död...



Sven-Erik, jag och ”Mor Elsa” vid en lägereld

Min bakgrund...

Mycket av min historia kanske kan förklaras med min barndoms erfarenheter. När jag var 9 år och mina bröder var 8 och 7 år skildes våra föräldrar efter ett par års problem. Vår pappa fick stora problem som företagare i Hammerdal, en liten by i Jämtland, på grund av att hans framgångsrika bageri konkurrerades ut av *Konsum*. I sin förtvivlan blev han inte snäll mot mamma som blev ”psykiskt sjuk”. Under en längre tid orkade hon inte ens laga mat åt oss. Jag minns att jag och mina bröder gick till grannen när de skulle äta middag i hopp om att vi skulle bli bjudna.

Mamma fick diagnosen ”schizofreni” och tvingades in på *Frösö sjukhus*. Pappa fick inte *Barnavårdsnämndens* tillåtelse att behålla oss utan vi kördes i väg till ett barnhem. För att göra en lång historia kort blev det två barnhem för oss och för min del blev det sen fem fosterhem fram tills jag tog realexamen år 1957 och kunde ge mig ut i livet.

Min mamma var en mycket kärleksfull kvinna, men hade mycket att göra för att sköta ett mycket stort hushåll, även om hon hade ”piga/barnjungfru”. Bageriet hade ju anställda som behövde få mat och det låg i källaren i samma hus där vi bodde, så hon fick sköta allt praktiskt.

Det är väl inte helt otänkbart att dessa erfarenheter lade grunden till mitt ”förälskelse-” eller ”kärleksberoende”. Jag har gått i psykoterapi en tid, men fick ingen klarhet. Men jag fick prata...

Tack och lov blev jag aldrig sexuellt utnyttjad i barndomen, även om ett par ”fosterpappor” försökte ”kladda”, men jag lyckades avvisa dem. Jag hade en fantastisk barnavårdsman som genast skaffade ett nytt fosterhem när jag klagade. Det är också en sak jag är innerligt tacksam för idag och sänder ibland tacksamhet till honom i hans ”himmel”. Jag fasar för vad som kunde ha hänt om han haft inställningen att man inte ”ska fly från sina problem”, som många senare tiders socialarbetare indoktrinerats med. Jag kunde ha blivit ett stort problem för både mig själv och andra...

Tillbaka till mina ”exar”...

Mitt ”hem” hos **Sven-Erik** och hans föräldrar varade i fyra år. Vi vistades i Hälsingland hela somrarna och jobbade i Stockholm på vintrarna. Jag minns inte längre varför jag gjorde slut med honom.

Kort därefter träffade jag ”**Bobby**”. Egentligen var vi inte förälskade alls. Han symboliserade en slags trygghet. Han hade en fantastisk mamma som hette **Kajsa**. Min mamma hette **Caissa**. Bobby introducerade mig till klassisk musik bland annat **Beethoven** och **Wagner** och till litteratur. Vi hade många gemensamma intressen att prata om. Kväll efter kväll lyssnade vi på Wagner när vi pratade. Vi gifte oss borgerligt efter en mycket kort tid. Jag tyckte han hade ett så fint efternamn jämfört med mitt. Jag hette **Westin** och han hette **Langrath**...



På bröllopsdagens morgon låg vi och pratade om att han blivit förälskad i ”flickan i affären” och jag gav honom råd hur han skulle hantera det. Jag minns att jag inte hade några negativa känslor omkring detta. Jag gav honom bara stöd och tips.

Jag minns när vi träffades första gången. Det var i lunchrummet på ett stort företag i Stockholm där jag jobbade på kontoret. Vid bordet där jag satt pratade om snygga efternamn och jag sa att jag skulle vilja gifta mig med nån som hade ett vackert efternamn. Pinsamt, men sant... Ingen av grabbarna vid mitt bord hade ett snyggt efternamn så jag vände mig till den okände grabben som satt ensam vid bordet bredvid. Han hade ett snyggt efternamn, Langrath, så jag skojade och sa: ”*Dig vill jag gifta mig med!*” Vilket ledde till att vi blev vänner och började umgås. Och vi gifte oss borgerligt bara en

kort tid senare. Och vi skilde oss bara några månader senare. Så egentligen kanske jag inte bör räkna in honom bland mina "förälskelser", men vi bodde ihop en kort tid och han blev viktig för mig - och i synnerhet hans mamma.

Jag hade sökt och fått ett jobb som "au pair" i USA. Det är en person som bor i en värdfamilj och hjälper till med familjens barn och visst hushållsarbete. Familjen, där mannen var svensk och kvinnan hade indianrötter, betalade resan men sen fick jag arbeta mot uppehälle och husrum. Jag hade mitt rum i familjens stall... Men det var en vacker liten lägenhet med egen TV och hästarna hördes knappt.

När jag åkte hem till Sverige hade jag ingenstans att bo i början utan fick bo hos Bobby i hans mammas hus tills jag hittade ett hyresrum. Det var lätt att hitta hyresrum i Stockholm på den tiden. Det var ofta den s.k. "pigkammaren" som familjer hyrde ut.

Mina barns far

Efter Bobby träffade jag år 1965 **Douglas**, som blev mina barns far. Han hade en kriminell bakgrund och hade suttit kortare tider i fängelse till och från. Han var spännande och "vacker". Jag blev passionerat förälskad i honom.



Han hade det jobbigt ute i friheten och tyckte det var trist att gå till jobbet varje dag och leva som "Svensson". Så han frågade mig en kväll om jag kunde tänka mig att följa med honom på lite äventyr om han "gjorde en stöt" och fick ihop en massa pengar. Jag minns att jag tog tag i honom och sa: *"I morgon tar du med dig din tandborste och flyttar in hos mig"*. Så det gjorde han.

Jag bodde då i en andrahandslägenhet i Gamla Stan i Stockholm. Han hade ”temperament” så jag fick lära mig hantera det. Jag blev duktig på att förebygga alltför allvarlig misshandel. Det blev mest psykisk misshandel. Jag var passionerat förälskad i honom. Han hade alkoholproblem så jag var tvungen att försöka se till att han inte drack för mycket, för då kunde det bli allvarligt. Han var också mycket svartsjuk så jag var tvungen att se till att jag kom hem direkt efter jobbet så han inte skulle ”tvinga fram” en förklaring på vad jag hade gjort de fem-tio minuter jag var försenad.

En gång drack han så mycket att han av någon anledning sprang ut på gatan efter att han duschat mig i kallt vatten. Jag sprang efter honom. Polisen råkade komma då och de tog med sig honom till arresten. Jag minns att jag tjatade på dem att jag också skulle få följa med så han inte skulle tro att jag ”var otrogen” mot honom när han satt i häkte över natten. Det fick jag. Jag fick åka i en egen polisbil. Så jag har faktiskt sovit i en ”fyllecell” en natt trots att jag var nykter. Jag drack inte själv mer än smuttade för att han inte skulle bli misstänksam.

Nu över 55 år senare känns det totalt obegripligt att jag kunde fungera så, men det gjorde jag. Och lika obegripligt är det att jag faktiskt känner mig lite stolt över det. Genom dessa upplevelser har jag fått en djupare förståelse för hur kvinnor kan agera i extrema situationer, något jag sen hade nytta av som universitetslektor i min undervisning i socialt arbete med blivande socionomer och naturligtvis som aktiv socialarbetare, skolkurator och behandlingsassistent för missbrukare.

”Madonna” eller ”hora”

Jag upptäckte ganska snart att Douglas skiljde mellan kvinnor som var ”horor” och de som var ”madonnor”. Jag blev intresserad av att få klart för mig vem som var ”madonna”. Det visade sig att kvinnor som fått barn var ”madonnor”. Så nu gällde det för mig att ”bli med barn”. Men eftersom jag aldrig använt skydd av någon nu oklar anledning och verkade ha svårt att bli med barn, så visste jag inte hur det skulle gå till. Jag hade då glömt min tidiga abort. Jag som tidigt hade beslutat mig för att jag aldrig ville ha barn... Kanske påverkade mina barn-domserfarenheter även detta.

Nånstans läste jag att om man åt P-piller och gjorde avbrott så var risken stor att man blev med barn. Så jag började äta P-piller för första gången i mitt liv. Jag var 26 år. Efter en kort tid avbröt jag – och jag blev med barn. Nio månader senare, år 1967, föddes min son. Under denna tid skötte sig Douglas mycket bra. Vi flyttade för tredje gången för att få större utrymme. Vi hade levt i en enrummare. Han jobbade och betalade räkningar och köpte en bil så vi kunde röra på oss.

En kortis om det – han hade inget körkort. Trots det åkte vi till Norrland på semester ett par gånger. En gång, i en liten by, så såg vi en polisbil. I stället för att oroligt köra i väg, så stannade han vid polisbilen och frågade var vi kunde hitta bensin nånstans. Jag blev enormt imponerad. Polisen kunde ju inte drömma om att fråga om han hade körkort då. De informerade och vi körde vidare.

Jag upptäckte ganska snabbt att det var krävande att bara ha ett barn. Han krävde ju all min uppmärksamhet. Så jag insåg att han borde få en "lekkamrat". Så då "fixade jag det" och vi fick en underbar liten flicka. Det är 14 månader mellan dem.

Jag hade fattat ett beslut att OM Douglas gav mig en örfil framför barnen så skulle jag ta ut skiljsmässa. Han var stundtals enormt jobbig, men det var mest psykisk misshandel. Jag fann att det framför allt var på helgerna som han skapade problem. En gång, efter fyra års relation, gav han mig en örfil när barnen såg på. Då kontaktade jag en familjerådgivare för att få samtala. Jag minns att jag sa att "*han blir väl bättre*". Familjerådgivarens svar glömmer jag aldrig: "*Den här typen av män blir inte bättre hur gamla de än blir*". I det ögonblicket tänkte jag på min pappa.

Min pappa var helnykterist men han var ingen snäll man mot min mamma. Jag frågade mamma långt senare om han någonsin slagit henne, men det hade han inte gjort, men han misshandlade henne psykiskt. När familjerådgivaren sa så och jag tänkte på min pappa så fattade jag beslutet. Det var dags att avsluta den här relationen.

Dagen efter gick jag till socialbyrån och frågade om jag var tvungen att börja arbeta om jag skiljde mig. Min son var 1 ½ år och min dotter 6 månader. Socialassistenten – som det hette på den tiden – sa att jag fick vara hemma med socialbidrag tills minsta barnet var 4 år. Lättad begärde jag skiljsmässa dagen därpå. Men jag var smart igen...

Jag föreslog att vi skulle åka på semester en sista gång tillsammans, till Norrland, till hans hemtrakter. Och jag berättade för honom att om han vägrade betala underhåll till mig så skulle socialtjänsten betala ut bidragsförskott till mig. Det hade jag kollat och insett att detta skulle vara en trygghet för mig. Om han sen struntade i att betala så var det inte mitt problem. Han var positiv till detta och om jag minns rätt så betalade han aldrig in något till kommunen. Men det drabbade ju inte mig och barnen.

Han skaffade en lägenhet i grannkommunen och vi åkte en sista gång på semester tillsammans. Jag hade aldrig problem med honom senare, mer än en gång när han en kväll ”på fyllan” var tillsammans med kompisar som tyckte att han inte ”*skulle låta kärringen ha kvar telefonen*”. Då lyckades han stänga av den eftersom den stod skriven på honom. När han var nykter bad han om förlåtelse och telefonen fördes över på mig. Vi hade kontakt och han besökte mig och barnen ibland.

Han råkade ut för en bilolycka flera år senare och blev gravt handikappad. Han förlorade jobbet och fick förtidspension på grund av de fysiska skador han ådragit sig. Han blev då gravt alkoholiserad och levde i misär de sista åren av sitt liv i en bostad som socialtjänsten hjälpt honom med. Min dotter blev faktiskt god man för honom de sista åren. Då fick jag veta att hans förtidspension var högre än min lön som socialarbetare. Hans ”suparkompisar” hade utnyttjat honom extremt, vilket min dotter satte stopp för, så det fanns till och med en slant kvar till barnen när han dog. Min son och jag hann besöka honom några timmar innan han dog.

Den trygge snickaren

Efter några mycket korta förälskelsehistorier som jag knappt minns, träffade jag en trygg man som arbetade som snickare och var politiskt aktiv. Vi träffades i samband med aktiviteterna inom *KRUM*, *Riksförbundet för Kriminalvårdens Humanisering*, där jag blivit aktiv medlem. Jag hade lagt all skuld för att Douglas inte fungerade på ”det kapitalistiska samhället” och nu ville jag vara med och ”förändra samhället” för att förebygga att män inte skulle kunna delta i sina barns uppväxt. Jag vet att det låter naivt, men jag var naiv.

Eftersom han är den ende av mina ”exar” som lever så kallar jag honom **Karl-Erik** och publicerar ingen bild på honom. Vi flyttade från Stockholm till hans hemkommun i södra Sverige. Det var en lugn och trygg tid, i radhus med trevliga grannar. Jag var inte förälskad men jag tyckte väldigt mycket om honom. Han blev min bästa vän. Som betalt för tryggheten låg jag med honom varannan kväll och fick slippa varannan. Han hade inga större behov och inte jag heller. Jag arbetade som kontorist och kanslist. Han var snickare. Allt fungerade lugnt och tryggt. Egentligen kunde jag inte ha haft det bättre. Och inte barnen heller... Relationen höll i fyra år. Men då dök ”äventyret” upp igen...



”Mitt livs stora kärlek...”

Jag hade börjat fungera som övervakare och kontaktperson inom kriminalvården. Även ”min” Karl-Erik tog övervakningsuppdrag och var intresserad av kriminalvårdspolitik, så det och politiskt engagemang inom vänsterrörelsen blev våra gemensamma intressen.

Kriminalvården ringde en dag och bad mig bli övervakare för en ”besvärlig” man, men jag ”behövde inte vara orolig, han åker snart in igen”. Så jag accepterade... Han hette **Sven**.

En kväll kort därefter kom Sven hem till oss för att presentera sig. Han var ”den vackraste man jag sett”. En helt fantastiskt fascinerande man. Karl-Erik och jag satt hela kvällen och halva natten och lyssnade på Sven. Han var den mest karismatiska person jag mött. Jag minns inte längre detaljerna, men jag förstod att jag så småningom skulle komma att låta mig ”förföras” av honom. Så jag bestämde mig en kväll för att ligga med Karl-Erik en sista gång. Jag hade aldrig varit otrogen och tänkte inte börja bli det nu. Så efter den ”sista gången” så berättade jag för Karl-Erik att jag blivit ”kär” i Sven och att jag ville göra slut med Karl-Erik.

Jag hade hösten 1974 börjat studera på *Socialhögskolan* i Örebro, som det hette då, och hade åkt tåg till föreläsningar och tentor under en hel termin. Jag meddelade Karl-Erik att jag nu ville flytta till Örebro och att jag hade lyckats skaffa en lägenhet där.

Jag glömmer aldrig den otroligt generösa gesten när Karl-Erik erbjöd sig att skjutsa mig och barnen och Sven och våra möbler till Örebro. Det var den 1 februari 1975. Jag satt i framsätet, mitt emellan Karl-Erik, som körde, och Sven. Barnen satt i baksätet. Karl-Erik hjälpte till att bära upp möbler och kläder. Jag är honom fortfarande djupt, djupt och innerligt tacksam för denna fantastiska hjälteinsats.



Jag, Sven och mina barn

Sven var en helt otrolig person. Trots många gånger och många år i fängelse, trots alkohol- och narkotikamissbruk så var han den mest beläste man jag någonsin träffat. Han introducerade mig till skönlitteraturen. Han spelade gitarr och sjöng visor och countrylåtar som en professionell artist. Jag kunde lyssna på honom kväll efter kväll. Och dessutom tyckte jag för första gången verkligen om den sexuella relationen. Den första tiden skötte han sig och för första gången njöt jag av någons kärlek, både sexuellt och känslomässigt. Jag beskriver honom fortfarande som ”mitt livs kärlek”.

Men ... jag minns inte exakt vad som hände, men en dag blev han våldsam. Han var svartsjuk. Jag hade börjat arbeta tillfälligt som nakenmodell för ett konstnärsgäng i Örebro för att tjäna en extra slant. Jag minns att jag fick 50 kronor för en sittning. Det var mycket pengar då. Jag hade ju drömt själv om att bli konstnär, så detta blev ett sätt att få umgås med konstnärer. Det måste hänga ett antal nakentavlor på mig i några hem. Det gillade inte Sven.

Jag minns att mina barn försökte skydda mig när han gick till attack. Han tvingades till slut att ge sig i väg och jag ringde polisen som grep honom. Jag blev riktigt rädd för honom och insåg att vår tid tillsammans nu var över.

Jag ringde faktiskt till min ex **Karl-Erik** och berättade. Och denna fantastiske man körde drygt 10 mil till Örebro och hämtade mig och barnen, så vi fick bo hos honom några dagar, tills jag lyckades få byta lägenhet i Örebro till "hemlig plats". Det var lätt att få ny lägenhet på den tiden... Dock lyckades Sven luska ut var den lägenheten låg och kom på oönskat besök, men både barnen och jag var rädda för honom, så vi kunde inte bo kvar där heller. Då hittade jag en "storfamilj" utanför Örebro som välkomnade mig. Vi blev sju vuxna och tre barn med mina två. Detta var ju 70-tal och storfamiljer var ganska vanligt då för "radikala vänsterungdomar". Jag var fortfarande student på Socialhög-skolan.

