

# HYPNOS

## OS-medicin

### som gör alla till vinnare!

Tomas Gustavsson, skridskokungen som kom hem från vinter-OS med två guldmedaljer i bagaget, gör det. Simmarna och bordtennisstjärnorna, som ska försvara de svenska färgerna i sommar-OS, gör det. Också danskarnas olympiska fotbollslag gör det. Förutom fysisk spänst tränar de psykisk styrka.

Och det kan alla göra - för att få ett bättre liv, påstår Lars-Eric Uneståhl, psykologidoktor som vill att vi ska ge avslappning och hypnos en chans.

TEXT: INGA-LISA RÖSEN

FOTO: ANDERS QWARNSTRÖM

O För tolv år sedan ringde en dam på *Lars-Eric Uneståhls* dörr. Hon ville tacka för att hon med hans hjälp hade lyckats gå ner 25 kilo på nio månader. Detta blev inledningen till en ny spännande inriktning i Lars-Erics forskning.

Lars-Eric Uneståhl är filosofie doktor i psykologi och lektor vid högskolan i Örebro. Hypnos, mental träning med självhypnos och idrottspsykologi är hans specialiteter. Tämigen känd i Sverige. Internationellt är han en auktoritet.

Hans stora bärande ide är att de flesta människor kan få ett bättre liv med hjälp av mental träning i kombination med självhypnos. Sedan slutet av 60-talet har han arbetat med en mängd självträningsprogram - avslappning med självsuggestioner, men det var först när den nedbantade damen knackade på hans dörr som hans forskning tog ett nytt kliv. Hur hade hon burit sig åt?

Jo, berättade hon, hon hade lyssnat till Lars-Erics kassetter med avslappningsövningar, sedan hade hon gått vidare med hans speciella program för idrottare. Hon hade format om det efter sina egna behov. Hon hade satt upp ett tidsbestämt, mätbart mål - 25 kilo bort på nio månader.

Sedan måste hon skaffa sig en inre konkret bild - precis som idrottsfolket ska skapa sig inre framgångsbilder. Först såg hon för sig en väninna av ungefär samma växt som hon själv - fast smalare, så ville hon själv se ut om nio månader. Men först när hon hittat ett gammalt foto taget innan hon lagt på hullet och gamla kläder från den tiden lyckades hon mana fram en inre smalare bild av sig själv.

Under självhypnos matade hon in den nya bilden och det uppsatta målet (minus 25 kilo på nio månader) i sitt undermedvetna. Några veckor av träning krävdes innan bild och mål hade etsats sig fast.

- Sedan gick det automatiskt, förklarade hon.

Just detta "automatiskt" satte fart på Lars-Erics tankar. Naturligtvis hade kvinnan både lagt om kosthåll och börjat motionera mera, annars skulle hon inte ha lyckats. Men hon hade lagt om sitt leverne utan att tänka så mycket på det - det hade gått "automatiskt".

- Hur mycket i livet gör vi automatiskt - utan att tänka på det?

Lars-Eric gick till skrifterna och fann påståenden om att vi fattar upp till 50 000 beslut varje dag, de flesta, cirka 90 procent, utan att vi tänker på det. Detta och den "nysmala" damens erfarenheter kunde innebära nya fantastiska möjligheter i den mentala träningen.

- Dittills hade jag sett vanor och rutiner - automatiskt beteende - som ett hinder i träningen, säger Lars-Eric. Många kom till mina föreläsningar och många tränade till mina kassetter, nästan alla var entusiastiska i början, men allt för många tröttnade på vägen. De tyckte det var besvärligt - "hann inte", "glömde bort" och liknande. Det automatiska beteendet styrde och tog överhanden och var svårt att bryta. Men här hade jag nu en kvinna som hade programmerat om sitt automatiska beteende!

Inom idrotten visste man redan att dra nytta av automatiken vid en tävling går det inte an att tänka på vad man gör om man vill nå bra resultat - där gäller det att ha framgångsbilden för ögonen och segerkänslan i

ed experiment bevisar

Lars-Erik Unerhäll som berättar. Birgitta

M  
är det personalen vid ett stockholmsföretag

**hur våra** irve bilder styr oss.

Försäljningschefen Annika är invag  
**gad** i förvissningen om att hennes arm  
**är** en om att hennes arm är en stålbalk- hon blir stark som en  
**björn. Armen går inte att böja!**

Vänd



Mental träning  
borde vara lika  
naturlig som fy-  
sisk, anser  
Lars-Eric Une-  
stahl.

Forts

kroppen och sedan lata automatiken sköta resten.

Är det så i livet också? Vad st vi i automatiken? Lars-Eric erinrade sig sina många bilresor mellan Örebro och Stockholm. Han kunde sträckan så väl att han inte behövde tänka på hur han körde.

- Framme i Stockholm tänkte jag ibland: "Körde jag verkligen genom Eskilstuna?"

Visst hade färden gatt genom Eskilstuna, men Lars-Eric kom inte ihåg hur. Han hade fattat ett beslut och hade en klar målbild (Stockholm) - sedan hade automatiken tagit över?

Kroppen har självreglerande mekanismer som sätts in när jämvikten rubbas utan att vi tänker på det. Fungerar vårt nervsystem på liknande sätt?

