

Lars-Eric Uneståhl hypnotiserar sig evigt ung: ”Det är viktigt med livslång hjärnträning”

När Lars-Eric Uneståhl började att fundera på det där med mental träning ansågs hjärnan som färdigutvecklad i 20-årsåldern. I dag är synen en annan. Nu forskar han på sådant som att hejda sjukdomar och åldrande.



Men som sagt var skumt när Lars-Eric Uneståhl började använda metoden för att hitta känslan av flyt. Han döpte metoden till mental träning för att komma runt ordet hypnos.
Bild: Marita Hellberg-Danielsson

Jag möter Lars-Eric Uneståhl hemma hos honom och hans familj. Numera bor de i det stora och gamla huset på Hagalundsvägen i Örebro där också hans företag Skandinaviska Ledarhögskolan finns, där Lars-Eric är verksam.

Genom åren har han, mestadels på distans, utbildat hundratusentals, kanske miljoner i mental träning, säger han.

- En allmänt accepterad uppfattning på 70-talet var att hjärnan var färdigutvecklad i 20-årsåldern och att det sedan bara gick utför, säger Lars-Eric och ler.

Idag vet vi att det inte är så. Hjärnan skapar hela livet nya hjärnceller. Tack och lov får vi väl säga.

- Men här finns en viktig hållhake. Om en hjärncell inte används, försvinner den. Det är därför det är så viktigt med en livslång hjärnträning.

1969 började Lars-Eric en ny tjänst som lektor i psykologi på den då nya socialhögskolan i Örebro. Sedan den tiden har han arbetat med många organisationer och människor kring mental träning.

1990 startade han företaget Skandinaviska Ledarhögskolan, som inriktar sig på utbildning och träning i livskompetens.

- En orsak till detta var de låga samband som fanns mellan skolframgång och livsframgång. Så gott som ingen fick jobb utifrån sina skolbetyg. Alla fick det utifrån andra kvaliteter, som social kompetens. Det fanns uppenbart något som skolan missade att lära ut. Därför skulle Ledarhögskolan fokusera på livskompetens och lära ut hur man på bästa sätt kan leda sig själv och andra genom livet.

Själv har han fortsatt att forska kring hjärnan under hela sitt yrkesliv och bland annat då om relationen mellan hjärnan och kroppen.

- Idag har jag intressanta rön om hur vi människor kan påverka de olika systemen i kroppen (hjärt-kärlsystemet, hormonsystemet, immunförsvaret...).

Lars-Eric berättar att hans fru Elene i sitt mentala rum kan göra sina händer iskalla på två minuter eller göra sig helt okänslig för smärta. Hon har till och med gjort större operationer utan någon konventionell bedövning, säger han.

Det kan tilläggas att även hon arbetar med mental träning och coachning.

Uneståhl har gjort många studier för att visa hur positiva framtidsbilder, som man själv programmerar i det mentala rummet, styr det som händer och det inte bara i idrotten. Han har gjort studier tillsammans med flera av universitetssjukhusen i Sverige för att visa hur mental träning är ett bra komplement (inte alternativ) till medicinsk behandling.

Det går alltså att styra sin kropp mer än man tror, både på positiva och användbara sätt men också på negativa sätt.

När Lars-Eric var gästprofessor i Australien såg han exempel på hur stark effekt en negativ framtidsbild kunde ha.

- Hos urbefolkningen finns en procedur, där medicinmannen kan straffa någon genom att uttala en besvärjelse, som att "Inom två veckor är du död". Den här så kallade Voodoo-döden händer ibland trots att den straffade kämpar emot och inte vill dö. Vid obduktionen visar det sig att det är en stressdöd där organen är blodfyllda.

Varje gång Lars-Eric medverkar i utbildning för läkare brukar han visa hur starkt ett uttalande om framtiden kan påverka en människa, om uttalandet kommer från någon man tror på. Man får därför som läkare vara mycket försiktig när man uttalar sig om framtiden och naturligtvis aldrig säga till en patient att "du har ett halvår kvar att leva", menar Lars-Eric.

Han menar också att det går att göra mycket åt åldrandeprocessen. Han startade för många år sedan ett projekt för seniorer tillsammans med Peter Eriksson från Sahlgrenska som var den i världen som upptäckte att hjärnan ständigt förnyas sig men att hjärnan behöver stimuleras för att nya celler inte ska försvinna.

Då började han också använda principerna på sig själv. Ett sätt var att med hypnos ta bort vetskapen av hur gammal han är. Han vet när han är född men inte hur gammal han är. För att ändå få en identitet har han fastställt sin ålder till 37 som han nu varit i många år. Det gör att han inte länge firar några födelsedagar.

Däremot firar hans skapelse den mentala träningen 50 år i år med ett event med Skandinaviska Ledarhögskolan i Örebro på Stora hotellet i Örebro den 19 november.

I övrigt arbetar han vidare med mentala träningsprogram, till exempel för den som har svårt att få till det där körkortet och stressar upp sig på uppkörningen.

Du kan läsa mer på www.uestaleducation.se



Bild: Marita Hellberg-Danielsson

Själv svävar han inte på målet när han säger att år 2021 ska hälften av alla människor på jorden ha nåtts av mental träning. Och 2037 ska alla på hela jorden ha fått möjlighet att ta till sig av teorierna. Redan i dag finns hans böcker översatta till kinesiska, ryska, spanska, polska, engelska, kurdiska...

Men vad är egentligen mental träning, undrar jag.

- Mental träning är precis som fysisk träning en träning du gör själv och som syftar till att bli mentalt stark, säger Lars-Eric och förklarar:

- Genom en långsiktig och systematisk träning får du ökad kontroll av tankar och känslor, koncentration och kreativitet och kan öka både din prestationsförmåga och ditt välbefinnande.

