

*Stark när det gäller*



# STARK NÄR DET GÄLLER

Mental träning för  
insatspersonal

---

Igor Ardoris  
Lars-Eric Uneståhl  
Max Pålsson  
Cornelius Åxman  
Åke Centervärn

## KOLOFON



# INNEHÅLL





# Inledning

av Lars-Eric Uneståhl

Jag har haft den stora förmånen att få skriva både förord och efterord till de flesta av Igor Ardoris böcker, som I dag 2023 har hunnit bli förvånansvärt många med tanke på Igors fortfarande låga ålder.

Alla böcker, så ock denna, har bland annat handlat om hur vi kan få ett bättre liv genom att på ett effektivare sätt använda de oerhörda resurser som vår hjärna ger oss och där de flesta av oss endast använder en bråkdel av de möjligheter som finns lagrade i hjärnan hos oss alla.

Men Igor nöjer sig inte med det utan vill också peka på resurserna hos den delen av det mänskliga medvetandet, som forskare i dag inte kan härleda till neurofysiologiska processer i hjärnan.

Speciellt har Igor inriktat sig på det som på engelska har kallats "Altered states of consciousness"(ASC) och som tidigare översatts med "Förändrade medvetandetillstånd". Detta ger dock intrycket att dessa tillstånd skulle vara patologiska avvikelser från det "normala" tillståndet. Både Igor och jag har därför valt att översätta "ASC" med "Alternativa medvetandetillstånd" och vi har båda propagerat för nödvändigheten att använda dessa tillstånd för att uppnå det liv av goda prestationer och högt välbefinnande som de flesta människor önskar sig. I dessa viktiga ASC tillstånd finns inte bara den vanliga sömnen och drömmen utan framför allt "Mind Training-principer" som Mental Träning och Mindfulness.

Förra boken *Starka barn* visade hur man med dessa mentala träningsmetoder tidigt kan bygga upp en mental styrka hos barn på samma sätt som man bygger upp den fysiska styrkan. Denna bok handlar också om vikten av mental styrka men kompletterar den förra boken genom att visa hur man förutom en generell styrka som man ständigt har med sig behöver bygga upp en ”reservkapacitet” som kan användas i speciellt utmanande och påfrestande situationer.

En grundprincip som återkommer i boken på ett flertal ställen är att lära sig fokusera på det man kan göra något åt och koppla bort saker som man inte har kontroll över. Denna princip påverkat det mesta i livet, alltifrån den generella styrkan som stresshantering, energi och motivation, till de specifika situationer som fordrar en högre grad av mental styrka.

Boken talar därför mycket om pluskontroll (saker man kan kontrollera) och minuskontroll (saker utanför den egna kontrollen). Här kan man dock lägga till ytterligare en aspekt, nämligen en minuskontroll som beror på bristande kontrollsystem, det vill säga saker som man kan lära sig kontrollera om man bara hittar ett alternativt kontrollsystem.

Jag brukar kalla vårt vanliga system för DKS – det dominanta kontrollsystemet, vilket i stort sett innebär att man försöker och anstränger sig för att göra sitt bästa. Det finns dock många områden där det i stället för plus ger upphov till en minuskontroll. Anstränger man sig för att somna på kvällen, så ligger man vaken längre, försöker man koncentrera sig så blir effekten ofta den motsatta och jobbar man hårt för att bli gravid så minskar möjligheterna till att bli gravid. Vissa experter menar till och med att själva strävan att försöka bli lycklig blockerar möjligheten att bli lycklig. För att få kontroll över dessa områden så bör man alltså byta kontrollsystem.

Låt mig ta några exempel från den mentala träningens barndom. Efter att jag 1969 introducerade den mentala träningen (ef-



ter 10 års forskning om och utprovning av principerna) så blev idrotten det område där jag på 1970-talet kunde utveckla, utpröva och utvärdera de praktiska träningsmetoderna. Förutom några VM i simning, skytte och bowling så blev olympiaden 1976 den första stora utprovningen av ”Bäst/eller/Stark när det gäller”.

Låt mig ta tre exempel på plus och minuskontroll. Vi hade i friidrott en hundrameterslöpare som hade gjort mycket bra resultat i ”vanliga” tävlingar. Han var dock inte med i den mentala OS-förberedelsen eftersom han läste och tränade i USA och kom direkt från USA till Montreal. Trots de fina resultat han presterat så åkte han ut i DET första kvalificeringsloppet. Jag såg att någonting skedde efter halva loppet så jag frågade honom vad som hände. Han svarade: ”Jag kom iväg bra, men efter halva loppet kom jag på att jag skulle öka farten så jag började anstränga mig för att få upp farten ytterligare”. Vad hände: ”Farten gick ner”.

Detta ledde till att vi efter OS beslöt att titta på vilken effekt som ansträngning (spänningsökning) har i idrotten. (Jag samarbetade med Leif Jansson, som sedan skrev en bok om försöken med titeln: ”Avspänd teknik”). Vi undersökte ett stort antal landslag och jämförde muskel-aktiviteterna hos landslagsmedlemmarna jämfört med de som inte var lika duktiga. Resultaten var glasklara: Det som skiljde de duktiga från de andra var: *Förmågan att slappna av i de antagonistiska musklerna.*

Detta visade sig gälla också utanför idrotten. Jag undersökte till exempel violinisterna i Sveriges Radios symfoniorkester - med samma resultat - och jag tittade också på olika arbetsmoment på Ericson. Detta ledde till att kalla det ideala muskulära tillståndet för ”avspänning” och definiera det som: ”Optimal spänning i agonisterna och avslappning i antagonisterna” till skillnad från ”avslappning” – Total avsaknad av spänning.

Skulle man vara avslappnad på dagen så blir man en hösäck eller geléklump som inte kan röra sig, eftersom varje rörelse fordrar spänning. Däremot är avslappning viktig på natten för att

få den nödvändiga djupsömnen. Det avspända tillståndet måste dock läras in genom att första lära alla musklerna avslappning (för de flesta tar detta ett antal veckor eftersom muskelspänningar ofta är så programmerade och automatiserade.

När detta är gjort så kommer en hundrameterslöpare att styra kroppen med bilder där man ”flyger fram över banan”. Då vet hjärnan/kroppen vilka muskler som ska spännas (och när) och vilka som ska vara avslappnade (och när). De muskler som inte är engagerade kan då vara avslappnade hela tiden, vilket man ser på närbilder av bra löpare hur musklerna i till exempel ansiktet guppar upp och ner.

Jag tog exemplet från 100 meter i OS, men samma sak gäller alla de andra områdena där ansträngning skapar felaktiga muskelspänningar och försämrar resultatet. I samband med en föreläsning så introducerades jag genom följande ord: ”Jag har ett viktigt meddelande: En kvinna har just ringt till mig och påstår att Lars-Eric Uneståhl har gjort henne med barn”. Efter det chockartade meddelandet blev han tyst och det blev också dödstyst i salongen. Efter (som jag tyckte) en väldigt lång paus fortsatte han: ”Ja, det är inte så farligt som det låter. Hon ringde från BB och berättade att hon hade försökt bli gravid under flera år utan att lyckas. Sedan började hon med mental träning och blev gravid.”

Liknande rapporter har jag fått från många håll, inte bara från idrott eller graviditet utan från alla de områden i livet där DKS, det vanliga kontrollsystemet, skapar en minuskontroll och försvårar möjligheten att nå dit man vill. Jag har därför valt att uttrycka det önskvärda målet som ”Avspänd effektivitet” vilket innebär en kostnadseffektivitet med mindre insats och större utfall.

Vi kan jämföra OS-exemplet med Bernt Johanssons OS-guld i cykel vid samma olympiad, ett lopp som överraskade, inte bara de 100 miljonerna tittarna, utan också alla experter och konkurrenter. Intressant är att det till och med överraskade honom själv. Det loppet innehåller alla de kriterier som vi har på uttrycket

”flyt”, ett ”hypnotiskt” tillstånd, där allting fungerar av sig självt och där kroppen använder sina resurser till hundra procent, och där man inte ens är medveten om att man har flyt förrän efteråt.

När man har flyt så försvinner alla tankar och kroppen tar över och gör det som den maximalt kan uträtta. Flyt är alltså ett spontant hypnotiskt tillstånd med förändrad perception. Golfhållet blir större och lerduvorna både större och långsammare. Snabba sporter kan upplevas i slow motion, vilket ökar kontrollen. Avspänd effektivitet gör att den viljemässiga ansträngningen koppas bort och prestationen kommer av sig självt.

De elitidrottare jag jobbade med på 1970-talet sa alla samma sak som jag själv hade upplevt som idrottare: Flytet bara dyker upp då och då, och jag vet först efteråt att jag hade flyt (samma med sömn och dröm). Om jag blir medveten om att jag har flyt så försvinner det. Flyt är alltså ett alternativt medvetandetilstånd som man inte kan framkalla genom ansträngning (då blir det tvärtom, precis som med sömnen) utan här måste AMT (alternativa medvetandetilstånd) som mental träning till, vilket framgår i denna bok.

Ett tragiskt exempel från samma olympiad på skillnaden mellan flyt och ansträngning var Ricky Bruch. Jag fick innan han dog tillståndet att berätta om hans fall för att kunna hjälpa andra att slippa råka ut för samma sak. Ricky Bruch var känd för sin svårighet att vara stark/bäst när det gäller och att upprepa sina fina träningskast på tävlingar. Denna vetskap gjorde att han på tävlingar ansträngde sig mer och mer för att lyckas, vilket naturligtvis både ytterligare försämrade tävlingsresultaten och gjorde att nervositeten och den negativa tävlingsstressen ökade alltmer.

Ett år innan olympiaden i Montreal ringde så en känd veckotidning och föreslog att vi skulle undersöka hans egentliga kapacitet genom hypnos (flyt). De föreslog att vi skulle åka ner till Rickys villa i Löberöd och att vi där, i hans privata kastrink, skulle se hur långt Ricky kunde kasta under hypnos. Det gjorde vi med resultatet att det längsta kastet under hypnos var 72.21

meter, långt över världsrekordet. Ricky blev själv lika förvånad när han förstod vad hans kropp var kapabel till - om de mentala blockeringarna försvann. Detta slogs upp i pressen och ökade tyvärr pressen ännu mer på Ricky när han skulle tävla. (Hypnos var förbjudet att användas i samband med tävlingar).

Pressen blev så stor att Ricky först tackade nej till att medverka på OS-76. Några veckor innan ångrade han sig och kom över till Montreal. Hans nervositet var dock så stor att han inte ville bo med de andra i OS-byn utan hyrde ett ställe uppe i bergen, där han varje dag utan svårighet kastade över 65 meter. På kvalificeringsdagen kom han ner till OS och nådde då inte ens kvalificeringsgränsen 60 meter. Det var tragiskt att se honom ligga och gråta på innerplan. Ricky var naturligtvis erbjuden att träna på det sätt som tas upp i denna bok (som ju bland annat bygger på visualisering), men eftersom rädslan och nervositeten dök upp så fort han tänkte på tävlingar, så undvek han alla tankar på dessa.

”Idrottsmodellen” innehåller två viktiga delar. Det ena är en modell av ständig utveckling, oavsett utgångsläget, till skillnad från hur man vanligtvis agerar i samhället där man kopplar förändring och utveckling till att något är fel och måste rättas till. Därför brukar förslag om förändringar i vardagslivet vanligtvis mötas av motstånd: ”Vad är det för fel på det vi har gjort?”, medan man inte frågar en idrottare som är ute och springer: ”Vad är det för fel på din kondition?”.

I arbetet med landslagen på 70-talet så fanns dock inte bara denna generella mentala styrkeutvecklingen med, utan också förberedelserna för de situationer, där man skulle visa upp resultatet av den generella träningen. Jag kunde både i olympiaden 1976 och 1980 se hur idrottare med samma goda kapacitet kunde förbättras eller försämrats i samband med OS. Arbetet med de mentala förberedelserna för ”Stark när det gäller” hade dock effekten att en undersökning från OS 1980 kunde visa ett klart samband mellan resultatet på OS (medaljer, finalplatser) och den

mentala träningen och de mentala förberedelserna. Här är ett exempel från OS 1980 på hur den mentala förberedelsen kunde gå till. Pär Arvidsson sa tre år innan OS att hans högsta önskan var att vinna OS. På min fråga hur han skulle kunna förbereda kropp och sinne på ett sådant mål, eftersom att vinna har att göra med vad konkurrenterna gör, så förstod Pär att han måste "översätta" vinna till något som han hade kontroll över, och i simning är det naturligt att han valde tid. Han fick räkna ut vilken tid han behövde göra för att med stor sannolikhet vinna OS. Han fick sedan i uppdrag att förbereda kroppen på detta genom att tre gånger i veckan mentalt simma loppet på den tiden. Trots att han blev sjuk ett par månader innan OS och kom till OS i icke fullgott fysiskt skick, så gjorde kroppen det som den hade förberetts mentalt på att göra och han tog guld. Detta och alla andra exempel på effekten av mentala förberedelser förutsätter naturligtvis att man har den mentala grundträningen i botten innan man startar med de mentala förberedelserna.

Resultaten från idrotten kom att intressera andra samhällsområden och den mentala träningen spred sig på 1980-talet till arbetslivet, ledarskap, hälsan, skolan, med flera områden. Ett område som har speciell relevans för denna bok var Försvaret, där flygvapnet var först, följt av marinen och armén. Eftersom man framför allt ville använda den mentala träningen för att förbereda soldater och befäl för utmanande och kritiska situationer (stark när det gäller) så ville man ha ett annat namn än det jag hade valt när jag startade den mentala träningen 1969. Man fastnade efter diskussion för namnet "Psykisk beredskapsträning". På polishögskolan kom man dock att använda båda namnen eftersom det där var en kombination av Stark som Polis och Styrka i speciella situationer.

När det gäller det första området brukade jag första dagen av det mentala träningsåret ställa frågan: "Varför är ni här?" Först upplevde många att det var en dum fråga eftersom det självklara

svaret verkade vara: "För att bli en polis". När jag då replikerade med: "Men är det inte för att bli en bra polis" så blev svaret: "Jo, självklart. Skillnaden är ju dock att om man har målet att bli en bra polis eller en stark polis så måste man först ta reda på vad som skiljer en polis från en bra (stark) polis. Om man då frågar polisstyrelsen, en kollega eller allmänheten så kan man få ganska olika svar på vad en bra polis är. Denna fråga startade en mycket intressant och viktig diskussion som har att göra med definition av stark och bra, en diskussion som jag inte går in på här.

Området "Stark när det gäller" fick man arbeta med på följande sätt:

Vilka situationer är speciellt stressande, utmanande, provocerande? Och vad är bästa sättet att handskas med dem? Svaren på den sista frågan finns i stor utsträckning i polisinstruktionerna och det önskade beteendet kan där läras in intellektuellt. Men vad händer med det kunskapsmässigt inlärd när man blir uppjagad och stressad? Man handlar fel. Hur ska detta undvikas? Jo, genom att polisinstruktionerna "översätts" till situationsförankrade bilder, som programmeras in i hjärnan i ett alternativt medvetandetilstånd (det mentala rummet). Precis som i idrotten kommer man då att automatiskt handla på ett rätt sätt utan att man behöver tänka. (Börjar man tänka i en fotbollsmatch, så försämras prestationen. Hur många bra spelare har inte missat en straff när de börjar tänka?)

Exempel på behovet av och nyttan med denna bok har jag framför allt tagit från idrotten och polisen, men det är inte bara de områdena eller övrig insats-/blåljus-personal, som behöver lära sig metoderna i denna bok.

Alla människor råkar ibland ut för situationer när man handlar "fel" genom att stressnivån höjs och försämrar både planering och utförande. En undersökning visade till exempel att svenskar är mer rädda för att tala offentligt än för att dö. Och det är bara en av de otal vardagssituationer, där vårt handlingsmönster blockeras av negativ stress.

En stresshöjning är oftast positiv i början och gör att man blir mer skärpt, samtidigt som kroppen mobiliserar resurser för att möta kravet på ett bra sätt. Det är först när stresshöjningen blir långvarig och man saknar den viktiga återhämtningen som kroppen tar stryk. Detta kan även hända om stresspåslaget blir för stort. Var gränsen då går mellan en positiv och en negativ effekt varierar både på individen och situationen. Sitter man mitt bland publiken i en biosalong och det börjar brinna så kan lätt rädslan göra att man brinner inne, medan samma rädsla om man möter en björn i skogen kan göra att man springer både fortare och längre.

Skillnaden mellan dessa två situationer är att i första fallet måste jag tänka och planera hur jag kommer ut, medan jag i det andra fallet kan använda en väl automatiserad handling (springa) utan att behöva tänka. Detta understryker ytterligare vikten av att med hjälp av mental träning automatisera förlopp så att jag inte behöver tänka.

Detta kan också förhindra den låsning och blockering som kan inträffa när stressnivån ökar ytterligare, med ett överslag från sympatiska till parasympatiska systemet som följd. I stället för att tankarna ”far runt i huvudet” blir det plötsligt tomt och i stället för rastlöshet blir man låst och oförmögen att både röra sig och tala (F3 = Freeze efter Fight och flight). Detta användes förr mot brottsoffren vid till exempel våldtäkter (”Du gjorde ju inget motstånd och skrek inte ens på hjälp”). I dag vet alla domare och nämndemän att när man hamnar i freeze så blir man oförmögen att göra motstånd eller skrika på hjälp.

Som boken påpekar så kan man få mer av pluskontroll i livet genom att fokusera på det som man har kontroll över och lämna det andra både tankemässigt och handlingsmässigt. På det sättet slipper man ödsla energi i onödan och kan spara sin energi till det man har kontroll över.

Boken visar också på möjligheten att träna pluskontroll på områden där man normalt har minuskontroll och en stor del av

boken visat till exempel hur man kan programmera in pluskontroll i situationer där stress, oro och rädsla gör att man fungerar sämre än när man är ”vid sina sinnens fulla bruk”, det vill säga att fungera lika bra när situationen är en ”tia” som när situationen har en lägre siffra.

Ett annat alternativt kontrollsystem som kompletterar det första är användningen av ”triggers”. En trigger är ett stimulus som har betingats till en respons (tanke, känsla, handling, reaktion, etcetera) som utlöses automatiskt av triggern. Jag nämnde tidigare att IPT – *det ideala prestationstillståndet* tycks uppstå när man har flyt. Samtidigt nämnde jag att de elitidrottare jag jobbade med kopplade flyt till minuskontroll och till det vanliga medvetandet. Flyt kom då och då ”av sig självt”. Däremot blev det oftast motsatt effekt om man viljemässigt försökte framkalla flyt. Det räckte till och med att man blev medveten om att man hade flyt, så försvann det.

Låt mig ta ett exempel från en av våra största idrottsmän på hur man kan göra för att använda triggers för flyt. På OS 1984 och 1988 vann Tomas Gustavsson inte mindre än tre guld och ett silver. Innan OS-84 kom frågan: ”Hur kan jag vara säker på att flytet kommer till mig vid OS?”

- ”När vill du att det ska komma”? - ”När jag knäpper på mig skridskorna.” - ”och mer specifikt?” - ”Sista knäppet”. - ” När var senaste gången du hade flyt? ” - ”På Bislet förra året, när jag slog världsrekord.” - ”Ok, ”slappna av och sjunk ner till ditt mentala rum och glid tillbaka till Bislet och upplev den känsla du hade där” (De minnen som dyker upp i det alternativa medvetandestillståndet ”mentala rummet” är inte intellektuella utan upplevelseminnen. Samtidigt som man känner flytet så ser man sig själv göra sista knäppet på skridskorna. Får man upprepa det ett par gånger så skapas en betingning som gör att flytet dyker upp vid sista knäppet – automatiskt - och utan att man behöver tänka på det. Alla människor har triggers som uppstått ”spontant” men



det är tyvärr ofta triggers som utlöser negativa reaktioner eller beteenden. Vissa beteenden hos andra kan skapa irritation, tala inför andra eller prestera i en tentamen etcetera kan skapa en prestationsblockering.

Triggers för pluskontroll är användbart i livets alla situationer och ger en LST-känsla (Lugn, Säkerhet och Trygghet) som är svår att få på andra sätt.

Tack Igor och dina medförfattare för att ni velat förmedla denna viktiga kunskap, men framför allt tack för att ni förmedlar de metoder som förvandlar kunskapen till kompetens.



# Bokens syfte och mål

## Träning för mental styrka

Hjärnan styr kroppen. Syftet med den mentala träningen är att vi ska lära oss att använda våra mentala processer för att kunna fungera och må bättre.

Fysisk styrka definieras som kroppens förmåga att med balans och självkontroll hantera fysisk belastning. Ju tyngre belastning vi klarar av att hantera, desto starkare är vi. Tunga vikter kräver starka muskler. För att träna upp vår fysiska styrka behöver vi vara beredda att investera vår tid och energi i långsiktig, systematisk och utprövad träning.

På samma sätt kan vi definiera den mentala styrkan. *Mental styrka är det mänskliga psykets förmåga att med balans och självkontroll hantera mental belastning. Det vill säga våra upplevelser av rädsla, tvivel, oro, fysisk smärta, etcetera.* Svåra situationer och perioder i livet kräver ett starkt psyke. Ju högre grad av motgångar och problem vi klarar av att hantera med balans och kontroll, desto starkare är vi mentalt (Ardoris, 2021).

Det borde vara lika naturligt att träna självförtroende och koncentration som det är att träna styrka och kondition. Psykologiska egenskaper går naturligtvis också att påverka, något man inte tänkte på förr. En idrottsman, polis eller soldat som hade den rätta kombinationen av fysiska och psykiska egenskaper lyckades.

Andra som hade samma fysiska förutsättningar men saknade det rätta ”psyket” misslyckades. Framgång födde framgång och misslyckande födde nya misslyckanden. Men så måste det inte vara.

Tidigare har det varit svårt att veta hur man ska gå till väga för att utveckla psykologiska egenskaper och öka känslan av självkontroll. Den här boken handlar om mental styrka för insatspersonal och hur den kan tränas upp.

### **Träning för fokus under press**

Låt oss ägna lite uppmärksamhet åt din koncentrationsförmåga, det vill säga din förmåga att samla hela ditt fokus på den aktivitet som just nu är viktigast, där du inte låter dig distraheras av vare sig inre eller yttre störningar. Det är den absolut viktigaste förmågan att ha med sig i de allra flesta sammanhang, inte minst i de svåra, farliga och pressade situationer som insatspersonal förväntas hantera.

Min mentor, Lars-Eric Uneståhl, blev 1973 filosofie doktor i psykologi vid Uppsala universitet. Hans forskning har varit inriktad på klinisk och experimentell hypnos samt idrottsliga och kreativa prestationer. Uneståhl, har genom åren arbetat fram en enkel definition på begreppet mental styrka. Den innehåller följande enskilda faktorer som också är delar av en och samma helhet eftersom de överlappar varandra och hänger nära samman:

- god självbild/självuppfattning som ger tillit till den egna förmågan
- väl uppövad koncentrationsförmåga
- känslomässig stabilitet
- positiv attityd till tillvaron.

Dessa faktorer kan övas upp och det är något som vi alla behöver

och mår bra av att göra. Ju bättre du har tränat upp dessa faktorer desto lättare kommer du klara av att koncentrera dig på det som behöver göras, även när du befinner dig under press. I denna bok kommer jag både berätta mer om dessa faktorer och ge dig verktyg för deras utveckling i ditt eget liv.

**AMBULANS** Det som är specifikt för ambulansyrket är, att under olika typer av akuta uppdrag, behöva klara av att arbeta självständigt under stark tidspress, både vid uttryckningskörning och vid själva omhändertagandet av patienten. Det är vanligt att det under akuta insatser förekommer olika typer av störningsmoment, och därför är det viktigt att klara av att behålla tydligt fokus på själva uppgiften och att äga en tillräcklig mental förmåga för att klara av att reglera stressen. I dag förkommer det mer frekvent uppdrag med inslag av hot och våld, exempelvis situationer med penetrerande våld. I många fall direkt riktat mot blåljuspersonal och det ökar givetvis den mentala pressen.

I dag finns det inte någon specifik riktad utbildning i mental träning, likvärdig den i denna bok, i de högskoleutbildningar och den introduktion som banar vägen för att arbeta inom ambulanssjukvården. Boken kan med fördel användas som en del i kurslitteraturen inom specialistutbildningar till ambulanssjuksköterska och som studiematerial på ambulansstationer.

### **Ju bättre vi mår desto bättre kan vi fungera**

Det finns en tydlig koppling mellan hur vi mår och hur vi presterar. Om en dålig insats – exempelvis en misslyckad date eller anställningsintervju – får en dålig känsla att dominera personens sinnesstämning, är risken stor att det första misstaget följs av fler. Lars-Eric Uneståhl brukar säga att *idrottspsykologens främsta uppgift under tävlingar är att se till att idrottarna behåller sitt*

*goda sinnestillstånd* även om det sker misstag under spelets gång.

I sin bok *Jo, du kan* skriver Uneståhl: ”Tämligen snart visade mitt arbete med idrottsmän och idrottskvinor att mental träning inte enbart hade positiv inverkan på deras idrottsliga prestationer. Den hjälpte dem att exempelvis vinna framgång i studiesammanhang och påverka deras hälsoläge så att de kände att de mätte bättre i det stora hela.”

Samtidigt som utvecklingen av den mentala styrkan leder till bättre prestationer handlar inte den mentala träningen i första hand om att prestera bättre. *Uneståhl brukar påpeka att huvudsyftet med den mentala träningen är att lära ut en träningsmetod som leder till att vi mår bättre.*

**POLIS** I strävan efter att skapa och bibehålla trygga och effektiva team finns det flera aspekter att ta i beaktande. Två av dessa är individens grundläggande psykologiska behov av att känna motivation och skapandet av tillit.