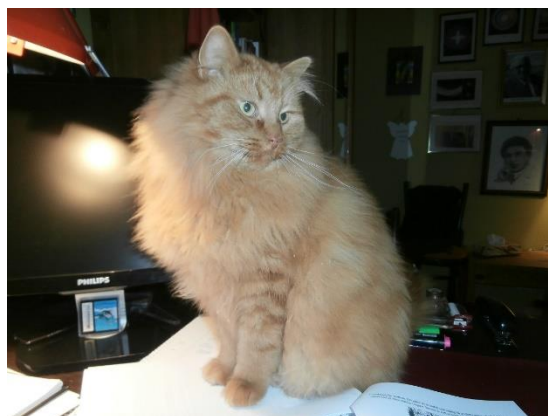
En rolig sak var att jag hade gått i familjeterapi en tid för att bearbeta känslorna efter avbrottet från Sven. Psykoterapi var ju också "inne" på den här tiden och jag hade studerat en hel del både inom utbildningen och genom min kontakt med **Lars-Eric Uneståhl**. Bland annat gick jag en treårig psykoterapiutbildning som Lars-Eric organiserade och fick den godkänd för att kalla mig *psykoterapeut* på steg ett.

Men när jag kom till familjeterapeuten efter flytten till storfamiljen så sa han att han nu inte kunde bedriva familjeterapi med mig längre eftersom min familj såg annorlunda ut – *men* om storfamiljen gick med på det så kunde han komma ut till oss och fortsätta familjeterapin med hela storfamiljen. Storfamiljen gick med på det och alla tyckte att det skulle bli spännande. Idag känner jag enormt tacksamhet för denne vidsynte och kreativa familjebehandlare. Familjeterapin med storfamiljen pågick ett år. Medan vi vuxna satt i ring och pratade så lekte barnen i samma rum. Efter ett år insåg fler och fler av oss att vi inte vill bo i kollektiv längre, så fler och fler flyttade i väg till egna boenden. Jag och barnen fick en lägenhet i ett område i Örebro. Den sommaren fick barnen åka till sommarhem eftersom jag var ensamstående och ansågs av socialtjänsten behöva få vara barnledig. Jag behövde inte vara rädd för Sven längre. Han hade hittat andra äventyr.

Nu var det år 1976 och jag var 35 år.

Pratat med djurpratare

Jag vill berätta om en märklig upplevelse. År 2014 berättade en kollega på universitetet som äger en häst att hon låtit en "djurpratare" "prata" med hästen och hon var helt fascinerad och sa *"jag trodde på allt hon sa, det var helt perfekt information"*. Detta var ett mycket märkligt uttalande eftersom hon verkligen är urtypen för den "akademiska kvinnan". Stram, strikt, kritisk, enormt teoretisk ... Så jag blev nyfiken och frågade om hon trodde att "djurprataren" också kunde prata med min katt **Sunny**. Jag älskade denna katt enormt mycket. Hon etablerade kontakt. Djurprataren ville ha foto på Sunny samt födelsedag och det datum när han kom till mig.



Min älskade Sunny – Solen i mitt liv

En vecka senare ringde djurprataren och berättade vad Sunny "sagt". Jag fick också en utskrift av det han berättat för henne. Jag citerar ett avsnitt där Sunny berättar:

"Det finns också en energi som jag inte gillar i huset från en död man. Hur jag än gör så försvinner den inte (han känner att han inte är erfaren nog, lite för ung - tillägg av djurprataren) och ibland tror jag att Pia förnimmer honom också. Han känns sträng och hård men kärleksfull mot Pia, men är förvirrad och fast mellan två världar och därför 'oren' i mina ögon. (Sunny visar bild: Mannen ser grå ut, lite senig som en arbetare, slitstark men känns utsliten i kroppen med värk, går nästan lite framåtböjd - vilket han inte gillar att göra men kroppen säger ifrån, det är som att han inte kan styra sin kropp). ... Han måste ut ur huset och upp i ljuset! Han ber om förlåtelse för han vet att han var för sträng mot henne och det är viktigt med förlåtelse för att gå vidare."

Den enda man som passade in på det signalement Sunny gav är Sven. Det märkliga är att jag under ett par veckor innan "samtalet" av någon märkelig anledning började längta efter att lyssna på den countrylåt Sven ständigt låg och lyssnade på, om och om igen, när han druckit några öl, Waylon Jennings' "*Old Five and Dimers*". Så jag hade till och med köpt den CD:n och spelat och spelat. Senare har jag känt att låten handlade om Sven.

Dessutom drömde jag en natt att Sven ringde. Det var kort innan eller efter det att jag köpt countryskivan. Jag minns inte ordningen på händelserna. Jag tyckte det var jättekonstigt för jag hade egentligen inte tänkt så mycket på honom under de 40 år som gått. Jag minns att jag berättade om drömmen för min svärson och konstaterade att det var en mycket märkelig upplevelse.

För att detta skulle kunna stämma måste ju Sven vara död, vilket jag inte hade en aning om. Jag ringde min bror som sysslar med släktforskning och som hade tillgång till den s.k.

"*Dödsboken*". Sven hade dött år 2008. Nu var det 2014. Och nu var han här för att be mig om förlåtelse för att han "varit för sträng". Wow... Jag sa om och om och om igen högt "*Sven, jag har förlåtit dig för länge, länge sen*".

Bara ett par veckor senare blev Sunny överkörd av en bil. Min älsklingskatt... Han blev bara 3 år. Hans syster som fortfarande lever och ägs av min dotter, är i skrivande stund 12 år. Sunnys olycka blev en stor sorg och tomhet. Jag upplevde plötsligt att han hade kommit till mig bara för att hjälpa Sven att få min förlåtelse. Jag sa till Sunny – på dödsbädden: "*Efter dig kommer ingen*" ... Och det har jag hållit... 😊



Han fanns på dansbanan...

De veckor då barnen var på sommarhemmet passade jag på att gå ut och dansa. Jag älskade att dansa. Hälsingepojken **Sven-Erik** hade varit en fantastisk danspartner, men efter honom blev det inte dansat alls under många år. Sommaren 1977, när barnen var i sommarhemmet, besökte jag dansbanan i Örebro ett par gånger i veckan. Jag har ofta sagt att jag aldrig var så lycklig som när jag fick dansa med partners som var fantastiska dansare. Det var en lyckoupplevelse utöver allting annat.

En kväll såg jag en ”enormt vacker man”. Inte nog med det – han verkade kunna dansa helt fenomenalt bra. Så jag gick och bjöd upp honom. Han kunde till och med dansa tango. Wow... Så vi dansade alla danser resten av kvällen. Han hette **Bent**. Under pausen gick vi ut och satte oss på en bänk och rökte. Jag rökte fortfarande då. Jag slutade året därefter, år 1978.

Medan vi satt där så frågade han om han fick följa med mig hem efter dansen. Naturligtvis fick han det. MEN... då ville han först berätta en sak.

Han hade amputerat sitt ena ben strax nedanför knät. Jag blev förvånad och chockerad. Hur kunde man dansa så med ett amputerat ben? Men han följde med hem och med fascination såg jag hur han tog av sig sin protes när vi skulle lägga oss. Jag blev enormt förälskad i honom. Och vi flyttade ihop...

Men inte heller han var ”perfekt”. Exempelvis satte han sig gärna framför TVn efter jobbet och jag ville inte att mina barn skulle ägna en massa tid framför TVn. Jag ville att Bent skulle vara en förebild.



Efter fyra år gjorde jag slut. Trots dansen... Dessutom upptäckte jag att han var otrogen med en väninna...

Han träffade senare en annan kvinna och fick barn med henne och jag fick förmånen att bli gudmor till dottern och fick vara med på hennes dop. Jag var också med på Bents och den nya kvinnans bröllop. Min "guddotter" är i skrivande stund 40 år, men jag kallar mig fortfarande hennes "gudmor" trots att hon är chef och har en ansvarsfull position inom en myndighet...

Jag känner enormt glädje över att ha fått möjlighet att avsluta relationer så fantastiskt fint.

Mellanspel

Nu var barnen så pass stora - 12 och 13 år - att jag kunde åka i väg ensam på dans,. Dansen tillgodosåg nu min längtan efter närhet och värme utan att jag behövde betala med sex. Och jag hittade ännu en fantastisk danspartner, som jag tyvärr blev gravid med trots brist på förälskelse. Det "bara blev så"... Jag valde att göra abort, en psykiskt jobbig historia som jag vill berätta kort om...

Innan jag fått bekräftat att jag var gravid berättade jag på en helgkurs i **Martinus'** kosmologi – som jag berättar mer om nedan - att jag misstänkte att jag gravid, men att jag bestämt mig för att göra abort. Jag ville inte ha fler barn och inte i den åldern. Jag var 40 år. Då sa en kvinna på kursen att jag inte fick göra abort. I stället ville hon och hennes man adoptera barnet. Jag blev glad och lovade meddela henne när jag fått svar på graviditetsprovet. Det var inte lätt på den tiden att få svar på det provet. Det skulle ta nästan en vecka.

När jag fick det "positiva" provsvaret ringde jag kvinnan. Jag hade under en veckas tid planerat att paret skulle få vara med under hela graviditeten, bestämma vad jag skulle äta, med mera – och att de naturligtvis skulle vara med vid förlossningen. Jag gladde mig mycket åt dessa tankar. Jag skulle också kunna få vara en "extra mormor".

När jag ringde berättade hon att hon och hennes man diskuterat frågan och att de kommit fram till att de inte hade ekonomiska och praktiska möjligheter att ta hand om ett barn nu. Förkrossad gjorde jag abort... Men nu var det inte lika enkelt. Nu insåg jag verkligen på djupet att jag "mördat ett barn". Gudomen ger tuffa läxor ibland.

Dags igen...

På dansbanan sommaren år 1986 träffade jag **Matej**, också han var en ”mycket vacker” man. Och jag blev blixtförälskad... Han var en fantastisk kärlekspartner, fast han kunde inte dansa, så nu var det slutdansat för mig. Han var öm, omtänksam och spännande. Han hade också förmåga att få sexakten att kännas fin och ömsint. Äntligen...!

Matej hade flytt från dåvarande Tjeckoslovakien som 14-åring och hamnat i Sverige.



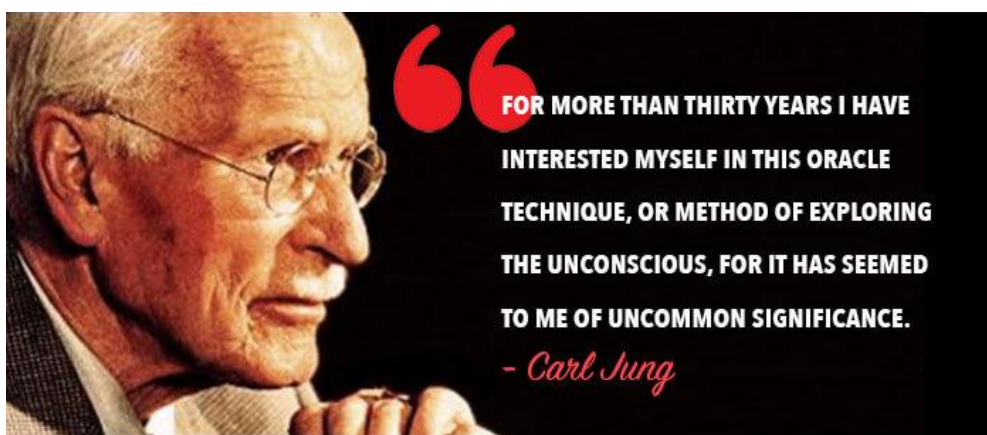
Men... efter fyra år tillsammans började sexualiteten att kännas för krävande. Matej hade stora behov som jag inte hade lust att ställa upp på längre. Så trots att han var en sån underbart fin man så ville jag inte stanna kvar. Vi bodde i hans villa i en liten ort utanför Örebro. Han hade bra jobb och vi hade många gemensamma intressen. Trots det... Men vi fortsatte vara vänner.

Jag flyttade tillbaka till Örebro och fick hyra en lägenhet i en väns hus. Och jag började dansa igen, men började bli mätt även på det eftersom jag inte längre hade någon intressant danspartner.



Lärarjobb

Jag måste få flika in med en fascinerande upplevelse. I min bokhylla har jag länge haft den kinesiska orakelboken ”*I Ching*” eller ”*Förvandlingarnas bok*” som sammanställts och förändrats under flera århundraden. Den lär ha fått sin nuvarande utformning på 200-talet f.Kr. Boken har använts – och används fortfarande – som ett orakel där man med hjälp av *kinesiska mynt* eller torkade *rölleka-stjälkar* åstadkommer slumpmässiga kombinationer av streck som tillsammans bildar ett hexagram. Olika hexagram finns sedan beskrivna i boken. Enligt psykologen **C.G. Jung**, som skrivit förordet i en upplaga, blev kineserna försenade med sin vetenskapliga utveckling och forskning eftersom orakelboken kunde svara på alla frågor man ställde.



”I mer än trettio år har jag intresserat mig för denna orakelteknik eller metod för att utforska det omedvetna, för det har förefallit mig vara av ovanlig betydelse”.

Jag hade en tid när jag arbetade som socialsekreterare och kurator drömt om att få undervisa på *Socionomprogrammet*, men kände mina begränsningar och trodde aldrig jag skulle få möjligheten. Jag hade visserligen efter min examen fått vara assistent för grupper med studenter som läste psykologi och som skulle göra praktiska övningar, och även varit handledare för praktikanter, så jag hade ju fått lite ”lärarerfarenheter”.

Jag hade prövat ”*I Ching*” tidigare, men nu kom jag på att jag kunde fråga boken hur jag skulle kunna få möjligheten att få undervisa på allvar. Så jag använde röllekastjälkar – som jag för övrigt har kvar – snart 50 år senare – högst upp på en bokhylla.

Texten jag fick upp tolkade jag som: ”*Gör ditt nuvarande arbete så trevligt och attraktivt att du gärna vill stanna kvar*”. Jag tyckte det var en jättebra och klok idé så jag satte i gång.

Jag arbetade då som socialsekreterare i ett bostadsområde i Örebro. Under hela sommaren förändrade jag min arbetsplats och när sommaren var slut kände att jag faktiskt lyckats. Jag kommer inte ihåg detaljerna längre, men jag var mycket nöjd och tillfredsställd med insikten att jag trivdes så fantastisk bra på min arbetsplats.

Några dagar senare ringer prefekten från Socionomutbildningen och frågar om jag kunde tänka mig att komma och undervisa. SJÄLVKLART...!!! Det var helt otroligt. Detta var hösten år 1974.

Dags igen att önska en man...

På fritiden ägnade jag mig åt andliga kurser och diskussioner på fritiden. Jag var inspirerad av den danske vishetsläraren och intuitionsbegåvningen **Martinus'** kosmologi. Mer om det nedan. Min väns hus hade en mycket fin källarlokal där vi startade verksamhet med föreläsningar och kurser för människor som var intresserade av andliga studier. Vi kallade verksamheten för ”*Wäxthuset för personlig utveckling*”. Det var enormt stimulerande och inspirerande så jag kände inte något behov av nån mer relation. Det var nu år 1990. Jag var 49 år och ”trött på karlar”.

Efter ungefär ett år läste jag en bok av en författarinna som önskat sig en man och ”*fyra dagar senare stod han framför mig*”, skrev hon. Och hon beskrev ”önskningsmetoden”. Jag minns varken titel eller författarnamn. Någonting tände till inom mig...

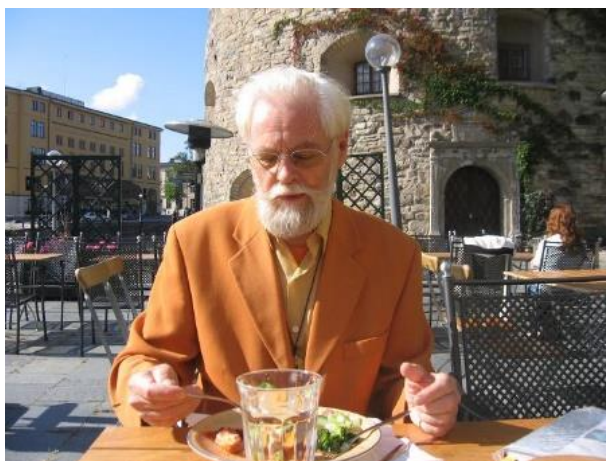
Eftersom jag lärt mig *Mental träning* och den teknik som **Lars-Eric Uneståhl** utvecklat för att skapa attraktiva målbilder i ”*Mentala rummet*”, som är ett självhypnotiskt tillstånd, så såg jag att författarinnans ”önskemetod” påminde om hans metod. Nu hade jag varit singel ett helt år så jag fick för mig att ”det var dags igen”.

En kväll satte jag mig med min dagbok och började önska. Det blev nio punkter som handlade om *utseende* – grått hår och grått skägg, *jobb* – nåt med psykologi eller psykoterapi, *andliga intressen* och punkt 9 var: ”*Han ska vara välbärgad*”. Jag var ”trött på fattiga karlar”, har jag försvarat det med. Jag minns inte längre de övriga

punkterna och efter min flytt vet jag inte var jag gjort av dagboken...

