



PÅ DET FÖRSTA landslagslägret i utförsåkning som jag deltog i på 1970-talet filmades åkarna, och när någon gjorde en dålig sväng kördes detta flera gånger på kvällen.

IDAG är det de goda svängarna man tittar på. Inom idrotten har det sedan många år redan skett en förändring från negativ feedback av det icke önskvärda till positiv förändring av det önskvärda, medan det mesta återstår i samhället i övrigt. Dock kommer nog snart en insikt även där inte minst genom att upptäckten av »spegelneuroner« i hjärnan har visat hur viktigt det är med goda och önskvärda förebilder.

## EXEMPEL PÅ TRÄNINGEN I EGENFEEDBACK

En betydande del av de sju veckornas feedbackträning innehåller just egenfeedback. Här är några exempel på detta:

### Träningsvecka 5:

#### ERSÄTT DEN KRITISKA DIALOGEN MED POSITIVT »SJÄLVPRAT«

**UPPGIFT 1.** Så fort du under dessa dagar lägger märke till att din inre dialog har startat så stannar du till och analyserar. Om du märker att dialogen innehåller kritik (mycket vanligt) så ersätter du den med positiv feedback för de bra saker du gör, tänker eller känner.

**UPPGIFT 2.** Identifiera varje dag allt det som du uppskattar och tycker om hos dig själv. Så fort du gjort något bra så säger du (tyst eller högt):

»Det här gjorde du (jag) bra!«

Du kan också förstärka det med en fysiskt gest.

Hitta något nytt att glädjas åt hos dig själv varje dag under veckan. Ta emot den känsla av glädje som kommer när du ger dig positiv feedback.

### Träningsvecka 7:

#### NYTT KOMMUNIKATIONSINNEHÅLL GENOM 3 EXEMPEL PÅ OMTOLKNING

**A. DET FINNS INGA PROBLEM** – det finns bara uppgifter som skall lösas.

**B. DET FINNS INGA HINDER** – det finns bara spännande utmaningar som gör att jag växer.

**C. DET FINNS INGA MISSLYCKANDEN** – det finns bara feedback.

Samtidigt som du under veckan gärna prövar nya saker och vågar det som du tidigare undvikit på grund av rädslan för misslyckanden, så använder du veckans rubrik för de misstag du eventuellt gör genom att kommunicera med dig själv på förslagsvis följande sätt:

1. Det som hänt har hänt och är inte mycket att göra åt nu.
2. Misslyckande är en upplevelse och tolkning av det som hände och den tolkningen sänker mitt självförtroende och skapar en dålig känsla. Därför väljer jag en annan och bättre tolkning.
3. Det som hände är inget typiskt för mig utan ett undantag.
4. Jag gjorde det bästa möjliga utifrån de resurser jag hade tillgång till just då.
5. Nästa gång något liknande händer kommer jag att ha tillgång till nya resurser vilket gör att jag kan agera på ett bättre sätt.
6. Jag drar nytta av det som hände genom frågan:  
»Vad kan jag lära av det som hände?«
7. Denna medvetenhet att det som hände var ett misstag och inte ett misslyckande, och insikten om att misstag är grundläggande för inlärning och utveckling (trial and error) och att »vägen till framgång går genom misstag« (Edison), gör att jag nu går vidare ännu starkare än innan jag gjorde detta misstag.

## ■ SJÄLVHYPNOS

**S**OM JAG NÄMNDE i en tidigare artikel i GROW magazine (*Det mentala rummet*, nummer 4/2017) är hypnos ett alternativt medvetandetilstånd där hjärnans »operativsystem« för informationsbehandling förändras, vilket gör att information lättare tas emot och blir effektiv.

I artikeln visade jag också att alla hypnoskriterier och fenomen som tillskrivs hypnos också gäller om personen själv tar över styrning och kontroll från en utomstående »hypnotisör«. Detta gör att självhypnos, eller autohypnos, blir en mycket viktig del av att träna upp en effektiv självkommunikation. Här fordras dock mycket övning och träning eftersom analys, planering och tankearbete som görs i självhypnos stör det självhypnotiska tillståndet.

**M**ETODER att komma över denna svårighet är till exempel att bestämma avsikten med självhypnosen innan (förprogrammera) för att sedan »låta det hända« under hypnosen. Andra sätt är att spela in instruktionerna och sedan spela upp dem under självhypnosen samt att föra över tankarna och målen till bilder etc.



Illustration: vege

## ■ KOMMUNIKATION MED SIN INRE RÅDGIVARE

**E**N ANNAN FORM av autokommunikation är att kommunicera med ett »ombud« av mig själv, ett ombud som genom årens lopp har fått många namn: Min inre Coach, min inre Guide, Lärare, Guru, Skyddsängel etc. Vem det är som får »uppdraget« att tjänstgöra som inre rådgivare kan variera mycket, från en neutral person eller bortgången anhörig till något så märkligt som en sten (som en elitidrottare valde, jämför »den vises sten«).