Att känna motivation inför uppdraget och teamet delas in i tre delar (*Self determination theory*, SDT Richard Ryan och Edward L. Deci).

- **Kompetens:** Upplevelsen av att vara effektiv i aktiviteten.
- **Autonomi/självbestämmande:** Känslan av att man kan göra fria val och att man får vara sig själv.
- **Tillhörighet:** Känslan av att vara behövd och en i teamet.

En annan viktig del för att skapa effektiva team inom NIK (Polismyndighetens Nationella Insatskoncept) är öppenhet och tillit. För att lösa komplexa uppgifter tillsammans behöver vi känna tillit till de andra i teamet. Vi måste lära känna varandra.

Det kanske inte är nödvändigt att veta varenda detalj om en persons uppväxt (även om det kan bygga djupare relationer), utan det handlar mer om att förstå en persons värderingar, tankar och känslor och hur de reagerar inför olika situationer och beteenden. Detta för att kunna förutse och förhålla oss till eventuella utmaningar som kan uppstå under uppdragen.

Om vi är öppna och ärliga mot oss själva och med varandra skapar det en känsla av tillit; jag vet var jag har dig. Den tilliten är direkt avgörande för att kunna lösa svåra och komplexa situationer.

Tillit är dock ingen rationell känsla. Vi kan inte kräva eller beordra tillit, precis lika lite som vi kan kräva kärlek eller att någon ska älska oss. Men genom att aktivt välja att vara öppna med varandra, varje dag, kan vi skapa tillit. Ingen kan dock säga hur lång tid det tar att skapa tillit. Det är ungefär som att borsta tänderna. Jag kan inte borsta tänderna två timmar en dag och sedan strunta i det i två månader och tro att tänderna kommer att må bra. Men om jag borstar varje dag kommer jag att få hälsosamma tänder. Tillit och relationer fungerar likadant; man måste jobba på det, varje dag.

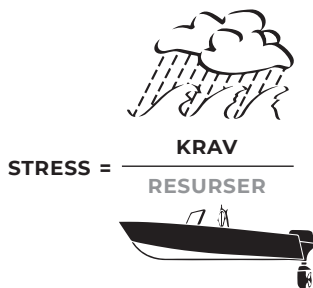




# Grundprinciperna

## Stress vid hög belastning

Låt oss titta på stress utifrån en modell som beskriver relationen mellan krav och resurser.



Som insatspersonal förväntas du att hantera svåra och pressade situationer.

Var och en av oss har en viss uppsättning av resurser för att kunna hantera det vi ställs inför. Hur den uppsättningen ser ut och är fördelad ser olika ut för olika individer, vilket innebär att vi inte har samma upplevelse av de krav som ställs på oss. För en del är det oerhört resurskrävande att sitta stilla, medan andra trivs utmärkt med det. En del får energi och skärpa av att tala inför andra, medan andra har uttryckt att de hellre äter maskar. Vissa känner stort obehag inför att ha allvarliga samtal med medarbetare som inte utför sina arbetsuppgifter, medan andra, även om de inte tycker att det är roligt, mest ser det som något som

behöver klaras av, en arbetsuppgift som alla andra men kanske inte den mest trevliga. Vår upplevelse av stress är subjektiv och individuell.

Vi pratar alltså här om en *upplevd belastning*, och att olika människor upplever situationer de ställs inför på olika sätt. Hur vi upplever belastning kan också förändras över tid. När du är ny på en arbetsplats kan du uppleva dina arbetsuppgifter som väldigt betungande, som en nia på en skala mellan ett och tio, men efter ett tag när du har byggt upp erfarenhet och de sitter i ryggraden upplever du arbetsuppgifternas belastningsnivå snarare som en femma, om ens det. Du har utvecklats (skaffat mer resurser) och uppställningen landar på plus.

Så länge de krav som ställs på oss, av omgivningen eller av oss själva, går att hantera med de resurser vi har till hands så brukar vi vara okej, det brukar gå bra. När vi känner att kraven är för stora för de resurser vi har, när vi befarar att våra resurser inte kommer att räcka till för att hantera situationen vi befinner oss i, får vi en stressreaktion och det finns stor risk att vi agerar med en stressrespons i stället för att handla professionellt.

**MILITÄR** Upplevd stress är något som man tydligt kan se hos nyinryckta soldater, endast förväntningarna av stress och belastning ger ett stort stresspåslag för soldaterna. Mycket enkla uppgifter kan bli svåra att hantera då soldaterna inte är vana vid miljön.

Samma individer kan 10 månader senare, när de tränats i att ta beslut och handla även under stressade situationer, visa mycket god förmåga att hantera stress.

Utbildning, träning och övning ger färdigheter.

I detta kapitel kommer vi beskriva några principer vars syfte är att öka dina resurser och minska din upplevda belastning.

**POLIS** År 2000 genomförde jag min grundutbildning till insatsoperatör för att sedan börja jobba på Piketen i Stockholm. (Sedan Nationella Insatskonceptet infördes 2015 är benämningen på Piketerna i Sverige Förstärkt Regional Förmåga). 2001 fick ett antal grupper från Piketen Stockholm uppgiften att åka till Göteborg och övervaka Europeiska rådets toppmöte under Sveriges ordförandeskap. I anslutning ägde ett toppmöte mellan EU och USA rum med president George W. Bush närvarande.

Vår första uppgift under mötet var att eskortera president Bush mellan olika destinationer för olika möten. Våra samarbetspartners var bland andra Secret Service, presidentens närmaste livvakter. Tillsammans med dessa utformades olika planer och analyser för vårt gemensamma eskortuppdrag. Min egen mentala förberedelse för detta uppdrag gjordes med enkla verktyg, såsom djupandningstekniker och föreställningsträning. Min egen insatserfarenhet var endast från grundutbildningen, vilket gjorde att jag tittade och lyssnade på de mer erfarna i gruppen.

Under perioden som vi eskorterade presidenten hade vi medlyssning på våra kommunikationsradios på andra insatskanaler, där vi hörde att det var våldsamma upplopp inne i Göteborg med stenkastning och flera skadade kollegor. Jag upplevde detta som en mycket negativ stressfaktor, då flera kollegor larmade och befann sig i underläge ett flertal gånger. Vi hade det relativt "lugnt och skönt" i vår arbetsmiljö och känslan var att vi ville stötta våra kollegor som hade det betydligt tuffare. När vi till slut eskorterade presidenten till hans plan för att flyga från Göteborg, fick vi genast i uppdrag att jobba med de våldsamma upploppen inne i Göteborg.

Då jag aldrig hade kommit i kontakt med större folksamlingar i mitt yrke tidigare, framför allt inte i denna storlek,

visste jag inte riktigt vilka känslor och fysiska reaktioner som väntade mig; adrenalinpåslag, rädsla, ovisshet, trötthet, muskelspänning med mera. Till detta en mycket hög mental påfrestning. Det jag möttes av var hög ljudnivå från folkmassor, "bangers" och radiokommunikation, aggressiva människor, stenkastning och rusningar, vilka ofta skedde samtidigt. Under några dagar arbetade vi under dessa omständigheter, ofta under många timmar utan någon form av vila eller återhämtning. Det kändes som jag var i en krigszon där inga lagar gällde.

I detta kaos som jag upplevde att det var, fanns det några nyckelfaktorer som gjorde att jag ändå lyckades hitta ett sätt att hantera de olika situationerna. Ett sätt var mitt mindset, att jag verkligen trodde att jag skulle klara av allting som jag möttes av. Att i detta kaos försöka hitta ett lugn är lättare sagt än gjort, men det som jag minns funkade var att tänka "andning" och "tvinga" mig att andas lugnt och djupt. Några fler nyckelfaktorer som gjorde mig lugnare och säkrare var gruppens samlade kraft och erfarenhet under hela uppdraget i Göteborg, samt den gedigna grundutbildning jag hade med mig in i kaoset.

### **Plus och minus-kontroll**

Plus och minus-kontroll handlar om att förstå och utgå ifrån, men också bygga upp en vana, att närma sig verkligheten genom ett mentalt filter där man tar itu med verkligheten genom att fokusera på de delar som man kan styra över/ha kontroll över. Vi behöver träna upp denna förmåga både hos oss själva och de vi leder.

Vad är det vi kan styra över och från vilket håll kan vi påverka vår situation?

I varje sammanhang finns det saker som är utanför ens makt, utanför ens kontroll, saker som man inte kan ta ansvar för, men som trots det mycket väl kan påverka ens situation. Vi har också

faktorer som vi *kan* göra något åt, som vi har kontroll över och kan styra över.

Det är viktigt att lära sig att snabbt urskilja dessa två och bygga upp en vana att släppa allt det som är utanför ens kontroll, och i stället påverka situationen från det håll man har kontroll över. Så även om du inte har kontroll över en situation *i sin helhet* så kan du oftast påverka den, men bara genom att fokusera på det du faktiskt *kan* göra, med utgångspunkt i det du faktiskt har kontroll över.

Detta är enkelt att förstå, svårigheterna ligger inte i att det är principen som är komplex på något sätt. Problemet är att trots att principen är enkel så är det väldigt svårt att agera enligt den. Det är svårt på grund av att vår instinkt gör att vår uppmärksamhet fångas av våra känslor. Vår hjärna är inte skapt för att vi ska ha ett bra liv, utan för att vi ska förutse faror och överleva. På grund av detta fångas vårt fokus automatiskt av de känslor som är starkast och som för det mesta är obehagliga, som rädsla eller oro, nervositet eller ångest. Eftersom det väcker så starkt obehag hos oss att inte ha kontroll, fångas våra känslor av det som vi inte kan kontrollera, och dessa faktorer upptar sedan våra tankar och förbrukar vår energi. *Medan vi är upptagna med att älta eller försöka undvika faktorer som vi inte kan kontrollera, så går vi miste om värdefulla chanser att faktiskt påverka vår situation genom att göra det vi kan.*

För att åskådliggöra detta på ett konkret sätt kan vi ta fotboll som exempel. Det finns naturligtvis stora skillnader mellan att spela fotboll och att arbeta som insatspersonal. *Medan idrottarna kan unna sig lyxen att träna för att prestera extremt bra under normala omständigheter behöver du, som insatspersonal, träna för att prestera på en normal nivå under extremt svåra omständigheter.* Vi kommer att titta närmare på detta lite längre ner i texten.

Men vi ska ta fotboll som exempel ändå eftersom det tydliggör själva övningen, och därefter kan du prova att göra övningen som följer med din egen tillvaro som utgångspunkt.

## Plus och minus-kontroll i fotboll

Varje gång fotbollsspelare ska spela en match så finns det saker spelaren inte kan göra något åt och saker som denne kan styra över. Så vad är det som spelaren *inte* kan göra något åt?

Det är faktiskt en hel del:

### *Minuskontroll*

- Man kan inte styra över om man överhuvudtaget ens kommer att spela matchen, eller om man kommer att sitta på bänken. Det är tränaren som bestämmer det.
- Man har heller ingen kontroll över om man blir förkyld, åker på en skada dagarna innan matchen eller till och med under uppvärmningen eller själva matchen. Skador och förkylningar är utanför ens kontroll.
- Domaren är en faktor som brukar nämnas ganska fort när man pratar om saker som är utanför ens kontroll. Domaren kan ibland avgöra matchen, till exempel genom att utvisa folk, utdela straff eller genom att missa vissa fel som begås. Domaren kan påverka matchen väldigt mycket, men vi har ingen kontroll över domaren.
- Publiken brukar kallas för den tolfte spelaren eftersom generellt brukar två tredjedelar av alla matcher som spelas vinnas av det lag som är på hemmaplan. Detta beror på att publiken har en sådan påverkan på spelarnas energi, mentalitet, inställning och lust att spela.
- Motståndarna kan man inte heller styra över. Hur tuffa de är, hur svåra de är, hur duktiga de är, hur sugna de är på att spela just på matchdagen.

- Och inte nog med detta; man kan inte ens styra över sina medspelare. Även om vi har suttit tillsammans på teoripasset och kommit överens om hur vi ska spela, vad vi ska ha för strategi så har jag ingen kontroll över att kunna se till att de följer vad vi har kommit överens om. Under press kan detta leda till att jag blir förbannad på dem, och då fokuserar jag på dem i stället för på spelet.

Som ni ser så finns det väldigt mycket som är utanför spelarens kontroll. Finns det ens något kvar till den andra tabellen, kan man undra?

Det gör det, och det rör sig framför allt om saker som är koppade till en själv, som till exempel:

#### *Pluskontroll*

- Sömn, återhämtning, mina olika förberedelser, till exempel allt från att packa min väska, vilket man kan tycka är självklart, men du skulle bli förvånad om du visste hur många gånger folk stressar på grund av att de saknar något och då kommer ur det bästa prestationstillståndet. Att ha koll på utrustning är en väldigt viktig sak. Det är en av fördelarna med att ungdomar börjar med idrott, att de lär sig packa sin egen väska. Detta följer med dem sedan, och den lilla idrottsväskan växer till något större, men de har lärt sig principen att det är man själv som ska ta ansvar för vissa saker om man ska ha kontroll över dem.
- Fysiska förberedelser – jag kan inte styra över om jag blir förkyld eller skadad, men genom att ta ansvar för att jag har fått tillräckligt mycket sömn, att jag får i mig bra näring, att jag får ordentligt med återhämtning, att jag tränar fysiskt på ett sätt som gör att jag är i bra form så

löper jag mindre risk att skada mig, men har också bättre förutsättningar för att återhämta mig ifall det skulle ske. Kanske bryter inte ens den där förkylningen ut. Så, min egen återhämtning och vila spelar roll, men också styrketräning, konditionsträning, teknisk träning, mental träning och så vidare.

- Mentala förberedelser kan vi styra över, för att se till att vi har den bästa möjliga mentala inställningen med oss in på planen, vilket förhindrar att vi missar chanser på grund av att vi är frustrerade eller fokuserar på fel saker.
- Hur vi kommunicerar – en god kommunikation byggs på gemenskap och kontakt, så om jag upptäcker att mina medspelare inte följer det vi tidigare har kommit överens om, hur kommunicerar jag detta med dem i pausen? Muttrar jag om det till en kompis, men utan att säga någonting egentligen, eller går jag omkring och är förbannad? Skäller jag ut folk? Hotar jag, klagar jag, eller kan jag ta upp det på ett sakligt sätt? Om jag fokuserar på att kommunicera på ett konstruktivt sätt så ökar jag lagets chans att få tillbaka fokus och kontroll i spelet.

Att jag kontinuerligt utvärderar min prestation för att utvecklas baserat på frågorna ”What works well/What needs work” som vi kommer att återkomma till längre fram i boken.

Så, om tränaren väljer att jag ska spela eller inte, det har jag ingen kontroll över MEN hur jag tränar, hur jag förbereder mig, hur jag kommunicerar med tränaren, vilken attityd jag har på passet, vilken form jag befinner mig i, det kan jag styra över, och det i sin tur kan påverka om jag kan spela nästa match. Naturligtvis kan jag så småningom också välja att byta lag och spela för en annan tränare om jag märker att jag, trots alla mina konstruktiva



ansträngningar, ändå konsekvent tvingas sitta på bänken. *Men jag kan bara påverka verkligheten från det hållet jag har kontroll över.*

Domaren har jag ingen kontroll över, men jag tränar för att hålla fokus på spelet i stället för att bråka med domaren och få ett gult kort eller till och med rött. Hur duktiga motståndarna är har jag ingen kontroll över, men jag kan påverka hur de spelar genom att vi spelar på bästa sätt och är väl förberedda. Jag kan inte heller kontrollera mina medarbetare, eller medspelare, men vilken relation jag har byggt upp med dem, hur bra stämning vi har mellan oss, hur vi umgås när vi tränar till vardags kan påverka om de vill lyssna på mig eller inte när jag har någon kritik att förmedla.

### **ÖVNING 1 Plus och minus-kontroll**

För att underlätta för oss att vara konstruktiva och kunna hålla fokus på det vi kan styra över så kan vi behöva bli riktigt konkreta och göra följande övning, både själva och med vår grupp.

Jag (Igor) brukar be mina klienter att göra två listor. Den ena har rubriken -Kontroll, alltså det som är utanför vår kontroll, och som vi inte kan styra över. Den andra har rubriken +Kontroll, och rymmer det som vi kan göra något åt.

<b>- Kontroll</b>
-------------------

<b>+ Kontroll</b>
-------------------

Vi kan se dessa två listor som två dörrar till verkligheten. Vi har alltså två ingångar att närma oss verkligheten ifrån. Vi kan gå via dörren där vi inte har någon kontroll eller dörren där vi har kontroll. Den ena leder oss vill vanmakt och frustration, den andra till handlingskraft och hopp.

Det är viktigt att i sammanhanget nämna *att vi inte blundar för sakerna som vi inte kan kontrollera*. Däremot bör vi närma oss verkligheten och påverka den genom den dörr som vi har en nyckel till, genom det som vi faktiskt kan kontrollera. *Vi kan påverka allt som står på minuslistan, men bara med faktorer som står på plussidan, alltså genom sådant som man har kontroll över.*

## **POLIS**

- Man kan inte styra över vad som kommer att hända under ett arbetspass, det är verkligheten som bestämmer det.
- I insatsvärlden har ofta gärningspersonerna "hemmaplan" i form av sin stadsdel, sin lägenhet, sitt hus, sin bil eller andra miljöer. Detta kan påverka dessa personers mindset och "kampvilja" att göra motstånd med mera.
- Gärningspersonernas agenda, kunskaper, verktyg med mera påverkar hur insatspersonalen agerar. Detta kan vi inte styra över.

När vi hamnar vid dörren med minuskontroll märker vi att vi inte har någon nyckel. Den dörren är låst. Vi kommer inte igenom där, utan fastnar i stället. Detta skapar känslor av hjälplöshet, av oro, rädsla, ilska, frustration, och i samband med detta får vi en begränsad bild av verkligheten och vilka möjligheter till lösningar som finns och inte finns. Våra känslor och hur de påverkar oss skapar vissa förväntningar på framtiden. Dörren med pluskontroll är däremot öppen och leder oss till möjligheter. När vi tar

oss an saker i livet via faktorer vi kan styra över, så kan vi alltid påverka situationen på något sätt. Inte alltid på det sätt vi helst hade önskat, men på något sätt som leder oss i en positiv riktning.

*Att välja dörr* - Nästa steg i den här övningen är sedan att ta listan där det står minuskontroll och knyckla ihop den och slänga den, rent fysiskt. Man kan riva den om man vill och om man har en dragning åt starka känslouttryck kan man rent av elda upp den. Detta gör man för att ge sig själv en *fysisk, kinestetisk och känslomässig påminnelse* om att allt som står på listan över det som är utanför min kontroll är saker som distraherar mig och gör att jag känner mig maktlös. Det är inte där jag ska lägga mitt fokus.

Fotboll var bara ett exempel. Vi kan nu byta ut tränare mot chef, medspelare mot kolleger och motståndare mot bankrånare, katastrofer, olyckor eller terrorister, alltså något som du behöver hantera, ta hand om, ta ansvar för. Vi kan byta ut domaren mot en myndighet eller media som har åsikter och påverkar, och så vidare. Det som är intressant med pluskontroll-listan är att innehållet är mer eller mindre samma faktorer, oavsett vem vi är och i vilket sammanhang vi tittar på. Det vi kan kontrollera handlar om vår träning, förberedelser, återhämtning, kommunikation, rutiner, men alltid om oss själva.

Igen, vi kan inte kontrollera allt, men även det vi inte kan kontrollera kan vi de facto påverka genom att fokusera på de faktorer vi kan styra över. Om vi inte lyckas påverka det tillräckligt i vår riktning för att få det utfall vi önskar just där och då så har vi åtminstone gått igenom den svåra situationen med stärkta förmågor, ett positivt fokus och en god hälsa. Vårt hopp är intakt och vi är redo för framtiden. Så prova, gör två listor och börja skriva!

## Träna för en tia

*Gör dig redo för att möta Terminator och alla andra motståndare kommer att framstå som bleka i jämförelsen.*

Richard Dimitri

Medan resten av samhället kan unna sig en attityd där de tränar för att prestera extremt bra under normala omständigheter *behöver du, som insatspersonal, göra dig redo för att prestera på en normal nivå under extremt svåra omständigheter.*

Det är naturligt att vi alla helst vill undvika obehagliga, smärtsamma och skrämmande situationer, oavsett om dessa förekommer i samband med vår hälsa, vårt arbete eller våra relationer. Men som insatspersonal förväntas du söka dig till denna typ av situationer i syfte att skydda, rädda och hjälpa. Därför är det viktigt att du genom dina fysiska och mentala förberedelser rustar dig själv med bästa möjliga beredskap och kompetens. Ett konkret sätt som du kan göra det på är att träna för en tia.

Föreställ dig en skala mellan ett och tio, där nivå ett representerar den lägsta intensiteten och nivå tio representerar den högsta. Du kan också föreställa dig en volymknapp som man kan vrida med- och moturs. På nivå ett hörs knappt någonting medan man vid nivå tio måste hålla för öronen på grund av den alldeles för höga (o)ljudnivån. Vi rekommenderar alltid våra klienter att träna för att lära sig att hantera utmaningar vars intensitet motsvarar nivå tio. Tio är max. Allting under tio blir lättare.

### **MILITÄR** Phi Phi Island, juldagen 2004

Jag vaknar upp i ett mindre guest house av att min bror Ola väcker mig med orden:

- Du måste vakna. Det är något som inte stämmer, det är något på gång.

Vi bor på andra/översta våningen och tittar ut över

stranden och lyssnar, vi hör ett utdraget brus, som ett flyg på avstånd men ändå inte långt bort. Så ser vi att vattnet är borta i hela viken framför oss. Sedan kommer havet som en vägg i hög fart och kaoset är ett faktum.

Min träning inom Försvarsmakten och specialförbanden gjorde att jag klev in i arbetsrollen direkt. Vi organiserade oss, räddade människor och tog hand om skadade. När jag senare skulle lämna byggnaden vi befann oss i för att hitta en helikopterlandningsplats, kommer jag på mig själv att ta stöd med ett knä i dörrposten, söka av området efter fiender och söka efter nästa skydd att framrycka till. Då slår det mig: här finns inga fiender som skjuter på oss, det här blir lätt. Jag bör hålla utkik efter ledningar, gasflaskor eller annat som kan vara farligt, men ser jag inget sådant är det bara att gå.

Jag hade tränats för en tia men möttes av en åtta och ur det perspektivet blev situationen relativt lätt att hantera.

De som är fysiskt och mentalt förberedda för att hantera nivå tio-situationer har en god chans att klara av dem. Om en sådan person möter en mindre krävande situation, till exempel på nivå sju, blir det relativt lätt för den personen att anpassa och mildra sin respons. Om en person däremot enbart tränar för nivå fem-situationer, kommer denne inte ha mycket att bidra med i en situation av svårighetsgrad sju.

Vår erfarenhet är att de allra flesta kurser och utbildningar har som mål att utbilda människor att prestera väldigt bra under vanliga omständigheter och en normal stressnivå (högst nivå fem-situationer). I detta avseende kan insatspersonal inte unna sig att följa med strömmen utan behöver snarare leda vägen för det övriga samhället.

**AMBULANS** Att träna för en tia innebär att kontinuerligt arbeta med sin egen inlärningsprocess. Beroende på var i landet du verkar som ambulanspersonal, så varierar antalet ambulansuppdrag och anställda en hel del. Ständig reflektion efter uppdrag och god självdisciplin i att läsa om behandlingsmetoder och övrig aktuell litteratur, samt öva med ambulansens utrustning är viktiga hörnstenar i din inläring.

Inläringen syftar ju ytterst till att utveckla ett reflektoriskt arbetsflöde och i adekvat handhavande av ambulansens utrustning. Då kan fokus riktas på den viktiga närvaron i kommunikation med patienten. Bevarande och utveckling av kunskaper och färdigheter genom aktiv inläring, minimerar stressen för dig i akuta lägen. Samt ger ett mervärde för patientens upplevelse av vårdssituationen.

**POLIS** Om man skulle ställa frågan, vad är det värsta scenariot du kan tänka dig (Worst case scenario) till insatsoperatörer inom verksamheten för NIK skulle svaren troligen skifta beroende på erfarenhet, kompetens, färdigheter med mera. Men deras mindset och sätt att hantera ett problem skulle förmodligen vara relativt liknande.

Under en grundutbildning (GU) tränas de blivande insatsoperatörerna till att titta på det faktiska problemet innan man tar på sig "fixarkepsen" och hittar lösningarna. Det kan göras i ett längre tidsperspektiv men även i ett mycket kort tidsperspektiv. Detta sätt att arbeta med att hela tiden värdera situationen och sig själv för kommande nya problem blir under tid en del av vardagen, både under GU, men fortsättningsvis även under den kommande tjänstgöringen som insatsoperatör.

Hur "blir" man en tia och hur tränar man för att nå dit? Vad säger problembilden i regionen, i Sverige, i världen?

Vilken faktisk förmåga ska vi ha? Detta är några frågor som måste belysas och som av vissa förklarliga skäl inte kan tas upp i denna bok. Dock är det ingen hemlighet att om man vill bli bra på något behöver man träna. I vårt fall handlar det bland annat om personliga färdigheter som exempelvis skytte, taktik, ledarskap och ledning. Detta sätts sedan samman till att kunna göra det tillsammans med andra i grupp och vidare tillsammans med andra grupper för att få en systemförståelse. Träningen kan sedan utgå från flera olika typfall med flera olika problem, olika miljöer och gärningspersoner.

