



När den amerikanske journalisten Norman Cousins fick beskedet att han led av obotlig sjukdom tog han givetvis sin situation mycket allvarligt. Han funderade djupt och ingående över sin belägenhet och till slut insåg han att enbart han själv kunde ta det fulla ansvaret för att försöka kämpa emot sin egen dödsdom och de svåra smärtor som han led av.

När han kommit till denna insikt samlade han ihop så många Bröderna Marx-filmer och andra komiska filmer han kunde hitta. Han tittade dagligen på sina favoritfilmer och läste så många roliga böcker han fick tag i. Han tog varje tillfälle att skratta så mycket han orkade.

Till slut hade han skrattat sig helt frisk.

Nu lever han i högönsklig välmåga, skriver böcker om sina erfarenheter av det läkande skrattet och är hedersdoktor vid den medicinska fakulteten i ULLA i Los Angeles.

• Njut av livet

Norman Cousins hade insett det som många förbiser - att naturen faktiskt

menat att vi ska glädjas och njuta av livet. Har du själv inte lyckats integrera det tänkandet i din personlighet är det inte alls underligt. Sedan århundraden har förnekelsen av glädje och njutning förankrats fast i vår kultur.

*Naturen har faktiskt
menat att vi ska glädjas
och njuta av livet. Har du
inte lyckats integrera det
tänkandet i din
personlighet är det inte
alls underligt.*

Det finns otaliga belysande exempel - ett av dem är att man vid bjudningarna i norra delen av Sverige för inte så länge sedan bjöd på gamla bakverk vid kaffekalasen även om man hade bakat nytt samma dag. De nya bullarna ställdes undan för att torka. Att äta nybakat var nämligen en så stor njutning att det betraktades som synd!

Idag gör vi inte precis så, men

mycket av den gamla inställningen lever kvar som ett osynligt arv. Många av oss inriktar oss på livets allvar på alldeles fel sätt, ofta beroende på en diffus känsla av skuld när vi njuter av livets goda.

Till slut blir det en så stark prägling att vi alltid söker glädjens motsats så fort den infinner sig. Det är nästan lika ockult betingat som att hänga på sig en amulett för att skydda sig mot 'onda ögat' som man gör i en del andra kulturer.

• Ta glädjen på allvar

Cousins hade starka smärtor under sin sjukdom. Han upptäckte att tio minuters skratt gav minst två timmars smärtfri sömn. Han märkte också att varje skrattperiod minskade inflammationerna i kroppen. Hans iakttagelser var helt korrekta.

Otaliga vetenskapliga studier bekräftar att när vi mår bra mentalt så mår vi bra kroppsligt - och omvänt. När vi lider av ångest, oro, sorg och depressioner så fungerar våra inre organ sämre, immunförsvaret försvagas och vi blir mer mottagliga för sjukdomar.

Skratt och glädje höjer å andra si-

dan vårt immunförsvar i hög grad. Det är sällan man blir sjuk när man känner sig verkligt lycklig och tillfreds med livet och ser framtiden an med stor förtröstan och inspiration.

Detta tillstånd måste emellertid integreras i hela vårt jag. Det finns många som tror sig vara tillfreds men som i själva verket domineras av negativa känslor och förtryckta önsningar. Då kommer sjukdom ofta som en bekräftelse på hur vi egentligen mår in- nerst inne.

• Humor slår mot stress

Det kan ändå vara värt att försöka lura kroppen med enkla psykiska knep. Äkta och innerligt skrattande lockar fram en behaglig känsla i hela din organism.

Genom att distrahera negativa tankar med skratt och humor kan du påverka stress, nervositet och depression. Skratt är en slags inre jogging . . .

Genom att du distraherar negativa tankar med skratt och humor kan du påverka stress, nervositet och depression. När du skrattar, engageras flera av kroppens muskler och du får något av en inre jogging när bröst, mellangärde, hjärta, lungor och lever utsätts för kraftig bearbetning.

Impulsen att skratta utlöser omfattande reaktioner i hjärnan och från hjärnbarken sprider sig effekterna även till hypothalamus och hypofysen. Dessa centra för hormonproduktion ökar i sin tur snabbt utsöndringen av aktiveringshormoner som stimulerar blodflöde, hjärtverksamhet, körtlar och andra organ.

Det finns indikationer på att högra hjärnhalvan blir mer kemiskt aktiv och att kroppens smärtdödande substanser höjer sin produktion kraftigt.

• Glädje helfar och läker

Skrattet kan också ses som en psykisk storstädning. När skrattspasmen av- klingat sjunker den förhöjda pulsen under normalnivå och skelettmusklerna

”Jo, Du Kan!”