Denna form av egenkommunikation riktar sig visserligen namnmässigt till någon annan men brukar i regel tolkas så att det är den icke medvetna delen av mig själv som tar formen av någon annan.

**M**ÅNGA HAR GENOM ÅREN vittnat om vilken nytta man har haft av denna inre hjälpare, så utifrån den praktiska evidensen tycks den fungera bra hos de flesta. Och det utan några negativa biverkningar, så det verkar vara riskfritt att pröva.

ATT KOMMUNICERA med en inre rådgivare är inte något nytt. De flesta större filosofiska, religiösa och psykologiska traditioner talar om inre rådgivning i någon form. Katolska barn kan till exempel fått lära sig att man har en skyddsängel som vakar över en och som man kan kontakta vid behov. Andra religioner har liknande där den inre rådgivaren kopplas ihop med Gudsbegreppet och den andliga sfären. Ofta sker där kommunikationen och kontakten genom bön, kontemplation etc.

INGEN VET MED SÄKERHET vad denna, den inre rådgivaren, är. Det finns förklaringar utifrån psykologi, neurologi, teologi, metafysik, cybernetik etc, men ingen förklaring utesluter någon annan. Det vi vet är att vi kan hämta resurser i form av stöd och ledning från våra icke medvetna delar.

DET VIKTIGASTE här är att den inre rådgivaren har blivit en ovärderlig hjälp för många människor för att få stöd i livet, hitta lösningar på både hälso- och andra problem, till exempel att bättre förstå en sjukdom, vilken roll man har i den och i rehabiliteringen. Rådgivaren utgör en trygghet och förmedlar ofta också en fridfullhet och ett inre lugn. Råd från den inre rådgivaren behöver dock inte följas slaviskt. De kan granskas och bedömas som vilka kreativa idéer som helst.





Foto: lassedesignen

## SJÄLVKOMMUNIKATIONENS SYFTE

**I**BESKRIVNINGARNA av vad kommunikation är, framhålls att för att kunna kalla något för kommunikation fordras att kommunikationen ger upphov till någon slags förändring hos mottagaren. Det räcker alltså inte med att informationen eller budskapet bara tagits emot av någon eller något (till exempel en dator) utan informationen måste starta någon form av process hos mottagaren. Detta gäller naturligtvis också autokommunikation.

**L**ÅT MIG TA NÅGRA EXEMPEL på vad denna kan syfta till och börja med att kort kommentera några områden som är viktiga att arbeta med, inte bara för att få bort eventuella negativa uppfattningar och föreställningar som självförakt eller självbestraffning, utan också för att utveckla sin personlighet.

**SJÄLVBILD** - är en sammanfattning av ett antal delar där de två viktigaste är Självförtroende, kopplat till »Görande och Prestation« och Självkänsla (mitt självvärde i sig). Båda kan ligga högt eller lågt men vanligast är att det skiljer sig åt och där problemet med låg självkänsla finns hos många - även hos människor med högt självförtroende. Detta märks kanske inte utåt, men känslan av att inte duga trots bra prestationer och uppskattning från andra drar ner välbefinnande och må-bra-nivån. Eftersom man då håller självbilden uppe genom prestationsområdet blir också prestationskraven stora och leder lätt till negativ stress och energiförluster. Eftersom självkänslan inte kan förbättras nämnvärt genom yttre faktorer (bra prestation, beröm från andra etc) blir självkommunikationen en viktig väg mot ökad självkänsla. Här är kombinationen med självhypnos viktig eftersom informationen om ökad självkänsla kan »tränga in« och göra effekt utan att förkastas av det logiska och analytiska tänkandet.

**SJÄLVFÖRSTÅELSE** - som är fundamental för all kommunikation, har att göra med att skaffa sig en kunskap om och förståelse för sitt unika sätt att se på världen och hur detta också formar sättet och innehållet i kommunikationen. Vi bör skaffa oss kännedom om den »selektiva perceptionen« eller om våra »filter«, till exempel att vi bara kan ta emot en bråkdel av all den information som strömmar emot oss och att den information som just når min hjärna har valts ut genom mitt »Mindset« (M - Mål, Motivation - I - Intresse, Intention - N - Närvaro - D - Drivkrafter - S - Sinnessillstånd - E - Erfarenhet - T - Tro, Tillit). För att nämna några exempel på de styrfaktorer som gör att två människor kan uppfatta samma situation helt olika och där man genom livet fortsätter att välja ut den information som stöder de åsikter som jag redan har. En ökad förståelse för detta skulle kunna leda till mer av dialog kommunikation där man blir öppen för att ta emot och försöka förstå varför vi kan se så olika på saker och ting. Kan vi sedan också applicera en annan av den mentala träningens principer, nämligen att gå över från att kategorisera saker i termer av »Rätt och Fel« eller »Sant och Falskt«, och istället värdera det som sker i »Bra och Dåligt« (för mig själv och andra), ja, då skulle många konflikter mellan människor och länder kunna undvikas. Andra exempel på viktiga målområden för den självkommunikativa träningen är: Självempati, Självmedkänsla, Självrespekt, Självkärlek och Självhumor.