### **Den vitala pyramiden**

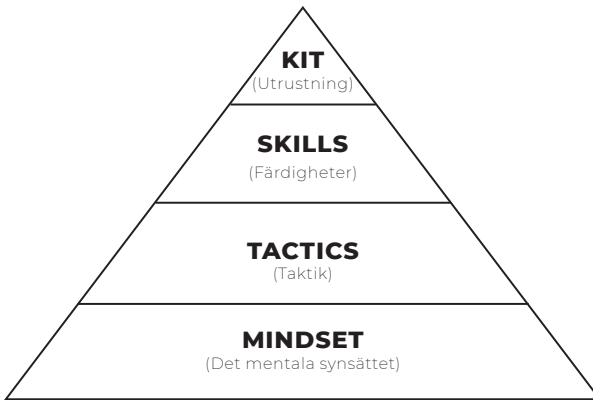
Den vitala pyramiden är ett koncept som är framtagen av överlevnadsexperten och före detta elitsoldaten John ”Lofty” Wiseman. Wiseman tjänstgjorde 26 år i brittiska armens Special Air Service (SAS), där han var ansvarig för utbildningen i överlevnad. SAS är den brittiska arméns fallskärmsjägare; specialtränade soldater som släpps ner bakom fiendens linjer med enbart den utrustning som de själva kan bära. De utbildas för att klara sig i alla miljöer: i bergen, i jungeln eller i öknen. Vitala pyramiden är ett tydligt sätt att presentera de faktorer som utgör grunden för all överlevnad och deras inbördes prioriteringsordning och är lika tillämpningsbar för insatspersonal.

Som en pedagogisk modell används den vitala pyramiden för att definiera dessa faktorer utifrån hur viktiga och relevanta de är för kvaliteten av vårt agerande i en krissituation.

Dessa faktorer är (från basen och uppåt):

- Mindset (Det mentala synsättet)
- Tactics (Taktik)

- Skills (Färdigheter)
- Kit (Utrustning)

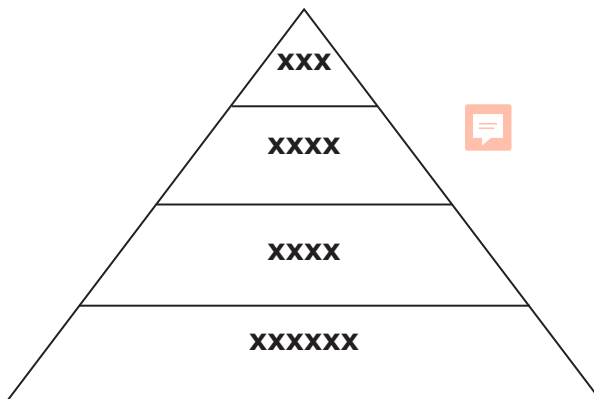


*Mindset utgör basen som allt annat vilar på.* Som fallet är med alla byggkonstruktioner utgör basen den viktigaste faktorn. Du kan vara välutbildad i taktik, vältränad på alla sätt och välutrustad med de senaste möjängerna, men om ditt psyke inte är med i matchen kommer allt detta att vara värdelöst. När vi känner oss uppgivna, förvirrade eller panikslagna spelar det ingen roll vilken taktik vi har lärt oss, vilka färdigheter vi har tränat på eller vilka tekniska prylar vi har tillgång till. När vi känner oss uppgivna på insidan viker vi oss under press på utsidan.

**MILITÄR** Under min tid inom Svenska SF (Specialförbanden) så använde vi en liknande modell, Bronco pyramiden. Vi gjorde en annan indelning, men det beror lite på hur och vad man läser in i de olika rubrikerna. Pyramiden är utarbetad av RSM Bronco, tidigare Regimental Sergeant Major på SOG (Särskilda operationsgruppen).



- En fysiskt och mentalt stark individ
- Grundfärdigheter, skytte, förflyttning, sjukvård, kommunikation
- Taktik, vilka procedurer har vi, hur använder vi våra grundförmågor.
- Utrustning, vad har vi för utrustning och hjälpmedel för att lösa våra uppgifter.



De flesta utbildningar nöjer sig med att fokusera på den vitala pyramidens översta två faktorer, det vill säga färdigheter och utrustning. Detta gäller oavsett om vi vill lära oss att köra bil, räkna, läsa och skriva, eller om vi vill lära oss en ny idrott. Om vi har tur och får en riktigt bra lärare (instruktör, tränare) så får vi lära oss lite om taktik. Men vårt mindset (inställning, attityd) får vi sällan någon träning i. På något sätt förväntar sig många att det bara mirakulöst ska dyka upp av sig själv...

**POLIS** Under mina år inom insatsvärlden i svensk polis har jag haft förmånen att se flera kollegor göra sin ”mentala resa”. Från dagen de satt på intervju, vidare till olika tester för att sedan påbörja sin grundutbildning till insatsoperatör. Därefter fortsatt sin träning och utbildning i sina respektive grupper och utvecklats på många plan.

Det jag sett som en av styrkorna hos de individer som tar sig ända fram genom hela rekryteringsprocessen är en grundläggande tro på sig själva och att ingenting är omöjligt. Att aldrig ge upp! I kombination med starka och sunda värderingar samt en humanistisk syn på människan blir ekvationen solid och skapar förutsättningar för en bra och kompetent insatsoperatör.

Under grundutbildningen arbetar deltagarna och utbildarna som ett team med att skapa ett prestigelöst klimat med olika pedagogiska verktyg, där kärnan är mjukvaran. För att nämna några framgångsfaktorer används bland annat tydliga lärandemål, coaching, reflekterande samtal och utvecklande samtal, mental avslappning och olika värderingsmetoder som AAR och ”stoppljusmodellen”. (Se vidare på sidan 49.)

Sammanfattningsvis skulle man kunna beskriva mindset för oss enligt följande: mindset är en mental inställning och förhållningssätt med ett oändligt perspektiv som mynnar ut i beteenden där insatsoperatörer alltid tillsammans eller själva söker lösningar eller fördelar oavsett storlek, komplexitet eller farlighet på problemet/ problemen man möter .

### **Mindset kan tränas upp**

Ingen föddes fullt utvecklad. Medan vi ser det som en självklarhet i fråga om kroppens utveckling lämnar vi ofta våra mentala förmågor att klara sig bäst de vill. Faktum är att våra mentala resurser

behöver precis lika stor uppmärksamhet som de fysiska. På samma sätt som vi med målmedveten träning kan bygga upp vår kroppsliga styrka och kondition kan vi träna upp vår mentala styrka.

Carol Dweck, som är professor i psykologi och forskare inom personlighets- och socialpsykologi, har myntat begreppet *growth mindset* (Dweck, 2017). Growth mindset kan på svenska översättas som *dynamiskt tankesätt* och innebär en syn på människan där vi anser att människans förmågor och prestationer kan utvecklas och förbättras genom systematisk och målmedveten träning.

En person med ett dynamiskt tankesätt tolkar sina bakslag och motgångar som bevis på att hen behöver mer träning och erfarenhet och inte som ett bevis att personen inte duger. Människor som styrs av growth mindset förväntar sig att deras intelligens och deras färdigheter kommer växa i takt med att de investerar tid och arbete i sin utveckling.

Motsatsen till detta tankesätt är ett *fixed mindset*, eller *statiskt tankesätt*, där man betraktar förmågor och talanger som medfödda och oföränderliga. En person med statiskt tankesätt anser att var och en av oss föds med en viss begränsad portion talang och att den mängd begåvning som vi har fått vid födelsen är det vi får nöja oss med för resten av våra liv. Man anser att vi antingen är begåvade eller obegåvade inom ett visst sammanhang och det är inte mycket vi kan göra åt det. Därför tolkas bakslagen och motgångarna som bevis på att den nödvändiga begåvningen saknas och att vi därför inte räcker till.

Skillnaden mellan dessa tankesätt leder ofta till ett beteende som kan kallas för en självuppfyllande profetia. Föreställningen om att man saknar begåvning gör att personen presterar sämre. Den dåliga prestationen ger i sin tur bekräftelse på att personen är obegåvad och denna förstärkning av den dåliga självbilden lägger sedan grunden för nästa misslyckande.

Å andra sidan kan människor som litar på att de kan utvecklas vara mycket mer villiga att investera sin tid och energi i att träna upp sina färdigheter och förverkliga sina mål.

En och samma person kan både ha statiskt och dynamiskt tanke-sätt på samma gång beroende på vilket livsområde det rör sig om. Du kan till exempel lita på att du kan förbättra din styrka och kondition genom fysisk träning och samtidigt vara övertygad om att du aldrig kommer vara bra på att måla eftersom det aldrig har varit ”din grej.”

Övertygelsen om att vi kan växa och utvecklas, att vi inte är fast i en begränsad uppsättning medfödda resurser, kan spela en avgörande roll när vi behöver lära oss av våra erfarenheter för att kunna övervinna motgångar och bakslag i våra liv.

**MILITÄR** Våga överbelasta och våga få ett sämre resultat under träning. Misslyckanden under träning på grund av problem och friktioner ger oss kunskap av vad vi måste utveckla och vad som fungerar, även om det inte går precis som planerat och förväntat.

Vi måste våga utsätta oss för hög belastning i vår träning, vilket innebär att vi ibland kommer att misslyckas med vår uppgift i träningen. Det är då viktigt att vi har reservtid så att vi kan justera och sedan försöka igen och lyckas. Hjärnan skapar minnesbilder av vad vi gör och vi vill ha minnesbilder av att lyckas, även då det är friktioner och stress.

Ett hjälpmedel för att hitta rätt i vad vi gör för att öka vår förmåga och hur mycket vi belastar, kan vara att skilja på olika verksamheter, även om de har samma övergripande mål i slutändan; att bli farligare för vår fiende.

Träning – vi tränar på färdigheter och förmågor vi redan kan och vi tränar för att bli bättre på dem, till exempel skytte, planering under tidspress, fysisk träning med mera. Ett träningspass eller en träningsperiod är slut först när vi återhämtat oss och är starkare än när vi gick in i passet eller perioden. Först då har vi lyckats med vår träning.

Utbildning – Vi genomför verksamhet för att lära oss något nytt. Till exempel utbildning på ny materiel, nya proce-

durer vid en stridssituation, en ny typ av stridssituation, med mera. Utbildningen är lyckad först då vi kan använda den. Det vill säga när den har ökat vår förmåga på något sätt. Möjligen behöver vi reflektera och repetera innan vi är klara.

Övning – Vi genomför verksamhet i syfte att pröva våra förmågor. Vi vill ta reda på vad vi har för styrkor och vad vi behöver utveckla eller träna mer på. Övningen ger frukt först när frågorna för övningen är besvarade och åtgärder planerade eller vidtagna.

Insatser – Här styr vi inte vad som drabbar oss, men vi tar vara på erfarenheter och likt övning hittar vi förmågor som är starka och ger framgång samt förmågor som behöver utvecklas eller tränas mer på.

**AMBULANS** Att komma till sitt arbetspass som ambulanspersonal innebär att inte veta vilka uppdrag eller situationer som väntar. En nyanställd sommarvikarie får alltid arbeta med en mer erfaren kollega. Vid ett akut uppdrag har den erfarne, för det mesta, en bra bild av vad som väntar vid framkomst. Det här är något som succesivt växer fram hos den nyanställde i takt med ökad erfarenhet.

En viktig faktor för att minimera belastningen av stress, är tryggheten i att äga de kunskaper och förmågor som krävs i arbetet. Den nyanställde behöver känna ett tydligt stöd från den mer erfarne kollegan för att minska belastningen vid akuta uppdrag.

Oavsett om man är erfaren eller oerfaren så kan man hamna i stresstruten och handla mindre rationellt.

En del i den mentala förberedelsen inför akuta uppdrag, som förekommer mer sällan, är att skapa minnesbilder av åtgärdsflöden vid sådana specifika tillstånd. Mental träning kan med fördel bli en del i den totala verktygslådan som minimerar den mentala belastningen i yrkessituationen.

## What works well, what needs work?

Detta är en metod som jag använder ofta med mina klienter, som är väldigt enkel och väldigt kraftfull. Metoden kan ses som grunden i lösningsfokus. Den kan utföras i en grupp, men är också lika effektiv för att regelbundet, kanske till och med dagligen om man så vill, följa både sin egen och teamets utveckling. Att ”träna för en tia” innebär att du i praktiken hela tiden strävar efter att utvecklas och förbättras i din yrkesroll. Vi har väldigt lite kontroll över hur svåra utmaningar vi kommer tvingas att hantera i framtiden. Vi kan däremot ta full kontroll över vår strävan att ständigt utveckla våra färdigheter och förbättra vår prestation under press.

Oavsett vilket skede eller i vilket skick vi eller vår verksamhet befinner sig i så är dessa frågor viktiga. Om vi är på topp så finns det fortfarande saker som kan utvecklas vidare, och vi kan fortfarande behöva påminna oss om vad som faktiskt fungerar väl för att kunna behålla och vidareutveckla vår positiva riktning. Om vi brottas med stora problem så är frågorna viktiga för att påminna oss om att det finns saker som fungerar väl och att vi arbetar för att förbättra saker och ting i framtiden.

När vi har skapat en vana av att ställa oss dessa frågor så har vi också minskat det obehag många känner inför att utvärdera sin egen och den gemensamma insatsen. Det blir lättare att kommunicera med varandra och hitta lösningar tillsammans.

Många gånger när man ska utvärdera arbetet i en verksamhet så utgår man ifrån en liknande frågeställning: Vad fungerar bra och vad fungerar dåligt. Denna frågeställning riskerar att framkalla negativa känslor i gruppen och att enskilda personer känner sig utpekade, då ordet *dåligt* är väldigt negativt värderande. Det kan leda till att vi börjar skuldbelägga och anklaga både andra och oss själva, i stället för att ta tag i situationen och arbeta framåt. Att fråga vad som fungerar bra och vad som fungerar *mindre bra*, som vissa gör, riskerar däremot att verka förminskande av de saker som deltagarna i gruppen inte upplever som bra alls.

För att inte skapa slitningar i gruppen och skada tilliten så rekommenderar vi att du i stället använder frågeställningen: *Vad fungerar väl och vad behöver utvecklas.*

Det är två enkla frågor, vad fungerar redan väl och vad behöver mer arbete för att också det i framtiden ska börja fungera väl. De människor som regelbundet och konsekvent ställer sig dessa två frågor har goda möjligheter att utvecklas kontinuerligt. Metoden ser inte dramatisk ut vid första anblick, men över tid spelar svaren på frågorna stor roll. Denna metod passar väl ihop med principen att ”träna för en tia”.

Att svara på frågan vad fungerar bra gör att vi påminns om att det finns saker som fungerar bra även när vi behöver hantera stora bakslag och motgångar. När man har motgångar eller möter hinder drabbas vi ofta av en känsla av att allt, precis allt, har gått åt pipsvängen. Detta skapar uppgivenhet, minskar vårt hopp och berövar oss kraft och energi som vi behöver för att förbättra situationen. Om vi tar oss tid, det räcker ofta med några minuter, för att svara på frågan vad fungerar bra, så påminns vi om att mycket ändå funkar, och med denna mer realistiska och nyanserade uppfattning kan vi därifrån börja titta på nästa fråga.

Nästa fråga är vad som behöver utvecklas. I stället för att prata om vad som är fel, vad som är dåligt, vad som inte fungerar så väljer vi att skapa en rörelse mot framtiden. Frågan är formulerad för att ge budskapen åt oss själva att utveckling redan är på väg att ske. Detta ger oss hopp, motivation och energi att bli ännu bättre på det vi gör.

**AMBULANS** Utveckling av hälso- och sjukvård bygger på olika hörnstenar som forskning, tekniska landvinningar och kompetensutveckling. Ambulanssjukvårdens medicinska utveckling vilar på samma grund. Nationella behandlingsprinciper med vissa regionala anpassningar och internationella arbetsmetoder, har succesivt införts un-

der de två senaste decennierna i ambulanssjukvården - en utveckling som drivits av landets ambulansläkare.

Under de senaste 10 – 15 åren så har ambulans-sjukvårdens roll i olika vårdkedjor blivit alltmer framträdande. Begrepp som triage och patientstyrning har blivit en del i arbetsvardagen för ambulanspersonal. Patienter med hjärtinfarkt, stroke, trauma och vissa infektioner transporteras direkt till adekvat vårdnivå och specialistkompetens. Multisjuka äldre kan transporteras direkt till vårdcentral eller närsjukhus. Ambulanssjukvården har tidigare varit en forskningsovan verksamhet. Därför var det betydelsefullt att ambulanssjukvården i region Dalarna under 2014 fick möjlighet att anställa en forskare, i syfte att följa upp vårdkvalitet, patientnytta och patientsäkerhet. Även utbildnings-verksamheten centraliserades från att ha varit decentraliserad för att knyta samman forskning, utveckling och kompetensutveckling.

**POLIS** Att planera och genomföra träning, utbildning och övning har varit och är en "vardag" för utbildare inom NIK. Med vardag menar jag att det har gjorts under lång tid i många år och jag skulle vilja påstå att vi är bra på det. Det som har gjort att vi tagit ytterligare steg mot att höja våra färdigheter och vår förmåga är det kontinuerliga efterarbetet med värdering och utvärdering.

*Värdering* av sig själv, av andra, av grupp, till grupp etcetera låter enkelt när man säger det, men det krävs ett relationsmod och en öppenhet för att "våga" återkoppla till alla i teamet. Värdering görs enskilt och i grupp och är en "professionell skattning" av färdigheter och förmågor. Ibland dokumenteras erfarenheterna om det bedöms viktigt, men oftast tar teamet med sig dessa framåt.



- *Självskattning*. Att kunna skatta sig själv utifrån ett genomförande av till exempel taktik i byggnad. Vad gjorde jag bra? Vad behöver jag utveckla? Hur gör jag fortsatt- ningsvis för att förbättra mina beslut, mitt rörelsemön- ster, min kommunikation etcetera? Kan göras på enklaste sätt med sitt team där alla kommer till tals.
- *”Stoppljusmodellen”*. Kan med fördel ritas upp på en whiteboard eller liknande med rubrikerna grönt, gult och rött. En person leder genomgången som ”dialogledare”. Viktigt att processen hålls kort och strävar framåt.

Grönt: Vi löser uppgiften – Ge förslag på vidmakthållande åtgärder.

Gult: Vi löser uppgiften men med svårighet – Ge förslag på åtgärder.

Rött: Problem som kvarstår efter övningens slut. Kun- skapsbrist, förmågebrist, uppgifter vi ej löser eller saknar enighet kring etcetera. Ge förslag på åtgärd.

- *Styrkor - Utvecklingsområden*. En annan enkel metod som liknar stoppljusmodellen.

*Utvärdering* görs efter vissa specifika händelser/insatser, övningar och kurser av utbildade utvärderingsledare och dokumenteras i en utvärderingsrapport. Dessa blir viktiga i det långsiktiga arbetet med att kvalitetssäkra organisa- tionen samt för spårbarheten, ttill exempel att inte göra om samma ”misstag” nästa gång man övar.

AAR (After Action Review). AAR är en reflektionsmetod som har sin bakgrund i den amerikanska militären och

som växte fram i efterdyningarna av Vietnamkriget. Metoden har sedan vuxit sig större och används i stora delar i västvärlden av militär, polis och räddningstjänst.

Grundtanken är att man "tankar av" sig själv direkt efter en insats eller övning då människans arbetsminne fortfarande jobbar och kan återskapa en hyfsad bild av ens agerande under en händelse. Viktigt att detta görs i ensamhet och inte tillsammans med de andra som varit med om den aktuella händelsen. Allt för att inte ens egna minnen och reflektioner ska påverkas.

När man genomfört sin personliga AAR och skrivit ner detta gör teamet en gemensam AAR på en lugn och säker plats lite senare, alternativt dagen efter. Här lägger man pusslet från hela teamet med en utsedd dialogledare som driver processen.

AAR har även visat sig vara en stark "avlastningsmetod" efter särskilt jobbiga och tunga händelser, där styrkan ligger i att man fokuserar på VAD och inte på VEM. Det är teamets samlade bild och erfarenhet som är viktigt där varje enskild individs bild är en lika viktig del av pusslet.

### **Frågor som vi använder som grund;**

- Vad förväntades hända (vad var målet)?
- Vad hände?
- Varför blev det som det blev?
- Vad kan förbättras och hur?
- Vad gjorde jag/vi riktigt bra?

Denna metod används inom NIK mer frekvent vid lite större övningar och insatser och har sina för- och nackdelar.

- Andra metoder för utvärdering är stoppljusmodellen, intervjuer, enkäter, observatörer och specialistutvärdering.

Sammanfattningsvis och med lite perspektiv på utvecklingen av erfarenhetshandlingen inom NIK kan jag nämna några reflektioner:

- En övning eller insats är slut först när man identifierat utvecklingsområden och återfört dessa med förändringar och nya lösningar inom organisationen.
- ”Den bästa värderingen och/eller utvärderingen är den som blir gjord”.
- Ställ frågan varför fem gånger innan man övar. Om vi lägger en bra grund till syftet kommer det bli lättare att formulera mål och relevanta aktiviteter som sedan blir lättare att utvärdera.



# Vikten av fokuskontroll

## Pappersfiskens öga

En gammal japansk historia berättar om en tävling i bågskytte där man som måltavla använde en pappersfisk som hängdes på en flaggstång. Målet var att träffa fiskens öga, vilket var extremt svårt eftersom vinden fick pappersfisken att fladdra och hålla sig i konstant rörelse. En bågskytt lyckades dock, mot alla odds, träffa fisken mitt i ögat.

När tävlingen var över frågade man de tävlande vad de såg när de siktade på den rörliga måltavlan. Det vanligaste svaret var att de såg en fisk målad i klara färger som fladdrade i vinden med den blåa himmeln i bakgrunden. Men tävlingens vinnare, den enda bågskytten som lyckades träffa mitt i prick, hade ett annorlunda svar. Han såg varken fisken eller himmeln, utan *bara ett öga*.

Pappersfiskens öga var det enda som den framgångsrika bågskytten såg och, i skjutande stund, det enda som fanns i hans verklighet. Denna bågskytt hade en klar och tydlig målbild och ett fantastiskt fokus på den.

**AMBULANS** Under ett akut ambulansuppdrag kan en ambulansbesättning möta olika typer av dramatiska scenarion, där det krävs en serie av snabba beslut under stark tidspress. Hur jag som hjälpare då reagerar på den akuta situationen och samtidigt förmår att fokusera på uppgiften

hänger samman med olika påverkansfaktorer; erfarenhet av liknande situationer, tillräcklig kunskap och förmåga att adekvat omhänderta och behandla patienten, simultan-kapacitet kombinerat med förmågan att tolka information och omsätta i handling. Samt en mental förmåga att kontrollera stress och egna känsloreaktioner i situationen.

Vi människor är olika stresståliga och bär vi dessutom på negativ stress, som är relaterad till vår privata sfär, så har vi ett sämre utgångsläge i arbetssituationen. Jag har haft kollegor som mellan uppdragen knappt knutit skosnörena, men när det bränner till under akuta uppdrag, levererat klockrent med bibehållet fokus.

### ”Studs – träff”

Om du skulle få 25 minuter på dig att lära en femtioåring som aldrig hållit i en tennisracket att spela tennis, skulle du nog säga: ”Det är omöjligt, men det kanske går om jag får några veckor eller månader på mig.”

Andå har Tim Gallwey, författare till *Inner Game* - böckerna visat att det är möjligt. *Förutsättningen är dock att man får personen i fråga att fullständigt ge sig hän åt uppgiften och lägga åt sidan sitt vanliga, splittrade sätt att tänka och fungera.*

För att i samband med ett tv-program demonstrera effektiviteten i denna metod, letade Gallwey upp Molly, en fyrtiofemårig hemmafru som aldrig tidigare hade hållit i en tennisracket och som inte trodde att hon skulle kunna lära sig något sådant som att spela tennis. Molly var kort till växten, vägde över 85 kilo och sysslade inte med någon form av sport. Denna händelse ägde rum och spelades in redan 1974 och filmklippet kan idag ses på Youtube om du som sökord skriver *Gallwey inner game of tennis*.

När Molly kom till tennisplanen och såg kamerorna var hon på väg att vända om omedelbart. Tanken på att göra bort sig i tv var inte särskilt uppmuntrande. Efter att Gallwey försäkrat henne

om att hon inte skulle behöva göra något hon inte kunde, lovade hon att ge det en chans.

Medan Gallwey började slå ett antal bollar, som kastades till honom, fick Molly instruktioner att noga följa bollen och säga ”studs” varje gång bollen slog i marken och ”träff” när bollen träffade racketen.

När Molly hade lärt sig detta och kunde *leva sig in* i spelet genom ”studs” och ”träff” utan någon spänning i rösten, fick hon ställa sig på Gallweys plats och ta racketen. Hennes uppgift var inte att slå till bollen utan att hålla fram racketen och fortsätta att registrera bollarna genom att fortsätta säga ”studs” och ”träff”.

Mollys röst blev genast mer spänd, men efter att Gallwey kastat ett tiotal bollar till henne blev hennes röst återigen lugnare och mer avslappnad. Nästa instruktion blev då: ”När du känner för det kan du *låta racketen svinga* (inte ”svinga racketen”) – och fortsatt att säga ”träff” när bollen träffar racketen.”

Molly slog sin första boll över nätet med förvånansvärd följsamhet. Hon skrek till av förtjusning och missade sedan tre bollar i rad. Hennes röst hade blivit högre och mer spänd. Orsaken till missarna var att hon efter den första lyckade bollen hade börjat att *medvetet försöka* slå över bollarna. Hon fick då instruktionerna att sluta försöka och i stället koncentrera sig på att undersöka hur hennes ”studs” och ”träff” var synkroniserade med bollen. Efter två minuter gick de flesta av hennes bollar över nätet. Sedan började också hennes fötter att röra sig. Efter bara några minuters experimenterande började Mollys fötter röra sig på ett sätt som verkade hämtat ur instruktionsboken.