Det är något som idrottspsyko- log Lars-Eric Uneståhl inpräntat i många tusentals människor över **hela** vår jord. Människor som av **skilda anledningar tvivlat på sin förmåga** har inspirerats till ny livsglädje, bättre arbetskapacitet och **Ökad kreativitet genom att arbeta efter Lars-Erics metoder.**

Nu har Lars-Eric och jag, Maria **Paijkull, skrivit en mycket enkel och lättfattlig bok om mental träning som heter just "Jo, du kan!"**.

Lars-Eric Uneståhl är 510 — doktor, universitetslektor, idrotts- psykolog, företagskonsult och levnadskontsnär. **Do n flat Wthgeii behandlar hypnos och han är en av** stora föregångarna inom landet inom detta forskningsområde. Dessutom har han gjort sig ett stort namn internationellt skrivit ett hundratal forskningsrapporter och 11 böcker **7 av dem på engelska.**

Radan 1974 började han med ssysnatiect mental träning för idrottsmän för att öka självförtroende, koncentrationsförmåga och måluppfyllelse. Under åren har han finslipat metoden och introducerat bes på ständigt nya grupper av män- niskor bin förskolebarn till pensionärer, från intellektuellt ganska otränade personer till sådana med lång arbetslivserfarenhet och specialkunskaper på högsta nivå.

Fram till nu har över 11000 personer tränat upp sina mentala förmågor med Lars-Erics **metoder som går ix på** att arbeta mestadels på egen hand med hjälp av kassetband. Banden ger enkla och tydliga instruktioner om hur du kan **nå**

blir djupt avslappnade. Kropp och sinne när ett tillstånd av avslappning, vila och jämvikt.

Denna helande och läkande effekt av skratt har medfört att vissa sjukhus och institutioner i USA på flera vårdinrättningar infört särskilda humorlokaler där patienterna behandlas med utgångspunkt från skratt och glädje. Hu-

kontakt med ditt undermedvetna. I ditt undermedvetna finns nämligen en otroligt stark påverkan på det medvetna handlande - en påverkan som ligger i det fördolda för de flesta av oss, men som vi faktiskt kan kommunicera med om vi går tillväga på rätt sätt.

Lars-Eric Uneståhl har över 20 års **erfarenhet av beteendevetenskapliga och djuppsykologiska studier av människor och mänskligt psyke.** Denna långa forskningsgärning har gjort honom helt övertygad om en sak - **alla** kan prestera mycket mer och mycket bättre än de tror

sig orm. Ändå är det inte själva prestationsförmågan som är viktig. **Det viktiga är att vi lever** de liv vi vill ha i största möjliga utsträckning och upplever glädje över att utveckla **våra** förmågor.

Ett inslag i att uppbåda positiva notkrafter mot sjukdom är humor. Skratt och glädje är faktiskt livsviktiga inslag i vår tillvaro. Varje år har Lars-Eric öppna sommaruniversitet med kurser i positivt tänkande, humor **och** mental träning. Om den aspekten på mental träning kan ni läsa om i detta utdrag ur boken.

Läs och njut av att upptäcka au- begreppet mental träning inte är **så** underligt och svårtillgängligt som man kanske tror **av** namnet att döma. Något som anställda vid många svenska företag fått uppleva i inspirerande seminarier och träningssessioner. Lars-Eric Uneståhl har haft och har uppdrag hos bl a **SKF, PK-Banken, SAS, Televerket, Berol Kemi, Unilever, ASEA**

Maria Paijkull/reflex

morterapi används som ett intressant komplement till annan medicinsk och psykologisk behandling.

Själva skrattet är bara en av flera dimensioner av glädje och mental balans. Självkärl ska du inte gå runt och skratta hela dagarna. Däremot ska du sträva efter att försöka påverka hela ditt

sinnestillstånd i rätt riktning. För att kunna det behöver du tänka mer på vem du är och var du befinner dig i livet, vilka mål du vill uppnå och vilken attityd du ska ha till hur du bäst når målen.

● Ge dig själv en chans

Här är en jämförelse med idrottens värld återigen på plats. Det finns en otvetydig koppling mellan att man mår bra och fungerar bra. Därför är en idrottspsykologs främsta uppgift under tävlingar att se till att idrottsmännen bibehåller sitt goda sinnessillstånd även om de gör misstag redan i inledningsskedet.

Om en dålig insats - exempelvis ett illa avvägt golfslag - får en dålig känsla att ta överhanden hos spelaren, är risken stor att det första misstaget följs av fler.

Kom ihåg vad vi sagt tidigare om att det undermedvetna inte kan tolka ordet *inte*. Säger du till dig själv under en golfvagn "nu får jag inte slå bollen i bunkern" så ser ditt inre genast hur bollen flyter rakt ned i bunkern.