Elva dagar senare skulle vi ha ett årsmöte med de kursgårdar från hela Sverige som kallade sig "*Wäxthus för personlig utveckling*" i vårt hus och vi var väl ett 25-tal personer som samlades. **Leena Kristina Tuulse** deltog. Hon är väl den mest kända personen som var först i Sverige med att driva "*Wäxthuset*" som låg på Vaddö.

Bland deltagarna fanns en "mycket vacker" man med grått hår och grått skägg, **Claes**, som drev ett "Wäxthus" på Höga kusten i Ångermanland. Då hade jag glömt mina dagboksanteckningar, men kom senare ihåg dem och "förhörde" honom på kvällen när han hade bestämt sig för att stanna kvar en natt och sova på min soffa. Åtta av nio punkter stämde exakt. Han hade grått hår och grått skägg. Han undervisade i psykologi på gymnasiet. Han bedrev andningsterapi på fritiden. Han var buddhist och andligt intresserad. Men... han hade bara gymnasielärlön så punkt 9 var inte tillgodosedd. Dock hade han en kursgård i Norrland som hette *Borgen* där han också bodde. Så nog var han väl "bärgad" alltid... Och den vackraste man jag sett – på länge...



För att göra en lång historia kort så sålde han Borgen och flyttade ner till Örebro. Vi bodde aldrig tillsammans, men under två års tid bodde vi i var sitt hus på samma tomt, så vi var "*tomtbo*". Vår relation höll i sammanlagt fyra år, även om vi tog en paus efter ett par år när han reste till Indien och deltog i andliga verksamheter där. År 1998 avslutade vi relationen, men fortsatte att vara mycket goda vänner.

Jag brukar skryta med att jag lyckades separera från alla mina "exar" och samtidigt få fortsätta att ha dem som vänner. De står nu

alla på min bokhylla... Bilden visar visserligen åtta exar, men jag hade bara bott tillsammans med sju. Jag var ju bara tomtbo med den sista...



De finns i den andliga världen...

Idag är sex av mina sju-åtta "exar" döda. En mycket märklig och oväntat känslig händelse för mig var när jag fick veta att min första fästman, **Sven-Erik**, min första "äkta man" **Bobby**, samt min sista "ex" **Claes**, dog alla samma månad samma år, december 2014. Det var ju länge sen jag var en del av relationerna och ändå kände jag en djup sorg och tände ljus för dem.

Jag är tacksam

Min starka känsla nu när jag sitter och skriver är att jag är oändligt tacksam för dessa starka möten. Med min barndom och bakgrund hade jag kunnat råka illa ut. I stället fick jag möta spännande män som utvecklade mig, som gav mig upplevelser som jag växte av, som jag lärde mig mycket av och som gav mig självförtroende och styrka.

Skyddsandar

För nåt år sedan fick jag en idé. Jag är ju 100% övertygad om *reinkarnationen*, d.v.s. att vi lever i liv efter liv efter liv i en evig moralisk och intellektuell utveckling. Tack vare min vishetslärare, den danske författaren och intuitionsbegåvningen **Martinus** förstår jag att vi människor kan mötas i flera inkarnationer. Vi kan tycka att vi "känner igen" någon vi möter, men som vi vet att vi aldrig har träffat. Men vi kan enligt Martinus ha träffats i tidigare liv, till och med i flera tidigare liv. Tänk om jag i denna inkarnation har fått möjlighet att träffa och bearbeta och avsluta tidigare destruktiva relationer på ett mer konstruktivt sätt! Och tänk om flera av mina "exar" idag är mina

”skyddsandar” i den andliga världen. Alla utom en är ju döda.

Och återigen förvånas jag över att jag ofta säger att de är sju, när de egentligen är åtta. Fast jag var ju aldrig sambo med Claes, vi var ju ”tomtbo”.



Mina 7 lärare...

Jag har också insett att jag har *sju* exceptionellt viktiga Lärare. Jag skriver medvetet stort L eftersom de alla haft en mycket stor betydelse för mitt liv och min utveckling, jämfört med andra lärare i mitt liv.

Lars-Eric Uneståhl

Som jag nämnde inledningsvis blev Lars-Eric min lärare i psykologi år 1976, när jag studerade på Socionomutbildningen på 70-talet. Han hade forskat på förändrade medvetandetillstånd och hypnos på *Uppsala universitet*. Han hade ett personligt sätt att bedriva sin undervisning på, vilket kom att påverka min syn på pedagogik och lärande. Men det var speciellt en händelse som påverkade mig så djupt att den skakade om min världsbild totalt.



Lars-Eric ser alltid framåt och uppåt...

Vi hade samlats till en kvällsundervisning hemma hos en av studenterna. Där berättade han om sin forskning om hypnos i Uppsala. Han berättade om olika experiment med medvetandeförändring som han och hans studentkamrater sysslade med. Det experiment jag vill berätta om handlade om att Lars-Eric hade försatt en studentkamrat i hypnos. Sen ombads den hypnotiserade kamraten att *"gå ut ur rummet, gå nerför trappan, gå över gatan, gå in i huset mitt emot, gå uppför trappan, gå in i den första lägenheten till vänster, berätta vad du ser..."*. Det som revolutionerande min världsbild var fortsättningen.

Medan grabben satt kvar på stolen berättade han att *"nu går jag nerför trappan... nu går jag över gatan, ... in i lägenheten... där sitter åtta personer omkring ett runt bord och spelar kort..."*. Då väcktes han upp och hela gänget sprang över till huset mitt emot, uppför trappan och in i lägenheten till vänster – och där satt åtta personer omkring ett runt bord och spelade kort. Många, många år senare frågade jag Lars-Eric hur dom kunde göra så – bara springa in i en främmande bostad. Lars-Eric berättade att det var studentbostäder i huset mitt emot också. Det förklarade saken...

Jag kan fortfarande känna den djupa chocken jag upplevde då. Detta kunde inte stämma enligt min gamla materialistiska, ateistiska, Gudlösa världsbild. Materialism innebär ju att man tror att det enda som finns är materia och att ingenting finns *"utanför"* materien. Det innebär därmed också att bön blir löjligt – vad och vem ska man be till. Döden är definitiv och det blir bara *"svart"*. Jag blev totalt knäckt och fick gå i psykoterapi en tid för att få möjlighet att bearbeta upplevelsen. Jag kunde inte fatta... Men om det Lars-Eric berättade var sant, så...

Idag vet vi att *"fjärrskådning"*, *"remote viewing"*, är en användbar metod, exempelvis för spioner och har varit det länge. Jag vågade själv aldrig pröva, men en av mina studentkamrater experimenterade med sin flickvän och hon fick *"besöka"* en annan gemensam vän med hjälp av metoden. De kontrollerade sen vad vännen hade gjort den kvällen – och det stämde. Mina vänner bestämde sig då för att aldrig mer pröva metoden. Det kändes oetiskt och identitetskränkande, sa min kamrat.

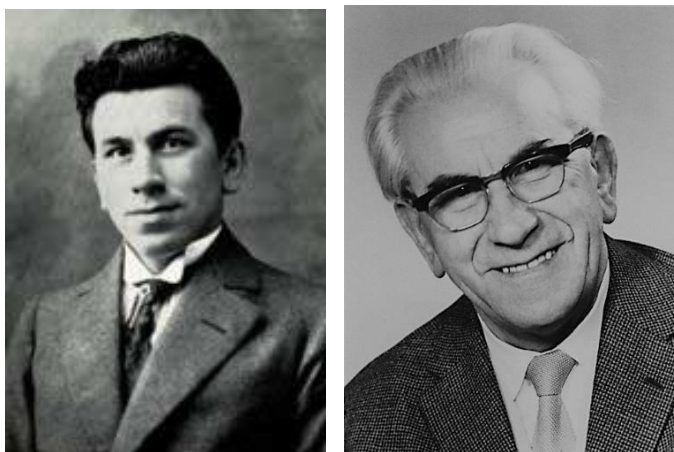
Jag kan passa på och berätta att den mest kände *"Remote Viewern"* **Ingo Swann** var ett spännande forskningsobjekt för de

parapsykologiska forskarna **Russel Targ** och **Harold E Puthoff** vid *Stanford University*. Swann berättar om detta och om sina enormt intressanta upplevelser i boken "*Penetration - The Question of Extraterrestrial and Human Telepathy*" (1998). Boken ligger fortfarande som pdf på nätet.⁶

Martinus

Mina erfarenheter av Lars-Erics chockerande undervisning gjorde mig "öppen" för en psykisk, en andlig världsbild – jag som under ett 10-tal år varit aktiv *kommunist* och därmed *materialist*. Det enda som gällde var den materiella världen. Där fanns ingen plats för Gud, böner "och sånt"... Jag kunde inte för mitt liv förstå hur folk kunde tro på "såna galenskaper"... Men nu tvingades jag börja inse att "galenskaperna" till och med hade vetenskaplig substans. Min gamla världsbild kollapsade och en ny började växa fram. Jag började bli nyfiken och började intressera mig för parapsykologiska frågor.

Två år senare, år 1978, kom jag, tack vare denna ögonöppnare, i kontakt med min andra Lärare, den danske filosofen och författaren **Martinus** (1890-1981) som publicerat en världsbild som jag fann vara så totalt logisk och sannolik att jag anammade den efter en hel del kritiska studier inledningsvis, vilket jag berättar om i min bok "'Världslärare' eller 'Falsk profet' – En kärleksfull granskning av Martinus kosmologi" (2002).



Martinus som 30-åring och på äldre dar

⁶ Jag skrev en artikel om boken som ligger på min Boksida - http://www.piahellertz.com/PENETRATION-The_Question_of_Extraterrestrial.pdf

Jag ville inledningsvis bland annat undersöka Martinus' påstående att vissa människor hade *mediala* förmågor och kunde "*prata med de döda*". Jag fick kontakt med två välkända medier och besökte dem. Det kvinnliga mediet, vars namn jag inte minns, varnade mig bland annat för en man som var missbrukare, vilket jag redan anat och satte stopp för kontakten. Hon frågade också om jag kände till Martinus och sa "*Han står bakom dig och håller en hand på din högra axel*". Jag blev omtumlad... Kvinnan kände ju inte mig och hade ingen aning om mitt intresse. Fast jag tyckte det var konstigt. Martinus var visserligen död, men "hade säkert viktigare saker för sig i andevärlden än att stå hos mig"... tänkte jag...

Det andra mediet var den från TV kände **Terry Evans**, som jag fick förmånen att besöka innan han slutade med privata seanser. Förutom alla "hälsningar" från mamma och pappa med flera döda, så säger han förvånat: "*En man med bara ett ben hälsar till dig*". Han kände inte mig och hade ingen aning om min relation till **Bent**. Sen blev det en del ytterligare info, exempelvis "*din mamma hälsar och undrar när du ska skriva boken du planerar*" tills han plötsligt sa, ännu mer förvånad: "*Den enbente mannen hälsar och frågar om ni ska gå och dansa på lördag*". Det kan man väl kalla en bekräftelse på hög nivå. Terry hade ju ingen aning om att Bent, den enbente mannen, varit min absolut främste danspartner. Jag förklarade ...

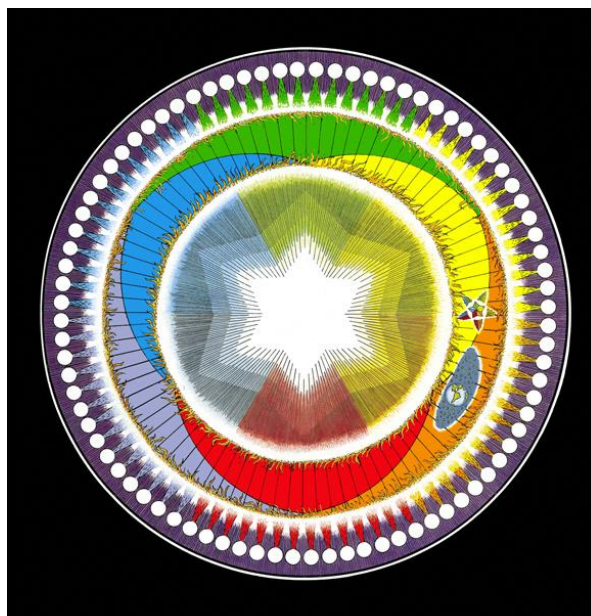
Martinus' världsbild bygger på ett antal andliga, psykiska naturlagar som är lika logiska och ofrånkomliga som de fysiska naturlagarna. Här vill jag bara kort nämna *reinkarnationslagen*, d.v.s. att livet är evigt och fortsätter i liv efter liv efter liv, och *karmalagen*, d.v.s. att vi får "skörda det vi sår". Allt vi gör och tänker och säger är energier som sänds ut och som återkommer till oss i detta eller i kommande liv. Och allt vi upplever i detta liv är karmaenergier vi sått ut i tidigare liv. Jag brukar kalla karmalagen för "*Gudomens pedagogik*". Genom att vi får uppleva det vi gjort mot andra så lär vi oss hur andra upplever.

"*Mättnadsprincipen*" innebär att vi vill göra det vi "hungrar" efter och vi slutar att göra det när vi blivit "mätta". Martinus menar att det bara är "lidandeserfarenheter" som utvecklar vår empatiska förmåga, vår förmåga till nästakärlek. Livet är en evig undervisning och utveckling.

Den som är intresserad av att veta mer rekommenderar jag att läsa litteratur av och om honom, exempelvis min bok som jag nämner ovan. Den är en enkel, lättläst sammanfattning. Jag kan nämna att Martinus gjorde en mängd symboler som skulle förenkla vår förståelse för hans världsbild. Här är ett par av dem.



"Det kosmiska spirakretsloppet"



"Stjärnsymbolen"

Symbolerna visar vår eviga vandring genom olika tillvaroplan, mineralriket, växtriket, djurriket, det riktiga människoriket, visdomsriket, den gudomliga världen och salighetsriket.



Lennart Almén

Vid den här tiden hade jag blivit intresserad av hälsa och kost. Min store Lärare när det gäller detta blev **Lennart Almén**. En väninna tog med mig till ett av hans föredrag. Han berättade om innehållet i grönsaker, frukter, vilda örter, blommor, blad och rötter. Jag blev totalt inspirerad och det förändrade min livsstil totalt, från att vara en "vanlig köttätare" till att bli vegetarian. Av någon anledning som jag inte minns längre hade jag fastat för första gången. Jag hade fått kliande utslag på känsliga platser på kroppen, där huden är tunnare. Så jag bestämde mig för att gå fram i pausen på föredraget och fråga Lennart vad jag kunde göra för att behandla utslagen. Jag hade varit

hos läkare som rekommenderat *Cortison*, men den hjälpte inte. Hon kallade utslagen för ”barneksem”...

När Lennart såg utslagen nästan skrek han ”*Men människa, vad har du gjort?*” Eftersom jag inte hade en aning så sa jag det, men jag berättade att det enda jag gjort annorlunda var att jag fastat. Då informerade han mig mycket bestämt om att man inte ska göra en så radikal insats utan att ha hjälp av en kunnig person. Och han lovade att skicka mig ett ”recept”. Efter en vecka fick jag ett vackert handskrivet brev med instruktioner. Där skrev han att jag skulle dricka örtte på *nässla*, som rensar och stärker njurarna, *maskros* som rensar och stimulerar levern, smaksatt med *kamomill*. Sen skulle jag badda såren med *Echinacea*, som är gjord på röd solhatt, och sen pudra med *nässlepulver*. På en vecka var alla sår läkta.



Lennart Almén berättar om örter i skog och mark

Lennart bedrev också kurser om ”*Örter i skog och mark*”. Jag gick några av dem. En grupp intresserade följde med Lennart ut i skogen. Vi hämtade örter som vi var nyfikna på och sen berättade Lennart om örternas betydelse för hälsan. Allt han lärde mig skrev jag ner och samlade därmed en fantastisk kunskapskälla. Under många år plockade jag själv nässleblad och maskrosblad och groblad och mycket annat och torkade för att ha tillgång till örterna under hela vintern till nästa vår. Numera köper jag på nätet...

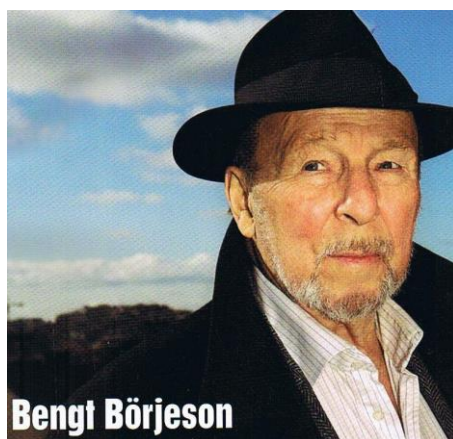
Bengt Börjeson

Under de första 13 åren som universitetsadjunkt på dåvarande Höskolan i Örebro kunde jag inte anställas på fast tjänst utan hade ett halvår i taget som adjunkt. För att få fast tjänst som universitetslektor behövde jag disputerat, d.v.s. bedriva forskning och gå forskarutbildning. Jag hade förmånen att få komma in på forskarutbildningen i Göteborg år 1975 tack vare min magisteruppsats "*Provocerande pedagogik*" (1979). Höskolan i Örebro hade ingen forskarutbildning eftersom den inte var universitet ännu.

Jag undervisade på heltid och forskade på fritiden. Jag hade blivit nyfiken på att undersöka hur studenter lär sig, inspirerad av bland andra **Lars-Eric Uneståhl** och lärstilsforskarna **Rita** och **Kenneth Dunns** och professor **Lena Boström**. Jag valde att intervjua manliga och kvinnliga studenter på sjunde och sista terminen på Socionomprogrammet.