”Vad händer med dina fötter?” frågade Gallwey.

”*Det vet jag inte.* De tycks röra sig mer än när jag började” svarade Molly.

”Rör du dem med avsikt?” frågade Gallwey.

”Nej jag gör bara ‘studs’, ‘träff’ och tänker inte på någonting. Det här är verkligen kul.”

Resten var enkelt. Efter ett litet tag började Molly ändra fättning för forehand och backhand (helt omedvetet). Efter sammanlagt cirka femton minuter hade Gallwey och Molly slagväxlingar som varade upp till tio eller tolv slag. *Hon var helt absorberad av uppgiften* ("studs" och "träff") och stördes varken av missar eller av lyckade slag.

Gallwey använde en annan övning för att lära Molly att serva och efter fem minuters övning servade hon ett helt game utan ett enda dubbelfel. I genomsnitt varade varje poäng fyra till fem slag från vardera sidan. När spelet avslutades hade 25 minuter förflutit sedan de hade börjat.

Detta tillstånd av koncentration, där sinnet och kroppen arbetar tillsammans, har på engelska fått olika namn i olika idrotter. En basketspelare som upplever att bollen kommer att sitta i korgen redan när bollen lämnar handen har en "hot night" och är "in the zone". En tennisspelare som plötsligt lyckas med allt är "playing out of his head". Du är "skiing out of your mind" i skidåkning och du "lose yourself" i löpning och simning.

### **Koncentration – den avgörande faktorn**

Solljuset kan med hjälp av en lins samlas i en enda brännpunkt som, när den riktas mot något brännbart material, kan tända eld på saker och ting.

För att du ska kunna vara framgångsrik i det du ägnar dig åt behöver du samla (koncentrera, fokusera) din *medvetna* uppmärksamhet på det du sysslar med. Koncentration är en förutsättning för kvalitet i ditt arbete, dina relationer och allting annat i livet. Koncentration innebär att du i ögonblicket fokuserar på just det som du anser vara väsentligt i den givna stunden och samtidigt kopplar bort allting annat.

En helhjärtad insats kommer alltid att vara mer framgångsrik än en halvhjärtad. Att vara fokuserad betyder att fullständigt engagera sig i någonting så att kropp och sinne verkar som en



helhet och samarbetar som ett lag. I ett fokuserat tillstånd finns det inget utrymme för tankar, farhågor eller andra distraktioner – vare sig för en idrottare som befinner sig ”in the zone”, helt uppslukad av spelet, en ambulanssjukvårdare som gör allt för att rädda liv på en olycksplats eller för en soldat eller polis i ett skarpt läge, som är helt inriktade på att utföra sitt uppdrag.

Hitta en övningspartner och upplev hur viktig roll fokus spelar för din prestation genom egen direkt erfarenhet:

## Övning 1: Gång med riktat fokus

### Del 1

A ställer sig vid rummets ena vägg, medan B står i mitten av rummet utan att titta på A. As uppgift är att gå förbi B till rummets andra sida samtidigt som A riktar sin uppmärksamhet bakom sig, med en föreställning att det är någon som följer efter honom eller henne. När A är på väg att passera förbi B, sträcker B ut sin högra arm och trycker lätt mot As bröstorg. A kommer fastna och stanna upp, eller åtminstone tveka.



## Del 2

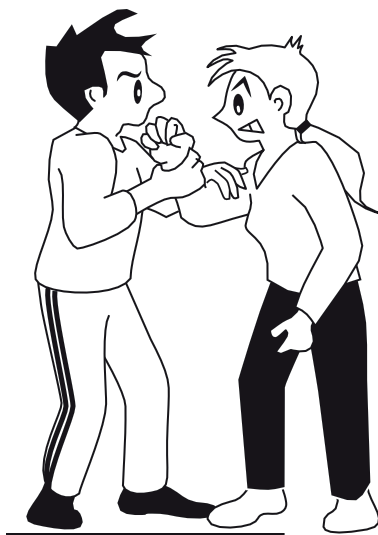
A upprepar övningen, men riktar sin uppmärksamhet framåt, förbi B och placerar sitt fokus vid rummets motsatta vägg. När B, precis som i del 1, försöker hindra A kommer A utan problem kunna fortsätta framåt mot sitt mål och till och med ta B med sig på färden.



## Övning 2: Den oböjliga armen

### Del 1

A tar ett halvt steg fram med sitt högra ben och sträcker sin högra arm rakt ut i axelhöjd. Genom att spänna alla muskler i sin utsträckta arm försöker A göra den oböjlig. B tar tag i A:s högra handled med sin högra hand, lägger sin vänstra hand på A:s armveck och försöker med båda sina armar böja A:s arm så att A:s armbåge sjunker rakt nedåt och A:s hand rör sig mot A:s axel. B måste vara noggrann med att inte försöka böja A:s arm i fel riktning och orsaka skada. A:s arm ska böjas i sin naturliga riktning. Om A spänner sin arm och kämpar emot kommer B, om de är någorlunda jämna i styrka, med sina två armar lyckas böja A:s ena arm.



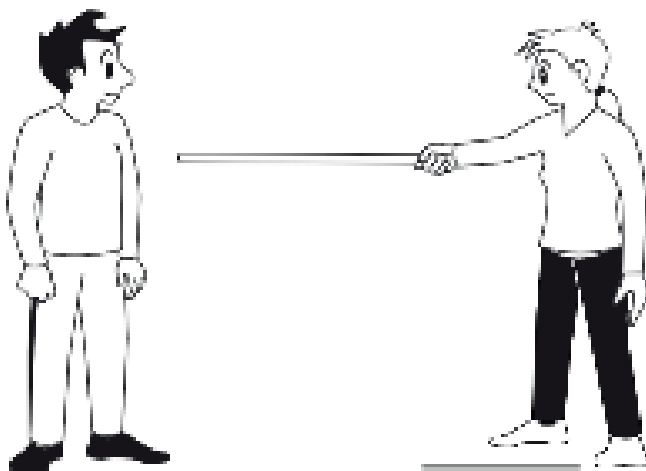
## Del 2

Den här gången när A sträcker ut sin arm ser A till att armen är avspänd. A lever sig in i föreställningen att A:s uppmärksamhet strömmar genom den utsträckta armen, flödar genom de utsträckta fingrarna och fortsätter flöda oavbrutet tusentals kilometer framåt. Så länge A behåller sin inlevelse i denna föreställning kommer B inte kunna böja A:s arm.



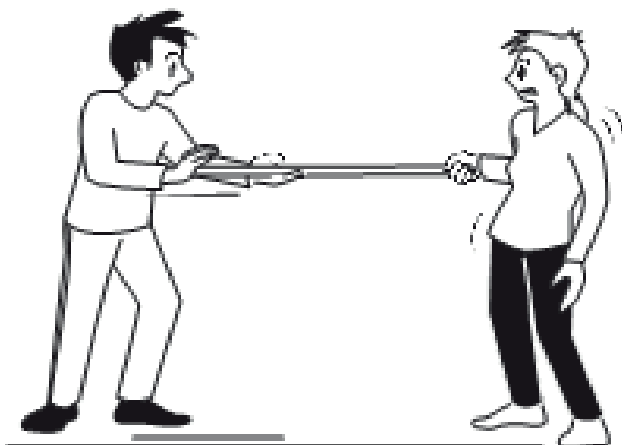
### Övning 3: Skifta fokus

A ställer sig med en upprätt hållning och sin högra fot placerat ett halvt steg framför sig. A håller i sin högra hand ena änden av en pinne vars andra ände A riktar mot B. B tar tag i pinnens andra ände och försöker trycka pinnen tillbaka mot A.



## Del 1

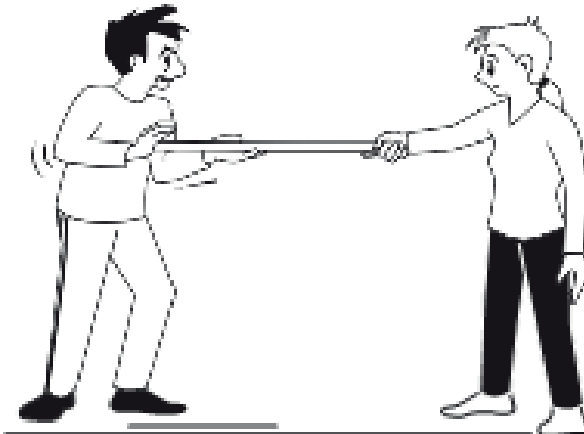
Om A spänner sin högra arm kommer B relativt enkelt kunna trycka pinnen mot A. När A greppar hårt i sin ände av pinnen kommer A:s uppmärksamhet omedvetet också fastna där.



## Del 2

Om A i stället avspänt håller i sin ände av pinnen och riktar all sin uppmärksamhet mot pinnens motsatta ände kommer det bli mycket svårare för B att trycka pinnen tillbaka mot A. Principen är samma som i ”den oböjliga armen”-övningen.

Det kan vara både roligt och intressant att göra denna övning på ett sätt där A flera gånger flyttar sitt fokus mellan den änden av pinnen som A håller i och den motsatta änden som är närmast B. Kroppen ger direkt återkoppling på vilken skillnad A:s koncentration har på övningens resultat.



## Fokus på uppdraget

”Koncentration och avkoppling kan nämligen gå hand i hand” skriver Dr Lars-Eric Uneståhl i boken *Självkontroll genom mental träning*. ”Om jag blir helt koncentrerad på någonting, så innebär det att jag är mer uppmärksam på ett mindre område. Intensiteten i uppmärksamheten ökar alltså samtidigt som uppmärksamhetsområdet blir mindre. Samtidigt blir jag automatiskt mer avkopplad från det som ligger utanför uppmärksamhetsområdet.” Med andra ord: ju mer du är fokuserad på din uppgift desto mindre påverkas du av både inre och yttre störningar

Alla samurajer och japanska kampkonstmästare visste att innan man var värdig att ta en annans liv i strid, måste man även vara i stånd att mentalt fokusera på uppgiften så intensivt att man ”glömmert bort” rädslan för den egna undergången. Detta är en förutsättning för att en människa helhjärtat ska kunna ge sig in i striden.

**MILITÄR** Du har skapat en värdegrund, det vill säga formulerat vilka värderingar och handlingar du står för. Det finns många argument för att skapa en robust värdegrund.

Om du vet vad du står för, grundvärdena, kan du visa mod och handlingskraft, även då du inte har all information eller kan veta resultatet av dina handlingar.

Om dina beslut och handlingar stödjer din värdegrund vet du att det är rätt. Du kan stå för dina beslut och dina beslut kommer att tåla att synas i efterhand. Det kan vara beslut och handlingar eller beslut att inte göra något, det finns saker vi inte kan leva med att ha gjort och det finns saker vi inte kan leva med att inte ha gjort.

Som insatspersonal tycker jag att det är hjälpsamt att formulera sin värdegrund utifrån tre perspektiv:

Sverige – Vilket land och samhälle vill jag ha? Vad står Sverige för som nation? Människors lika värde, ärliga och transparenta institutioner, demokrati, med mera.



Din arbetsplats – Hur stödjer din arbetsplats Sveriges värden och ideal? Vad är er uppgift och vad innebär det för er när ni genomför er verksamhet?

Du själv – Vem är du och hur vill du uppfattas? Det finns handlingar du inte kan göra och det finns handlingar du måste utföra för att vara den person som du vill vara, för att skapa den arbetsplats du önskar och för att skapa det Sverige vi står för.

### **Temästaren möter stråtrövaren**

Denna berättelse är från 1600-talet då *daimyo* (feodalherre) Yama-no-uchi från Tosa, som var en av de yttre provinserna, skulle resa till shogunens hov i Edo (gammalt namn på Tokyo). Han ville i sitt följe ha med sig sin teceremoni-mästare som var vida berömd för sin konst.

Men temästaren försökte komma ifrån uppgiften. Dels var han ingen samuraj, dels var han rädd för de faror som man kunde råka ut för på vägen och i den beryktade huvudstaden Edo. Hans rädsla gällde inte så mycket hans egen person som hans herres, eftersom han ansåg sig inte kunna klara sig i farliga situationer med äran i behåll. Som teceremoni-mästare var han en fredens man och kunde inte strida på ett, för sin herre, värdigt sätt. Men invändningarna accepterades inte av feodalherren. Han fick befallningen att klä sig i samurajens kläder och att bära de båda, för krigarklassen karaktäristiska, svärden i sitt bälte. Väl framme i huvudstaden i sin herres hus tjänstgjorde han som temästare inför feodalherrens gäster och prisades mycket för sin konst.

Under den största delen av sin vistelse i Edo höll sig temästaren inomhus. Men en dag fick han sin herres tillstånd att ta en promenad och se sig lite omkring. Klädd som en samuraj besökte temästaren Ue-no-parken. Mitt i parken, vid den stora fiskdammen Shinobazu, satt en *ronin* (en herrelös krigare som ofta blev stråtrövare) och tittade på honom när han närmade sig. Det var

just en sådan situation som temästaren hade fruktat. Etiketten krävde att han fortsatte sin väg rakt fram trots mannens ondskefulla utseende. Ronin tilltalade honom artig:

”Min herre, jag ser att ni är en samuraj från Tosa och därför skulle det vara mig en ära om ni ville låta mig pröva min skicklighet i fäktning med er.” Vid den tiden då detta utspelade sig var en sådan utmaning helt i sin ordning. Hedern krävde att en sådan begäran beviljades. Ronins avsikt med utmaningen var att komma åt de dyrbara svärden och eventuella kontanter som temästaren hade på sig, efter att denne blivit besegrad.

Temästaren insåg det hopplösa i situationen och såg ingen annan utväg än att dö på ett för honom och hans herre värdigt sätt. Han visste inte ens hur han skulle hålla i ett svärd och ännu mindre hur det skulle hanteras. Han vände sig till ronin och svarade:

”Om ni så gärna vill, ska vi pröva våra färdigheter i svärdskonsten. Men jag är ute på uppdrag av min herre och ni måste låta mig avlägga rapport till honom innan vi börjar. Det kommer att ta lite tid innan jag kommer tillbaka, men var vänlig och vänta på mig här.”

Etiketten krävde att en sådan begäran respekterades, det vill säga att en samuraj fick meddela sin herre att han eventuellt skulle komma att dö och ronin satte sig åter ner på sin sten för att vänta.

Temästaren gick raka vägen till en berömd svärdsmästare som han träffat i sin herres hus och berättade vad han hade råkat ut för. Han bad svärdsmästaren att lära honom hur han skulle hålla i svärdet och inta en ställning som var värdig att dö i. Svärdsmästaren svarade:

”Du är en underlig man, mina elever kommer till mig för att lära sig använda svärdet och inte för att lära sig hur man dör med svärdet i hand. Men låt gå, jag ska visa dig, men först vill jag be dig att du serverar mig te, med tanke på att du säger att du är temästare.”

Temästaren kände sig överlycklig över möjligheten att bjuda

svärdsmästaren på te, eftersom det med största sannolikhet var hans sista chans att utöva sin älskade konst. Svärdsmästaren hade noggrant observerat temästaren medan denne utförde ceremonin efter alla konstens regler. *Temästaren var så intensivt koncentrerad på sin uppgift att han fullständigt verkade ha glömt bort den tragedi som inom kort skulle drabba honom.* Inför svärdsmästaren gick han igenom teceremonins alla stadier som om det inte fanns något annat i världen som kunde vara viktigare än det han gjorde i den stunden. Svärdsmästaren blev djupt imponerad av temästars hängivelse, fokus och mästerliga utförande. När det hela var över sa svärdsmästaren följande:

”Jag behöver verkligen inte lära dig någonting om hur man dör med svärdet i hand. Du kan ju tävla med vilken svärdsmästare som helst i den konsten. Gå tillbaka till parken och gör exakt samma förberedelser som du gjorde innan du utförde teceremonin nyss. När du får syn på ronin (stråtrövaren) ska du göra på följande sätt: Först och främst ska du inta samma attityd som om du tänker servera honom te. Hälsa honom artigt, be om ursäkt för att du låtit honom vänta och säg att du är redo att möta honom i strid. Ta av dig din *haori* (yttre mantel), vik ihop den noggrant och placera sedan din solfjäder ovanpå, precis som du brukar göra när du serverar te. Knyt *tenugui* (en sorts handduk) runt din panna, bind upp kimonoärmarna med banden och samla ihop din *hakama* (speciella, breda byxor). Nu är du redo att utföra ditt arbete som behöver påbörjas utan dröjsmål. Dra ditt svärd och lyft det med klingan rakt upp över huvudet, helt och hållet inställd på att fälla din motståndare och samla all din uppmärksamhet inför den kommande striden. När du sedan hör din motståndares stridsrop ska du hugga till *och låta svärdet sköta sig självt i ett tillstånd av fullt fokus.* Striden kommer sannolikt sluta med att ni båda dör.”

Temästaren tackade för instruktionerna och gick tillbaka till parken där ronin väntade på honom. Han följde svärdsmästarens

anvisningar mycket noga och utförde alla rörelser i samma anda som om han skulle servera te. När han modigt ställde sig framför stråtrövaren och lyfte sitt svärd över huvudet vek ronin tillbaka i fruktan. Personen framför honom skilde sig oerhört från den stressade människa som han tidigare hade utmanat på duell. Det kom inget stridsrop från ronin eftersom han varken visste var eller hur han skulle angripa temästaren som i det ögonblicket var fokus förkroppsligat. I stället för att angripa började han långsamt backa steg för steg. Till slut slängde han sitt svärd och med orden ”Det är över för mig!” kastade han sig på marken och bad temästaren om nåd och förlåtelse, för att sedan skyndsamt avlägsna sig från platsen.

### **Ett lugnt hjärta och självkontroll**

I boken *The Miracle of Mindfulness* beskriver den vietnamesiska zenmästaren Thich Nhat Hanh tillståndet av mindfulness med ”att hålla sitt medvetande i kontakt med den levande verkligheten, i stället för att låta uppmärksamheten sysselsätta sig med det egna jagets tankar, farhågor, drömmar och fantasier.”

På frågan ”Men hur ska vi öva mindfulness i praktiken?” svarar Thich Nhat Hanh följande: ”Håll din uppmärksamhet fokuserad på ditt arbete, var vaken och beredd att skickligt och intelligent hantera vilken situation som än må uppstå – det är mindfulness.

Det finns ingen anledning varför mindfulness skulle skilja sig från att fokusera all ens uppmärksamhet på ens arbete, att vara vaken och använda ens bästa omdöme. I stunden när man ger råd, löser problem, hanterar vilka situationer som än må uppstå, är ett lugnt hjärta och självkontroll nödvändiga för att man ska lyckas erhålla goda resultat. Vem som helst kan förstå detta. Om vi inte har kontroll över oss själva utan i stället låter vår otålighet eller ilska komma emellan, kommer vårt arbete att bli helt värdelöst.”

**AMBULANS** Det tar i regel några års erfarenhet som ambulanssjuksköterska, att utveckla sin kompetens till den nivå där man uppnår en hög trygghetsnivå i sin yrkesutövning. En trygghet som då vilar på en bemästring av tillräckliga kunskaper och förmågor under en variation av akuta och icke akuta uppdrag.

En sådan yrkestrygghet grundar sig mycket på erfarenhetsbaserad kunskap och denna trygghet genererar en känsla av självkontroll. Självkontroll är i akuta situationer en förutsättning för att hantera tidspress, stress och att klara av att fokusera på uppdragskraven.

Denna självkontroll bibehålls och utvecklas genom ständig uppdatering av kunskaper och färdigheter samt genom reflektion och erfarenhetsvinningar. Här kan även mental träning bidra till ökad självkontroll och därmed förmåga att behålla fokus i pressade situationer.

Ambulanspersonal som äger denna självkontroll, trygghet och håller sin kompetens levande kan lättare acceptera sin begränsning som hjälpare i situationer som inte utvecklas bra för patienten. Efterförloppet vid sådana situationer är lättare att bearbeta om självkontrollen, fokuset infunnit sig och vilat på att man levererat helt enligt protokoll.

**MILITÄR** Som soldat är en av de största prövningar du ställs inför, att även efter motgångar med stupade kamrater i strid, fortsätta stå uppför Sveriges, ditt förbands och dina egna värderingar och ideal. Det är när vi känner sorg, frustration och ilska vi löper stor risk att förskjuta vår värdegrund och vända våra känslor mot ett folk, en religion eller grupp av människor och börja bete oss illa.

Detta är något som förekommer i alla krig och är även ett problem i andra organisationer där personalen utsätts

för en yttre påverkan. Genom mental träning kan vi stå starkare, även under tider med nederlag och förluster.

Mental träning kan bidra till att vi bättre kan ta till oss av vår dagliga träning och utbildning och hitta verktyg som ger oss bättre förutsättningar att hantera akut stressande situationer.

När Molly i tennisexemplet ovan fick instruktioner att noga fokusera på bollen och säga ”studs” varje gång bollen slog i marken och ”träff” när bollen träffade racketen, kunde hon inte göra det och samtidigt fokusera på något annat. Hon var, med hjälp av studs-träff-övningen, tvungen att lägga all sin uppmärksamhet på bollens färd genom luften och det fanns inget utrymme för någon annan mental aktivitet. Hennes sinne och kropp fungerade i en perfekt samordning. När Molly gav sig hän åt sin uppgift kunde hon agera med ”ett lugnt hjärta och självkontroll”, det vill säga i ett tillstånd av mindfulness. *Det som är viktigt att påpeka här är att Molly inte behövde försöka lugna ner sig genom viljeansträngning. Hon behövde enbart engagera sig fullt ut i sin uppgift. Ett lugnt hjärta och självkontroll uppstod som en naturlig konsekvens av Mollys hängivelse.*

### **För- och nackdelar med aggression**

Man kan kanske undra hur ”ett lugnt hjärta och självkontroll” passar in i insatspersonalens verklighet, med tanke på att både poliser och soldater tvingas vistas i våldsamma miljöer och hantera våldsamma situationer. Vi vet dessutom att våldet har en förmåga att (p)locka fram vår rädsla, ilska och aggressivitet.

Faktum är att ursinne, hat och aggression kan ha en stark prestationshöjande effekt eftersom dessa starka och intensiva känslor försätter oss i ett förändrat sinnestillstånd genom att:

- Dessa känslor ”varvar upp” kroppen vilket kan gynna prestationer som kräver kraft, kondition eller hantering

av fysisk smärta och obehag. Fysisk kamp är en sådan prestation.

- Vrede och hat kan effektivt fånga vår medvetna uppmärksamhet och på det sättet blockera rädsla och nervositet.
- Alla typer av starka känslor, med vrede och hat inräknat, kan därför distrahera Jaget från att oro sig för sin överlevnad, tvivla på sig själv, eller minnas sina tidigare misslyckanden.
- Ursinne och aggression kan framkalla rädsla hos ens motståndare och på det sättet försämra deras prestation.

Det är, med andra ord, ganska enkelt att ge sig hän åt starka känslor, inte minst för unga människor. Om man tvingas hantera en verklighet som av hen upplevs som skrämmande, svårhanterlig och som kan framkalla känslor av självtvivel, sorg eller otillräcklighet hos personen, kan vrede, hat och ursinne vara fantastiskt effektiva ”självmediciner” och gratis droger. Så länge man befinner sig i det ursinniga tillståndet känner man sig fri från oro och tvivel och känner sig full av kraft. En exceptionellt ilsken ung person kan snabbt stiga socialt bland sina jämnåriga genom att ”vara galen” och skrämma dem till lydnad. Hat och vrede kan också tillfälligt minska även den emotionella smärtan.

Samtidigt är vrede och aggression ett mycket tveeggat svärd där man också betalar ett mycket högt pris för de ”gåvor” som ursinnet delar med sig av. Nedan räknar jag upp några av dessa nackdelar:

- Den analytiska och kritiskt-logiska förmågan drar sig tillbaka i proportion till ökningen av hat och vrede i vårt system. En person som befinner sig i ett ilsket tillstånd

klarar sällan av att tänka på konsekvenser av sina handlingar, komma på kreativa problemlösningar eller göra korrekta situationsbedömningar.

- Finmotoriken försvinner. Alla fysiska prestationer som kräver lugn, koordination och precision fungerar sämre och personen agerar otåligt, klumpigt och blir trött och utmattad relativt snabbt.
- Den verbala förmågan blir också nedsatt och personen har svårt att uttrycka det hen tänker och känner.
- När man känner sig ”korkad, klumpig och kass på att kommunicera” blir man stressad och ledsen. I en sådan situation är det väldigt enkelt att fly in i ett tillstånd av ilska och aggression vilket i sin tur leder en i en ond cirkel som blir svårare och svårare att bryta.

Vem som helst kan bli ilsken och förbannad och var och en av oss kan under korta stunder göra sig själv ”osårbar” med hjälp av ilska, vrede och hat. Det gör oss dock inte till skickliga operatörer.

En tränad polis eller soldat behöver visserligen agera kraftfullt och beslutsamt i sitt uppdrag, men hen behöver också behålla sitt lugn för att kunna göra korrekta situationsbedömningar, fatta korrekta beslut utifrån sitt uppdrag och hitta kreativa lösningar på problem som uppstår under uppdragets gång.

Hen behöver med andra ord träna upp sin förmåga att ”Hålla sin uppmärksamhet fokuserad på sitt arbete, vara vaken och beredd att skickligt och intelligent hantera vilken situation som än må uppstå”, för att citera Thich Nhat Hanh igen. Tillstånd av vrede och ursinne lämpar sig inte särskilt bra för dessa syften.