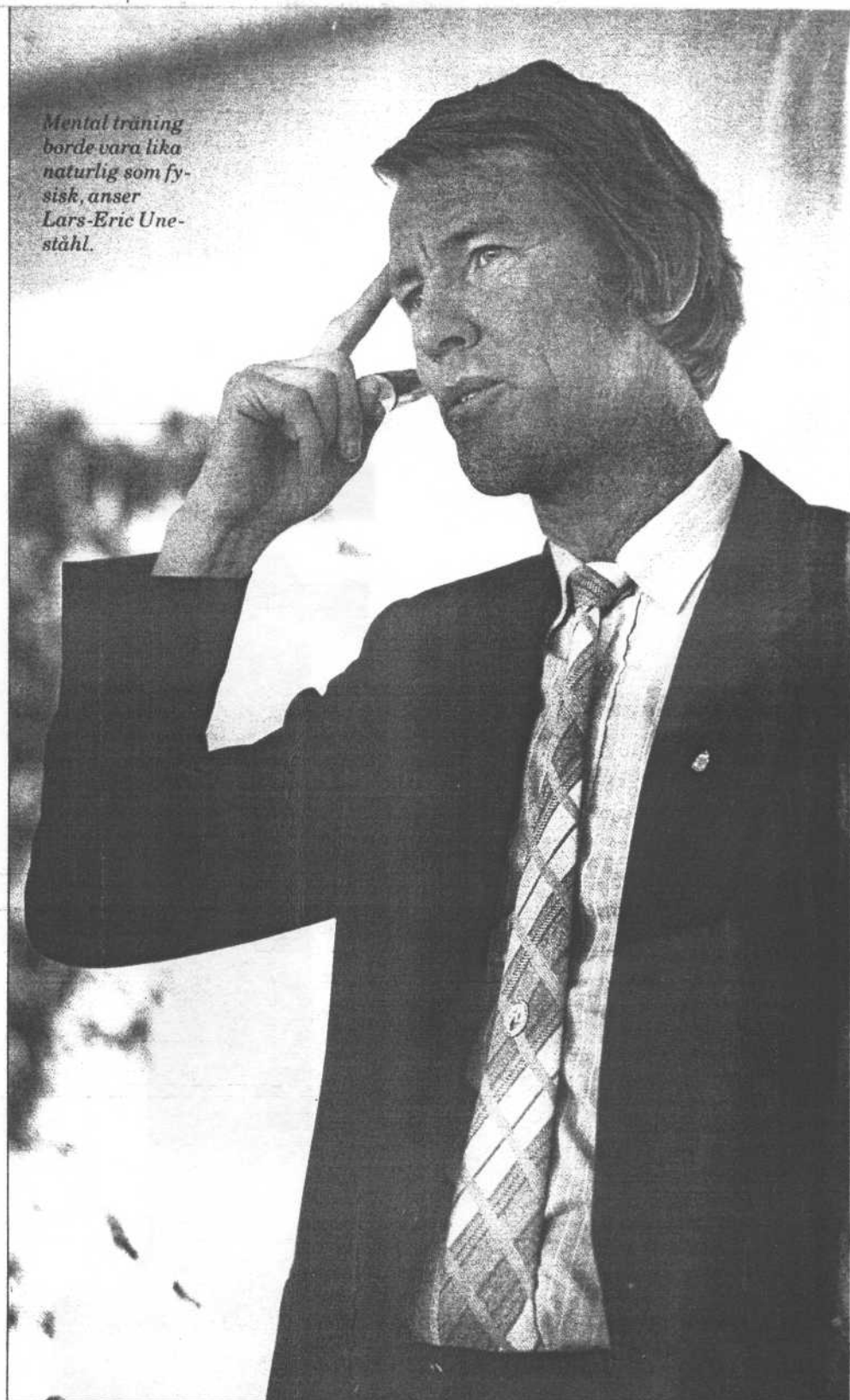
Efter år av intensiv forskning anser sig Lars-Eric ha funnit belegg för att det är så. Han har undersökt hela landslag och enskilda idrottsmän efter tävlingar. Varje gång har det visat sig att skillnaden mellan de mest framgångsrika och de övriga framför allt har bestått i synen på sig själv och sina möjligheter. De framgångsrika hade positiva framtidsbilder, medan de övriga såg mindre ljus på sin förmåga.

Liknande erfarenheter har han gjort vid sjukhus och kliniker världen över - hos människor som har en svar sjukdom, går sjukdomsförloppet brantare utför när de fått höra diagnosen. Försök med att ge cancersjuka positiva framtidsbilder (via mental träning och självhypnos) har i många fall resulterat i betydligt längre liv än vad den medicinska prognosen förutspådde.

#### Outnyttjade resurser

Alla beslut vi fattar - också de automatiska som är huvudparten -- grundar sig på våra tidigare erfarenheter. All information vi får utifrån silas genom vår referensram och det som inte stämmer med den inre bilden förkastar vi. På så sätt stakar vi ut våra egna gränser - oftast utan att tänka på det.

Vilka resurser ligger outnyttjade? Lars-Eric kittlar vår fantasi genom att berätta om den så kallade bannister-



Lars-Erics budskap:

# Spräng dina inre fän sel

effekten. Flera forskare hade förklarat det fysiskt omöjligt att klara drömmilen - att löpa en engelsk mil under fyra minuter. Många försökte - *Gunder Hägg* bland andra - men ingen lyckades förrän 1954, då *Roger Bannister* kom i mål på 3,59,4.

Åren därpå drällde det plötsligt av löpare som mäktade springa drömmilen. Bannister hade vidgat gränserna.

- Såväl negativa som positiva framtidsbilder styr automatiken, säger Lars-Eric.

En del av det vi lärt och erfarit är