Eftersom jag vid den tidpunkten hade deltagit i en doktorandkurs i "*Feministisk teori*" och blivit "feminist" så valde jag att fokusera på de kvinnliga studenternas berättelser. Jag insåg att om jag skulle studera båda könen skulle det få ett fokus på likheter och skillnader mellan män och kvinnor. Jag bestämde mig i stället för att fokusera på likheter och skillnader mellan de kvinnor jag intervjuat. Min doktorsavhandling kom att heta "*Kvinnors kunskapssyn och lärandestrategier*" och jag disputerade år 1999, samma år som Örebro universitet bildades. Det innebär att jag blev första kvinnan som disputerat på Örebro universitet. Jag brukar säga att nåt ska väl mina barnbarn ha att skryta med om sin mormor. Intervjuerna med de manliga studenterna fick en magisterstudent använda för sin filosofie magisteruppsats.

Mitt val av tema var dock ett som jag hade svårt att hitta handledare till. Till min stora glädje tog professor **Bengt Börjeson** på sig uppdraget. Efteråt brukar jag säga att jag aldrig skulle ha klarat utmaningarna utan hans hjälp. Han var helt fantastiskt inspirerande och pedagogisk. Eftersom han bodde och arbetade i Stockholm blev det många resor dit. Jag minns särskilt en dag när det var snöstorm. Jag såg nästan inte vägen framför mig, men skam den som ger sig...



Jag och Bengt Börjeson på Örebro universitet.

Jag har naturligtvis fått många komplimanger genom åren, men han gav mig den allra finaste. Han sa: *"Du borde ha jobbat på Barnbyn Skå!"* Bengt hade arbetat som föreståndare och behandlare på den mycket intressanta behandlingsbyn som startats år 1947 av legenden **"Skå-Gustav"**, socialläkaren **Gustav Jonsson**. Bengt Börjeson efterträdde Skå-Gustav som föreståndare för verksamheten.

Barnbyn var ett hem för vård och boende för psykosocialt utsatta familjer. Verksamheten lades ner år 2005. Skå-Gustavs och Bengts pedagogik blev berömd och kom att stå modell för liknande verksamheter både i Sverige och i andra länder. Fokus var pojkar och flickor i åldrarna 7–15 år med en neurotisk och psykopatisk problematik, som visade sig genom ett avvikande antisocialt, ofta kriminellt beteende såsom missbruk, våld och stölder. Fokus på arbetet var familjen. Bengts kommentar var verkligen en självbildsförstärkning...

Bengt Börjeson kallade min avhandling för *"en motståndshandling"*...



År 1999 fick man ha så här vackra omslag på doktorsavhandlingar.

Jan Gillberg

Den 8 juni 2013 fick jag ett mejl från en för mig okänd person, **Jan Gillberg**, som undrade om han fick publicera en artikel jag hade skrivit och som låg på nätet – vilket han naturligtvis fick. Jan har under flera decennier publicerat tidskriften *DSM*, som står för *Debatt Sanningssökande Mediekritik*, samt förlaget *DeSaMek*, som gav ut ett antal böcker, bland annat min bok ”*Att leka Gud – Om klimatdebatten, geoengineering och en ny världsordning*” (2015).



Jan Gillberg, som skrivit hundratals artiklar och flera böcker med ett enda finger...

Det blev för mig ett helt fantastiskt intellektuellt äventyr. Dels fick jag fortsätta publicera min artiklar i vartenda nummer av *DSM*, oftast två i samma nummer, nån enstaka gång tre, men då under pseudonym eftersom han inte tyckte att samma skribent skulle skriva mer än två. Det gällde även honom själv. Totalt blev det 49 av mina egna och 3 som jag översatt från engelskan.

År 2018 blev den sista årgången på grund av hans ålder och synproblem. Han skulle ha fyllt 88 år i år, men han avled efter en fallolycka den 18 juni i år, 2023.

Mötet med Jan Gillberg blev ett intellektuellt äventyr på högsta nivå. Jan var en samhällskritisk skribent och analytiker. Han gav sig på de stora politiska frågorna och granskade dem. Exempelvis publicerade han advokaten **Hans Liljesons** bok ”*Palmemordets hemliga scenario – Dubbelspel och statskupp*” (2009) och skrev många artiklar om det s.k. Palmemordet, vilket gjorde mig mycket

nyfiken, så jag började fördjupa mig och läste massor och skrev också artiklar om temat.

Han skrev boken *"Estonsias undergång"* (2006), vilket inspirerade mig till studier om Estoniakatastrofen. Dessutom skrev han boken *"Trippelmordet"* (2007) om *"mordet, rånmordet och karaktärs-mordet"* på finansmannen och *"Tändstickskungen"* **Ivar Kreuger**, vilket även den inspirerade mig till djupare studier av mordet. Bland mycket annat...

Dessa teman skulle jag nog aldrig ägnat mig åt om det inte var för att Läraren Gillberg skrivit så inspirerande och avslöjande. Vi fortsatte våra samtal i princip varenda kväll även efter det att DSM lades ner på grund av Jans ålderdom och synproblem.

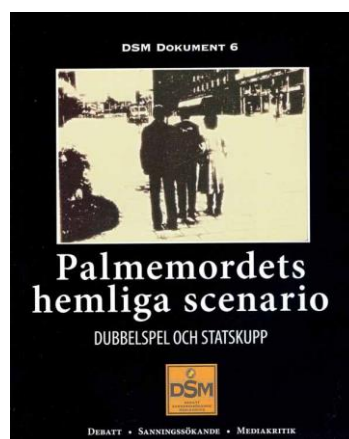
Hans Liljeson och Claes Hedberg

Jag vill också räkna in advokaten **Hans Liljeson** och författaren **Claes Hedberg** till mina sju Lärare.

Hans Liljeson är i skrivande stund 93 år. Han arbetade som advokat och juridisk rådgivare till *Svenska ambassaden* i Paris på 80-talet när **Carl Lidbom** var ambassadör. När *"Palmemordet"* ägde rum i Stockholm den 28 februari 1986 var Lidbom på besök i Stockholm. När Hans Liljeson och Lidbom åt lunch tillsammans strax efter Lidboms besök i Stockholm och Hans frågade om mordet, så svarade Lidbom så konstigt att Hans upplevde att det *"var en hund begravnen"*, så han började undersöka, gräva och skriva. Det ledde till boken *"Palmemordets hemliga scenario – Dubbelspel och statskupp"* (2009) som Jan Gillberg publicerade på sitt förlag, DeSaMek.



Hans Liljeson – ung och äldre



Hans' bok

Jag frågade Hans när vi träffades första gången om han visste att Palme inte hade blivit mördad när han började skriva boken, men han svarade att han skrivit nästan halva boken innan han insåg vad som faktiskt hade hänt. Så jobbar en kritiskt och självständigt tänkande, modig person. Han vågade ifrågasätta den etablerade versionen av det s.k. ”mordet” och till och med riskera tjänsten och till och med livet, med mera.

Det har ju senare, tack vare Claes Hedbergs och andra ”privat-spanares” grävande, avslöjats att ett 50-tal personer oförklarligt dött eller mördats när de börjat avslöja vad de funnit. Hans Liljeson har tvingats anpassa sitt liv efter hotbilden. Jag beundrar hans mod, hans starka vilja och envishet enormt mycket. Han är en mycket viktig förebild för mig.

Hans kände till Jan Gillbergs förlag och frågade om Jan ville publicera boken – vilket Jan naturligtvis gjorde. Boken heter ”*Palmemordets hemliga scenario: dubbelspel och statskupp*” (2009).



Claes Hedberg och hans två böcker om ”mordet”

Claes Hedberg är nog den mest envise ”grävaren” jag stött på. Han ger sig inte. När han får upp en tråd så börjar han nysta och gräva och nysta och gräva och lägga pussel tills han börjar förstå sambanden. Då fortsätter han nysta och gräva med hjälp av de nya trådar som kommer upp... Även han har blivit en mycket viktig förebild för mig. Det gäller att nysta och gräva tills man förstår... Men ibland tar det aldrig slut...

Ett exempel för mig är att när jag kom i kontakt med Hans Liljesons bok och jag började gräva och nysta så bestämde jag mig för

att gräva ”tills jag inte hittade nåt nytt”. Men jag berättar i min artikel om mordet, ”*Mordet på statsminister Olof Palme*” (2013), som ligger på min Boksida, att jag var tvungen att ge upp. Det kom för mycket nytt. Jag pressade mig själv att skriva artikeln trots att jag inte nått botten...⁷

Hans Liljeson och Claes Hedberg tillsammans med de fem Lärare jag berättat om är mina förebilder i mitt kunskapssökande.



Kvinnliga Lärare?

När jag kommit så här långt fick jag mig en tankeställare... Har jag inga *kvinnliga* Lärare och förebilder?

Den första kvinnan som dyker upp är naturligtvis min älskade och mycket kloka dotter som är min främsta kritiska granskare men också mitt stora stöd, och som försöker hålla mig till *Verkligheten* – även om vi har något olika Verkligheter. Utan henne vore livet tomt och trist. Jag brukar säga ibland att jag har två ”*fasor*” i livet. Dels om det skulle hända min dotter något otäckt och dels om det skulle visa sig att **Martinus**’ världsbild inte beskriver *Sanningen*. Bara en ytlig tanke på dessa ”fasor” ger mig lätt ångest...



Jag tillsammans med de fransiskanska skolsystrarna Austin Doherty, Georgine Loacher och Joel Read.

⁷ Länk till min artikel om ”Palmemordet” -
<http://www.piahellertz.com/Palmemordet.pdf>

Det är tre andra kvinnor som kommit att påverka mig mycket starkt, de fransiskanska nunnorna, skolsystrarna Sister **Austin Doherty**, Sister **Georgine Loacher** och Sister **Joel Read**, "*School Sisters of St Francis, vars mission det är att undervisa*". De har utvecklat det mest intressanta lärosäte jag känner till, *Alverno College* i Milwaukee, Wisconsin. Jag har fått förmånen att besöka lärosätet tre gånger för att studera deras pedagogik och jag skrev dessutom en bok om deras arbetssätt "*Ability Based Learning*", som jag översatte till "*Färdighetsbaserat lärande enligt Alvernomodellen*" (2004).

Alverno är det mest pedagogiskt genomtänkta lärosäte jag känner till. Jag vill ta ett enda av många exempel. De har aldrig föreläsningar. Som rektorn sa: "*Hur ska vi kunna utveckla självständigt tänkande, kritiska, aktiva studenter om vi tvingar dem att sitta passivt och lyssna?*" Tänk att bara en enda mening kan bli så omvälvande och medvetandegörande!



Mina 7 böcker samt doktorsavhandlingen.
På min Boksida på min Hemsida ligger dessutom omkring 300 artiklar jag skrivit om intressanta böcker inom diverse teman.
Adressen till min Boksida är <http://www.piahellertz.com/Bocker.htm>

Siffran 7

Jag lovade återkomma till siffran 7. Det handlar om att Lars-Eric har två ”heliga tal”, 3 och 7. Han är ju född i en pastorsfamilj. Siffran 7 står för *Gamla Testamentets* sju vishetspelare och 3 för *Nya Testamentet*, *Fadern*, *Sonen* och *Den Helige Ande*. Så alla hans modeller och metoder har antingen 3 eller 7 steg eller punkter, och $3 \times 7 = 21$ punkter. Så när jag på hans begäran skulle skriva boken ”*Den Mentala Träningens Historia*” (2015) så skrev jag 37 kapitel och försökte få till 370 sidor – men det blev 368. Man får väl räkna fram- och baksida också. 😊

Rotlös?

En vän undrade för några år sedan om jag var en rotlös person. Jag fick tänka efter. Ordentligt...

Jag fann att jag haft 27 olika anställningar under mitt nästan 60-åriga verksamma liv. De två längsta var 25 år som lärare på *Örebro universitet* och 25 år som examinator för **Lars-Eric Uneståhls** distansutbildningar i Mental träning, via hans egen *Skandinaviska Ledarhögskolan* som han drivit under många år tillsammans med sin hustru **Elene**.

År 2022 gjorde jag genomgång av alla bostäder, alla ”hem”, jag haft i livet. Det visade sig vara 48 olika ”hem”. Jag hade alltså flyttat 48 gånger. Jag minns att när min son var 12 år hade han bott på 12 olika platser. Tack och lov är båda ”barnen” mycket etablerade idag.

Det är lätt att tolka den livshistorien som att jag varit rotlös, men av någon anledning känner jag det inte så. Snarare tvärtom...

Jag har varit och är fortfarande en sökare, även om det idag mest är på det teoretiska planet. Rent fysiskt så har jag kommit hem. Jag bor nu i ett Trygghetsboende för äldre, med utsikt mot den kyrkogård där jag sannolikt får mitt sista ”hem” i den här inkarnationen.

Mitt liv har varit enormt innehållsrikt och värdefullt och lärorikt. Det finns inte en enda upplevelse, inte ett enda arbete, inte en enda bostad, inte en enda kärleksrelation som jag skulle ha velat vara utan. Allra minst skulle jag ha velat vara utan mina två barn och mina fyra barnbarn. Trots mitt sätt att leva blev mina barn ”välfungerade” till övermått 😊. Dit hör också mina två älskade bröder, som jag inte fick växa upp tillsammans med, men vi hittade varandra som unga vuxna.

Jag har fått förmånen att *"stå på många jättars axlar"* och därmed fått möjlighet att *"se långt"*, som **Isaac Newton** skrev.

Jag tycker snarare att jag byggt ett mycket starkt rotsystem. Jag känner mig mycket nöjd och tillfredsställd. Nu, på ålderns höst, ser jag fram emot *"resan mot okänt mål"* som väntar... och som jag skrivit om i min senaste och sista (?) bok *"Döden är Livets största överraskning"* (2019).



Jag vill avsluta med den fråga jag började med:

Vad är det för skillnad mellan förälskelse, kärlek, ömhet, stor beundran och djup respekt?

Tack för att jag fått möjligheten att fundera över det medan jag skrivit detta kapitel! Jag har dock inte hittat något svar. Jag får ta det i nästa liv...



Pia Hellertz - CV

Akademiska examina

Socionomexamen vid Högskolan i Örebro	1979-06-20
Psykologi, 3 betyg, d.v.s. motsvarande 41-60 poäng	1979-06-20
Filosofie kandidat examen, Högskolan i Örebro	
(Sociologi C, Psykologi B och Pedagogik A. Examensuppsatsen ”Provocerande pedagogik” bedömdes som en filosofie magisteruppsats -	1979-11-30
Filosofie doktorsexamen, Örebro universitet	1999-11-12
Doktorsavhandling ”Kvinnliga socionomstuderandes kunskapssyn och lärandestrategier”	

Tjänster vid Högskolan i Örebro/Örebro universitet

Timlärare vid Högskolan i Örebro, institutionen för socialt arbete under åren 1978–1986. Undervisningen har omfattat psykologilaborationer, intervjumetodik, metoder i socialt arbete m. m.

Tjänst vid Projektet ITT, Högskolan i Örebro, under ledning av fil. dr. Lars-Eric Uneståhl -

Kursutveckling, administration och examination, 50% - 1988-02-01 - 1991-12-31

Högskoleadjunkt, vikarierade vid institutionen för socialt arbete, Högskolan i Örebro, under tiden 1987-08-01 - 1999-04-30

Universitetsadjunkt i socialt arbete fr.o.m. maj 1999 – december 1999

Universitetslektor i socialt arbete fr.o.m. 2000-01-01 - 2008-11-01 – Gick i pension.

Timanställning efter pensionen fram till år 2014.

Examinator på distansutbildningen ”Personlig Utveckling genom Mental Träning” via Högskolan i Örebro, skapad av Lars-Eric Uneståhl – fr.o.m. 1988-01-01 – 1993-01-01.

Fortsatte examinera distansutbildningarna i Mental träning på Skandinaviska Ledarhögskolan som Lars-Eric Uneståhl skapade 1989 fram till och med hösten 2021.

Distansutbildningar

Inspirerad av Lars-Eric Uneståhls distansutbildningar i Mental träning fick jag möjlighet att under åren HT 2000-2008 utveckla och arbeta med att utforma fem Socionomprogram på distans på Örebro universitet mot lärcentra i Dalarna, Hälsingland, Västmanland, Högskolorna i Gävle och Visby - 2000-08-15 – till och med vårterminen 2008.

Skrivit sju böcker och massor med artiklar

Personlig Utveckling genom Mental Träning (2002)

’Världslärare’ eller ’Falsk profet’ – En kärleksfull granskning av Martinus Kosmologi (2002)

Färdighetsbaserat lärande enligt Alvernomodellen (2004)

Paradigmskifte på gång? (2012)

Den Mentala Träningens Historia (2015)

Att leka Gud – Om klimatdebatten, geoengineering och en ny världsordning (2015)

Döden är Livets största överraskning (2019)

samt flera hundra artiklar som publicerats på min Boksida

<http://www.piahellertz.com/Bocker.htm>

DIFFE & DYSBEROENDE

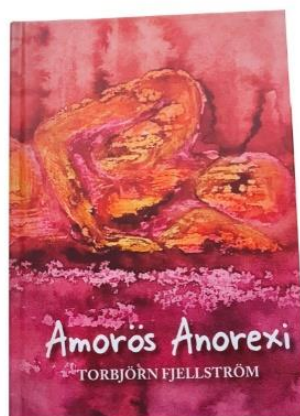
Torbjörn Fjellström

Psykolog, lektor i pedagogik, gestaltterapeut, författare,
konsult i addiktologi

Inledning

För drygt 25 år sedan ringde **Robert Larsson** vid *Larssons Bokförlag* och påstod att jag kunde skriva "*en handbok om sexmissbruk*". Smickrande eller ej så antog jag utmaningen och skrev min första bok inom tre veckor, sextio år fyllda. Förläggning, layout och utgivning fick jag också göra själv. Efter någon månad kom "*Kärlekens Dysberoende*" (1997) på eget förlag, *Hrafn Ord*⁸ eller "*Korpens krax*". Tryckfelsnisse och usel layout, dök upp överallt i denna min första bok.