De japanska samurajerna sammanfattade det hela med följande ordspråk:



”En mördare bemästrar sina vapen. En krigare bemästrar sig själv.”

**MILITÄR** Kärlek till uppgiften trumfar hatet mot din fiende!

Som soldat kan du i vissa situationer gynnas av att känna hat mot din fiende. Du måste skada en annan människa på nära håll med hög aggressivitet, annars kommer fienden att döda eller skada dig. Hat och aggressivitet kan stärka dig att agera och använda våld.

Men hat kan aldrig vara din drivkraft. Det måste finnas kärlek till det du är satt att uppoffra dig för. Känner du kärlek till din uppgift kan du möta vilket motstånd eller vilken fiende som helst utan att tappa ditt driv och engagemang.

**POLIS** För en insatsoperatör kan ett uppdrag sträcka sig över timmar, dagar, ibland flera dygn. Från att ha suttit avslappnad i ett fordon under lång tid, kan det när som helst bli ”framåt” till en adress för att rädda liv eller gripa en farlig gärningsperson. Att inledningsvis kunna tempoväxla kan vara skillnaden mellan liv och död. Därefter kunna växla mellan hög aggressivitet parat med ett fokus och rätt beslutsfattande i skarpt läge. Och slutligen kunna växla ner i tempo och aggressivitet vid rätt tidpunkt för att återfå rumsuppfattning och tillgång till alla sinnen.



# Mindfulness – träning i fokuskontroll

## Fokus på uppgiften i nuet

Navy SEAL är namnet på den amerikanska flottans attackdykare och specialförband. SEAL är en förkortning och utläses *Sea Air Land*, vilket anger att förbandet ska kunna verka till havs, i luften (fallskärm) samt på land. I den amerikanska flottan anser man att just SEAL:s har den tuffaste utbildningen och är de bästa soldaterna i hela världen. Denna uppfattning har haft stort genomslag, inte minst tack vare det prövande momentet i SEAL-träningen som rubricerats helvetesveckan (Hell Week).

Fas 1 i deras basutbildning består av åtta veckors fysisk träning. Där ingår bland annat helvetesveckan som består av fem och en halv dags kontinuerlig träning med högst fyra timmars sömn per dygn.

Ett av de mest (ö)kända övningsmomenten under helvetesveckan är det så kallade *Log PT*. Det går ut på att sju aspiranter tränar med en telefonstolpe (*log* på engelska). Stolpen väger dryga 150 kg och aspiranternas uppgift är att lyfta den, springa med den ut på stranden, slänga ner den i sanden, lyfta upp den omedelbart, springa med den tillbaka i havet och sedan börja om igen.

Den värsta belastningen är dock inte den fysiska, utan den mentala. Soldaterna har ingen aning hur länge de förväntas hålla

på. Är de snart klara? Har de knappt börjat? Eller vilken nästa övning med stolpen som befälhavaren kommer att hitta på blir. De tvingas lära sig en viktig mental princip för förening av kropp och sinne:

*Att enbart fokusera på uppgiften i nuet.*

Det innebär att släppa tankarna på vad som kommer att hända senare, sina sårade känslor, vad som gör ont, eller vad som är orättvist eller orimligt. Allt de förväntas göra är att fokusera hundra procent på sin uppgift i nuet.

Specialförbanden har sin egen, direkta och konkreta metod när det gäller att lära ut fokuskontrollen som är nödvändig både för överlevnad och för prestation under press.

**MILITÄR** I arbetet med uttagning av personal till specialförbanden, är det tydligt att de personer som har förmågan att acceptera ovissheten om vad som skall ske, förmågan att släppa det som varit, samt att fokusera på det som gäller just nu och ge hundra procent i den uppgiften, står starka. Jag har vid flertalet tillfällen sett personer som fysiskt och begåvningsmässigt borde stå sig bra vika ner sig på grund av att de inte kan släppa ett sämre resultat än de önskat, eller att de inte fått någon bekräftelse för om det de gjort är bra eller dåligt.

De saknar förmågan att ge allt i den uppgift de står inför, de lägger negativ energi på saker de inte kan kontrollera, vilket resulterar i en negativ egencoaching och avsaknad av tilltro till den egna förmågan.

**POLIS** Jag får ibland frågan, vad är det som krävs för att bli en insatspolis? Man skulle kunna sammanfatta det enligt följande: En person med sunt förnuft, goda värde-

ringar, nära till sina känslor, en förmåga att fortsätta även när det tar emot samt lite fysisk kapacitet på det. När det kommer till kritan så vi alla människor med olika förutsättningar och vissa vill mer än andra, samt är beredda att ge allt i alla lägen.

I boken *Grit* av Angela Duckworth, skriver hon bland annat: "Grit kan beskrivas som en kombination av uthållighet, inre driv och förmåga att inte ge upp vid motgångar. Dessa egenskaper kan utvecklas och förstärkas både av oss själva och genom stöd från t.ex. utbildare och chefer. Att utveckla Grit handlar om att hitta sin passion i livet, ringa in sina personliga skäl till att fortsätta framåt, aldrig sluta öva och att se varje misslyckande som ett tillfälle att lära".

Detta tycker jag beskriver några av egenskaperna som vi söker efter vid rekryteringsprocessen till NIK.

### **Sinnet vandrar gärna i väg**

Utmaningen med fokuskontroll är att vårt mänskliga sinne har en medfödd tendens att vandra i väg från det vi sysslar med i stunden. Till skillnad från andra djur, besitter vi människor förmågan att tänka på annat än det som sker i stunden i vår närmiljö. Vi är kapabla att tänka på saker som har ägt rum i det förflutna, att fundera på saker som skulle kunna hända i framtiden, eller ägna oss åt fantasier som med största sannolikhet aldrig kommer att inträffa. Vår förmåga till abstrakta tankar och föreställningar är en av våra största skatter, men också en förmåga som kan göra det ganska svårt att vara människa.

Enligt Dr Matthew Killingsworths och Dr Daniel Gilberts forskning spenderar vi människor hela fyrtiosju procent av vår vakna tid där vi tänker på något annat än det vi gör i stunden. De menar att denna förmåga för det mesta kostar oss vår känsla av lycka och livsglädje (Killingsworth, Gilbert, Science 2010).

Forskare kallar detta tillstånd av inre dialog och dagdrömme-ri för *hjärnans standardläge* ("default mode", eller "default mode network" på engelska), eftersom vårt mänskliga sinne har en spontan tendens att vandra i väg när vi inte ägnar oss åt något som kräver vår fulla uppmärksamhet (Tang, Hölzel & Posner, 2015). I hjärnans standardläge vandrar vår uppmärksamhet i väg från nuet. "Standardläget är bångstyrigt och ockuperat av ett oavbrutet inre prat" (Ricard, Lutz & Davidson, 2014). Standardläget står i motsats till ett tillstånd av uppmärksam närvaro i det som sker i stunden.

Jon Kabat-Zinn, professor vid University of Massachusetts och en av världens största experter på mindfulness, har definierat mindfulness som att "hålla uppmärksamheten i nuet, med avsikt och utan att döma" (Kabat-Zinn, 1994). Kroppen befinner sig alltid i nuet, där uppgiften och uppdraget också är. Vår utmaning består av att se till att vårt sinne och vårt fokus också håller sig i nuet.

Eftersom mindfulness går ut på fokus i nuet är den motsatsen till *hjärnans standardläge* där uppmärksamheten hela tiden vill vandra bort från nuet. Många av oss har situationer när vi upplever att vi är i nuet. Det kan vara när vi idrottar, vistas i naturen, den lilla stunden på morgonen innan de andra har vaknat, etcetera. Att ha stunder då man är mindful är bra, men för att kunna öka vår förmåga till mindfulness behöver vi öva.

**AMBULANS** Vid akuta uppdrag hamnar ambulanspersonal i olika sammanhang, yttre eller inre fysiska miljöer, ofta med en palett av visuell och ren kommunikativ information. Säkerhetsrisker, antal skadade, medvetslös eller medveten patient, anhöriga, utomstående – en mängd information som ska bearbetas. Akut omhändertagande kräver av utövaren en serie av snabba beslut och ett flöde av adekvata åtgärder.

Vi är alla olika stresståliga, så även ambulanspersonal.

Finns minnesbilder, erfarenheter av liknande situationer minskar stresstrycket. Det är betydelsefullt att äga förmåga att skala av störande omgivningsfaktorer eller informationer och landa i ett tillstånd av fokus.

Att i en kaotisk situation ha förmåga att sortera i mängden av information och samtidigt bevara ett tillstånd av medvetenhet. En medvetenhet som är nödvändig för att klara av och fokusera på vad som ska levereras.

Ambulanspersonal utsätts emellanåt för andras utsatt-het och lagrar traumatiska bilder på näthinnan. Patienten man nyss haft kontakt med förloras trots att allt gjorts rätt i omhändertagandet. Att vara närvarande i mötet med sådana traumatiska patientfall kan leda till olika grader av posttraumatisk stress. Därför är det viktigt att det finns arbetsmiljö-handlingsplaner för efterbearbetning av posttraumatisk stress i ambulanssjukvården.

### **Bättre fokus genom avslappning och lugn**

I förra stycket har vi lyft fram vikten av att träna upp vår koncentrationsförmåga genom mindfulnesssträning. När begreppet träning kommer på tal, brukar de flesta förknippa det med ansträngning. Vi har från barndomen fått lära oss att kontrollera både oss själva och saker i vår omgivning genom viljeansträngning. Det innebär att vi med hjälp av både fysisk och mental spänning, ansträngning och aktivitet försöker uppnå någonting.

Viljan har således blivit ett honnörssord som ofta överbetonas. ”Du kan uppnå allt om du vill det tillräckligt mycket och är beredd att satsa och arbeta för det”, är ett uttalande som ofta hörs. Men så enkelt är det naturligtvis inte.

Det finns vissa aspekter av våra liv där den viljemässiga ansträngningen får en rakt motsatt effekt. Fysisk och mental vila och återhämtning är exempel på livsområden där den viljemässiga ansträngningen inte fungerar. Om du försöker slappna av

genom att verkligen anstränga dig kommer du att märka att du i stället blir ännu mer spänd.

Eller om du känner dig upprörd eller nervös kan du pröva att verkligen ta i för att bli lugn. Resultatet blir med största sannolikhet i stället att du kommer att känna dig ännu mer upprörd och nervös. Problemets kärna heter viljeansträngning.

Oftast försöker vi koncentrera oss genom att spänna oss till det yttersta och skärpa vår uppmärksamhet genom hårt styrd viljeansträngning. Felet med denna strategi är att *koncentration och avslappning/lugn faktiskt går hand i hand*.

Koncentration betyder att vi fokuserar enbart på det som är viktigt just nu och kopplar bort allting annat. När vi slappnar av, skärmar vi av störningar i omgivningen och kan fokusera uteslutande på det som är viktigast i nuet. På så sätt ökar vi koncentration på målet, stänger samtidigt ute de yttre störningarna och låter de ovidkommande tankarna som snurrar i huvudet tystna (eller hamna i bakgrunden).

### **Fokus på andningen**

Att öva mindfulness innebär att avsiktligt rikta sin uppmärksamhet i nuet på ett sätt som tillåter oss att komma i kontakt med alla våra fysiska och mentala upplevelser i stunden, men utan att döma, kritisera, fastna vid eller stöta bort dem. Själva (be) dömandet av våra upplevelser som bra eller dåliga och vårt kritiserande gör att vår uppmärksamhet fångas av dessa upplevelser, vilket i sin tur gör att vi fäster oss vid dem som vi uppfattar som ”goda” eller kämpar emot dem som vi uppfattar som ”dåliga”.

Genom mindfulnesssträning kan du träna upp din förmåga att tolerera obehagliga tankar, känslor och fysiska förnimmelser utan att impulsivt reagera på dem. Denna förmåga är extremt värdefull när du behöver hantera stress i vardagen, eller svåra, skrämmande och smärtsamma situationer, som vanligtvis skulle försatt dig i ett hottillstånd av kamp eller flykt.



En av de mest populära mindfulnessövningarna är *uppmärksamhet på andningen*, där du tränar på att låta din uppmärksamhet vila på andningen (på samma sätt som Molly fokuserade på bollen i studs-träff-övningen) och rikta den tillbaka till andningen när det känns som att uppmärksamheten har vandrat i väg. Dr Russell L. Kolts beskriver övningen i följande sex steg (Kolts, 2019):

1. Sitt i en upprätt och bekväm position.
2. Blunda eller sänk blicken till en punkt cirka två till tre meter från fötterna med en ofokuserad eller ”dimmig” blick, eller en blick som fokuserar på nästippen.
3. Ha en naturlig andning med behaglig rytm.
4. Fokusera din uppmärksamhet på andningen, varhelst du lättast kan känna den. Du kanske lättast känner den vid nästippen, där luften kommer in och lämnar kroppen, eller genom magens stigande och sjunkande rörelser. Hitta någonstans längs andningens väg genom kroppen där du tycker att det känns bra att fästa din uppmärksamhet.
5. När du märker att uppmärksamheten vandrar i väg och distraheras av tankar, känslor och sensationer återgår du lugnt till andningen.
6. Det är bra att ställa en timer eller ett larm för att inte behöva sitta och tänka på tiden som går eller när du är klar. Det finns till exempel appar med meditationstidtagarur som har lugnande gonggongtoner som passar bra till detta.

Punkt 5 i övningen ovan är särskilt viktig.” När du märker att upp-

märksamheten vandrar i väg och distraheras av tankar, känslor och sensationer återgår du lugnt till andningen.” Detta kommer du behöva göra upprepade gånger och varje gång du tränar, eftersom vår uppmärksamhet gärna vill vandra i väg till andra saker.

## **MILITÄR**

### **Tre verktyg i din träning och vardag.**

- **AV / PÅ**

Under tider då arbetet upplevs som belastande och det är svårt att sluta tänka på arbetsuppgifter eller händelser i arbetet, kan det vara till stor hjälp att avsluta arbetspasset med tio minuters mental avkoppling. Detta för att återhämta sig bättre, fungera socialt och må bättre.

- **Fokus inför uppgift**

Tre-minutaren, att avdela endast tre minuter direkt inför en uppgift kan ge ökad fokus och bättre odds att lyckas

Två minuter med fokus på andning, sinnet är som en spegel och alla tankar studsar förbi, inget fastnar, all fokus ligger på djupandning.

I en minut fortsätter du djupandas, men skapar bilder av hur du lyckas med dina första handlingar i uppgiften du står inför.

Genomför uppgift.

- **Akut stressreducering**

Inför andningskontroll i din träning i syfte att ha tillgång till detta verktyg vid en akut stressande situation, till exempel ett ingripande mot en farlig person.

En till tre djupa andetag med kontrollerad utandning kan kraftigt få ner stressnivån i kroppen. Med reducerad stress får du bättre uppfattningsförmåga och större tillgång till ditt intellekt och kan därför ta bättre beslut, se möjligheter och undvika faror.

### **Otränat fokus fastnar i problem**

En av de första sakerna som jag har fått lära mig av Uneståhl, är att de tankar som är ”laddade” med de starkaste känslorna är de som fångar vår uppmärksamhet.

Forskningen har visat att vi är evolutionärt skapta för att lätt upptäcka hotrelaterad information. Negativ (oroande, skrämmande eller smärtsam) information pockar på vår uppmärksamhet och vårt minne på ett mycket mer kraftfullt sätt än vad positiv information gör (Baumeister, Bratslavsky, Finkenauer & Vohs, 2001). Ur ett överlevnadsperspektiv är det lätt att förstå att de här kraftfulla hotkänslorna kommer att tränga undan andra, mer positiva upplevelser, eftersom våra förfäder levde i en hård miljö med verkliga faror. Våra förfäder kunde överleva och föra vidare sina gener till oss delvis för att de upplevde dessa hotkänslor, vilket har resulterat i att våra hjärnor har formats till att prioritera hotbearbetning (Kolts, 2019).

Om någon drar ett vapen mot mig och mitt fokus är otränat eftersom jag inte är förberedd och tränad att hantera en sådan situation, kommer min uppmärksamhet fästa sig vid angriparens vapen. Detta kommer göra mig mentalt ”blind” för angriparens andra arm, båda benen och eventuella medhjälpare som kan finnas runt omkring mig. Det finns också en stor risk att min mentala fixering vid vapnet har en förlamande effekt på min motoriska förmåga och gör att jag fysiskt ”fryser”, det vill säga låser mig.

Eftersom våra hjärnor är skapta för att fånga upp och fokusera på sådant som skrämmer, stör och oroar oss, behöver vi arbeta aktivt och disciplinerat med att stärka vår förmåga att fokusera på det vi väljer i stället.

Att träna mindfulness genom fokus på andningen är ett utmärkt sätt att träna upp och förbättra din koncentrationsförmåga. Problemet med mindfulnessstråningen för insatspersonal är att den kräver mycket tid och speciella omständigheter. Eftersom vardagslivet ställer varierande krav på oss finns det inte alltid tid och rum för att ta till mindfulness när vi behöver fokus och avslappning.

Idealet är då en teknik som är tillämpbar i alla situationer var vi än befinner oss. Jag brukar lära ut mindfulness till alla mina klienter och rekommenderar att de övar varje dag i cirka tio minuter. Men för att dessa tio minuter om dagen verkligen ska göra maximal nytta när de behöver prestera under press, kombinerar vi mindfulness med Budo Mental Training.

### **Beslutsfattande under press**

Här är det på sin plats att undra hur människor kan analysera olika situationer och fatta beslut om de enbart ska hålla sitt fokus på uppgiften framför dem?

Forskare har under flera årtionden genomfört experiment och utvecklat teoretiska modeller som förklarar beslutsfattande processer. Deras forskning har dock framför allt varit inriktad mot att ta reda på hur människor fattar optimala beslut när de ska jämföra och välja mellan olika alternativ i en välstrukturerad och kontrollerad miljö.

Naturalisik Decision Making (NDM), som på svenska kan översättas som "Realistiskt Beslutsfattande", dök upp i slutet på 80-talet (1989) när man började studera hur människor fattar beslut under livets verkliga omständigheter.

I stället för att göra som hans forskarkolleger, vars vetenskapliga experiment baserades på teorier som utgick från matematiska och teoretiska modeller om hur man fattar optimala beslut, valde Dr Gary Klein och hans team ett annat tillvägagångssätt. De valde att studera hur människor i verkliga livet fattar svåra beslut under tidspress, osäkerhet, höga insatser och föränderliga omständigheter.

Klein och hans forskarteam studerade hur bland annat befälhavare inom brandkåren och marinen, kärnkraftsoperatörer, gruppchefer inom armén och piloter inom kommersiella flygbolag går till väga när de fattar beslut. Det de har kommit fram till är att det är en stor skillnad mellan experter och nybörjare i fråga om beslutsfattande. Den processen som experterna använder sig av när de behöver fatta snabba och viktiga beslut benämner och beskriver Klein som ”Recognition Primed Decision Model” (RPD). Det kan på svenska översättas som ”Igenkänningsgrundad modell för beslutsfattande.”

### **Recognition Primed Decisionmaking**

Recognition Primed Decision (RPD) Model, beskriver hur människor använder sig av sin erfarenhet i form av ett inre mentalt lager som är fyllt med en mängd olika situationsmönster (Klein, Calderwodd & Clinotn-Cirocco, 1986). När erfarna människor behöver fatta beslut jämför deras hjärna automatiskt och intuitivt den situationen som de behöver hantera med mönster från tidigare liknande situationer som de redan känner till. Om de upptäcker ett mönster som passar kan de gå vidare med att handla enligt detta mönster. På det sättet kan erfarna människor framgångsrikt fatta väldigt snabba beslut. RPD-modellen visar hur människor går till väga för att fatta bra beslut utan att behöva gå genom en lista av olika alternativ som de sedan ska jämföra med varandra och välja emellan.

RPD-modellen är dock mer än bara mönstermatchning eftersom den också innehåller en utvärderingskomponent. Vi kan med rätta undra hur människor kan utvärdera kvaliteten i sitt beslut utan att jämföra det beslutet med andra handlingsalternativ? Klein har tillsammans med sitt forskarteam kommit fram till att befälhavare inom brandkåren utvärderade sina beslut genom att använda sig av en mental simulation, där de i sin fantasi föreställde sig vilka resultat deras eventuella agerande kunde leda till.

Om det scenario som de spelade upp i sin fantasi verkade fungera kunde befälhavarna meddetsamma sätta igång med att agera enligt det scenariot. Om scenariot såg ut att nästan fungera, gjorde befälhavarna de nödvändiga justeringarna eller började överväga andra responser, som var lite mindre vanliga, och fortsatte på detta sätt tills de hittade ett alternativ som de kände sig bekväma med att utföra. Denna process illustrerar Herbert Simons begrepp ”Satisficing”, där man letar efter det första genomförbara alternativet, i stället för att leta efter det mest optimala.

RPD-modellen kan därför beskrivas som en kombination av intuition och analys. Den delen av beslutsfattande där människor jämför situationen som de behöver hantera med mönster från liknande situationer som de har upplevt i sitt förflutna och som denna situation påminner om, är den intuitiva delen. När de i sin fantasi föreställer sig ett scenario för att få en uppfattning om vilka effekter deras eventuella agerande kan leda till är den medvetna, analytiska delen. Att enbart förlita sig på intuitionen kan vara farligt eftersom den ibland kan leda till felaktiga slutsatser. Att enbart förlita sig på analys tar för lång tid. Kombinationen av dess två är därför att föredra (Kahneman, 2003).

***AMBULANS*** Det finns stora fördelar med att inom ambulanssjukvården alltid få arbeta tillsammans med samma kollega (undantaget är när det finns fler än en patient åt gången). Den erfarenhetsbaserade kunskapen vilar då på bredare basis och med en tydlig roll och arbetsfördelning, klaras belastningstoppar av lättare. Stress kan uppstå när man ofta får arbeta med olika kollegor, vilket är vanligt vid så kallad individuell schemaläggning. Då blir kanske inte ansvars- och rollfördelningen riktigt självklar, även om det finns ett visst grundmönster som alla följer. Hur kommunikationen fungerar och hur man uppfattar sin kollega, underlättas om man jobbar oftare tillsammans, vilket minimerar egen stress.

**MILITÄR** Träningen av soldater syftar till att öka förmågan att lösa uppgifter under belastande situationer. Även om vi inte vet hur, när, var fienden kommer agera, tränar vi på att utföra vissa handlingar som syftar till att slå ut eller skapa problem för vår fiende. Vi fokuserar på vad vi skall göra, vår, min uppgift. En förutsättning för att detta skall fungera är att det finns förtroende för nivån över din egen. Du måste tro på den uppgift du är satt att lösa.

Vi vill skapa en soldat som är robust och som med hög duglighet kan utföra grundläggande färdigheter, Core skills. Soldaten tränar dessa färdigheter först utan friktioner och stress och senare i en miljö med mycket påverkan. Vi vill nå en omedveten kompetens.

Vi skapar olika typer av scenarier där vi lär oss procedurer för händelser som kan uppstå i olika miljöer och situationer, men som ändå är snarlika. Till exempel åtgärder vid en vägbomb, en oförberedd sammanstötning med fienden, med flera. Denna träning syftar till att skapa en minnesbank, ett register av situationer i hjärnan att använda och börja agera efter vid en stressande och farlig situation.

Vi tränar med fokus på våra egna färdigheter och enhetens förmågor, samt hur vi kan nyttja dessa i olika situationer.

**POLIS** Alla poliser som söker sig till insatsstyrkorna i Sverige har med sig olika erfarenheter från verkligheten. De flesta har arbetat med olika kollegor med skiftande kompetens och erfarenhet - vanligen med en mindre numerär där man inte kan räkna med förstärkning direkt. Man är van vid att vara först på plats och många gånger med ett stort stresspåslag.

När man sedan tar steget in i en insatsgrupp är en av

fördelarna att man jobbar tillsammans med kollegor, som man vet har samma kompetens och förmåga kopplat mot en specifik arbetsuppgift. Man arbetar oftast i grupp eller en utökad numerär. Detta är en trygghet insatsoperatörerna bär med sig under olika uppdrag och förhållanden.

Men nya insatsoperatörer måste kunna hantera ny utrustning, nya vapensystem, nya taktiker och ett mindset att kunna lösa alla uppdrag, när som helst, var som helst. Detta kan i början av karriären upplevas som stress, men under tid blir detta vardag även för en insatsoperatör.



# Integrerad Mental Träning

## Omedveten kompetens

I sin spännande bok med titeln *Märk Världen* ger den danske författaren och vetenskapsjournalisten Tor Norretranders en utmanande översikt över epokgörande genombrott i naturvetenskapens syn på världen som ifrågasätter föreställningen om det medvetna Jaget som människans centrala, styrande enhet.

Norretrander berättar bland annat om en förbluffande upptäckt 1965 av den tyske neurofysiologen Hans H. Kornhuber och hans medarbetare Lüder Deecke (som lät resultaten ingå i sin doktorsavhandling). Kornhuber och Deecke hade utnyttjat moderna metoder för registrering och behandling av data för att undersöka ”bioelektriska fenomen som föregår ’spontana processer’ i nervsystemet” eller annorlunda uttryckt: sambandet mellan vanliga frivilliga handrörelser och de elektriska mönstren kring hjärnan.

”Med denna teknik kunde Kornhuber och Deecke till exempel visa att en enkel handling som att röra handen eller foten förvarslas inne i hjärnan. Innan handlingen startar kan man se på hjärnan att någonting är i görningen. Hjärnan uppvisar vad Kornhuber och Deecke kallade en *Bereitschaftspotential* – en beredskapspotential, en förändring i det elektriska spänningsfältet. Ordagrant översatt - och inte helt missvisande – en beredskaps-spänning”, skriver Norretrander.