## ■ KONFLIKTLÖSNING GENOM DIALOG MELLAN OLIKA DELAR

**E**N VARIANT av en inre dialog är när två medvetna, två icke medvetna eller en medveten och en omedveten, del som är i konflikt, sätts i kontakt med varandra för att starta en inre dialog för att tillsammans komma på en lösning som kan tillfredsställa båda parter.

Ett exempel kan vara rökning, där en del av mig vill sluta medan en annan del vill fortsätta att röka. Ett samtal mellan dessa delar kan sluta med en konsensus eller kompromiss som utgör en vinna-vinna lösning där man slutar röka men där »fortsätta-röka«-delen blir tillfredsställd genom att man hittar ett annat sätt att tillfredsställa de behov som legat bakom rökningen (smak, gemenskap, avkoppling, etc).

**A**UTOKOMMUNIKATION - med någon annan  
Exempel på detta är när man i det mentala rummet får ta kontakt med någon annan person, död eller levande, och där får möjlighet att »tala ut med den personen«. Denna form av inre samtal kan få stor betydelse för personer som inte hunnit klara upp saker med föräldrar eller andra innan de avlider.

**A**UTOKOMMUNIKATION - med »Högre Makter«  
Ett välkänt exempel på detta är bönen, som förekommer i alla religioner. Bönen är oftast formulerad (högt eller tyst) men kan också vara ordlös (kontemplation). En vanlig indelning är i tacksägelse/lovprisning eller vädjande, där man ber om saker som man har behov av. Bönen tolkas ofta av sekulära människor som en del av en inre dialog med en mer eller mindre medveten del av mig själv, medan religiösa människor ser bönen som ett samtal med Gud.

JAG FÅR IBLAND FRÅGAN från journalister. »Tror du på Gud?« Mitt vanliga svar är då: »Nej, jag tror inte på gud. Eftersom jag vet att hen finns så behöver jag inte tro.« Nästa fråga blir då vanligtvis: »Men hur kan du veta att Gud finns?«

Jag brukar då förklara att en kommunikation i form av en dialog istället för debatt börjar med att man enas om de begrepp man ska diskutera. Gud är ju ingen farbror (även om man fortfarande använder ordet »han« för Gud) som skulle sitta någonstans »där uppe« i himlen. Istället är naturligtvis det vi kallar Gud eller Allah eller Jahvé, ett uttryck/koncept för något som ligger utanför vår vanliga verklighet. Låt oss kalla det för den eviga och oförstörbara energin.

I MÄNNISKANS VANLIGA VERKLIGHET, där vi eller vår hjärna har begränsningar i både tidens och rummets dimensioner, så kan de flesta inte upprätta en kommunikation med en verklighet som saknar både tid och rum. Man kan bara nå en bit på väg genom att använda sig av bön eller andra former av AMT (Alternativa Medvetandetilstånd) där tids- och rumsupplevelsen minskas ner och ibland helt upphör. De få som har lyckats bäst, (Jesus, Mohammed, Buddha för att nämna några exempel) har sedan tagit på sig uppgiften att förmedla den kontakten till oss andra. Den förmedlingen måste dock ske genom våra vanliga kommunikations medel, till exempel språket som tyvärr inte alls kan göra »helhetsupplevelser« rättvisa. Därför blir beskrivningar av Gud och vägen dit olika i olika religioner. Eftersom dock »alla vägar bär till Rom«-principen gäller även här så borde det viktiga vara att man hittar en väg som passar just mig även om andra går andra vägar.

Jag brukar uttrycka det så att »Jag är glad att jag som kristen har hittat min väg till Gud och jag är glad att du som muslim har hittat din väg«. Låt oss nöja oss med det och låt oss undvika att ta monopol på vägen och till och med ibland döda andra för att de inte följer min väg. Med det här synsättet skulle många konflikter mellan människor och länder upphöra.

## SJÄLV – ISTÄLLET FÖR JAG

**L**ÅT MIG AVSLUTA denna artikel med att jag hela tiden använt begreppet Själv (Self) istället för Jag eller Ego. Det skulle ta för stor plats att fullt ut beskriva skillnaden men kort kan man säga att Självet och Egot är två mycket olika saker. Vetenskapligt så är Egot den bestämmande delen hos människan medan Egot i religion och andlighet står för det onda, det som hindrar den sanna mänskliga naturen att komma fram. Självet däremot, ses som det enda sanna hos en människa och det som förenar människan med Gud.

Detta är bakgrunden till att kalla artikeln för

Självkommunikation istället för Jag- eller Ego-kommunikation. ●



Foto: Göhr Lars-Eric Uhnéhl

**LARS-ERIC UHNÉHL**  
Fil dr i psykologi

President Scandinavian International University  
Grundare av Skandinaviska Ledarhögskolan

siu.nu - slh.nu