Tolv år senare fick jag en förläggare och redaktör i min brorsdotter **Liza**, och vi publicerade "*Nya Kärlekens Dysberoende*" (2007). Nu var det ordning och reda i korp-förlaget, *Hrafn Ord*, och ytterligare några böcker publicerades, tyvärr inga kioskvältare, dels eftersom jag är en valhänt författare, dels för att ämnet för min penna inte kan kallas PK (politiskt korrekt).



⁸ *Hrafn* betyder "korpen"

Särskilt min senaste bok, ”*Offerskam och Skamoffer*” (2021) gillas inte av etablissemanget, eftersom detsamma anklagas i boken för att stigmatisera, tysta ner och skambelägga personer som blivit sexuellt föröväde och sökt hjälp. Någon annan hjälp än symptombehandling har samhället inte kunnat erbjuda, vilket ofta lett till ett nytt beroende, d.v.s. tablett- och läkarberoende.

I boken ”*The Assault on Truth*” (1984) beskriver den amerikanske författaren **J.M. Masson** den berömde psykoanalytikern **Sigmund Freuds** fynd och hur dessa förstördes av hans kolleger, 200 neurologer och psykiater som lyssnade på Freuds föreläsning i Wien den 26 april 1896. Freud kallade sitt föredrag ”*En orsakslära om mentala störningar*”. Samtliga av hans, i detta fall, arton patienter, hade blivit utsatta för sexuella övergrepp och manifesterade, oftast många år senare, olika symptom. Freud noterade också att de ursprungliga övergreppen så att säga upprepades i senare relationer, till förfång för balans och harmoni.

Efter föredraget varnades Freud av sina kolleger. Han varnades om uteslutning om han publicerade sina fynd, vilket fick honom att på ytan beskriva patienternas övergrepp som *fantasier*. På så sätt doldes förövarna. Freud påpekade också att själva omfattningen av sexuella övergrepp var större än vad folk tror.

Etablissemanget var som sagt hans ca 200 kolleger. På så sätt öppnades dörren för *symptombehandling*, d.v.s. om en person som kanske blivit sexuellt traumatiserad, sökte hjälp för smärtor i benen, fick han eller hon smärtstillande mediciner.

Och på den vägen är det, vill jag påstå...

Metoo

Metoo-stormen 2017 fick tusentals kvinnor (och några män) att resa sig och kräva upprättelse. Kanske fick de det, men hur var det med deras mentala och fysiska symptom?

Symptom är resultatet och effekten av någon anledning eller orsak som blir kvar även efter symptombehandlingen. Jag tror t.o.m. att orsaken, d.v.s. problemets rötter, t.ex. sexuella trauma, blir värre av symptombehandling, eftersom problem av naturen strävar efter lösning.

Mitt liv...

Nio barn med tre olika kvinnor säger något om min person. Min nuvarande hustru har dock stått ut i drygt femtio år och gett oss sex otroligt fantastiska barn. Vi ägnade trettio år åt behandlingshemmet *Korpberget* där de två sista barnen föddes.

Ett tidigare äktenskap på 60-talet gav två storslagna män som nu närmar sig pensionsåldern.

Strax efter studieåren i Uppsala år 1968, föddes ett flickebarn, vars faderskap, d.v.s. jag, förblev hemligt tills hon var 49 år i nådens år 2017. *"Hemligheten"* blev en dokumentärfilm om hennes liv i okunnighet om vem som var hennes far. I och med avslöjandet fick hon plötsligt sju nya syskon. Tre-fyra år innan hemligheten avslöjades uppförde hon en monolog i *Kulturhuset*, eftersom hon var skådespelare vid *Stockholms Stadsteater*. Jag bevistade föreställningen. Efter en stund ropade hon: *"Vem är min far?"* Här satt jag, hennes far, som inte vågade utbrista: *"Det är jag, kära du!"* Efter ytterligare ilskna uttryck om sitt liv, sa hon: *"Jag har rätt att få reda på vem som är min far"*. Helt omtumlad lämnade jag Kulturhuset.

Jag visste inte att det var en av **Anna Wahlgrens** döttrar som skrivit monologen, utan trodde att det var min dotter som framförde en monolog om sitt eget liv, ty så lät det i mina öron.

Ett löfte är ett löfte har jag tänkt, samtidigt som jag under årens lopp kontaktat mamman och bett om att få ge mig tillkänna, men mamman stod på sig, trots den förmenta pappans död sedan många år. Jag kände mig mycket rådvill och tog upp saken i en del grupper. *"Bryt hemligheten"*, sa några. *"Du måste stå för ditt löfte"*, sa andra. Min första hustru, som födde de två söner på 60-talet, visste om min dotter som föddes 1968 och jag befarade att de två bröderna och systemen skulle kunna träffas och fatta tycke för varandra.

Min nuvarande hustru avslöjade efternamnet på dottern för en av våra söner som hittade henne på nätet, varefter ytterligare en son ringde upp henne och sa: *"Jag tror att du är min syster och att du har en stor familj som du inte vet om"*. DNA togs på oss båda och efter några veckor kom beskedet som hon ringde och meddelade mig: *"Du är till 99,97% far till denna kvinna"*. Vi sågs, omfamnades och grät.

Otrohet

Varför har jag varit otrogen i alla mina s.k. permanenta relationer? Delvis tror jag att det beror på att jag blev sexuellt övergreppad när jag var i tioårsåldern. Jag lärde mig av förövaren att sex är makt och det skönaste som finns, varpå jag vandrat i hans fotspår i alla år.

Andra sexuellt övergreppade, kanske framför allt kvinnor, tenderar att berövas sina egna sexuella behov till förmån för framtida undvikanden och kompensationer av dessa behov, inklusive eventuella mentala och fysiska symptom. Drygt femtio års arbete med *gestaltterapi* har tydliggjort sambandet mellan fysiska symptom och tidigare avbrutna processer och trauma.

Dagens forskning och vetenskap, i form av skolmedicin, psykiatri och neurologi, ser ingen mening i att söka efter orsaker, eftersom symptombehandling förefaller mycket effektivare och ger makt och pengar.

En beroendeframkallande drivkraft

År 1981 startade jag tillsammans med min hustru **Helena Korpbergets** *Behandlingscenter* på Svanö vid Höga kusten. År 2014 såldes företaget men vi är kvar som konsulter.



I mars 1984 åkte jag med en närstående alkoholist till *Hazelden* i Minnesota, där man utvecklat en 12-stegsbaserad behandling av missbrukare. Då var *12-stepsprogrammet* och den s.k. *Minnesota-modellen* i stort sett okända i den svenska behandlingsvärlden. Det som gällde, förutom den s.k. "torken", var som sagt, symptombehandling, t.ex. i form av *TA/Gestalt*, d.v.s. *transaktionsanalys* i kombination med *gestaltterapi*, *forsränning* på Klarälven, *segling* i Medelhavet, *Lewi Pethrus stiftelse*, *LP-stiftelsen* i Venngarn, *Hasselamodellen*, etc., metoder som officiellt kallades "*det svenska smörgåsbordet*".

Själv jobbade jag som handledare för *Stockholms kommuns* uppåt femtio behandlingshem runt om i Sverige. Under nästan 20 års arbete upplevde jag att ingen missbrukare blev nykter och drogfri. Detta var åren 1965-84. Därefter började vi arbeta med 12-stepsprogrammet, inklusive verktygslådan av terapeutiska metoder. Resultaten var minst sagt dramatiska i positiv mening.

Traditionen vid *Hazelden* hade utvecklat principen om *drogpersonligheten* som vid tiden för mitt första besök kallades "*the additive urge*" som jag översatte till "*en beroendeframkallande drivkraft*", och beskrev dess främsta egenskaper och funktioner såsom varande *monotoni*, *autopilot* och *romans*. Beroendepersonligheten präglas med andra ord av monoton upprepning av sina ovanor och att tvånget att missbruka var som en autopilot som styrde, i stället för att vederbörande själv styrde. Romansfasen var inledningen som gradvis ledde till nedgång, fall och ruin.

En av patienterna, en alkoholist från Örnköldsvik, utbrast plötsligt och spontant: "*Den där djävla Diffe eller vad du sa, det är ju jag*". Därmed var *Diffe* eller drogpersonligheten döpt och används än idag vid olika behandlingshem och sammanhang.

Vi såg och definierade *Alkoholdiffe*, *Drogdiffe*, *Matdiffe* och för att inte tala om *Sexdiffe*. *Sexdiffe* ägnar sig åt sexmissbruk.

"*Sexmissbruk finns inte*", menade både *Aftonbladet* och *Expressen*, på samma sätt som Freuds kolleger 120 år tidigare avvisat och förnekat hans fynd. *Expressen* publicerade en ledare som inte skrädde med orden när det gällde att fördöma oss som talade om sexmissbruk. Så sent som i vårt nuvarande decennium. Jag kan förstå denna indignation från personer som kanske befinner sig i en sexuell

romansfas. De flesta händelser såsom ny bostad, nytt jobb, nya relationer, o.s.v., har en sådan början.

Sexuella övergrepp

Vi var ett fåtal bland personalen vid behandlingshemmet som erkände att vi drevs av Sexdiffe. Vi såg Sexdiffe och sexuella trauman som orsaker till missbruk av även kemiska substanser i form av alkoholism och narkomani, inklusive tablettberoende. Bakom kulisserna hos våra kvinnliga patienter såg och hörde vi nästan alltid om sexuella övergrepp.

Freud såg och definierade sexuella övergrepp i tre kategorier: för det första i form av *pedofili*. I natt besöks illegala barnporrsajter av tusentals personer som alla kan sägas ha pedofila drag och sexuella övergrepp i det egna bagaget, tror jag.

För det andra av *incestuösa* övergrepp, d.v.s. sexuella övergrepp av närstående, syskon, fäder, mödrar, mor- och farföräldrar m.fl. Somliga incestförhållanden pågår i flera år, ibland långt upp i tonåren.

För det tredje förekommer sexuella övergrepp i form av *brådmogen sexualitet*, d.v.s. sexuella aktiviteter börjar med någorlunda jämnåriga kamrater i tidiga tonåren eller tidigare. Denna grupp är störst och mest okänd. Den ignoreras och förnekas därmed som övergrepp.

Symptomen eller konsekvenserna av sexuella trauma kan delas in i tre grupper:

- 1) *Översexualisering* eller *sexmissbruk*, d.v.s. de som följer i förövarens fotspår och som således domineras av Sexdiffe och motsvarande sexuellt dysberoende.
- 2) *Sexuell deprivation*, d.v.s. de vars sexuella behov så att säga har förövats av förövaren.
- 3) En *blandform* av 1) och 2). Missbruk av kemiska droger förekommer i alla grupper, men är mest vanligt i grupp 3).

Samtliga kategorier av sexuella övergrepp, d.v.s. via pedofili, incest och brådmogen sexualitet och deras blandformer, domineras återigen av tre principer eller funktioner, d.v.s. *tystnad*, *skam* och

stigmatisering, något som förövaren skapar genom sitt tal och sina åtbörder.

Förövaren spelar ofta oskyldig, förförd och övergreppad genom den hemliga, omedvetna och maligna symbiosen med både skam och stigmatisering. Skammen deformerar ofta t.o.m. kroppen.

Stigmatisering innebär att man är märkt för livet.

De flesta överlever förvisso sexuella övergrepp, även om *mord* och *styckningar* förekommer. Det primära med överlevnadsstrategier är just att offret faktiskt överlever. Därmed utvecklas återigen tre principer, nämligen:

- 1) *Upprepning av traumat*. Denna benägenhet till upprepning förekommer på många plan och kallades förr i världen 'svinhugg går igen'.
- 2) Tvånget att upprepa trauma kallas ibland för *traumalust*, d.v.s. sexakten genomförs med en blandning av smärta och lust, ofta en smärta utan sexuella behov och upplevelser.
- 3) För det tredje behövs en *traumarelation*, d.v.s. en partner som genomför övergreppen, mer eller mindre i form av en sekundär förövare.

Terapi och behandling kommer sällan åt överlevnadsstrategin, eftersom dess fall skulle innebära en total metamorfos för vederbörande. Däremot blir hon eller han lätt offer för symptombehandling av olika slag, om än mest med någon form av medikalisering. Först måste den kemiskt beroende göra sig av med det sekundära, om än livshotande, kemiska beroendet, för att sedan ta itu med dess rötter. Även ovan nämnda överlevnadsstrategier kan ses som en form av medikalisering, eftersom kemiskt beroende är en så vanlig följd av trauma. Trauma finns utan inslag av sexuella övergrepp, dock inte utan mentala och/eller fysiska symptom. Allt handlar inte om sexuella övergrepp, men dylika rötter kan vara värda att begrunda.



”Svarta Hålet” eller Dysberoende

Dysfunktionella familjesystem kände redan **Leo Tolstoy** till, vars berömda första mening i *”Anna Karenina”* (1885) är *”Alla lyckliga familjer liknar varandra, varje olycklig familj är olycklig på sitt eget vis”*.

I linje med traditionen från Freud tror många att dålig anknytning, missbruk, våld i hemmet etc, skapar en oroskänsla, ett ångesttillstånd eller en rädsla som vi kallar för *dysberoende*. *Dysfunktionell* förstår de flesta, men *dysberoende*?

Dysberoende är ett mentalt eller inre orostillstånd, ibland medfött men för det mesta format av en dysfunktionell miljö, där omsorg, respekt, trygghet, hänsyn m.m. saknats eller varit bristvaror.

Symptomen liknar de vi finner vid bokstavsdiagnoser som *ADHD*, men till skillnad från *”obotlig hjärnskada”*, som måste medicineras livet ut, talar vi om ett tillstånd som kan reduceras och upphöra genom korrekt behandling.

I grund och botten är *dysberoende* ett tillstånd av sinnesro, balans och harmoni, men tack vare livets vedermödor har det blivit ett obalanserat förhållande till omvärlden och till sig själv och då utvecklat tillstånd av oro och obalans.

Begreppet *dysberoende* innebär också ett sjukligt beroende, ett beroende som så att säga rinner ut i avloppet utan att någonsin bli mättat. Detta obalanserade tillstånd är den sjuka näring som får Diffe att frodas och utagera. Diffe blir räddaren i nöden, den som värdpersonen inledningsvis förälskar sig i. Räddaren är alltså Diffe, medan nöden är det inre tillståndet av *dysberoende*. På samma sätt som smaken är delad så varierar också det som *dysberoendet* tycks lindras av och det tycks t.o.m. försvinna för en tid för att dyka upp igen med förnyad styrka.

De flesta människor har en släng av Diffe och *dysberoende*, medan hos en mindre del blir det *”svarta hålet”* för stort och missbruk utvecklas. *Dysberoende* och Diffe tar över till fara för dem själva och omgivningen.

Vi talar vidare om *kemiskt* och/eller *psykologiskt* *dysberoende* och Diffe, som t.ex. alkoholism resp. och/eller sex, med andra ord *kemiskt* och/eller *sexuellt* *dysberoende*. Här arbetar Alkohol- och/eller

Sexdiffe oförtrutet sida vid sida för att lindra smärta, skapa lust och identitet.

”En är för mycket och tusen aldrig nog”, heter det träffande inom NA (*Narcotics Anonymus*) eller *Anonyma narkomaner*.

På samma sätt som fler och fler människor blivit dysberoende och ’diffade’ av *bensodiazepiner* och andra narkotikaklassade läkemedel, på liknande sätt har förskrivningen av *amfetaminpreparat* ökat lavinartat i takt med att adhd-diagnoserna och liknande ökar. Inte minst ’vanliga missbrukare’ vill ha diagnosen adhd för att få gratis tillgång till den centralstimulerande drogen *amfetamin*.

Produktionen och konsumtionen av legala droger, uttalade och kända som *läkemedel* och *mediciner*, är hundrafalt större än den illegala hanteringen som kallas *narkotika* eller helt enkelt *knark*. De illegala drogerna och de legala förhåller sig till varandra på ett lömskt sätt, så till vida att de har samma funktion men olika namn, som sagt *mediciner* resp. *knark*.

Slutsatsen blir att de flesta människor vill droga sig på ett eller annat sätt och att dysberoende är ett allmängiltigt tillstånd. Både medicinsk medikalisering och självmedicinering är inkorrekta åtgärder mot den inre oron eller dysberoendet..

Neurologin och psykiatrin idag

I den moderna neurologin och psykiatrin finns inte längre sådana begrepp som *själ och hjärta, sinnet, psyket, självet*, m.fl. Både psykiatrin och psykologin har tydliga rötter i dessa begrepp, men de är alla reducerade till den geléartade klump som kallas för *hjärnan*. Psyket, sinnet, hjärtat, självet, subjekt och objekt, o.s.v., är alla reducerade till denna mätbara och materiella samt ohållbara *materia*. Det finns bara en kraft eller energiform.