Det är naturligtvis föga förvånande att hjärnan genom en beredskapsspänning förbereder en handling innan handlingen utförs rent fysiskt, men det som var underligt var att Kornhubers och Deeckes forskning visade att *den mänskliga hjärnan gör sig redo att utföra en enkel handling en hel sekund innan kroppen börjar utföra handlingen.*

Med en ”enkel handling” menas i det här fallet något så enkelt som att vicka på tårna eller röra på ett finger. Försökspersonerna beslutade själva att böja fingret, men redan en sekund tidigare kunde man se att deras hjärna hade börjat förbereda sig. Benjamin Libet, som var en banbrytande forskare inom det mänskliga medvetandet, byggde vidare på Kornhubers och Deeckes forskning och ställde följande fråga: *Om en så enkel handling som att röra ett finger påbörjas i hjärnan en hel sekund före muskelaktiviteten, måste man fråga sig vid vilken tidpunkt man medvetet beslutar sig för att utföra handlingen?*

Libets försöksresultat visade att beredskapsspänningen i hjärnan äger rum 0,55 sekunder före handlingen och att medvetandet infinner sig 0,20 sekunder före handlingen. Det medvetna beslutet upplevs alltså 0,35 sekunder *efter* det att beredskapspotentialen har inträtt: det går 0,35 sekunder från hjärnaktivitetens start till medvetandets upplevelse av att hjärnan beslutar sig. ”Om vi avrundar värdena – vilket kan vara befogat med tanke på att de härrör från ett konkret experiment – blir slutsatsen att *medvetandet om att vilja utföra en handling som man själv beslutar sig för infinner sig nästan en halv sekund efter det att hjärnan har börjat verkställa beslutet*”, skriver Norretranders.

Man kan säga att våra enkla medvetna handlingar i själva verket sker i tre steg:

- Hjärnan gör sig redo genom inträde av beredskapsspänningen.
- Personen blir medveten om sin avsikt att utföra handlingen.

- Handlingen genomförs.

Önskan att utföra en handling blir medveten en halv sekund efter det att hjärnan har börjat verkställa handlingen. Men medvetandet infinner sig trots allt innan själva handlingen utförs.... Eller som Libet själv uttryckte det hela: ”Jag vill därför göra gällande att utförandet av en viljebestämd handling alltid föregås av speciella omedvetna hjärnprocesser som startas omkring 0,5 sekunder före handlingen.”

”Det tänkande, medvetna jaget gör anspråk på att vara den egentliga aktören, det handlande subjektet, den som har kontrollen. Men så kan det ju inte vara om man tar Libets resultat på allvar. Resultaten av Libets undersökningar visar alldeles klart att det inte är det medvetna jaget som initierar våra handlingar... Jaget tror kanske att det är det som handlar, men detta är en illusion”, skriver Norretranders

### **Den vinnande känslan**

Redan på 70-talet började Uneståhl lägga märke till överlappningar mellan idrottarnas topprestationer och deras mentala tillstånd.

I en undersökning av skyttelandslaget ställde han följande fråga: *När det gått som allra bäst, hur brukar du då känna dig?* Nedan följer några typiska exempel på svar:

#### *Gevärsskytte*

- Man kommer in i en annan värld, det är ungefär som man står i ett glasrum; man ser och hör kamraterna men påverkas inte, utan man är helt koncentrerad på det man håller på med.
- Var inte medveten om min omgivning, allt gick automatiskt, räknade inte poäng trots att jag hela tiden var medveten om att det gick bra, tvekade inte i avfyrningsögonblicket, var aldrig rädd för att skjuta ett dåligt skott.

- Är inte medveten om min omgivning, behöver varken tänka på avfyrning eller hur jag håller geväret. Räknar aldrig resultat.
- Man befinner sig inuti ett skal, där inget kan påverka en. Allting går så lätt, man tvekar aldrig med en avfyrning.
- Allt känns bra, det smäller automatiskt. Man behöver inte tänka att nu är det bra, nu ska jag trycka av, utan när man finriktat och ögat registrerat att det är bra, så smäller det utan att man tänkt – skottet kommer nästan som en överraskning.

#### *Pistolskytte*

- Vad man än gör sitter skotten rätt och man är fullständigt lugn.
- Det finns bara jag, en pistol, en tavla eller figur att skjuta på och en skjutledare.
- Tillståndet är svårt att beskriva. Jag upplever det som ett slags hypnotiskt stadium.

#### *Lerduveskytte*

- Man bara lyfter och trycker. Glömmer allt som händer omkring.
- Man är i en annan värld. Det finns bara ett; varje duva ska sönder. Allt går av sig självt.
- I sådana stunder känns det som om det vore omöjligt att bomba.

### *Viltmålskytte*

- Hörseln och känslan för omgivningen försvinner, synfältet krymper till en smal korridor fram till målet.
- Skott, markering och resultat påverkar inte tankarna, allt försvinner i bakgrunden.
- Som en dans på rosor. Allt går av sig självt.

Det är intressant att detta mentala tillstånd inte enbart gäller för skytte utan även för idrotter som ställer helt andra fysiska och mentala krav på utövaren. Nedan kommer svaren på samma fråga från simlandslaget och friidrottslandslaget:

### *Simning*

- Helt koncentrerad på vad jag ska göra. Kopplat bort omgivningen. Fast jag vet att den är där, bryr jag mig inte om den. Tänker inte alls på om det ska gå bra eller dåligt, eftersom jag redan bestämt mig långt före att det ska gå bra. Med andra ord tänker inte alls – bara går där som i... Jag vet inte.
- Harmonisk, inte bara med simning utan med allt annat. Säker på mig själv, säker på att vinna, på att göra bra resultat. Trivs med allt, blir ej irriterad.
- Allt känns toppen. Några trötthetskänslor finns nästan ej.
- Jag har varit glad – inte tänkt på simning.
- Allt har gått bra, helt av sig självt. Har inte behövt tänka på simtekniken. Jag har heller inte känt mig speciellt trött.
- Ganska lugn, samlad och självsäker.

- Övertygad om att vinna. Avstängd från yttervärlden. Bestämd. Kanske lite dåsig.
- Tänd – lugn – säker – sugen.
- Precis innan loppet är jag helt inställd på vad jag ska göra. Sen när det är dags för start, så känns det oftast ingenting.
- Känt mig stark, samlad och säker. Allt har gått automatiskt.
- Känns skönt och avslappnat. Man känner inte tröttheten, som skulle ha kommit, ifall det hade gått dåligt.
- Vet inte riktigt, utan allt fungerade utan att jag behövde tänka. Lugn och säker innan.
- Avslappnad och säker. Jag har gjort upp loppet i förväg och vet precis vad jag ska göra och när, och vet dessutom med säkerhet att jag klarar av det.

#### *Friidrott*

- Lätthet som är svår att beskriva.
- Njuter av att fullständigt behärska situationen.
- Helt omedveten om omgivningen, ibland känns det som en trans.

#### **Det Medvetna ”Jaget” och det Omedvetna ”Självet”**

När vi tänker på vilka vi är, utgår vi ofta från den medvetna delen av vår mentala helhet. Det är den delen du normalt syftar på när

du hänvisar till ditt "Jag". Det verkar som om det är den delen som täcker hela din mentala aktivitet, att det är den delen som fattar dina beslut och styr över ditt beteende. Men den största och mest dominerande delen av ditt psyke är den du inte är medveten om. Det är den delen som vi kallar för vårt "Själ". Med andra ord är det vi kallar för vårt "Själ", bara en benämning för *alla processer som äger rum utanför din medvetna uppfattning*.

"Medvetandet utgör en mycket mindre del av vårt själliv än vi är medvetna om, ty vi kan inte vara medvetna om det vi inte är medvetna om", skriver den amerikanske psykologen Julian Jaynes i sitt epokgörande arbete från 1976, *The Origin of Consciousness in the Breakdown of the Bicameral Mind*, som vi återkommer till i ett senare kapitel. Jaynes fortsätter: "Så enkelt det är att säga – och så svårt att förstå! Det är som att be en ficklampa i ett mörkt rum att leta efter något som inte är belyst. Eftersom det är ljus vart den än vänder sig måste lampan dra slutsatsen att det är ljus överallt. På samma sätt kan medvetandet tyckas uppfylla hela vårt själliv, trots att det inte alls gör det."

Om vi ska utgå från Jaynes metafor om en ficklampa i ett mörkt rum skulle vi kunna säga att vårt "Själ" motsvarar det mörka rummet. Självet, det mörka rummet som omsluter ficklampans medvetna ljusstråle, är till vissa delar känt för ficklampan, men också till vissa delar okänt, omedvetet. Självet verkar fungera genom spontana processer, det vill säga utan direkt medveten styrning. Ingen av oss tänker på att ta bort handen från en varm spisplatta. Vi flyttar handen direkt utan att gå en omväg via det medvetna tänkandet.

Vårt "Själ" består av våra inlärda färdigheter samlade i erfarenheter, inställningar, sätt att tolka tillvaron, mål, handlingsmönster, rörelsescheman. "Självet" fungerar på en mer automatisk nivå och är vårt överlägset största styrprogram för vad vi tänker, vilka känslor vi upplever, hur vi agerar. *Det som styr oss finns samlat i både vår hjärna och i vår kropp. Det är denna oskiljaktiga enhet som är vårt "Själ"*.

## The Inner Game of Tennis

1974, när Gallwey skrev sin första bok *The Inner Game of Tennis*, fanns det inte många böcker som befattade sig med den mänskliga prestationens mentala aspekter. Den rådande attityden var att en bra prestation uppstår som ett resultat av hård och flitig träning kombinerad med idrottarens personliga viljekraft. Gallweys erfarenhet, både som spelare och tränare, var att när idrottarna med sin vilja ansträngde sig för att spela bra ledde det bara till att deras spel blev sämre. Han insåg att det är omöjligt att tvinga sig till en god prestation.

Gallwey lade också märke till hur spelarna, under spelets gång, hade en tendens att prata med sig själva och fysiskt anstränga sig mycket mer än vad uppgiften krävde. Idrottarna instruerade, kommenterade och kritiserade sig själva, både på träningen och under matcherna, och denna typ av inre bråk med sig själva ledde sällan till en bättre prestation. Snarare tvärtom! Detta gjorde honom nyfiken och intresserad på vad som ägde rum i spelarnas sinnen.

Gallwey skriver: ”De flesta spelare pratar med sig själva på banan hela tiden. ’Möt bollen. Håll det till hans backhand. Håll ögonen på bollen. Böj dina knän.’ Kommandona är oändliga. För vissa är det som att höra en bandinspelning av den senaste lektionen som spelas upp inuti huvudet. Sedan, efter att slaget har utförts, far en annan tanke genom sinnet och kan uttryckas på följande sätt: ’Din klumpiga ox, din mormor kan spela bättre!’ En dag ställde jag mig själv en viktig fråga; - Vem pratade med vem?

Vem skällde och vem fick sig en utskällning? ’Jag pratar med mig själv’, säger de flesta. Men vem är det här ’Jag’ och vem är ’Mig Själv’? Uppenbarligen är ’Jag’ och ’Mig Själv’ separata enheter, annars skulle det inte finnas något samtal, så det man kan säga är att inom varje spelare finns (åtminstone) två delar. Ett ’Jag’, som verkar ge instruktioner; det andra, mitt ’Själv’ som verkar utföra åtgärden. Sedan återvänder ’Jag’ med en utvärdering av åtgärden.”



I sina böcker om tennis, golf och skidåkning har Gallwey lyft fram den inre konflikten mellan vårt ”Jag”, denna ”mentala föreställning om vilka vi är” som ”bor” i vårt inre, som instruerar, analyserar och kritiserar, och vårt ”Själ” som är den mänskliga varelsen som vi i verkligheten är. I sina böcker kallar Gallwey vårt ”Jag” för ”Själ 1” och alla de fysiska och mentala processer som äger rum utanför vår medvetna uppfattning, det vill säga vårt ”Själ”, för ”Själ 2”, och lyfter fram de problem som denna inre splittring medför i våra liv.

När en tennisspelare tvivlar på sig själv har hen en tendens att uppfatta en gul tennisboll som färdas genom luften som ett flygande hot, eftersom spelaren upplever rädsla för ett förestående misslyckande. Spelarens kropp uttrycker denna rädsla genom en överdriven muskelspänning som i sin tur leder till ännu ett misslyckat slag och ännu mindre tillit till sig själv inför nästa boll.

Med andra ord, när mitt ”Jag” tvivlar på ”Mig Själ” och försöker styra mig själv genom inre dialog blir min prestation bara sämre och mitt välmående försvinner. Detta skapar i sin tur en negativ spiral. Ju sämre jag presterar, desto mer försöker mitt ”Jag” få ordning på ”Mig Själ” genom att prata med mig själv, skälla på mig själv, vädja till mig själv, kräva att jag ska ”skärpa mig (själv)”, ”rycka upp mig (själv)”, fokusera etcetera. Detta inre drama distraherar min uppmärksamhet från själva uppgiften och gör dessutom mig (själv) spänd, trött och klumpig i kroppen. Om ”Självet” får vara ifred kan resultatet bli stora prestationer, men ”Självet” störs hela tiden av mitt ”Jags” rädsla för misslyckande.

### **Integrerad Mental Träning**

Som vi kan se var det i början på 1970-talet som både tränare och idrottare började bli alltmer medvetna om att idrott var mer än muskelstyrka och syreupptagningsförmåga. De började ana gränserna för utvecklingen av den fysiologiska sidan och det som återstod att utveckla var det mentala området. Många frågade sig om inte den psykiska träningen borde vara en lika självklar del i idrot-

tarnas utveckling som styrke-, konditions- och teknikträning.

När tävlingsögonblicket är inne måste man ha en stor mental kapacitet för att kunna prestera sitt bästa. Den mentala aspekten av tillit till sitt "Själ" är det som skiljer eliten från den stora skara duktiga idrottsmän och idrottskvinnor som sällan eller aldrig lyckas i tävlingssammanhang.

Som jag redan skrivit i början av denna bok, blev min mentor, Lars-Eric Uneståhl, 1973 filosofie doktor i psykologi vid Uppsala universitet. Hans forskning har varit inriktad på klinisk och experimentell hypnos samt idrottsliga och kreativa prestationer.

Fördelen med att han arbetat med just idrottare är att metoden kunnat prövas ut, utvärderas och justeras allteftersom resultaten visat sig. En annan fördel med idrottsvärlden är att man får en snabb återkoppling på de metoder man tillämpar eftersom resultaten går att avläsa i konkreta och mätbara fakta. Dessutom har idrottare redan en positiv attityd till att jobba i termer av utveckling och regelbunden träning, vilket gav Uneståhl chansen att utarbeta en metod för långsiktig mental träning.

Uneståhl har genom åren utformat en omfattande modell för mental träning. Det är ett komplext program eftersom det innehåller träning av ett flertal mentala färdigheter. Programmet kallar han för "Integrerad Mental Träning" – IMT.

Uneståhl definierar IMT enligt följande:

*En systematisk, långsiktig och vetenskapligt utprövad och utvärderad träning av mentala processer (tankar, känslor, föreställningar, attityder etcetera) och mentala färdigheter (koncentration, kreativitet etcetera) som syftar till ett bättre liv genom att människor fungerar bättre (i sina prestationer och relationer) och samtidigt mår bättre.*

För den som vill veta mer om den integrerade mentala träningens bakgrund, forskning och historik, kan jag varmt rekommendera boken *Mind Training* som vi har skrivit tillsammans.

**AMBULANS** Alla ambulansuppdrag följer ett grundmönster som är vävda av förankrade behandlingsprinciper och arbetsmetoder. Vissa situationer kräver ett ”utanför-boxen-tänkande” och problemlösningsförmåga, samtidigt som själva vården av patienten ska följa vissa standardiserade mönster, vid exempelvis en trafikolycka. En stressfaktor är när en patient inte är vid medvetande och det behövs läggas fokus på sortering och prioritering, samt en effektiv samordning av åtgärder. Det innebär ökad arbetsbelastning under tidspress.

I sådana akuta lägen följer arbetsuppgifterna ett kontrollerat rationellt flöde, även då patienten inte hänger med riktigt. Då infinner sig en känsla av ett kontrollerat flöde och dämpar den stresspåverkan som är kopplad till uppdragets svårighetsgrad.

### **SMAK- faktorer**

Den forskning som Uneståhl gjorde i projektet: ”The Psychology of Peak Performance” visade på fyra faktorer som de viktigaste för utvecklingen av fokuskontroll och förekomsten av den vinnande känslan. Dessa är:

- Självbild, självförtroende och självkänsla
- Motivation och Målbilder
- Attityd till uppgiften och till ”livet”
- Kontroll – Förmåga till styrning av inre processer (Känslareaktioner, koncentration och dylikt).

Dessa fyra faktorer är delar av en och samma helhet eftersom de överlappar varandra och hänger nära samman. De bildar också till-

sammans akronymen SMAK (Självbild, Målbild/Motivation, Attityd och Känslor-/Koncentrationskontroll). *Ju bättre du har tränat upp dessa faktorer desto lättare kommer du klara av att koncentrera dig på det som behöver göras, även när du behöver prestera under press.*

### **Självbild, självförtroende och självkänsla**

*Självbildsfaktorn* handlar om vilken attityd du har till dig själv. Det kan bli väldigt svårt att fullt fokusera på din uppgift om du innerst inne uppfattar dig själv som klen och feg. *Dina inre tvivel kommer effektivt distrahera dig från ditt fokus på uppgiften.* Det kan också bli väldigt svårt att tro på dig själv i pressade situationer om du i ditt inre upplever dig själv som värdelös.

Miyamoto Musashi (1584-1645) kan sägas vara den mest berömda samurajen i Japans feodala historia, beskriver självbildsfaktorns betydelse på följande sätt:

*För en krigare som följer krigskonstens väg är det nödvändigt att hålla i minnet att kärnan i krigskonsten är att bygga en okuvlig anda och en järnvilja – förvissningen om att inte kunna misslyckas i något man företar sig.*

**MILITÄR** Mod är som muskler- ju mer vi tränar modet desto starkare blir det. Det kräver att vi lever som vi lär och är ärliga mot oss själva. Lev den person du vill vara.

### **Motivation och Målbilder**

*Motivations/Målbildsfaktorn* handlar om vilka förväntningar och vilken attityd vi har till vår framtid. Våra förväntningar på framtiden påverkar hur vi mår i nuet. Om jag oroar mig för ett misslyckande i framtiden börjar jag må dåligt redan i nuet. Mina föreställningar må handla om framtiden, men min kropp upplever dem och påverkas av dem redan i nuet. Därför kan den person som i sitt inre förväntar sig att lyckas lättare utnyttja alla sina resurser, medan en person som oroar sig för ett framtida

misslyckande måste kämpa både mot det verkliga problemet och mot sina inre tvivel.

Enligt Dr Willi Railo (Railo, 1992) behöver vi en utveckla en *hög mental höjd om vi ska kunna lyckas förverkliga våra mål*:

”Mental höjd betyder helt enkelt hur man accepterar sig själv. För att bli en vinnare måste man, fullt ut, medvetet och omedvetet, tankemässigt och känslomässigt, acceptera att kliva in i vinnarrollen. *Man måste våga vinna*. Givetvis kan det låta som den enklaste sak i världen, men tyvärr är det inte så.”

Railo menar att negativa inre bilder (negativa förväntningar på framtiden) sätter effektiva spärar och hindrar en idrottare från att fullt ut kunna utnyttja sina färdigheter. Han ger ett exempel där han frågade ett elitlag i fotboll vilken målsättning de hade före seriestarten. Svaret var att de skulle vinna både serie- och slutspel. Men när Railo frågade de enskilda spelarna hur detta kändes, svarade flera att de innerst inne inte trodde att det skulle gå. De hade ingen inre acceptans för den höga målsättningen utan hindrades av sina inre tvivel. Deras mentala höjd var för låg.

**MILITÄR** Lita på din träning och se dig själv lyckas. Du ser dig själv agera målmedvetet och utan påverkan av känslor.

### **Attityd till uppgiften och till ”livet”**

*Attitydfaktorn* handlar om hur vi tolkar det som händer. När vi råkar ut för svåra situationer kan vi tolka dessa som ett tecken på att vi är på väg att misslyckas och förlora, eller som ett tecken på att vi behöver samla ihop oss, omgruppera och komma tillbaka med förnyad kraft. Också, när vi råkar ut för misslyckanden, kan vi tolka dessa som ett bevis på vår oduglighet, eller som ett bevis på att vi behöver mer träning och uppgradering till nästa gång (Se kapitel 1 och övningen What works well, what needs work).

Sluta aldrig innan det är klart! Oavsett friktioner och hinder på vägen så sluta aldrig. Hitta lösningar för att nå målet.

## **Kontroll – Förmåga till styrning av inre processer**

*Känslö-/Koncentrationskontroll* har med vårt inre kroppsliga och själsliga klimat att göra. I detta inre klimat ingår både mer långvariga sinnesstämningar och mer kortvariga känslореaktioner. Känslor finns med i allt. Våra färdigheter – fysiska, mentala och sociala – är alla förknippade med våra känslor. När du med hjälp av den mentala träningen har byggt upp dina SMAK-faktorer kommer du lättare kunna ge dig hän åt uppgiften.

*Syftet med den integrerade mentala träningen är att du, i din roll som insatspersonal, ska få kunskap, verktyg och strategier för att kunna utveckla ett mindset som ger dig känslor av inre trygghet och säkerhet och skärper ditt fokus i krävande, pressade och farliga situationer.*

**MILITÄR** Acceptera vad vi står i för situation, lägg känslor åt sidan och handla opåverkad av känslor. Det är viktigt att ta upp känslorna och acceptera dem och hantera dem när det finns utrymme för det.

## **Budo Mental Training**

*Budo Mental Training*, eller BMT, är mitt sätt att arbeta med den mentala träningen. Ordet *budo* betyder krigarens väg på japanska och omfattar alla de japanska kampkonsterna. I *budo* ingår sådana kampkonster som *kendo*, *judo*, *aikido*, *karatedo* och *kyudo* eller bågskytte.

*Budo* är en *mental träning genom rent fysisk träning*, som på köpet utvecklar den fysiska styrkan och konditionen. Att lära sig att hantera svåra situationer handlar mer om inre lugn och självkontroll och mindre om styrka och kondition. I våra dagars idrottstävlingar gäller det inte längre liv och död utan poäng. Då räcker det med fysisk styrka, uthållighet och teknik. Men förr stod livet på spel, och då var det den psykiska inställningen som var viktigast.

Budo Mental Träning kännetecknas av följande fem faktorer:

1. Träning för svåra situationer

Det är framför allt i svåra situationer som vi behöver vår mentala styrka. Att investera tid och energi i träning som inte kommer hjälpa oss i skrämmande och smärtsamma situationer kan jämföras med att träna simning, men enbart i lugnt vatten som man bottnar i. Det kan vara både kul och givande på många sätt, men fungerar inte när man behöver det som mest.

2. Sammansmältning av kropp och sinne

En helhjärtad insats kommer alltid att vara mer framgångsrik än en halvhjärtad. När vi är fullt engagerade i någonting fungerar kroppen och sinnet som en helhet och samarbetar som ett lag. I detta tillstånd finns inget utrymme för tvivel, farhågor eller andra distraktioner – vare sig för en idrottare ”in the zone”, helt uppslukad av spelet, en musiker som glömmet både sig själv och sin omgivning och lever helt i sin prestation, eller för en insatsoperatör som är fullt fokuserad på att utföra sitt uppdrag och på det sättet skydda vårt samhälle och rädda liv på våra medborgare.

3. Kroppen är lika viktig som sinnet

I BMT betraktar vi kroppen och sinnet som lika viktiga för ens utveckling av mental styrka. Den som inte har lärt sig bemästra fysisk och mental avslappning kan varken hoppas på att behålla sitt fokus under press eller förvänta sig någon större effekt av att arbeta med sina inre bilder, tankar, känslor och mål.

#### 4. Betoning av grunder

I BMT är grundträningen inte något som man snabbt ska ta sig igenom i sin iver att ägna sig åt mer avancerade verktyg, metoder och strategier. Inom budo (japanska kampkonster) brukar man säga att allt mästerskap går ut på att bemästra grunderna och att alla avancerade tekniker är inget annat än en naturlig utveckling av riktigt väl inövade grundtekniker.

#### 5. Enkelhet

I utmanande situationer finns det inte tid för teoretiska resonemang. Hjärnan (kroppen) kommer att reagera med den responsen som den känner sig mest van vid. Och den kommer känna sig mest van vid den metoden som du har övat in mest. Med andra ord:

*För att någonting ska fungera under stress behöver det vara tillräckligt enkelt för att det ska kunna övas varje dag. Och det behöver övas varje dag om det ska fungera under stress.*

BMT kan därför beskrivas som en systematisk och långsiktig träning både av fysiska processer (avspänning, avslappning och avkoppling) och av mentala processer (fokusering/avkoppling, tankar, bilder, känslor, attityder) med målet att fungera och må bättre (i skola, arbete, idrott, relationer etcetera).

### **Byggs upp precis som fysisk träning**

En fotbollsspelare börjar inte sin bana med att spela en match i den högsta serien. Innan dess har spelaren arbetat i årtal med konditionsträning, styrketräning, teknikträning etcetera för att sedan inför matchen med hjälp av mentala bilder ”tala om” för kroppen hur den under den kommande matchen ska kunna tillämpa allt det spelaren lärt sig. När matchen sedan kommer kan spelaren



överlämna själva prestationen till kroppen (*den vinnande känslan*).