Istället är förstås budskapet "nu klarar jag bunkern med elegans och bollen hamnar precis rätt vid flaggan".

Detta är ett säkert tänkande - ett positivt tänkande i ordets rätta mening.

Den vinnande känslan har stark påverkan att det verkligen går bra. Dess farliga motsats är en stark känsla av att ha stor benägenhet att oftast förlora.

Den vinnande känslan har stark påverkan att det verkligen går bra. Sakerligen har du hört smått fantastiska historier om hur mediokra spelare gjort häpnadsväckande goda insatser vid vissa tillfällen.

Den vinnande känslans farliga motsats är en stark känsla av att ha stor benägenhet att oftast förlora. Tyvärr har många människor fastnat i den känslan inte enbart i sport- och tävlingssammanhang utan den är en börda de släpar på i de flesta av livets skiften.

Med tanke på vad som tidigare sagts om självuppfyllande profetior kan

Det innebär en enorm risk att ständigt gå med förlorarkänsla. Sådana tankebanor är förödande eftersom de har oerhörd påverkan på det undermedvetna.

du lätt inse vilken enorm risk det inne-

bär att gå med en ständigt förlorarkänsla. "Tyiskt mig att jag ska ha sin otur

- det har jag jämt". "Så underligt att det gick så bra för mig - det går säkert mycket sämre i morgon." Sådana tankebanor är förödande eftersom de har oerhörd påverkan på det undermedvetna.

● Tafatt i känslan

För att vi ska må bra måste vi försöka se till att känslan av att må bra kommer oftare. Sakerligen vet du innerst inne att den positiva känslan inte beror enbart på de yttre omständigheterna även om det synsättet i stor utsträckning betonas i vår kultur.

"Om det bara vore si eller så istället så skulle jag. .." är en av våra populäraste repliker som omgivningen gärna suckande instämmer i. Ett helt annat grepp är att ta fatt på positiva tankar och känslor och försöka återupprepa dem så ofta som möjligt. Alla golfspelare vet hur det känns att göra en birdie - elitspelarna lyckas bättre med att integrera känslan i sin personlighet.

Skulle medelmåttorna ha förmågan att ta fatt i känslan och framkalla den ofta och regelbundet skulle de också bli storspelare. Det är den tekniken som det mentala träningsprogrammet kan hjälpa dig att komma i åtnjutande av.

● Lev här och nu

En mer övergripande aspekt på temat njuta av livet är att du måste lära dig att leva här och nu. När man inte är närvarande i det som händer i nuet så lever man faktiskt inte fullt ut. Ändå är det ytterst vanligt att man antingen vänder tankarna mot det förgångna eller framtiden. Troligtvis beror det på att många inte vågar leva utan återförsäkringar. Det är tryggare att tänka framåt eller bakåt i tiden istället för att satsa allt och låta livet komma till en.

Med väl preciserade mål behöver det inte vara så! För om du har satt upp dina egna mål som du hämtat ur dina innersta behov så kommer du att drivas framåt mot målen av egen önskan och med egna krafter. Detta är en oslagbar kombination.

Först när du har väl preciserade mål för ditt liv kan du ta kontrollen. Då släpper rädslan för att misslyckas och du känner dig trygg i dig själv istället för att vara i händerna på omständigheterna.

● Du dras mot målen

När du satt upp mål som du verkligen känner för, så ställer ditt psyke in sig på att sträva i riktning mot målen. Du kan ägna tiden före måluppfyllandet åt att njuta av vägen dit. Du kan släppa rädslan över att misslyckas eftersom ingen annan än du själv behöver bedöma dina insatser för att nå dina egna mål. Du kommer att kunna tillåta dig själv att se på misstag som nyttiga erfarenheter istället för bedrövliga misslyckanden.

Först när du har väl preciserade mål för ditt liv kan du ta kontrollen. Då släpper rädslan för att misslyckas och du känner dig trygg i dig själv och inte i händerna på omständigheterna.

I din nya säkerhet och nyfikenhet på livet kommer du att se varje etapp som en avgångsstation mot nya spännande upptäckter istället för bittra slutstationer. Med stöd av en humoristisk syn på dig själv och andra kommer du också att utveckla förmågan att ta till dig glädjen i tillvaron och njuta av vardagen.

När vår storsimmare Pär Arvidsson stod vid ett av sina drömmars mål och just tagit guldmedalj i OS i Moskva uttryckte han spontant den sentens vi skulle vilja förmedla till dig:

"Det här känns bra för att jag siktar på det i så många år. Men jag måste ändå säga att det är det som hänt på vägen hit som är det absolut viktigaste!"