På liknande sätt har den antika kinesiska läran utvecklat *yin- och yang-energierna* samt rörelsen mellan dessa extremer, bortsett från *Tao* eller *Vägen* som ett högre mål.

Vediskt-indiskt tankesätt ser de tre s.k. *gunas*, d.v.s. *tamas, rajas* och *sattva* som ’byggstenar’ i den materiella tillvaron som tillsammans utgör *prakriti* eller *naturen*, som befruktas av *purusha* eller *medvetande* och ger upphov till alla livsformer.

Vår hjärna är ett reläsystem för begränsad översättning eller tolkning av de högre energierna *sinne* och *ande*. I denna antika vishetslära räknas alltså tre krafter eller energier omfatta alla levande varelser i termer av *kropp*, *ande* och *sinne* (body, mind, spirit).

I vår tids nya religion, *forskning* och *vetenskap*, finns bara kropp, som i grunden är den mest ohållbara aspekten av de tre, men i och med att man inte kan mäta sinnet och anden, så förläggs dessa storheter till den stackars, sårbara delen av kroppen som kallas för *hjärnan*.

Darwins evolutionsteori menade att medvetande och liv uppstod ur materia, i stället för att acceptera motsatsen, d.v.s. att medvetande utvecklar högre och högre och alltmer utslagsgivande livsformer. Medvetandet förlämnar (lånar ut) liv åt materia, som t.ex. till en människokropp. Vart livet och medvetandet tar vägen efter döden är en annan fråga. Kroppen framstår i varje fall i sin sanna natur, d.v.s. som död materia, först när vi lämnat densamma.

”Drogen under Drogen”

’I mörkret blir alla katter grå’ eller *’In vino veritas’* (*”I vin finns det sanning”*). Med t.ex. alkohol i kroppen kan syftet med en relation ändras mer eller mindre helt och hållet. Detta kallas *sinnesförändring*. Drogen som åstadkommer sinnesförändring kan vara subjektiv och/eller objektiv. I detta sammanhang talar vi om sexuellt dysberoende och *Sexdiffe*. Liknande bindningar förekommer i relation till många ting, händelser och fenomen.

I Sexdifes tassemarker hittar vi *romans* och *passion*, såväl som *förförelse* och *erövring*, liksom förgårdar till själva älskogen eller sexakten. Det kan bli en långdragen process av *romans* och *passion*, olycklig kärlek. I allsköns popmusik såväl som i seriös klassisk musik återkommer troget detta tema, alltså gräset tycks grönare på grannens tomt.

Själv hade jag under en tid av sexuellt dysberoende ett ”mentalt harem”, där min hustru visserligen härskade, medan övriga konkubiner stod under rubriken *romans* och *passion* eller olycklig kärlek.

Vid ett ”illegalt” samlag år 1986 med en kollega höll min hustrus och min relation på att krascha. Vi hamnade på botten och höll likväl

varandra i händerna, samtidigt som behandlingshemmet blomstrade och familjen tycktes må väl.

Jag rekvirerade *SLAA (Sex & Love Addicts Anonymous)* som bildats i Boston år 1976 av en person som ibland söp, ibland hemföll åt matmissbruk, innan han insåg att han i grunden var sexmissbrukare. Sex kallas ju ”*make love*”, men är i själva verket en yttring av lust och inte alltid ömsesidig mellan parterna.

Lust är en upplevelse som har en början, en mitt och ett slut. Därefter följer en viss saknad eller förlust. För min del har den sexuella lusten och dess abstinens ofta inneburit en slags slöja över medvetandet, en viss utmattning och ibland irritation gentemot föremålet för min ömma låga. I tidiga stadier av mitt sexuella dysberoende, lämnade jag ofta partnern i fråga så fort som möjligt. Enligt mina erfarenheter är skillnaden mellan sex och kärlek som natt och dag. Sex i termer av självisk njutning, kan döda relationen, medan kärleken kan hela den.

Slutligen...

Man kan avslutningsvis säga att sex dödar i så måtto att mängder av kvinnor misshandlas och dödas i form av s.k. våld i hemmet världen runt. Bara i Sverige dödas en kvinna av sin partner minst en gång per månad. Visserligen är oftast alkohol en ingrediens i denna tragiska soppa, men drogen under drogen indikeras i de flesta fall.

Den patriarkala dominansen med dess inslag av makt innebär att Sexdiffe till uppskattningsvis drygt två tredjedelar är en man. Det är huvudsakligen män som krigar, våldtar och genomför sexuella övergrepp i form av pedofili och incest. Mammors sexuella övergrepp på sina barn förekommer dock mer än vi tror, liksom hela omfattningen av sexuella övergrepp.

Denna populistiska aningslöshet är anmärkningsvärd i det att sex i och för sig inte innebär några problem. Skaffa elektriska sugmojänger för klitoris, o.s.v., så är saken klar.

Sexmissbruk i termer av sexuellt dysberoende och Sexdiffe är inte en flaska som kan ställas på hyllan, utan mer som ett periodvis återkommande begär, svårt att övervinna.

Impulserna till sexuella behov, kommer både utifrån och inifrån. De är med andra ord både *subjektiva* och *objektiva*, rotade i och styrda

av sinnet som har både omedvetna och medvetna lager. Den till leda uttjatade "hjärnan" har på sin höjd en sekundär funktion i termer av produktion av *östrogen* (yin) resp. *testosteron* (yang), o.s.v.

Den största delen av sexuella aktiviteter förekommer troligtvis i överenskomna parrelationer. Behoven av sex är som sagt inte jämlika och ömsesidiga, utan konfliktfyllda, motsatta och polariserade. I somliga fall hittar vi, icke desto mindre, sexuella aktiviteter mellan par där sex sker under rubriken 'ömsesidig förtjusning', d.v.s. båda parter gläds åt älskogen. Här gäller det för båda parter att inte helt och hållet hänföras av den *egna* njutningen, eftersom ömsesidigheten då äventyras av självcentreringen. Strävan efter harmoni förutsätter jämlikhet, balans och icke minst, ömsesidighet. Många flickor lär sig tidigt att deras kön och sex är till för mannen. Givetvis är denna attityd felaktig och i vilket fall är jämlikheten då försatt ur spel.

Eftersom sexuella övergrepp förekommer även i förment jämlika, självvalda parrelationer, är denna obalans svår att komma åt, eftersom parterna inte delar med sig till varandra. Vid en del parterapi säger båda parter inledningsvis att sex är det enda som fungerar bra mellan dem, för att senare dela med sig av det sanna förhållandet.

Om man ska vara politiskt korrekt så är sex en diskret och mycket privat fråga. Som psykolog och terapeut har jag kommit att tro att sexuella problem är orsaken till de flesta skilsmässor, vilket beror på att information, undervisning och medvetenhet om dessa ting, är utomordentligt dåliga.

Låt oss bli bättre på att samtala med varandra...

Tack och förlåt!

11 apr. 2023



Torbjörn Fjellström - CV

Fil.lic.-examen i psykologi, '*Sömn och Inläring*'. Uppsala Univ, 1967.

Psykolog inom Kriminalvården, varav två år som chefspsykolog, 1966-t.o.m. mars 1971.

Lektor vid Pedagogiska Inst., Stockholms Universitet, mars 1971 - ht 1974.

Studier i sanskrit vid Inst. för sanskrit och jämförande indoeuropeisk språkforskning, 1960 - 1975

Eget företag, *Samverkangruppen AB*, 1971 -2014

Medgrundare till behandlingshemmet *Korpberget* 1981 - 2014.

Böcker:

Kärlekens dysberoende (1997)

Nya Kärlekens Dysberoende (2009)

Addiktologi - Läran om Bindningar (2010)

Tattva Sandarbha, översättning från sanskrit (2017)

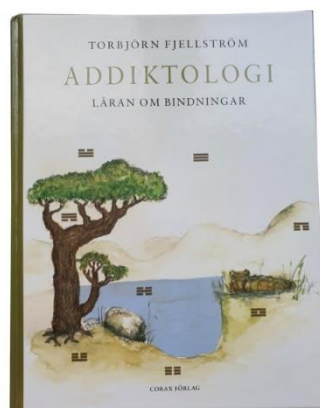
Offerskam och Skamoffer - Om sexuella övergrepp och dess konsekvenser (2018)

The Trinity of the Godhead (2019). Utges i Indien av bokförlaget Motilal Banarsidass.

Eget ashram i Indien, - *Bhajan Kutir Ashram*, öppnat 2008 i Radha Kund U.P.

Utbildning av addiktologer fr.o.m. ht 1990 i regi av *Fria Universitetet i Norden* (FUN): pågår fortfarande i annan regi.

Påbörjade Gestaltterapi 1971 och utbildning av gestaltterapeuter fr.o.m. 1975 - pågår ännu i regi av FUN.



NÅGRA AVSLUTANDE TANKAR FRÅN FÖRFATTARNA...

Mina personliga erfarenheter

– Lars-Eric Uneståhl

Eftersom jag fick börja boken har jag fått äran att avsluta boken med mina personliga erfarenheter, eftersom det är de som ledde fram till att jag tog initiativet till boken.

Jag är nästan lika god kålsupare som min medförfattare Torbjörn med mina 7 barn, 4 mammor och 3 äktenskap. Innan dess 2 förlovningar à 1 år styck.

Den första förlovningen under min studenttid i Uppsala illustrerar hur olikheter kan dras till varandra, vilket ofta som i detta fallet leder till stark förälskelse men kortvariga förhållanden. När det gällde olikheter tänkte jag inte i första hand på utseendet även om hon vann en av *Miss Sverige-tävlingarna*, utan att vi var mycket olika i både humör och åsikter, vilket mina studentkamrater kan vittna om bl.a. genom att de ofta stördes av högljudda gräl.

Samtidigt blev ju hon intensivt uppvaktad från många håll bl.a. i samband med den jorden runt resa hon fick vid tävlingen, så efter tillbakakomsten till Sverige så var förälskelsen också slut och hon lämnade mig.

Jag blev också lämnad i samband med mitt första äktenskap men då först efter några år och två barn. Det äktenskapet illustrerar förälskelse (eller som man felaktigt säger ”kär”) vid första ögonkastet. Jag träffade min blivande fru i en kyrka i ett annat land och några minuters kontakt räckte för att bjuda in henne till Sverige, vilket skedde några månader senare med giftermål som följd. Hon var då 18 år och efter fyra år och 2 barn beslöt hon att lämna mig, vilket ledde till att mina starka positiva känslor tyvärr gick över i motsatsen och ledde till något som jag mycket ångrar idag – Jag såg till att jag fick ensam vårdnad om barnen.

Efter ett antal år försonades vi dock och efter det har vi varit mycket goda vänner och har ofta besökt varandra och våra nya respektive och även varit med på varandras nya bröllop.

Åren som ensam pappa med två små barn ledde till en stor mängd förbindelser både i Sverige och i andra länder. Jag flög mycket runt i världen och ett av mina sju barn fick jag med en flygvärdinna, som jag umgicks med under ett helt år.

Mina två första barn hade just börjat skolan när jag fick gästprofessuren på *University of Hawaii* och därför fick barnen möjlighet att gå ett år i skolan där, vilket dom haft stor nytta av språkmässigt.

Så småningom träffade jag min fru nummer två, som är ett exempel på ”lika barn leker bäst” och där relationen byggde på att vi tyckte om varandra och trivdes ihop (utan förälskelsens snedvridning av perceptionen), vilket gjorde att vi gifte oss och fick tre barn.

Efter 15 år av ett mycket bra äktenskap så hände återigen samma sak som det som ledde fram till första äktenskapet. Jag blev blixtförälskad i en annan kvinna, vilket efter ett år ledde till att jag tog ut skilsmässa och gifte mig för tredje gången.

Här var det återigen så att förälskelsens kärna hade att göra med ”Olikheter dras till varandra”. Vi var (är) väldigt olika både i personlighet, sätt och åsikter vilket är en krydda och stimulans så länge som förälskelsen håller, så under de första 10 åren var det inget problem. Under de sista 10 åren (Vi har varit gifta i 20 år och har en dotter som just tagit studenten) när förälskelsen svalnat så har vi fått arbeta mer och mer för ersätta den förlorade förälskelsen med kärlek (utifrån bokens definition). Våra olikheter gör detta till en utmaning, som vi får tampas med varje dag.

Denna förhoppningsvis sista relation skiljer sig dock från den första förlovningen där olikheterna inte längre leder till samma våldsamma gräl och konflikter, utan där vi också fått större förståelse för den andres åsikter och sätt att vara.

Vi jobbar ju bägge med både ledarskap och teamarbete och det vore ju konstigt om vi inte i vårt äktenskap skulle kunna tillämpa det vi lär ut i team, där effekten ökar om man ersätter homogena team med heterogena och där var och ens olika färdigheter får komplettera varandra i en stark helhetseffekt.

Förhoppningsvis kan också det som vi kommit fram till i denna bok hjälpa oss få ett lyckligt och livslångt äktenskap trots alla olikheter oss emellan. Önska oss gärna lycka till med det.

Några avslutande reflexioner

– Åke Pålshammar

Det är viktigt att förstå att även i den enklaste och mest komplicerade av världar fungerar inlärningspsykologiska principer! Det innebär att en liten uppmärksamhet i form av en kram, klapp, leende eller hjälp/uppmärksamhet i någon form kan ge den välbehövliga hjärnkicken i vardagens grå. Ofta får man något tillbaks också...

Det är lätt att tappa förståelsen för och kanske tron på sådana småsaker, men tro mig - de förgyller och förlänger kärlek. Så krångla gärna till saker och gör något avancerat, men tänk också på att allt det småttiga, som det kan tyckas, är så himla värdefullt i och för ett förhållande.

Det är lätt att tro att det ofta ska till det där värsta häftiga för att det ska fungera, men min uppfattning, efter 50 år med samma kvinna, är att det mer är de små vardagliga gosigheterna, en liten, liten överraskning eller den glada tonen i rösten som ger effekt på både kort och lång sikt. Man liksom hjälper kärleken på samma sätt (nåja!) som att vattna en törstig växt varje dag!

Därmed inte sagt att det inte kan vara fantastiskt värdefullt för relationen med något extra... Vi myser och ryser om hjärnan får gå upp i varv av någon utmaning, spänning eller så... - det vi då gör tillsammans – en tur i *Blå tåget* kanske, som visat att par i förälskelsefasen därav får en förhöjd känsla av samhörighet. Jubel i kroppen ger mersmak. Och delad glädje är dubbel glädje.

Så glöm inte att någon gång då och då snegla på och tillämpa inlärningspsykologiska principer om förstärkning av beteendet via någon form av, ska vi kalla det, "belönande" stimulering?

Det djupa samtalet när man orkar och det passar kan också ge en sådan belöningsupplevelse, mer omtumlande vanligtvis, men ofta nyttigt med sitt klargörande och renande - då det fungerar. Och om det givetvis inte bara utmynnar i anklagelser och hårda ord.

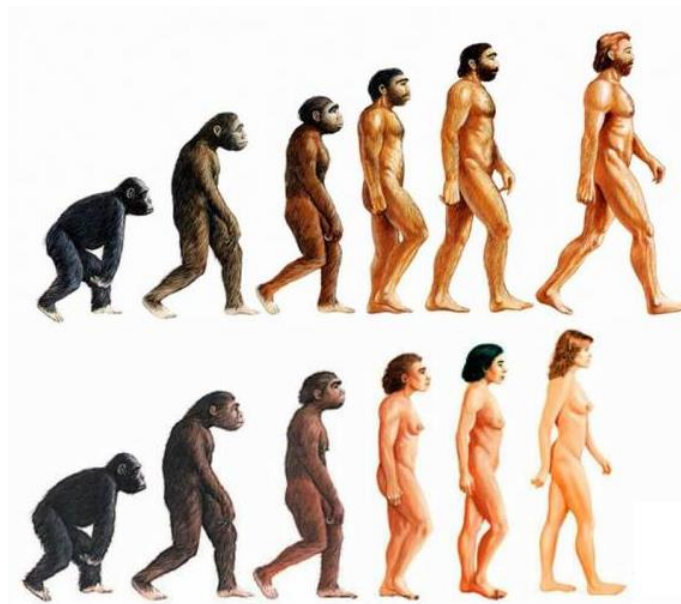
Mina avslutande tankar

- Pia Hellertz

Jag känner att jag har svårt att ställa upp på grundtanken med boken, d.v.s. att sträva efter ett livslångt äktenskap. Den tanken ger mig lite ångest. Att tänka att jag skulle vara tillsammans med samma man ett helt långt liv... En sån personlighet som jag är skulle ha svårt att klara det utan destruktivt tvång. Dessutom har jag ju förstått att jag varit *förälskelseberoende*... Kanske om jag fått gå i behandling hos **Torbjörn Fjellström** som ung... 😊.