Denna skrift är framtagen för dig som tränar eller vill börja träna med mina träningsprogram och som vill ha en praktisk och konkret handledning i Budo Mental Training. I de kommande kapitlen kan du läsa om dessa träningsprogram, deras fördelar, uppbyggnad, innehåll och effekter.



# Vinster med BMT

## Sju viktiga färdigheter

Den mentala träningen för insatspersonal syftar till att ge dig sju viktiga färdigheter som, när du har övat upp dem, gör dig kapabel att vara lugn och säker i pressade situationer. Färdigheterna är:

### **MILITÄR**

- Förmågan att sänka din grundspänning  
Detta är mycket viktigt under längre insatser, oavsett vilken miljö du befinner dig i måste du klara av att gå ner i anspänning för att kunna återhämta dig och för att kunna växla upp när det behövs.
- Förmågan att slappna av totalt  
Lär dig att slappna av fysiskt för att kunna genomföra mental träning och därmed *återhämta* dig bättre. Många behöver göra fysiska övningar med muskelspänning och avslappning för att kunna slappna av. Andra behöver bara tänka sig igenom kroppen för att kunna slappna av. Oavsett vilken metod du kräver är det ett kraftigt verktyg för att göra dig starkare.
- Förmågan att koppla av mentalt  
Människan är en helhet och likväl som att vi inte kan belastas fysiskt dygnet runt utan vila, *så måste även*

*sinnets vila. Vi som insatspersonal kan inte gå och tänka på hot eller faror 24/7, vi måste hantera att de finns men klara av att koppla av mentalt när vi skall återhämta oss och lita på att våra kollegor gör jobbet när vi är lediga.*

- **Bättre vila och återhämtning**  
Har du svårt för att släppa tankar kring arbetet när du är ledig, har du mer tankar kring arbetet än din familj även på ledig tid? Då behöver du vidta åtgärder för mental avkoppling om du skall vara produktiv i längden.
- **Fokus bortom distraktioner**  
Har du skapat en värdegrund och en god självbild, en stabil mental grund, är du inte lättpåverkad och känner ängslighet när det börjar röra på sig i din omvärld. Du vet vad du står för och det skall mycket till för att dessa värden skall rubbas - om det ens är möjligt.
- **Självpåverkan genom mental förberedelse**  
Det är viktigt att tro på sig själv inför och under en uppgift. Du måste tro på det du gör och du måste vara övertygad om att du kan lösa det du står inför. Förmågan att genom mental förberedelse och fokus se dig själv lyckas ökar dina möjligheter till ett positivt resultat.
- **Omedveten kompetens**  
Vi vill att färdigheter skall sitta så väl att soldaten inte behöver tänka på dem när de utförs. Först då kommer soldaten kunna genomföra dessa även under hög stress. Hjärnan behöver inte fundera på vad den skall göra utan den kan gå direkt till handling.

Vi kommer nu närmare beskriva nyttan med varje respektive färdighet.

### **Förmågan att sänka din grundspänning**

Det som kallas grundspänning är den allmänna spänningsnivån som vi till vardags har i kroppen (och sinnet). Om denna generella spänningsnivå är för hög betyder det att det inte behöver hända så mycket med oss eller omkring oss för att vi ska bli ilskna, rädda och hamna i ett stressat tillstånd. Det kan jämföras med ett överkänsligt billarm som går i gång så fort någon närmar sig, eller om en bil passerar på nära håll.

Om din allmänna spänningsnivå är för hög, betyder det att du är nära den punkt då kamp- eller flyktresponsen utlöses av endast en liten irritation (ökning av spänning). Du överreagerar och blir upprörd över småsaker. När denna stressreaktion väl har inträffat några gånger börjar den bli en vana, så att en stor mängd av stressfaktorer (inre och yttre händelser) automatiskt kan försätta dig i ett tillstånd där du både tänker och agerar sämre och dessutom slösar bort en massa energi.

### **Förmågan att slappna av totalt**

Fysiologiska mätningar i samband med avslappning indikerar vanligtvis en sänkt aktivering (spänning), vilket innebär lägre puls, långsammare frekvens och högre amplitud på andningen (längre och djupare andetag), lägre blodtryck, större hudmotstånd etcetera. Det är detta som den amerikanske kardiologen och professorn Herbert Benson kallar för avslappningsrespons (Benson, 2000).

Avslappningen är inkörsporten till större kontroll över våra mentala processer. Kropp och psyke är delar av samma mänskliga helhet och för att vi ska utveckla vår förmåga till mental självkontroll börjar vi med kroppen.

När musklerna är helt avslappnade känns kroppen varm och behaglig. Med en avkopplad, lagom varm och skön känsla i krop-

pen är det svårt att känna sig uppjagad och nervös. Eftersom kropp och sinne utgör en helhet finns det ett naturligt samband mellan muskulär och mental avslappning. När du upplever det sambandet har du också de bästa förutsättningarna att återhämta dig och ladda både din kropp och ditt psyke med ny livsnödvändig energi.

Det mentala tillståndet av lugn, säkerhet och sinnesro som uppstår i samband med den fysiska avslappningen dröjer sig kvar en stund även när kroppens muskler inte längre är avslappnade. Med fortsatt träning ökar varaktigheten av detta tillstånd, som utgör raka motsatsen till oro, ångest och spänning. Träningen ger därför inte bara en allmän lägre nivå av stress i vardagslivet utan kan också vara till hjälp för självkontroll i mer ångestladdade situationer.

### **Förmågan att koppla av mentalt**

Orden är noggrant valda för att tydligt beskriva vad mental avkoppling innebär. Detta stadium medför att du sänker den mentala spänningen ytterligare ett steg. En av de viktigaste sakerna som händer under den mentala grundträningen är att förmågan till avkoppling ökar. Du blir fullständigt lugn och säker, omgivningen skärmas av och inre och yttre störningar spelar inte längre någon roll.

Du kommer indirekt att börja öva upp din förmåga till mental avkoppling redan från det allra första träningsprogrammet, genom muskulär avslappningsträning. Under avslappningsträningen kan du börja uppleva att omgivningen inte påverkar dig så mycket längre. Det som händer runt omkring dig blir mer avlägset. Det kan upplevas som en känsla av att sjunka ner i ett lugnt och skönt tillstånd eller som att glida i väg, flyta i väg bort från tid och rum.

När du befinner dig i ett avkopplat tillstånd kan du ändå ofta registrera vad som sker både inom dig och runt omkring dig, men betydelsen minskar, vilket medför att du inte bryr dig om det. Ljud, tankar, känslor och till och med fysiska förmimmelser som i vanliga fall skulle vara störande blir mer oväsentliga, avlägsna och diffusa. Denna förmåga att koppla bort både yttre och

inre störningar kan du sedan ha god nytta av i ditt arbete och i ditt vardagsliv.

### **Bättre vila och återhämtning**

Kvaliteten på vår vila på natten har inte bara att göra med hur mycket vi sover, utan också hur vi sover. Ibland kan vi sova länge och ändå vakna trötta och ibland kan några timmars sömn räcka för att vi ska känna oss utvilade när vi vaknar. På samma sätt kan vår vila på dagen, även om den är mycket kort, vara synnerligen effektiv när vi har lärt oss djup avkoppling.

Att lära sig avkoppling för att vila effektivare, återhämta sig efter fysiska och psykiska påfrestningar, få nya krafter och ny energi är därför att rekommendera. Det behövs ingen ansträngning för att detta ska ske. Du behöver varken försöka eller sträva efter att åstadkomma någonting. Allt sker av sig självt när du tillåter dig att slappna av genom att följa med i programmets instruktioner.

Vi har redan tidigare påpekat att det inte går att slappna av genom någon form av viljemässig ansträngning. Avslappningen handlar om att låta bli att spänna sig. Medan du vilar i det tillståndet kan du passivt lägga märke till tankar som dyker upp i ditt sinne. Medan du upplever hur din kropp och ditt sinne slappnar av, kan du tillåta alla tankar att dyka upp när det passar dem och försvinna när det passar dem. *Medan du vilar fysiskt och mentalt, behöver du inte göra någonting alls.* Du behöver varken kämpa för att bjuda in vissa tankar eller kämpa för att trycka undan dem.

### **Fokus bortom distraktioner**

*Koncentration och avkoppling är två sidor av samma mynt.* När vi blir helt koncentrerade på någonting innebär det att vi blir mer uppmärksamma på ett avgränsat område. Intensiteten i uppmärksamheten ökar samtidigt som uppmärksamhetsområdet blir mindre. På samma gång blir vi automatiskt avkopplade från allting som ligger utanför det vi koncentrerar oss på.

Vi kan till exempel försöka prata med en person vars uppmärksamhet har fångslats av en film, ett idrottsevenemang eller något annat spännande, utan att den personen hör ett ord av det vi säger. Först när det som fångslat intresset har upphört blir personen kontaktbar igen. En ökad koncentration innebär en samtidig och automatisk avkoppling från (eller bortkoppling av) allting annat som inte innefattas av koncentrationen.

När du lyssnar till och fångas av de instruktioner och suggestioner som finns i den mentala träningen kopplas allting annat bort. Därför kan mental träning vara till stor hjälp för människor som i sin vardag har svårt med koncentrationen och vars uppmärksamhet fångas av yttre händelser eller inre tankar och känslor.

### **Självpåverkan genom mental förberedelse**

Det mentala tillståndet av koncentration och mental avkoppling som uppstår när du tränar mentalt kan också kallas *självhypnos*. Ordet hypnos myntades 1842 av Dr James Braid som var en framträdande skotsk kirurg. *Hypnos* är både namnet på sömnens gud i grekisk mytologi och betyder sömn på grekiska. Dr Braid tyckte från början att det namnet var passande som beskrivning av det sömnlignande tillståndet hos en person som sitter eller ligger stilla med slutna ögon.

Braid upptäckte senare att människor kunde vara intensivt fokuserade på någonting och avkopplade från allting annat utan att för den skull behöva sätta eller lägga sig ner och blunda. Då försökte han ändra namnet på tillståndet från hypnos till *monoidism*. *Mono* betyder singel, ensam och en på latin och ordet *idé*, vilket kan översättas till *intensiv uppmärksamhet på en enda idé*.

Namnet hypnos hade dock slagit rot och ordet används även i vår tid för att beskriva ett tillstånd av *förändrat medvetande där en person är superfokuserad på en enda sak och bortkopplad från allting annat*. När du, genom Mental Träning, har lärt dig att försätta dig själv i ett tillstånd av lugn och säkerhet, där både inre



tvivel och irriterande yttre faktorer suddas ut och försvinner, har du försatt dig själv i *självhypnos*. I detta tillstånd är det du själv som styr utvecklingen utan påverkan av yttre faktorer. *Du skapar din egen (inre) verklighet i stället för att passivt låta den styras av dina tidigare erfarenheter och yttre omständigheter.*

Det finns en hel del forskning som vittnar om nyttan med hypnos inom tandvård, medicin och psykoterapi (Alladin och Alibhai, 2007; Heap, Alden, Brown, et al., 2001; Kuttner, 1989; Schoenberger, 2000; Wain 1980; Wark, 2008).

Hypnos har visat sig effektiv vid både akut och kronisk smärtlindring (Blankfield, 1991; Genuis, 1995) och har också i vissa fall använts som alternativ till bedövningsmedel i samband med hjärtkirurgi och tandutdragning (Heap and Aravind, 2002).

Inom psykoterapi finns det studier som visar att hypnos är ett verktyg som kan hjälpa vid behandling av problem med ångest, självkänsla, fobier, övervikt eller rökning och psykosomatiska besvär som astma, hudproblem, spänningshuvudvärk, migrän och tarmbesvär (Baker, 1987; Braun and Horevitz, 1986; Brown and Fromm, 1987; Collison, 1980; Crasilneck, 1990; Hawkins, 2006; Horowitz, 1970).

När det gäller icke-medicinsk användning av hypnos som i till exempel idrottssammanhang, finns det ännu inte så mycket forskning att tillgå. Det finns dock studier som har undersökt hypnosens effekt i samband med följande:

- Tillstånd av ”Flow” (Csikszentmihalyi, 2009) och ”Peak Performance” (e.g., Pattes, Cummings, and Maynard, 2002; Grove and Lewis, 1996; Masters, 1992).
- Hypnosens positiva effekt på mental föreställningsförmåga (Liggett, 2000a; Stanton, 1994; McMaster, 1993).
- Hypnos som hjälpmedel vid minskning av oro och ner-

vositet inför tävlingsprestationer (Newmark and Bogacki, 2005).

- Hypnos som metod för ökning av tillit till den egna förmågan (self-efficacy), (Barker and Jones 2005, 2006, 2008; Barker, Jones, and Greenlees, 2010).

### **Omedveten kompetens**

En gammal historia, som härstammar från den japanska fäktningsskolan Jigen-ryu, handlar om en samuraj som frågade sin lärare vad som krävdes för att man skulle segra i en svärdkamp. Han fick svaret att han skulle vinna om han lät bli att dra sitt svärd ur skidan.

Svaret gjorde adepten både förvånad och förvirrad, tills han vid ett tillfälle plötsligt attackerades av en fiende som gömd hade väntat på honom i ett bakhåll. Allting gick väldigt fort och samurajen hann dra sitt svärd och fällde sin fiende utan att hinna tänka eller ta några medvetna beslut. Handlingen var omedvetet kompetent till den graden att det kändes som att svärdet hade, av egen vilja hoppat fram ur skidan och försvarat samurajen.

På grund av hans rigorösa träning var samurajen alltid redo för kamp, men utan att någonsin medvetet söka efter den.

En inlärningsprocess kan delas upp i fyra nivåer:

1. Omedveten inkompetens – betyder att vi inte är medvetna om hur okunniga vi är inom ett nytt område. Vi är helt enkelt totala nybörjare.
2. Medveten inkompetens – inträffar när vi har börjat bekanta oss med den nya färdigheten. Nu börjar vi inse hur lite vi kan och börjar bli medvetna om hur mycket det finns att lära sig.
3. Medveten kompetens – innebär att vi nu börjar få grepp

om den färdigheten som vi försöker bemästra och vi kan nu göra skapligt ifrån oss. Vi behöver dock medvetet koncentrera oss på det vi gör.

4. Omedveten kompetens – den nivå där färdigheten har blivit integrerad i oss själva. De tekniska detaljerna har övats in till den grad att vi nu kan ”glömma bort” dem. Det innebär att kroppen vet vad den ska göra utan att vår medvetna vilja ska behöva lägga sig i processen. Du kan prestera utan att tänka på hur du gör och vad du gör.

Att utveckla omedveten kompetens är målet med all träning eftersom omedveten kompetens är en förutsättning för *den vinnande känslan* som du lärde dig om i förra kapitlet. *Vi tränar, med andra ord, just för att kunna unna oss att slippa tänka i ett pressat läge.* På engelska finns det ett ordspråk som lyder: ”You must train it until you get it, then you have to drill it until you own it.” Du måste öva tills du kan det, sedan behöver du drillas tills du äger det, det vill säga, tills det sitter.

I boken *Självkontroll genom mental träning* skriver Uneståhl följande:

*I massmedia används ofta uttrycket ”starkt psyke” om idrottsmän, som fungerar bra i tävlingssammanhang trots sådana störande faktorer som svåra motståndare, publikreaktioner, missöden et cetera.*

*Uttrycket är missvisande om man med ”starkt psyke” skulle mena att psyket ökat sitt inflytande i dessa störande situationer. I verkligheten innebär det den raka motsatsen, det vill säga att psyket inte ingriper eller påverkas i dessa ”pressande” situationer. Kroppen fortsätter att agera som vanligt, automatiken fortsätter att fungera, medvetna tankar och känsloutbrott hålls borta (Uneståhl, 2014).*

**POLIS** Om en insatsoperatör skulle höja sin förmåga att sänka sin grundspänning, genom att kunna slappna av totalt, genom att kunna koppla av mentalt samt förbättra sin vila och återhämtning skulle detta sannolikt bidra till att denne blev bättre på att fokusera bortom distraktioner. I förlängningen skulle detta påverka den enskildes personliga färdigheter kopplat till träning och skarpa uppdrag. Att sedan fördjupa sig inom ämnet med självpåverkan genom den mentala träningen (självhypnos), kommer flera saker att bidra till en omedveten kompetens, ett automatiserat beteende.

Att så långt som möjligt träna sina personliga färdigheter till ett automatiserat beteende, skapar ett överskott i informationsinhämtningen vilket leder till att man kan fatta kloka och "rätta" beslut i varje enskild situation. Detta kan ses i det lilla perspektivet som insatsoperatör, men även i det större perspektivet kopplat mot den "större uppgiften", både för NIK, men också för Polismyndigheten och slutligen Sveriges befolkning som vi poliser är satta att värna och skydda.

### **En berättelse om omedveten kompetens i vardagen**

Det är tisdag och jag har precis lämnat min dotter på dagis och sätter mig i bilen för att åka till jobbet. Min vana trogen går jag in i "jobbmode", det vill säga att jag börjar fokusera mina tankar på det kommande arbetspasset. I vissa insatsstyrkor pratar man om färgerna grönt, gult och rött. Grönt är läget när man till exempel är hemma med familjen och kan slappna av totalt, det finns inga uppenbara eller kända risker eller hot. Gult är ett läge där jag har totalt fokus och kan ta kloka beslut i en jobbsituation, mitt mindset är inställt på att lösa alla problem. Rött är ett läge jag inte vill hamna i då pressen och/eller stressen är för hög och jag hamnar långt ner i den så kallade "stress-

konen". I min värld finns det självklart olika nivåer mellan dessa färger. Ingenting är svart eller vitt. Så på väg till jobbet börjar jag röra mig från grönt till mer gult. Fokus.

Framme på jobbet, byter jag om till mina arbetskläder för dagen som är civila kläder. Går vidare till vapenrummet där jag kontrollerar och tar på mig min tjänstepistol samt sätter på kommunikationsradion. Fortsätter in till "väskrummet" där min personliga insatsutrustning finns i en stor bag. Kontrollerar att allt är ok efter ett visst personligt mönster. Precis som en dykare eller fallskärmshoppare göra samma rutin inför varje dyk eller hopp utför jag en liknande rutin. Jag känner att jag har kontroll.

Tar mig vidare till utsättningsrummet där jag träffar resten av gruppen, gruppchefen och en insatsledare. Efter en kort briefing om eventuella jobb eller annan relevant information gör vi en kort indelning av personal och fordon. Vi packar våra fordon samt gör allt klart för att med kort varsel kunna gå mot en arbetsuppgift.

När packningen är klar sätter vi oss i gruppen och kör en incheckning. Incheckningen är viktig av flera orsaker. Dels handlar det om människorna i gruppens inre liv och mjukvara. Hur mår alla? Är det något som gnager som bör tas upp i forumet? Dels lägger gruppen upp strategin för dagens arbetspass med fordon, utrustning med mera. Slutligen om tid finnes lägger vi upp en plan för vår kontinuerliga fortbildning som kan vara skytte, taktik, fysiska tekniker och metoder eller något annat som ska prioriteras.

Precis när incheckningen är klar kommer insatsledaren in i rummet med följande information: "Trolig gisslansituation, en kvinna hålls mot sin vilja i en villa av sin **före detta** man. Enligt ett vittne skall mannen ha en kniv som han hotat sin före detta fru med, inga andra personer ska finnas i villan".

Gruppen gör en snabb *så kallad* insatsanalys, som omfattar det viktigaste vi behöver för att kunna genomföra en taktisk lösning och tar oss sedan snabbt ner till fordonen och börjar åka mot adressen där händelsen äger rum.

På vägen mot adressen gör alla de sista förberedelserna med utrustningen för att sedan helt kunna fokusera på vår specifika arbetsuppgift. Vi har alla sedan vi fick jobbet gått in i vårt personliga mindset och förberedelser. Nu fininställer vi våra sinnen ännu mer.

Insatsledaren fortsätter ge oss information över kommunikationsradion för att vi ska få den senaste uppdateringen. Även om den redan är gammal när vi får den så är det den vi har just där och då. Den senaste informationen är att mannen jagar kvinnan med kniven inne i villan. Gruppchefen förmedlar till oss att vi ska köra fram så långt det går och påbörja en taktisk lösning fortast möjligt. Målet med insatsen är tydlig: Rädda liv.

Det fordon jag åker i med fyra insatsoperatörer kommer först på plats. När vi klivit ut ur fordonet och påbörjat vår framryckning mot entrédörren ser vi att dörren öppnas. En blodig kvinna kommer utspringande mot oss med till synes flera skador på kroppen och på armarna. En man med en kniv i handen går efter henne och uttalar dödliga hot mot både kvinnan och oss poliser. Då kvinnan är i säkerhet bakom oss drar vi ner på tempot och påbörjar en kommunikation med mannen för att få honom att släppa kniven och ge upp. Till en början är mannen fortsatt aggressiv och vill inte lyssna men efter en kort stund kastar han sin kniv och gör som han blivit tillsagd. Mannen kan gripas. Kvinnan räddas och körs till sjukhus.

## Reflektion

Berättelsen ovan skulle kunna beskrivas som en vardags-händelse för en insatsoperatör, men skulle kunna handla om vilken insatspersonal som helst om man börjar plocka detaljer ur helheten. Det är många timmars träning och utbildning som ligger bakom alla ingredienser i berättelsen. Om vi tittar på begreppet omedveten kompetens skulle vi hitta flera delar i berättelsen som når upp till denna inlärningsfas.

Efter ett par år som insatsoperatör har kompetensen börjat fyllas på i kompetensbägaren. Om man väljer att definiera kompetens med kunskap, färdighet, attityd/inställning och erfarenhet är det just erfarenheten som bland annat bygger vidare på insatsoperatörens förmåga till omedveten kompetens. Detta gör att många ingredienser i berättelsen "går på automatik" tack vare träning, utbildning och framförallt den enskildes mindset.





# Dina mentala träningsprogram

## Från ord till handling

Ett huvudsyfte med boken är att ge den motivation som behövs för att komma i gång med den praktiska träningen. Förutom kunskaperna och insikten behövs nu instrument, som kan leda fram till en ökad självkontroll och självpåverkan.

Du bör nog inte börja träna om du inte är beredd att genomföra den föreslagna tremånadersträningen. När man startar med konditions- och teknikträning förväntar man sig inte förändringar över en natt. Tvärtom, de flesta är inställda på en lång och utmanande period framför sig innan de når resultat. Detsamma gäller den mentala träningen. Man ger inte träningen en riktig chans om man bara provar den då och då. Det är inget underpiller som man bara tar vid behov.

Det mest stimulerande med den mentala träningen är att det är ett högst praktiskt område som inte ska lämnas över till ”experterna”. Var och en av oss kan vara med och bidra till utvecklingen av vårt lands mentala styrka genom att vara en deltagare i stället för att nöja sig med att enbart vara en åskådare. Experten på dig ska vara du själv. När du börjar arbeta med dig själv och utveckla dina verkliga resurser genom att träna regelbundet och följa de metodiskt uppbyggda träningsprogrammen är sannolikheten stor att du inte bara kommer utvecklas i din yrkesroll utan även i ditt övriga liv.

## Sex mentala träningsprogram

På Spotify (men också på Acast, Apple iTunes, Soundcloud, Google podcast) kan du hitta Igors träningsprogram under titeln ”Budo Mental Training”. Programmen är kostnadsfria och finns inspelade på svenska och på engelska. Det finns sex grundprogram som på svenska heter Grundläggande Mental Träning 1–6. (På engelska heter de Basic Mental Training 1–6.) Det finns också ett sjunde bonusprogram som kan hjälpa dig att sova om du skulle behöva hjälp med det.

Dessa sex träningsprogram har tre viktiga syften:

*Det första syftet* är att du ska lära dig spänningsreglering, vilket betyder att du lär dig att agera med minimal spänning och maximal effekt. Många människor har en onödigt hög spänningsnivå, vilket leder till att de presterar sämre. Hög spänning kostar mycket energi, vilket gör att man blir fortare trött och till och med kan orsaka värk i muskler och leder. Den vanligaste huvudvärken är den som kallas just spänningshuvudvärk.

*Det andra syftet* med dessa program är att lära dig mental avslappning, som är ett tillstånd av inre lugn, tystnad och mental vila. I detta tillstånd har dina inre bilder och filmer en större effekt på din hjärna, vilket gör att du mer effektivt kan påverka dig själv.

**MILITÄR** Det är i detta tillstånd du skall bygga och underhålla din värdegrund, utan att påverkas av kortvariga känslor.

*Det tredje syftet* är att du lär dig att föreställa dig på det sättet som du vill vara i framtiden. Och när du i ditt inre börjar uppleva känslor som matchar dessa föreställningar börjar din hjärna tolka dessa föreställningar som verkliga erfarenheter. *Det är just dina känslor som gör att föreställningarna upplevs som verkliga av din*

*hjärna. Även om föreställningarna enbart är produkter av din fantasi har de förmågan att framkalla äkta känsloreaktioner. Dessa "verkliga" känslor gör att föreställningarna känns "på riktigt".*

*Med hjälp av Budo Mental Training kan vi lära hjärnan att känna sig bekväm inför framtida uppgifter och utmaningar. När du i ditt inre känner dig trygg inför en utmanande uppgift, för att du i ditt inre "vet" att du redan har lyckats med den många gånger tidigare, växer din självförtroelse, din inre trygghet och dina positiva förväntningar inför framtiden.*

### **Tolv veckor**

Grundläggande Mental Träning är fördelad på tolv veckor och upplagd på följande sätt:

- Vecka 1 och 2 – Grundläggande Mental Träning 1
- Vecka 3 och 4 – Grundläggande Mental Träning 2
- Vecka 5 och 6 – Grundläggande Mental Träning 3
- Vecka 7 och 8 – Grundläggande Mental Träning 4
- Vecka 9 och 10 – Grundläggande Mental Träning 5
- Vecka 11 och 12 – Grundläggande Mental Träning 6

Några regler som gäller för alla veckor är:

- Du tränar en gång om dagen och 5 dagar i veckan.
- Längden på träningsprogrammen varierar från drygt 10 till drygt 30 minuter.
- Du kan välja vilken tid på dygnet som helst för träningen. Du bör dock inte vara för trött eftersom det ökar risken att du somnar.
- Du kan välja om du vill träna liggande eller sittande. Träna

sittande om du märker att du har en tendens att somna.