Lars-Eric Uneståhl säger att mental träning bygger på hypnos. För att göra det hela mer begripligt väljer han ett annat ord: flyt.

- Flyt är ett hypnosliknande tillstånd, som karaktäriseras av att det man företar sig går så lätt. Både upplevelsen av tid och av det som händer förändras för att underlätta en bra prestation som tycks komma "av sig självt". Örebroaren och racerföraren Thed Björk brukar berätta om hur upplevelsen av "Slow motion" där tidsupplevelsen förändras och hjälper honom till bra prestationer i de snabba sporter han sysslar med.

Men flyt kan man inte framkalla eller kontrollera viljemässigt utan kontrollen måste läras in genom mental träning, säger han.

Han blev intresserad av det här med flyt och hypnos som ung idrottsman och intresset fortsatte under utbildningen till psykolog i Uppsala, hans doktorsavhandling handlade om detta.

Han hittade det här tillståndet av flyt genom självhypnos - att gå in "i sig själv" - och skapa en arbetsplats där. Han kallar det för det mentala rummet.

- Vissa idrottare kallar det för att gå in i sin bubbla. Väl där kan man påverka sin hjärna och skapa mentala program som gör att man fungerar bättre i framtida situationer, till exempel vid en tävling, menar han.

På 1970-talet började han utveckla och utvärdera den mentala träningen tillsammans med de svenska landslagen. En undersökning man gjorde vid olympiaden 1980 visade på ett klart samband mellan resultat och mental träning, säger han.



Det går att använda mental träning för att förbättra sitt välmående, menar Lars-Eric Uneståhl, som hjälpt många idrottare med den mentala delen i träningen.

Bild: TT

- En allmänt accepterad uppfattning på 70-talet var att hjärnan var färdigutvecklad i 20-årsåldern och att det sedan bara gick utför, säger Lars-Eric och ler.

Idag vet vi att det inte är så. Hjärnan skapar hela livet nya hjärnceller. Tack och lov får vi väl säga.

- Men här finns en viktig hållhake. Om en hjärncell inte används, försvinner den. Det är därför det är så viktigt med en livslång hjärnträning.

1969 började Lars-Eric en ny tjänst som lektor i psykologi på den då nya socialhögskolan i Örebro. Sedan den tiden har han arbetat med många organisationer och människor kring mental träning.

1990 startade han företaget Skandinaviska Ledarhögskolan, som inriktar sig på utbildning och träning i livskompetens.

- En orsak till detta var de låga samband som fanns mellan skolframgång och livsframgång. Så gott som ingen fick jobb utifrån sina skolbetyg. Alla fick det utifrån andra kvaliteter, som social kompetens. Det fanns uppenbart något som skolan missade att lära ut. Därför skulle Ledarhögskolan fokusera på livskompetens och lära ut hur man på bästa sätt kan leda sig själv och andra genom livet.

Själv har han fortsatt att forska kring hjärnan under hela sitt yrkesliv och bland annat då om relationen mellan hjärnan och kroppen.

- Idag har jag intressanta rön om hur vi människor kan påverka de olika systemen i kroppen (hjärt-kärlsystemet, hormonsystemet, immunförsvaret...).

Lars-Eric berättar att hans fru Elene i sitt mentala rum kan göra sina händer iskalla på två minuter eller göra sig helt okänslig för smärta. Hon har till och med gjort större operationer utan någon konventionell bedövning, säger han.

Det kan tilläggas att även hon arbetar med mental träning och coachning.

Uneståhl har gjort många studier för att visa hur positiva framtidsbilder, som man själv programmerar i det mentala rummet, styr det som händer och det inte bara i idrotten. Han har gjort studier tillsammans med flera av universitetssjukhusen i Sverige för att visa hur mental träning är ett bra komplement (inte alternativ) till medicinsk behandling.

Det går alltså att styra sin kropp mer än man tror, både på positiva och användbara sätt men också på negativa sätt.

När Lars-Eric var gästprofessor i Australien såg han exempel på hur stark effekt en negativ framtidsbild kunde ha.

- Hos urbefolkningen finns en procedur, där medicinmannen kan straffa någon genom att uttala en besvärjelse, som att "Inom två veckor är du död". Den här så kallade Voodoo-döden händer ibland trots att den straffade kämpar emot och inte vill dö. Vid obduktionen visar det sig att det är en stressdöd där organen är blodfyllda.

Varje gång Lars-Eric medverkar i utbildning för läkare brukar han visa hur starkt ett uttalande om framtiden kan påverka en människa, om uttalandet kommer från någon man tror på. Man får därför som läkare vara mycket försiktig när man uttalar sig om framtiden och naturligtvis aldrig säga till en patient att "du har ett halvår kvar att leva", menar Lars-Eric.

Han menar också att det går att göra mycket åt åldrandeprocessen. Han startade för många år sedan ett projekt för seniorer tillsammans med Peter Eriksson från Sahlgrenska som var den i världen som upptäckte att hjärnan ständigt förnyas sig men att hjärnan behöver stimuleras för att nya celler inte ska försvinna.

Då började han också använda principerna på sig själv. Ett sätt var att med hypnos ta bort vetskapen av hur gammal han är. Han vet när han är född men inte hur gammal han är. För att ändå få en identitet har han fastställt sin ålder till 37 som han nu varit i många år. Det gör att han inte länge firar några födelsedagar.

Däremot firar hans skapelse den mentala träningen 50 år i år med ett event med Skandinaviska Ledarhögskolan i Örebro på Stora hotellet i Örebro den 19 november.

I övrigt arbetar han vidare med mentala träningsprogram, till exempel för den som har svårt att få till det där körkortet och stressar upp sig på uppkörningen.

Du kan läsa mer på www.unestaleducation.se