Vi är alla under evig utveckling. Enligt den världsbild jag valt efter ett antal års studier, *Martinus kosmologi*, eftersom den är så logisk, så lever vi i evighet, i liv efter liv efter liv, från primitiva, enkla utvecklingsstadier till successivt alltmer utvecklade stadier. Martinus kallar sin världsbild för "*andlig vetenskap*". "*Herrens vägar*" är inte "*outgrundliga*", utan tvärtom. Med hjälp av de *andliga naturlagarna*, som är lika ofrånkomliga som de *fysiska naturlagarna*, så går det att beskriva och förklara även psykiska/andliga fenomen. Martinus betonar: "*Tro inte, undersök!*"

Förenklat skulle jag kunna beskriva vår utveckling som från "apstadiet" till "Kristusstadiet" för att beskriva bara den del av den eviga utvecklingen som fokuserar på oss människor.



Bilden är en förenklad beskrivning. Varje steg tar många, många liv.

Martinus' utvecklingslära innebär att det är samma "*Jag*" som lever och utvecklas successivt på flera *tillvaroplan*, d.v.s. *mineralriket*, *växtriket*, *djurdjurriket* – där vi människor nu befinner oss i slutet på väg mot "*det riktiga människoriket*" då vi har blivit "Kristusväsen". Sen går vi vidare till nya "riken". Om eoner av tid föds vi som planeter, sen som solsystem och så vidare i all oändlighet.

Syftet med livet i den fysiska världen är att lära och utvecklas. Det är bara i lidandeserfarenheter i en fysisk kropp i en fysisk värld som vi utvecklar *empati*, d.v.s. medkänsla, *nästakärlek*, m.m.

Vi kan mötas igen – och igen...

Martinus menar att vi människor kan mötas i flera inkarnationer. Vi kan ibland tycka att vi "känner igen" någon vi möter, men som vi vet att vi aldrig har träffat. Men enligt Martinus kan vi ha träffats i tidigare liv, till och med i flera tidigare liv. Han menar att vi till och med kan födas som syskon i ett kommande liv om vi älskar varandra mycket.

Jag känner starkt att "*att mötas och skiljas är livets gång*" i vissa inkarnationer, men utmaningen är då att skiljas på ett kärleksfullt sätt. Jag känner mig så stolt över att jag lyckats göra det alla åtta gångerna.

Som jag skriver i slutet av mitt kapitel "*Jag har varit förälskad*" så känner jag mig övertygad om att jag i denna inkarnation fick möjlighet att möta män från destruktiva relationer i tidigare liv – och har nu fått möjligheten att skiljas från dem som vänner den här gången. Hade jag misslyckats med det hade jag varit tvungen att träffa dem igen och göra ett nytt försök i nästa liv 😊. Och tänk om flera av mina "exar" idag är mina "skyddsandar/skyddsänglar" i den andliga världen. Sju av de åtta är ju döda. Idag intar de en hedersplats i mitt hem - högst upp på en bokhylla där de kärleksfullt ser ner på mig och "håller koll". Jag tackar dem ibland för vad de lärt mig och för vad de gör för mig nu...



Bevekelsegrunder för relationer

- Torbjörn Fjällström

När det gäller bevekelsegrunder för relationer, talar man om tre olika plattformar. Den lägsta handlar om *behov*: *'Hen kommer att uppfylla alla mina behov!'* En dylik relation innehåller oftast förälskelse och passion, inklusive sex, och håller bara några månader.

Nästa plattform handlar om *ansvar*. *'Vi är båda mogna och ansvarsfulla människor och kan komma överens om vad som gäller i förhållande till andra relationer.'* Denna relation håller maximalt några år eftersom två stora egon stöter ihop och för parterna bort från varandra.

Den tredje och mest hållbara relationen brukar kallas *'för guds skull'* och innebär en *gudsorientering* i stället för *självorientering*.

I nöd och lust så att säga...

Jag tvivlar på att Helenas och min nu 50-åriga relation hade hållit, om vi inte mött och börjat tillämpa 12-stegsprogrammet, där Gud, så som vi själva uppfattar Gud, är en viktig grundprincip.

I den antika kinesiska filosofin bakom *Rörelsens Bok (I Ching)* betonas fyra grundprinciper, två för *yttre* och två för *inre* framgång. De två första kan man lära sig genom workshops och kurser, medan de två senare eventuellt kommer med tiden.

De fyra är:

*Kreativitet, Utveckling,
Mognad och Fullbordan.*

Inre framgång i form av mognad och fullbordan ansågs viktigast, eftersom yttre framgång är obeständig.

Ett kärleksfullt och livslångt äktenskap

Lars-Eric Uneståhl

Boken avslutas med två kapitel där jag i detta kapitel ger synpunkter på bokens titel och innehåll hämtade från forskare och experter, medan det sista kapitlet ger glimtar från författarnas livserfarenheter.

När det gäller de två olika delarna av en nära relation - *Förälskelse* och *Kärlek*, har **Åke Pålshammar** i sitt kapitel nämnt om de biologiska och neurofysiologiska skillnaderna mellan dessa båda tillstånd. I det här kapitlet byggs detta på med mer av psykologiska och beteendemässiga skillnader med tonvikten lagd på kärleken som grund för ett livslångt äktenskap.

Förälskelsetillståndet

Först några ord om *förälskelsetillståndet*.

Min kollega **Ari Riabacke** ("Beslutsdoktorn") brukar lite skämtsamt prata om de två viktigaste besluten i livet:

1. *Var ska jag bo?* och
2. *Vem ska jag bo med?*

När det gäller den första frågan så gör man oftast noggranna undersökningar och lägger ner mycken tid och möda för att hitta den bästa bostaden för det bästa priset. När det gäller den andra frågan så kan man ta ett snabbt beslut när man är på krogen och är berusad. När man är berusad av alkohol så finns det förbud att göra vissa saker (t.ex.. köra bil) men ingen har vad jag vet (utom jag i denna bok) fört fram förslag om att avråda alla att gifta sig när man är inne i förälskelsens berusning.

De emotionella, perceptuella, kognitiva, beteendemässiga och andra förändringar som sker i detta tillstånd och som beskrivs både av Åke Pålshammar i denna bok och av många andra forskare, är så skilda från det "vanliga tillståndet" att det vore naturligt att varna alla för att ta ett beslut om giftermål när man befinner sig i detta tyvärr oftast temporära tillstånd.

Samtidigt så önskar jag naturligtvis att alla människor ska få uppleva detta underbara tillstånd åtminstone en gång i livet. Men om inte grunden för kärlek finns innan den kortvariga förälskelsen uppstår, så ökar risken för skilsmässa dramatiskt, speciellt om man

blivit förälskelseberoende och då jagar vidare till nästa förälskelse (och äktenskap), som Pia Hellertz beskriver i sitt kapitel.

Forskning om och synpunkter på kärlek

Jag tog i mitt kapitel upp det motstånd som rådde mot den ”*positiva framgångsforskningen*” och som jag och andra mötte på 70-80-talet och som bl.a. gjorde att **Elaine Hatfield** hade svårt att få gehör för med den forskning om kärlek som hon ville starta vid University of Hawaii.

Men starten av den positiva psykologin år 1998 ändrade detta radikalt och massor av forskning omkring kärlek och lycka kom igång i USA och i andra länder.

Den mest kände och omtalade ”kärleksforskaren” är **John Gottman**, professor i psykologi vid *University of Washington*. Gottman har under 30 år gjort en banbrytande forskning i sitt ”kärlekslaboratorium” vid universitetets *Gottmansinstitut* i Seattle. Hans forskning har under alla år haft samma syfte som denna bok, nämligen att visa på innehållet i lyckliga och livslånga äktenskap och visa på de insikter och den träning som leder till detta.

Gottman har varit lika oroad som några av oss i denna bok över den skyhöga skilsmässostatistiken, som i USA är ännu högre än i Sverige och han har ägnat sitt liv åt den forskning som vill visa på vägarna mot en lägre skilsmässofrekvens.

En viktig del av den forskningen har varit att kombinera insikterna och kunskapen om detta med en utarbetad och utprövad träning för att förändra negativa relationer till positiva. Han har genom sina praktiska och träningskurser räddat ett stort antal äktenskap från skilsmässa.

Gottman bygger de positiva förändringarna på samma modell som den Mentala träningen, d.v.s., att kunskapen om vad som karaktäriserar en bra relation bara är första steget. För att sedan överföra kunskapen till ”relationskompetens” fordras ”*PÖTT*”, *Praktik, Övning, Tillämpning och Träning*.

På samma sätt som den mentala träningen syftar till att bli ett livslångt förhållningssätt så ser han också sina träningskurser som starten på en spännande och livslång upptäcktsresa av relationsutveckling med ständigt nya och positiva upptäckter.

Han har sammanfattat sin forskning i ett antal böcker som har översatts till många språk i alla världsdelar. En av dessa som också finns på svenska är...

”7 gyllene regler för en lycklig kärleksrelation”

Boken som kom på svenska år 2008 har hjälpt många millioner människor till bättre relationer och rekommenderas av professionella terapeuter runt hela världen. I boken sammanfattar John Gottman resultaten från många års forskning om vad som karaktäriserar ett lyckligt äktenskap och om vilka positiva effekter, som ett sådant äktenskap har, allt från en bättre hälsa till en djupare känsla av meningsfullhet, där man stöttar varandras drömmar och ambitioner och upplever att det gemensamma livet har ett speciellt värde. Här är en kort sammanfattning av hans sju principer och några exempel på övningar och på den träning som följer på varje princip.

1. Förfin era kärlekskort

Med kärlekskortan menar John Gottman förtroendet med varandras tillvaro eller det ”kognitiva utrymmet” för äktenskapet. Det innebär att man lär känna varandra så fullständigt som möjligt. (Jfr. Den bibliska termen för kärleksakten är ”*mannen kände sin hustru*”). Denna faktor, som är väl belagd i hans forskning, får man träna och utveckla bl.a. genom övningar och test, som avser att öka både vars och ens självinsikt och kännedom om den andre.

2. Uppskattning, Ömsinhet och Respekt

Uppskattning (appreciation) är något av det mest belönande som finns och bevisen på uppskattning brukar tyvärr minska dramatiskt när kriser uppstår i relationen.

Att ”ömma” för varandra, d.v.s. tycka om varandra är ju en självklarhet i ett bra äktenskap och är ju en av orsakerna till att man gifter sig. Detta kan dock minska eller t.o.m. försvinna genom konflikter och gräl.

Gottman föreslår flera metoder för att både få tillbaka de ursprungliga känslorna och t.o.m. förstärka dem

- a. En metod för att återuppliva tidigare positiva känslor är att tillsammans börja prata om och påminna sig om saker som man

gjorde i början och på så sätt återuppliva de känslor för varandra man hade då.

- b. En metod för att förstärka de positiva känslorna är att plocka fram och fokusera på positiva egenskaper och beteenden hos sin partner.

Jag har ju i min forskning visat att en del av människans natur är att man har lättare att fokusera på och fångas av det negativa i tillvaron. Därför är det viktigt att ständigt påminna sig om den andres positiva sidor. Detta kan man ständigt göra för att fortsätta utveckla relationen även när det inte är kriser och svårigheter.

Till regel 2 finns både en rad enskilda övningar och en 7-veckors lång träningskurs i uppskattning och respekt.

3. Sök er till varandra

Det är inget fel med Stämningsfulla middagar med levande ljus och Kärlekssemestrar vid havet men viktigare än det är att i vardagen söka sig till varandra vad det än gäller och att ofta ge varandra små bevis på sin uppskattning. Det minskar eller upphör ofta när det blir kris. Man tar upp det nödvändigaste men det småprat man har när man träffar goda vänner har en tendens att försvinna i relationen med respektive.

Men kommunikation är inte bara till för att överföra viktig information utan en mycket viktig del har att göra med att förstärka relationen genom att prata om alla småsaker i vardagen och att göra vardagliga saker tillsammans.

Bland alla de 60 övningar som Gottman har under regel 3 så kan denna tas som exempel:

När dagen är slut sätter ni er tillsammans och berättar för varandra hur ni har haft det under dagen.

Anvisningar för ett lyckat sådant samtal:

- a. Turas om, t.ex. en kvart var
- b. Kom inte genast med ”goda råd” (viktig coaching princip)
- c. Visa ett genuint intresse
- d. Visa ditt deltagande
- e. Ta din partners parti
- f. Låt din partner känna att ”det är vi mot de andra”
- g. Bekräfta din partners känslor och visa ömhet

4. Fatta besluten i samråd med din partner

Denna punkt har mött motstånd hos många män och manliga programledare. Otaliga TV-program har gjorts om Gottmans forskning. Man är kanske för *jämställdhet* i teorin men macho- och den patriarkaliska kulturen, inte minst i USA, gör att många män fortsätter att ta beslut utan att ens rådgöra med sin partner innan.

Gottmans forskning har dock visat att risken är mycket stor att äktenskapet ska gå mot sin upplösning i de relationer där mannen inte vill dela beslutsfattandet med sin hustru.

Han visar också att nygifta (d.v.s. yngre män) har lättare att uppfylla denna punkt. Den "nye" mannen har också ofta lärt sig att man måste vara beredd att avstå och ge efter för att få något tillbaka. Exempel på övningar under denna punkt.

- a. Att ge efter för att få något tillbaka.
- b. "Expedition Robinson" med en rad uppgifter som fordrar både samsyn och samarbete.

5. Lös de problem som går att lösa

Den vanliga "*Perspektiv-modellen*" där man "sätter på sig den andres skor" kompletterar Gottman med en egen modell med 5 delar:

- a. Inled diskussionen i en försonlig ton
- b. Var öppen för din partners "fredstrevare" och lär dig att själv sträcka ut handen.
- c. Lugna ner dig själv och varandra
- d. Kompromissa
- e. Ha överseende med varandras svagheter och brister

Förutom att hänvisa till de många övningar som Gottman också har under denna punkt skulle jag vilja lägga till ordet *Acceptans* för de problem som inte är lösbara för de två, d.v.s. ligger utanför deras kontrollområde. Vi ägnar ofta alldeles för mycket tid, energi och kraft åt problem som ligger utanför vår kontroll i stället för att fokusera vår energi på det vi kan göra något åt. "Kontrollområdet" kan vi dock utvidgas genom att kombinera det viljemässiga kontrollsystemet med den mentala träningens Alternativa kontrollsystemet.

6. Att bryta dödläget

Relationen kan störas av motsättningar i personlighet, åsikter – mer generella, typ politiska eller trosuppfattningar, över till mer specifika som t.ex. barnuppfostran, som man kanske har översett med i början men som orsakar allt svårare konflikter allteftersom den allt förlåtande förälskelsen avtar, och där att man har svårt att hitta kompromisser. Detta kräver att man lär sig leva ihop på ett bra sätt trots dessa motsättningar. Det är svårt men det går enligt Gottman.

För att bryta dödläget fordras att man startar en dialog där man lär sig att leva med dessa motsättningar och ändå får en bra relation och ett bra liv. För att minska motsättningarna tar Gottman upp förslaget att utforska varandras drömmar och har många övningar för det.

Jag skulle vilja lägga till här att när man ska itu med målrelaterade motsättningar så kan lösningen ligga i att man upptäcker att motsättningarna ligger på "vägnivån" men att man är enig om de övergripande målsättningarna, t.ex. ett bra samhälle (politiskt) eller meningsfullhet (religiöst). Kan man enas om de översta och visionsrelaterade målen och drömmarna så är det lättare att se och acceptera att det finns olika vägar som leder dit.

7. En gemensam grundsyn

Ett bra äktenskap rymmer också en andlig dimension, en strävan att skapa en gemensam inre värld, en egen kultur, att utveckla gemensamma symboler och ritualer. Det innebär inte att man tycker lika om allt utan att man skapar utrymme för båda parter drömmar och livsideal och är öppna för varandras synpunkter. När man delar samma grundläggande syn på vad det är som gör livet meningsfullt så blir konflikterna inte alls lika laddade och positionerna inte lika låsta.

Bland övningarna här kan nämnas:

1. Skapa era egna familjeritualer
2. Klargör era roller som make, maka, förälder, vän, yrke, etc.
3. Personliga och gemensamma mål (ambition, livsuppgift, drömmar, etc)
4. Symboler och värderingar (hem, bra liv & bra relation, etc.)

De magiska fem timmarna

När Gottman undersökte skillnaden mellan de som inte lyckades rädda och utveckla sina äktenskap och de som inte lyckades, så fann han att de som lyckades bara ägnade 5 timmar mer i veckan åt sin relation jämfört med innan.

Dessa kvalitativa skillnader kallades: ”*De magiska 5 timmarna*”. Här är dom i sammandrag:

- A. Morgonen. Ta reda på åtminstone en sak som din partner ska göra under dagen. Tid: 2 min x 5 arbetsdagar = 10 min
 - B. Kvällen. Samtalet. Se regel 3 – övning 2. 20 min à 5 = 100 min
 - C. Visa uppskattning av din partner. 5 min x 7 = 35 min
 - D. Ömhetsbetygelser, kram, godnattkyss, etc. 5 min x 7 = 35 min
 - E. En träff på tu man hand. 2 tim/v = 120 min.
- TOTALT: 5 tim/vecka

Få bort de fyra negativa ryttarna

I sina träningskurser ägnar Gottman mycket arbete åt att ta kål på de fyra ”negativa ryttare” som förstört så många äktenskap

Dessa är:

1. Den fräna kritiken
2. Det hånfulla föraktet
3. Att gå i försvar och
4. Förskansa sig bakom tigandets mur

Till slut

Ett par av de förslag som Gottman tar upp för vars och ens individuella utveckling men som också har betydelse för relationen är:

1. Förlåt dig själv. Finns ingen konstruktiv kritik enligt Gottman. Detta stämmer bra med mitt 7-veckors träningsprogram som heter ”*Feedback utan kritik*”.
2. En *Tacksamhetsdagbok* som ett bra komplement till en positiv feedback dagbok.
 - * Att förlåta sig själv (och varann),
 - * att ge sig själv (och partnern) positiv feedback och
 - * att varje dag hitta saker att vara tacksam överär en del både i en positiv individuell utveckling och utvecklingen av en relation i ett livslångt och lyckligt äktenskap.