- Det är en fördel att tidsbestämma träningen i förväg i stället för att tänka att du kommer träna när du får tid över.
- Om du tvingas till uppehåll på grund av sjukdom eller andra orsaker, fortsätt träna där du slutade när du vill sätta i gång igen.

### **Regelbunden träning**

Det är mycket viktigt att du fullföljer det föreslagna programmet även om du vissa dagar skulle uppleva att det inte går så bra. Inlärningen sker ofta språngvis och mellan dessa språng av utveckling kan det kännas som att det inte händer så mycket. Denna oregelbundenhet gäller för inlärning av alla nya färdigheter oavsett om man vill lära sig dyka, stå på händer eller köra bil. Det gäller även den mentala träningen.

### **Vecka 1 och 2 – Grundläggande Mental Träning 1**

Under vecka 1 och 2 kommer du lära dig skillnaden mellan spänning och avslappning genom att systematiskt gå igenom kroppens samtliga muskler. Du kommer också välja ditt ”trigger-ord”. En trigger är något som till exempel idrottare använder sig av för att snabbt kunna koncentrera sig och förbereda sig för att göra sitt bästa i tävlingsituationer. Denna trigger kommer vara med i alla de kommande programmen också. Detta program utgör en viktig grund för din fortsatta mentala träning.

Det är svårt, för att inte säga omöjligt, att slappna av genom att anstränga sig. Att försöka slappna av innebär ofta att personen blir ännu mer spänd. Det är därför som du i det här programmet får inrikta din medvetna ansträngning på att spänna. Och sedan låta bli att spänna. Att låta bli att spänna blir då lika med avslappning.

När hantverkare, idrottstränare, dans-, musik- och sånglärare uppmanar sina adepter att slappna av är de egentligen inte ute efter avslappning utan snarare *avspänning*. Att vara avspänd innebär att ha rätt nivå av spänning i de rätta musklerna, medan vi samtidigt är avslappnade i de muskelgrupper som inte behöver användas för den aktuella aktiviteten och därigenom sparar både fysisk och psykisk energi. Genom att träna med detta program kan du utveckla din förmåga att fungera (och prestera) i din vardag med minimal ansträngning och maximal effekt.

### **Vecka 3 och 4 – Grundläggande Mental Träning 2**

Under dessa två veckor kommer du lära dig att fördjupa din upplevelse av avslappning och få avslappningen att komma på mycket kortare tid. Du spänner till exempel inte musklerna innan du slappnar av, utan du slappnar av på en gång. Trots att genomgången av kroppen är mycket kortare ska effekten bli minst lika bra som med det första programmet, och helst ännu bättre.

Detta träningsprogram tar avslappningen till nästa nivå och gör den mer tillämpbar i vardagen. När du i verkliga vardagssituationer känner dig stressad, uppjagad eller nervös brukar det sällan finnas tid och möjlighet att gå ifrån den situationen, lägga sig ner och slappna av i 35 minuter. Det behövs således en snabb, effektiv och lätt användbar metod som är ”portabel”, vilket betyder att du kan ta den med dig överallt och tillämpa den i ditt livs verkliga situationer.

### **Vecka 5 och 6 – Grundläggande Mental Träning 3**

Alla av oss kan när som helst och var som helst sluta ögonen och plötsligt befinna oss någon annanstans. Även utan att sluta ögonen kan vi med hjälp av tankar och föreställningar lämna den situation som vi just befinner oss i.

En föreställning väcker dessutom känslor. Du har säkert någon gång upplevt att det räcker med att tänka på att du har mycket

att göra för att du ska börja känna dig trött. Ju intensivare upplevelse, desto starkare känslor. Även kroppen reagerar. Om du slutar ögonen och tänker på något upphetsande kommer pulsen att skjuta i höjden, liksom blodtrycket och andningsfrekvensen. En föreställning är nära förknippad med både känslor och kroppsliga reaktioner.

Under dessa två veckor lär du dig att slappna av mentalt och att börja använda dig av dina föreställningar. Du lär dig att skapa din egen ”trygga plats”. Meningen är att du ska lära dig att använda din trygga plats för att vila, koppla av och få nya krafter, men också för att påverka dig själv genom dina inre bilder, och föreställningar.

Mental träning bygger till stor del på att vårt nervsystem har svårt att skilja mellan upplevelsen av en verklig situation och en situation som vi föreställer oss livligt och intensivt. I bägge fallen skapas erfarenheter som lagras in som minnen. Vi styrs, som vi tidigare visat, av våra föreställningar. Våra föreställningar inför framtiden bygger i stor utsträckning på minnen av det förflutna. Med hjälp av mental träning kan vi skapa nya erfarenheter, nya minnen och därmed nya förväntningar.

## **Vecka 7 och 8 – Grundläggande Mental Träning 4**

Om du normalt inför en problemsituation säger till dig själv: ”Nu känner jag mig helt lugn och trygg i mig själv”, händer antagligen ingen förändring i den riktningen i ditt inre. Fast du hör vad du säger till dig själv och förstår vad det innebär, lär det inte ha någon positiv effekt på hur du mår.

Anledningen till detta är att vår hjärna testat det påståendet mot våra tidigare erfarenheter av liknande situationer, och – eftersom påståendet inte stämmer – avvisar och förkastar det. Vi vet innerst inne att vi aldrig har varit lugna i sådana situationer tidigare. Varför skulle vi plötsligt vara det nu?

Men när du befinner dig på din trygga plats, i det avkopplade tillstånd som vi kallar självhypnos, kommer minnen av våra tidi-

gare erfarenheter att hållas borta från det påståendet som du vill förverkliga. Den mentala avkopplingen skyddar din föreställning om ett önskat beteende i framtiden från minnen av tidigare negativa erfarenheter. Detta ger dig möjligheten att bryta en ond cirkel och skapa dig positiva upplevelser av en positiv framtid.

Under dessa två veckor presenteras några hjälpmedel, som hjälper dig att arbeta med dina inre bilder. Dessa är filmskärmen, skrivtavlan och brasan. Skrivtavlan som du placerar där du själv väljer på din trygga plats är till för att ge dig själv instruktioner. Du kan visserligen upprepa en instruktion eller suggestion tyst för dig själv, men många tycker att det är lättare om de skriver upp dem (eller ser dem skrivas). På din trygga plats placeras också en filmskärm för bildprojicering och en öppen brasa som görs till en trigger för energi.

### **Vecka 9 och 10 – Grundläggande Mental Träning 5**

Den mentala träningen kan enkelt sammanfattas med följande ekvation:

Djup avslappning + Föreställning + Känsla = Upplevelse

Med begreppet *neuroplasticitet* beskrivs det mänskliga nervsystemets förmåga att ge respons på inre och yttre stimuli genom att omorganisera sin struktur, sina funktioner och sina förbindelser (Cramer *et al.*, 2011). Medan många människor fortfarande tror att vår mänskliga hjärna är ett organ, som i stort sätt förblir oförändrad under den vuxna delen av våra liv, har den moderna hjärnforskningen kunnat påvisa att hjärnans struktur förändras hela tiden. Vår hjärna är väldigt formbar och föränderlig och kan därför bli både stärkt och försvagad i sina funktioner, beroende på hur vi använder oss av den. När våra hjärnceller stimuleras och aktiveras förmedlar de information mera effektivt och skapar fler förbindelser med andra celler. Å andra sidan, de hjärnceller

som inte används dör ut och försvinner. Vår hjärna kan därför jämföras med en muskel som växer och blir större när vi arbetar med den, och försvagas när den inte används.

I en undersökning (Elbert *et al.*, 1995) kunde hjärnforskarna konstatera att violinisternas hjärna är märkbart större i området som styr över den vänstra handens fingrar i jämförelse med kontrollgruppen (icke-musiker). Medan violinistens högra hand håller i stråken, vilket inte kräver samma fingerfärdighet, rör sig vänstra handens fingrar hela tiden över strängarna.

På samma sätt har hjärnforskarna som studerat blåsinstrumentspelare kunnat konstatera en ökning av storlek i delar av hjärnan som styr över läpparnas rörelser (Choi *et al.*, 2015), men också hjärnforskare som har studerat jonglörer (Scholz *et al.*, 2009) och golfare (Bezzola *et al.*, 2011) har kunnat konstatera en ökning av storlek i de respektive områden i hjärnan som styr över utförandet av dessa aktiviteter.

I en serie experiment kunde Alvaro Pascual-Leone och hans kolleger (2001) visa att frivilliga försökspersoner som övade femfingerövningar på ett piano två timmar om dagen, under fem dagar, uppvisade en måttlig utvidgning av det området i hjärnan som styr över fingrarnas rörelser. *Till många forskares stora förvåning, visade en annan grupp av frivilliga försökspersoner, som enbart föreställde sig att de övade dessa femfingerövningar på ett piano under samma tidsperiod, även de en måttlig utvidgning i samma område i hjärnan.*

Den mentala träningen går ut på att du lär dig att slappna av och tränar din hjärna till att börja känna sig bekväm med positiva, framgångsrika och lustfyllda inre bilder och föreställningar. Det innebär att till exempel en idrottare under djup avslappning föreställer sig hela tävlingen. På sin ”inre filmskärm” ser, hör och känner personen hur hen förbereder sig, går till start, genomför tävlingen och vinna. Processen upprepas dag efter dag tills den positiva föreställningen om en prestation i världsklass, och den



positiva upplevelse som den skapar, har accepterats av idrottarens inre och börjar betraktas som naturlig.

Träningen med detta program kommer att leda dig mot ett ständigt ökat välbefinnande och välbefinnande. Känslan av att må bra kommer att finnas hos dig allt oftare och fördjupas för varje dag.

### **Vecka 11 och 12 – Grundläggande Mental Träning 6**

Djärva och attraktiva målbilder som programmeras i ditt inre ger energi, inspiration och engagemang samtidigt som de styr hur du tänker, känner och fungerar i din vardag. Innan du börjar träna med detta program behöver du ha klara och tydliga framtidsbilder som visar dig hur du är när du är som bäst. Gör upp konkreta bilder av hur en dag i framtiden kommer att vara när du fungerar lysande i ditt arbete och i dina relationer och när du mår fantastiskt bra. Träna sedan med dessa konkreta framtida situationsbilder varje dag tills din hjärna har blivit så van vid dem att de börjar upplevas som självklara. Detta ger en positiv styrning, skapar motivation och mening och ökar livsglädjen.

Innan du startar med träningen behöver du därför tänka igenom hur du vill vara i de specifika situationer som du vill förbereda dig för och skapa dig konkreta bilder/filmer av dig själv i framtiden när du med självförtroende bemästrar dessa situationer.

Hur agerar du, hur känner du dig, hur ser du ut och hur fungerar du när du är full av självförtroende, när din koncentration är på topp, när trygghet och säkerhet flödar i ditt inre?

Skapa ett antal konkreta scenarier som visar hur du är när du mår och fungerar fantastiskt bra i de framtida situationer som du förbereder dig för.

### **Alla har inre bilder**

I boken *Skärmsmart* påpekar Mattias Ribbing att föreställningsförmåga är något som vi alla har. Ribbing som är trefaldig svensk mästare i minne och är en internationellt utsedd *Grandmaster*

*of Memory* skriver att vi alla utan undantag visualiserar mer eller mindre hela tiden. Däremot så lägger vi sällan märke till det. ”Vissa av oss kan till och med uppleva att de aldrig har sett en inre bild. Spännande nog så finns de mentala bilderna där ändå”, skriver Ribbing.

Att endast tänka i ord tycks vara helt omöjligt. Det kom forskare vid Harvard fram till när man studerade testpersoners hjärnor med magnetkamera. Trots att man strikt försökte använda sin inre röst och formulera meningar, aktiverades konstant de delar av hjärnan som hanterar visuellt tänkande. Forskarnas hypotes om anledningen var att bildtänkandet är det primära och måste ha existerat innan vi lärde oss tala.

I en annan typ av experiment som Ribbing hänvisar till i sin bok, har forskare använt avancerad utrustning för att mäta ögonrörelser. När deltagarna fick återberätta en scen de fått beskriven för sig, började ögonen titta på det man pratade om, och inte på det som fanns i rummet. Här kunde man alltså se att inre bilder faktiskt existerade. Intressant nog gällde det även för de personer som var övertygande om att de inte tänkte i bilder.

Forskarna har dessutom kunnat konstatera att även personer som är blinda från födseln tänker i bilder, även om bilderna ser annorlunda ut jämfört med personer som har synen som referens.

### **Inre bilder kan vara vaga men fullt tillräckliga**

Det är viktigt att förstå att våra inre bilder aldrig kan bli lika tydliga som det vi ser med våra fysiska ögon. Det är fullt möjligt att en person som säger sig aldrig ha sett en inre bild, och en annan som påstår sig alltid tänka i bilder, beskriver exakt samma upplevelse, där det enda som skiljer sig mellan dem är deras förväntningar på kvaliteten på deras inre bilder. Allt handlar om vad vi subjektivt förväntar oss.

Ribbing skriver att även han, som är en internationellt erkänd minnesmästare, och som har övat upp sin föreställningsförmåga under många år, enbart klarar av att föreställa sig väldigt vaga b

”Vad som däremot tycks hända hos oss alla, är att någon liten detalj flimrar till ytterst kort för att sedan försvinna igen. Man är inte ens säker på om man har sett något... Jag kan till och med sträcka mig till att jag knappt får fram någonting överhuvudtaget. Det häftiga är att det fungerar ändå. Den bråkdelen av en sekund där du inte ens är säker på att du sett något, är ändå fullt tillräcklig för att hjärnan ska hinna skapa en unik upplevelse. Unik på så sätt att den kan urskiljas från hundra-tusentals upplevelser av andra föremål”, skriver Ribbing.

När du har förstått och accepterat att dina inre bilder är vaga och kanske förblir vaga, kan du i stället fokusera på att få enorm nytta av denna fantastiska förmåga.

### **Så skapas en bra målbild**

En bra målbild utvecklas i fyra etapper:

1. Du börjar med att tänka och planera i vaket tillstånd. Du analyserar din situation och tänker igenom eventuella hinder och svårigheter som du kan möta på vägen till dina mål. *Varje sådant hinder har en motpol i form av en målbild av det du vill ha i stället.* Om ditt hinder till exempel är att du tvivlar på dig själv och saknar självförtroende, kan din målbild vara att du litar på dig själv och känner dig lugn, säker och trygg i ditt inre. *Beskriv alltid dina målbilder i nutid så att du sedan kan föreställa dig att du redan upplever hur de äger rum i nuet.*
2. Slappna av fysiskt och mentalt och, medan du befinner dig i detta avslappnade tillstånd, spela upp dessa filmer och bilder i ditt inre. Se, hör och känn dig själv agera med en inre säkerhet och trygghet i de situationer som du förbereder dig för. Se dig själv lyckas med det du vill lyckas med, för när du i ditt inre kan börja föreställa dig själv

som stark, säker och framgångsrik, kan du så småningom börja känna dig på det sättet. Det är svårt att känna sig stark och trygg i en viss situation om man inte åtminstone i sitt inre kan börja föreställa sig att man är det.

3. Processen upprepas tills den inre föreställningen där du agerar framgångsrikt i de situationer som du förbereder dig för är fast förankrad i ditt inre. Då börjar du känna dig så som du har sett dig själv i dina inre föreställningar. När du i ditt inre upplever att det känns fullständigt naturligt att du är en person som är stark, säker och framgångsrik i de situationer som du tränat för, har din hjärna accepterat det som sin sanning och sin verklighet.
4. Du agerar i den fysiska verkligheten på det nya upptränade sättet som numera har blivit en integrerad del av din personlighet.

### **Från vecka 12 och framåt ...**

Efter vecka 12 kan du börja testa med att gå igenom samma process som i Grundläggande Mental Träning 6, fast nu på egen hand och utan stöd från Igors träningsprogram. Du har nu tränat mentalt i tre månader och kan själv använda ditt triggerord för att slappna av fysiskt och sedan i din fantasi gå till din trygga plats där du också kan slappna av mentalt.

På din trygga plats kan du använda dig av filmskärmen för att uppleva din önskade framtid, du kan använda dig av skrivtavlan för att ge dig själv viktiga instruktioner och du kan använda dig av brasan för en bättre återhämtning och snabbare energipåfyllning. Du kan så klart alltid ta hjälp av mina ljudfiler, men de flesta av mina klienter berättar att det gav dem en känsla av stor frihet och oberoende när de märkte att de klarade av att träna mentalt utan behov av yttre hjälpmedel.

# Referenser

Alladin, A., and Alibhai, A. (2007). Cognitive hypnotherapy for depression: An empirical investigation. *The International Journal of Clinical and Experimental Hypnosis*, 55, 147–166. PubMed doi:10.1080/00207140601177897

Ardoris, I (2021). *Träna din mentala styrka – en handledning*. Ekerlids förlag, Stockholm.

Ardoris, I., & Ardoris, L. (2022). *Trovärdigt Ledarskap*. Komlitt AB, Helsingborg

Ardoris, I., & Uneståhl, L-E. (2019). *Mind Training – grunderna I Mental Träning*. Buena Vida AB, Stockholm

Baker, E. L. (1987). The state of the art of clinical hypnosis. *The International Journal of Clinical and Experimental Hypnosis*, 35, 203–214. PubMed doi: 10.1080/00207148708416055

Barker, J. B., and Jones, M. V. (2005). Using hypnosis to increase self-efficacy: A case study in elite Judo. *Sport & Exercise Psychology Review*, 1, 36–42.

Barker, J. B., and Jones, M. V. (2006). Using hypnosis, technique refinement and self-modeling to enhance self-efficacy: A case study in cricket. *The Sport Psychologist*, 20, 94–110.

Barker, J. B., and Jones, M. V. (2008). The effects of hypnosis on

self-efficacy, affect, and sport performance: A case study from professional English soccer. *Journal of Clinical Sports Psychology*, 2, 127–147.

Barker, J., Jones, M. V., and Greenlees, I. (2010). Assessing the immediate and maintained effects of hypnosis on self-efficacy and soccer wall-volley performance. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 32, 243–252.

Baumeister, R. F., Bratslavsky, E., Finkenauer, C., & Vohs, K. D. (2001). *Bad is stronger than good*. Review of General Psychology, 5, 323–370. doi:10.1037//1089–2680.5.4.323.

Benson, H. (2000). *The Relaxation Response*. New York: Harper Paperback

Blankfield, R. P. (1991). Suggestion, relaxation, and hypnosis as adjuncts to the care of surgery patients: A review of the literature. *The American Journal of Clinical Hypnosis*, 33, 172-186. PubMed doi: 10.1080/00029157.1991.10402927

Braun, B.G., and Horevitz, R. P. (1986). Hypnosis in Psychotherapy. *Psychiatric Annals*, 16,81–87.

Brown, D.L., and Fromm, E. (1987). *Hypnosis and behavioural medicine*. Hillside, NJ, Erlbaum.

Collison, D. R. (1980). Hypnosis in respiratory disease. In G. D. Burrows & L. Dennerstein (Eds.), *Handbook of hypnosis and psychosomatic medicine* (pp. 146-171) Amsterdam: Elsevier/ North Holland Biomedical Press.

Crasilneck, H.B. (1990). Hypnotic techniques for smoking con-

trol and psychogenic impotence. *The American Journal of Clinical Hypnosis*, 32, 147–153. PubMed doi:10.1080/00029157.1990.10402818

Csikszentmihalyi, M. (2009). *Flow: The Psychology of Optimal Experience*. HarperCollins e-books

Dweck, C.S. (2017). *Mindset – Du blir vad du tänker*. Bokförlaget Natur & Kultur, Stockholm.

Genuis, M. L. (1995). The use of hypnosis in helping cancer patients control anxiety, pain, and emesis: A review of recent empirical studies. *The American Journal of Clinical Hypnosis*, 37, 316–325. PubMed doi:10.1080/00029157.1995.10403160

Grove, J.R., and Lewis, M. A. (1996). Hypnotic susceptibility and the attainment of flowlike states during exercise. *Journal of Sports and Exercise Physiology*, 18(4), 380– 391.

Hawkins, P. J. (2006). *Hypnosis and stress*. London: John Wiley & Sons

Heap, M., Alden, P., Brown, R. J., Naish, P., Oakley, D. A., Wagstaff, G., and Walker, L. G. (2001). *The nature of hypnosis: A report prepared by a working party at the request of the Professional Affairs Board of The British Psychological Society*. Leicester: The British Psychological Society.

Heap, M., and Aravind, K. A. K. (2002). *Hartland's medical and dental hypnosis* (4th ed.). London: Churchill Livingstone.

Horowitz, S. L. (1970). Strategies within hypnosis for reducing phobic behaviour. *Journal of Abnormal Psychology*, 75,104–112.

PubMed doi:10.1037/h0028795

Jacobson, E. (1938). *Progressive Relaxation*. University of Chicago Press, Chicago.

Kabat-Zinn, S. (1994). *Wherever You Go, There You Are: Mindfulness Meditation in Everyday Life*. New York, NY: Hyperion.

Kahneman, D. (2003). Maps of bounded rationality: Psychology for behavioral economics. *American Economic Review, American Association*, 93 (5), 1449-1475.

Killingsworth, M. A., and Gilbert, D.T. (2010). *A wandering mind is an unhappy mind*. doi: 10.1126/science.1192439.

Klein, G.A., Calderwood, R., & Clinton-Cirocco, A. (1986) Rapid decision making on the fireground. *Proceedings of the Human Factors and Ergonomics Society 30<sup>th</sup> Annual Meeting*, 1, 576-580.

Kolts, R. L. (2019). *CFT helt enkelt – Att bedriva compassionfokuserad terapi*. Svensk utgåva Natur & Kultur, Stockholm 2019.

Kuttner, L. (1989). Management of young children's acute pain and anxiety during invasive medical procedure. *Paediatrician*, 16, 39-44.

Liggett, D. R. (2000a). Enhancing imagery through hypnosis: A performance aid for athletes. *The American Journal of Clinical Hypnosis*, 43, 149-157. PubMed doi:10.1080/00029157.2000.10404267

Masters, K. S. (1992). Hypnotic susceptibility, cognitive dissociation, and runner's high in a sample of marathon runners. *Ameri-*



*can Journal of Clinical Hypnosis*, 34(3), 193-201. Abstract

McMaster, N. (1993). Behaviour modification with hypnotic visualisation, the mental side of golf: A case history. *Australian Journal of Clinical Hypnotherapy and Hypnosis*, 14(1), -17-22.

Musashi, Miyamoto, Tolkning och förklaringar Stenudd, S. (1995). *Fem Ringars Bok*. Malmö: Arriba Förlag,

Newmark, T. S., and Bogacki, D. F. (2005). The use of relaxation, hypnosis and imagery in sport psychiatry. *Clinics in Sports Medicine*, 24, 973-977. PubMed doi:10.1016/j.csm.2005.06.003

Pert, C. B. (2010). *Molecules of Emotion*. Simon and Schuster Digital Sales Inc

Pates, J. K., Cummings, A., and Maynard, I. (2002). The effects of hypnosis on flow states and three-point shooting performance in basketball players. *The Sport Psychologist*, 16,34–47.

Railo, W.i samarbete med Matson, H. (1992). *Nya Bäst När det Gäller*. Stockholm: SISU för svenska marknaden

Ribbing, M. (2020). *Skärmsmart*. Bazar Förlag

Ricard, M., Lutz, A. & Davidson, R. J. (2014). *Mind of the mediator: Contemplative practices that extent back thousands of years show a multitude of benefits for both body and mind*. *Scientific American*, 3(11), 39–45.

Roet, B. (2000). *Understanding Hypnosis*. Judy Piatkus (Publishers) Limited

Rosenberg, N-E. (1998). *En Mental Träningslära för idrotten*. SISU Idrottsböcker och Olympisk Support

Schoenberger, N. E. (2000). Research on hypnosis as an adjunct to cognitive-behavioural psychotherapy. *The International Journal of Clinical and Experimental Hypnosis*, 48, 154–169. PubMed doi:10.1080/00207140008410046

Simon, H. (1957). *Models of man: Social and rational*. New York: Wiley

Stanton, H. E. (1994). Sports imagery and hypnosis: A potent mix. *Australian Journal of Clinical and Experimental Hypnosis*, 22(2), 119–124

Tang, Y. Y., Hölzel, B. K. & Posner, M. I. (2015). *The neuroscience of mindfulness meditation*. *Nature Reviews: Neuroscience*, 16(4), 213–225.

Uneståhl, L-E. (2014). *Self-control Through Mental Training*. Mental Training Sweden AB

Uneståhl, L-E. (2011). *Integrated Mental Training*. Mental Training Sweden AB

Wain, H. J. (1980). Pain control through the use of hypnosis. *The American Journal of Clinical Hypnosis*, 23, 41– 46. PubMed doi:10.1080/00029157.1980.10404017

Wark, D. M. (2008). What we can do with hypnosis: A brief note. *The American Journal of Clinical Hypnosis*, 51, 29–36. PubMed doi:10.1080/00029157.2008.10401640