Några råd från populärvetenskapliga artiklar

Eftersom området relationer intresserar så gott som alla människor så finns det mycket skrivet om detta, alltifrån strikt vetenskapliga artiklar (jag har nämnt **Elaine Hatfield**) över till bra vetenskap som har översatts till praktisk färdighetsträning (**John Gottman**).

Dessutom finns en uppsjö av tidnings- och tidskriftsartiklar som kommer med råd byggda på allt från forskning till uttalanden från experter och subjektiva tyckanden.

Jag har valt ut ett par exempel från tidningen *MÅ BRA* - **Jennie Sandberg**, det första handlar om kärlek vid första ögonkastet (d.v.s. förälskelse) och det andra om den livslånga kärleken/äktenskapet.

"Klick" - Så snabbt blir du förälskad.

Magnus Ugglå och hans låt "*4 sekunder*" är inte helt fel ute när det gäller tidtagning på kärlek och lust. Så här lång tid tar det från ögonkast till attraktion, enligt tidningen *Women's Health*...

0 – 5 sekunder

Så snart du mött en attraktiv person händer det saker i din kropp – vare sig du vill det eller inte. Din hjärna analyserar omedvetet hans kroppsspråk, röst – och kroppslukt. Ju mindre lik din egen doft, desto intressantare blir personen. Bedömer du honom som en het kandidat börjar hjärnan automatiskt att producera må-bra-hormonet *dopamin*. Samtidigt börjar den del av medvetandet som hanterar negativa känslor kopplas bort, vilket gör att hans eventuellt dåliga vanor går dig obemärkt förbi.

Efter bara *fem minuters* kontakt har din kropp och hjärna avgjort om mannen/kvinnan är intressant eller inte. Nu produceras *adrenalin* och *testosteron*, kanske för att få även den blygaste av violer att våga ta ett steg till.

10 minuter

När tio minuter har passerat är hela du en cocktail av hormoner. Utöver dopamin, adrenalin och testosteron produceras nu *oxytocin* – det hormon som gör oss lugna och benägna till kroppskontakt.

I detta tillstånd är man oförmögen att avgöra om kriterierna för ett kärleksfullt och livslångt äktenskap föreligger.

Förälskelse som ”livskrydda”

Finns grunden för den livslånga kärleken så är ju bara förälskelsen en underbar extrakrydda eftersom man då vet att kärleksglöden kommer att fortsätta även när förälskelseflammorna har slocknat.

Man kan ju också besluta att gå genom livet och leva på förälskelser men utan att då behöva ta vägen över äktenskap och skilsmässor. **Lill Lindfors** uttryckte detta så här i en kurs vi hade för tandläkare. *”Jag har ett behov av att bli ’betuttad’ en gång i månaden”* och Pias kapitel i denna bok handlar ju om *förälskelseberoende*.

Kärleksfulla äktenskap

Om vi då går över från förälskelse till kärlek, så kommer här ett utdrag från en annan *Må Bra*-artikel av **Jennie Sandberg** med rubriken:

”Så får ni äktenskapet att hålla –Behåll ringarna på livet ut.”

”Må Bra avslöjar 8 hemligheter som ökar chanserna för ett långt och lyckligt förhållande!”

Vad är det som gör att vissa äktenskap håller livet ut, men andra inte? Många faktorer spelar förstås in, men här är åtta vetenskapliga fakta som bevisat ger äktenskapet större chans att överleva år efter år:

1 – Gift er efter 25

Par som är äldre än 25 år när de byter ringar har större chans att få äktenskapet att hålla än yngre par. Anledningen tros vara att vi (oftast) blir klokare med åldern och därför vårdar förhållandet bättre.

2 – Se till att din partner är din allra bästa vän

Det räcker inte med att bara vara kär i den du gifter dig med – ni måste också ha en stark vänskap för att äktenskapet ska ha bäst chanser att hålla. Med vem vill du helst åka på en resa, gå en promenad eller gå ut och äta middag? Om svaret blir din partner har du troligtvis valt rätt.

3 – Ha ett fast jobb innan du tackar ja (eller friar)!

Ekonomisk trygghet gör att ni slipper slitningen som uppstår när den ena hamnar i beroendeställning till den andra.

4 – Bråka rättvist

Att gifta par blir osams är helt normalt och faktiskt också hälsosamt för förhållandet. Åtminstone så länge man visar respekt för varandras åsikter och argument och inte säger elakheter bara för att såra den andre. Att dölja sina känslor och inte berätta vad man irriterar sig på ger en större risk för skilsmässa än några gräl då och då.

5 – Skaffa inte barn första året som gifta

Att bli förälder tillsammans med den man älskar är underbart, men det för också med sig en hel del stress och utmaningar som sliter på förhållandet. Vänta därför med barn tills ni lärt känna varandras alla bra och dåliga sidor och förstår varandra fullt ut.

6 – Ge varandra egentid!

Alla människor har behov av att få vara alldeles ensamma då och då. Tillåt både dig själv och din partner att få eget utrymme för att vara själv med sina tankar ibland. Det kommer att gynna er relation i längden.

7 – Prata om allt!

Störst chans att överleva har förhållanden med öppen kommunikation och ärliga diskussioner. När par i lyckliga äktenskap intervjuades kom det fram att de lärt sig att kommunicera rättvist, öppet, ärligt och ofta. Ställ dig därför frågan om du och din partner har lätt att diskutera med varandra innan ni börjar skicka ut bröllopsinbjudningar.

Lika barn leka bäst - Recept på livslång kärlek

Här är en ett annat forskningsresultat som förstärker både Gottmans forskning och det vi påstår i boken:

Liknar du och din partner varandra? Grattis, det är en av faktorerna som ökar livslängden på er relation!

Finns det bara ett recept på livslång kärlek? Givetvis inte, men forskare vid *University of California* har bekräftat att rubrikens

”Lika barn leker bäst” eller *”Kaka söker maka”* ökar sannolikheten att ni lever lyckliga i alla era dagar. Ju fler gemensamma nämnare, desto större blir sannolikheten att er kärlek klarar sig oskadd genom livet. Det är forskarnas slutsats.

De fem kärleksspråken

En annan typ av forskning som på ett bra sätt kompletterar Gottmans forskning är **Gary Chapmans** fem kärleksspråk.

Genom att bli medveten om både sitt eget och sin partners ”språk” förbättras kommunikationen och sannolikheten för ett livslångt kärleksäktenskap ökar. Här kommer en kort sammanfattning som bas för vidare studier:

Sammanfattning av de fem kärleksspråken

Vi använder oftast omedvetet vårt eget speciella kärleksspråk för att både uttrycka vår kärlek och för att ta emot kärlek från andra. Men om den andra har ett annat språk så blir effekten inte den avsedda. Så här kommer de fem språken i sammandrag.

1. Verbal bekräftelse

Man visar sin kärlek genom att uttrycka den i ord.

Detta är det vanligaste språket men måste uttryckas på rätt sätt för att skapa trovärdighet.

2. Kvalitetstid

Den tiden som man ägnar helt åt sin partner, med ögonkontakt och aktivt lyssnande.

3. Fysisk beröring

Har man det språket så känner man sig mest älskad och uppskattas genom det fysiska, kramar, kyssar, hålla händerna. Massage och rätt slag av sex.

4. Handlingsspråket.

Den personen känner sig mest älskad och uppskattad när partnern gör något speciellt just för honom/ henne. De har uppfattningen att handling säger mer än tusen ord.

5. Gåvor.

Gåvor har i alla tider symboliserat uppskattning och kärlek och har alltid betytt mer än själva gåvan genom att det är ett uttryck för vänlighet, omtänksamhet och att du tänker på den andre även när hen inte är i närheten.

De flesta har en blandning av dessa språk men det är en fördel att ta reda på vilket eller vilka som dominerar hos var och en.

Jag vill avsluta detta stycke med ett citat från **Mikael Sandins** underbara bok *"21 sanningar om Kärlek"*:

"En relation handlar inte om att dela 50/50 utan om att satsa 100/100."

Reflektioner från några lyckliga par som varit gifta mellan 50 och 75 år.

Jag beslöt mig för att intervjua några som hade varit lyckligt gifta i minst 50 år. De intervjuade är Kalle, 81 år, Ingegerd 93 år och Ingrid 100 år. Alla hade lärt känna sin respektive tidigt, i början av tonåren och umgåtts som vänner under flera år innan de beslöt att gifta sig. Olika uttryck för denna djupa vänskap var också något som kom tillbaka gång på gång i deras berättelser.

Att alltid vilja den andres bästa

Genom att de alltid stödde varandra så fick problemen och svårigheterna snarare den effekten att det fördjupade deras relation, förutom att de själva blev starkare (Mental tuffhetsträning).

Saknaden efter den andre blandades med tacksamhet och glädje över alla fina minnen. Dessutom upplevde alla att partnern fanns med dem varje dag (och natt) även efter deras bortgång. Kalle hörde t.ex. sin frus snarkningar varje natt. Deras avlidna partner fortsatte att ge deras liv ett fint innehåll, inte bara genom minnen som fyllde dem med tacksamhet utan även genom en ständig "närvaro" som påminde dem om att de snart skulle träffas igen.

Fler synpunkter

Jag bad också om synpunkter från ett par av mina allra bästa vänner, som verkade leva i ett mycket lyckligt äktenskap – men där bägge hade varit med om en skilsmässa tidigare. Jag bad dem att sammanfatta sina recept för en lycklig och hållbar relation.

Här är deras svar:

”Det är med stor tillförsikt, inspiration och glädje vi, Anita och Lars, har fått förfrågan att bidra med våra viktigaste erfarenheter av livets vardagar i ett förhållande med allt vad det kan innehålla i form av både glädje men naturligtvis också motgångar.

Det är med ett förhållande som med livet i stort att det finns både dalar och höjder. Man kan också se det som att livet inte alltid går på en planlagd räls.

25 år tillsammans

Vi som skriver det här har varit tillsammans i 25 år, och nästa år blir vi 70 respektive 80 år. Våra erfarenheter grundar sig på att vi båda har levt i tidigare familjeförhållanden och har alltså erfarenheter både från det ”gamla livet”, men också många års erfarenheter av det vi brukar kalla det ”nya livet”.

Vi vill nu dela med oss av några av de erfarenheter som för oss har blivit både naturliga och självklara. En sak som gör ett förhållande stabilt är att kämpa tillsammans, stötta och pusha varandra, vilket vi gör varje dag.

Viktigt är också att man reflekterar över det som händer och ordentligt pratar igenom speciellt viktiga händelser, så att man blir bättre rustad och förberedd om en kris eller annat bakslag drabbar förhållandet eller någon part i förhållandet.

Vår ekonomi var inte så bra i början av vårt förhållande, men det förde oss samman ännu mer och vi beslöt att fokusera på och glädjas åt de små sakerna i livet. Vi har haft som en helig grundregel att aldrig bråka om pengar eller ekonomi över huvud taget. Lika viktigt har det varit att aldrig bråka om hushållsgöromål. Är man överens om detta så har man en mycket fast grund att bygga förhållandet vidare på.

En extra krydda i tillvaron har varit att spara mot både egna mål och mot gemensamma mål. Även att då och då överraska varandra med lite ”påhitt” som bryter vardagens mönster.

Att känna en absolut tillit till varandra är naturligtvis mycket viktigt. Lika viktigt är att också ge varandra egen tid för egna intressen och absolut undvika allt som har med avundsjuka och svartsjuka att göra.

Tänk gärna på att ”skämma bort” varandra. Viktigt också är att börja och avsluta dagen tillsammans på ett bra sätt. Vi startar varje morgon med ”kaffe på sängen” och ser då tillsammans fram mot de möjligheter som dagen har att erbjuda. Varje kväll innan sänglamporna släcks frågar vi varandra: ” Vad var det bästa med dagen”? Det innebär att vi somnar i ett harmoniskt och positivt tillstånd.

*Ja detta var några av de guldskorn vi använder för att
förgylla vår gemensamma tillvaro.*

Kärleken kommer, Kärleken går

Nils Ferlin

*Kärleken kommer och kärleken går,
ingen kan tyda dess lagar.
Men dig vill jag följa i vinter och vår
och alla mina levnadsdagar.*

*Mitt hjärta är ditt, ditt hjärta är mitt
och aldrig jag lämnar det åter.
Min lycka är din, din lycka är min
och gråten är min när du gråter.*

AVSLUTNINGSD

Lars-Eric Uneståhl

Eftersom jag fick inleda boken har jag fått förmånen att också säga några avslutande ord.

När det gäller bokens syfte så kan det kanske uppfattats så att den vänder sig mot skilsmässor. Detta syfte har en av bokens författare, Pia, reagerat mot. Hon har ju varit med om, vilket nog i och för sig är ovanligt, att alla hennes skilsmässor och separationer varit lyckliga.

Jag vill därför formulera bokens syfte som att "*visa vägarna till en 3L-relation - ett Lyckligt och LivsLångt äktenskap*", vilket då som bieffekt har minskning av antalet skilsmässor.

En annan sak i boken som lätt kan missuppfattas skulle kunna vara att vi är emot passion och förälskelse i sig. Så är det inte... Passion och förälskelse har många positiva effekter på både "kropp och "själ".

Det vi (jag) talat om är när förälskelsen kommer vid fel tidpunkt, t.ex. som beslutsunderlag för ett äktenskap, eller används på fel sätt, t.ex. religiös fanatism. Det blir också en belastning om det skapar ett beroende, där förälskelseberoende har samma innehåll och innehåller samma nackdelar som annan beroendeproblematik. **Glasser William** visade för många år sedan i sin bok om "*Positive addiction*" (1985) att även i och för sig positiva beteenden, t.ex. fysisk träning, kan leda till beroende och jag har under livet fått behandla flera fall av "träningsnarkomani".

Boken motarbetar alltså inte förälskelse i sig utan rekommenderar i stället att den kommer in vid rätt tidpunkt och i rätt form.

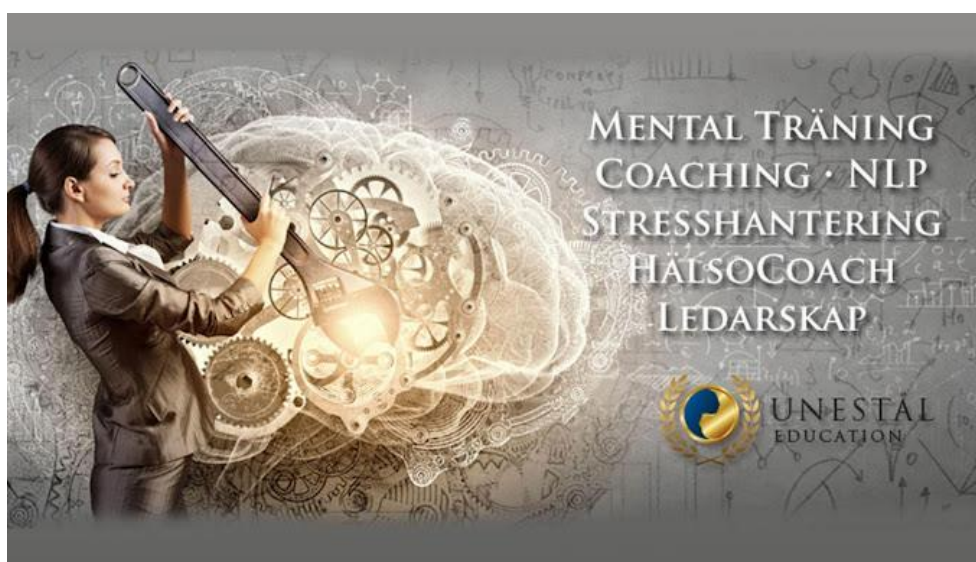
John Gottman har räddat tusentals äktenskap genom att ge insikter som denna bok också vill ge, så vi hoppas på samma effekter av boken.

Förändring och utveckling sker dock sällan bara genom kunskap och insikter utan genom det vi kallat *PÖTT-principen, Praktik, Övning, Tillämpning och Träning*. Det är en huvudtanke hos Gottman och är även det som hela den Mentala träningen bygger på. Man kan inte läsa sig *till* - bara *om* - *Mental Träning*, utan precis som med *Fysisk träning* är det något man *gör*. Därför är det vår förhoppning att

boken bara blir ett första steg, som leder till praktiska åtgärder, antingen som man själv skapar och styr eller genom att man använder sig av de övningar och den träning som finns både hos Gottman och i den Mentala träningen.

De mentala programmen, som också innefattar träning av både beteende, personlighet och EQ (emotionell kontroll) hittar man på:

www.unestaleducation.se och www.siu.nu eller www.unestahl.com



Sådan är kärleken

av **Bo Setterlind**

Den kommer fågelvägen,
och vi förstår,
att vi har inget val.
Vi måste ta emot den
som man tar emot en ängel,
som plötsligt landar
i vår tåredal,
vi måste ta emot den
som man tar emot en sägen
och tro med samma tro,
som barnet har.
Sådan är kärleken
vi ville välja
– men hade inget val.