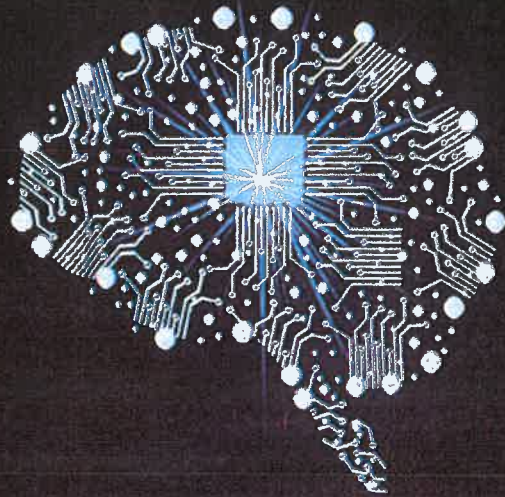


**C** OACHING &  
**M** ENTAL TRÄNING  
VS  
**M** ENTAL  
RÅDGIVNING



**P**Å SENARE ÅR HAR VISSA FÖRSÖKT ERSÄTTA COACHING OCH MENTAL TRÄNING MED MENTAL RÅDGIVNING, VILKET ÄR MYCKET OLYCKLIGT.

*MENTAL RÅDGIVNING kan ha sin plats om råden kombineras med åtgärder i form av mental träning. Isolerat kan mental rådgivning till och med leda fram till att prestationen försämras.*

*LARS-ERIC UNESTÅHL, fil dr i psykologi och grundare av Skandinaviska Ledarhögskolan och Scandinavian International University, tar upp sju av orsakerna till detta:*

1. Olika filosofi och modeller
2. Empowerment
3. Lära och automatisera
4. Kontrollsystem
5. Paradoxal intention
6. Flyt
7. Drömmen om »quick fix«

*Text: Lars-Eric Uneståhl*

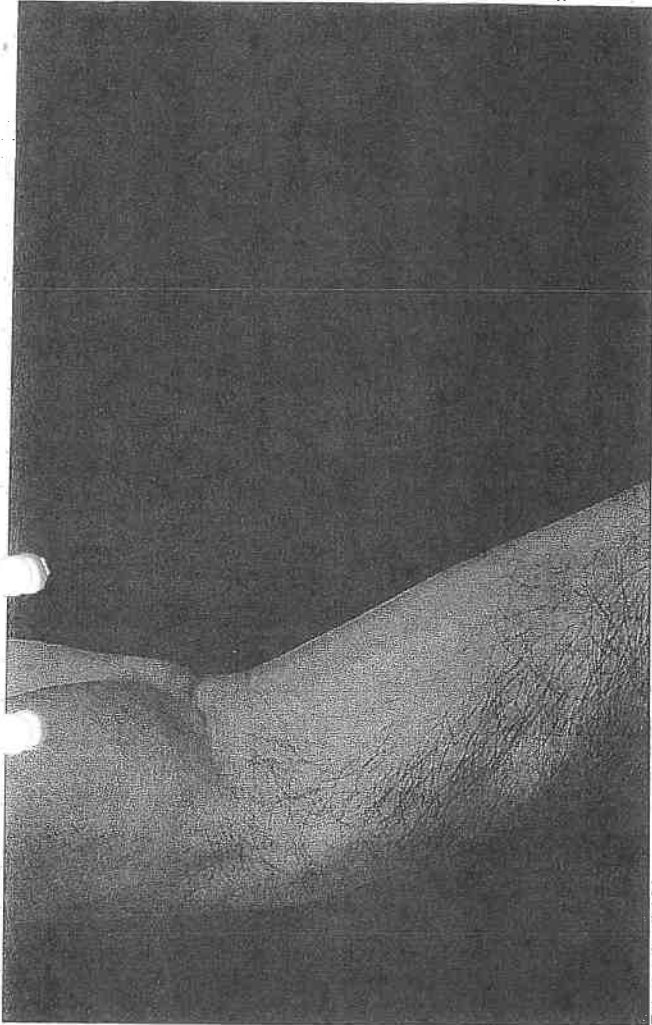


Foto: andranik123

**D**EN MENTALA TRÄNINGEN som utvecklades under 1960- och 70-talet hade samma grundfilosofi som den coaching som växte fram på 1980- och -90-talen. Bägge skiljer sig radikalt på många sätt från mental rådgivning, till exempel ifråga om:

#### ETT: OLIKA FILOSOFI OCH MODELLER

**R**ÅDGIVNING (counseling) bygger övervägande på en felsökar- och problemlösarmodell, där problemen, felen och det icke önskvärda står i fokus. Detta mycket på grund av sin koppling till den gamla (»negativa«) psykologin. Detta gjorde att det bland annat fanns en motvilja hos idrottare att gå till en idrottspsykolog (»Vad är det för fel på dig som behöver hjälp av en idrottspsykolog?»). Mental träning, och senare coaching, kom istället att bygga på en utvecklingsmodell med ständig

utveckling och med den systematiska träningen som främsta utvecklingsmetod - Träningsmodellen. Fokus låg på målen (Excellence) oavsett utgångsläget (startpunkten). På den världskongress i idrottspsykologi, som jag organiserade 1985 föreslog jag att vi skulle ersätta idrottspsykologiska »shrinks« med »stretches«. Detta blev verklighet fyra år senare när vi i samband med nästa kongress i Singapore 1989 startade *The International Society for Mental Training and Excellence*.

**T**IO ÅR SENARE följde psykologin efter genom att Martin Seligman skapade den »positiva psykologin«, som liksom den mentala träningen fokuserar på det önskvärda, på framtiden och målen, på människans resurser etc., och där drivkraften är motivationen för, och glädjen över, en bättre framtid istället för missnöjet med nuet och det förflutna.

**Ä**VEN COACHINGEN som också lanserades på 1990-talet hade samma filosofi som mental träning och positiv psykologi. Coachingrevolutionen, som startade 1995 när det första företaget (IBM) började använda coaching ledde till att redan tio år senare användes coachingen av de allra flesta större europeiska företag (Jeffrey Auerbach, 2005).

#### OLYCKLIG SAMMANBLANDNING AV COACHING OCH RÅDGIVNING

**D**EN SNABBA UTVECKLINGEN av coachingen gjorde att det blev inne att kalla sig coach. Eftersom begreppet inte var skyddat så började många kalla sig coach utan att ha någon utbildning i coaching och trots att man fortsatte att göra samma sak man gjort tidigare, till exempel rådgivning. Det finns än i dag tidningar som har experter som svarar på frågor och som kallar sig coacher.

*Coaching är liksom mental träning en empowermetod, där det är klienten som genom coachens frågor hittar sina egna mål, vägar och metoder.*

# EMPOWERMENT

## TVÅ: EMPOWERMENT

**M**ENTAL TRÄNING hade som en av sina huvuduppgifter att få bukt med det negativa »HM-syndromet«, Hjälploshet-Hopplöshet - Mållöshet och Maktlöshet (Självkontroll genom Mental Träning, Uneståhl, 1979). *Empower-rörelsen* växte fram på 1990-talet och fick i Sverige namnet »Egenmakt« (Egenmakt – att återerövra vardagen, SOU 1996:179).

Mental Träning som ju byggde på »Livet- som ett-gör-det-själv-projekt« med egen träning, självreglering och egenkontroll passade perfekt in i detta mål att ge makten tillbaka till varje människa. Precis som med fysisk träning kan ingen annan träna åt mig och vet jag hur jag ska träna blir jag min egen tränare.

**H**ÄROMDAGEN INTRODUCERADES jag av en guldmedaljör i OS som började med: »Det är speciellt roligt att få träffa dig för första gången eftersom jag har dig och dina program att tacka för mitt OS guld«. Av de över 2,5 miljon svenskar som har använt sig av mental träning har jag bara träffat några tusen rent fysiskt.

Detta är kärnan i mental träning - att man själv tar över makten och kontrollen och blir sin egen guru istället för att bli beroende av en rådgivare.



## TRE: LÄRA – AUTOMATISERA FÖR ATT SLIPPA TÄNKA

**R**ÅDGIVNING skapar en »vetskap« hos klienten om vad rådgivaren tycker att klienten ska tänka och göra, till skillnad från coachingens självinsikt.

**I**BLAND STANNAR DET MED att klienten får veta hur man ska tänka, vilket inte är en speciell värdefull information i sig eftersom det finns en viss motsättning mellan tankar och prestation (se nedan).

En bättre rådgivning går därför vidare till görandet. Den kontinuerliga stegrande läroeffekten från tala om, illustrera, demonstrera, låta »åhörarna« pröva-på är välkänd. Den bästa rådgivningen är dock om pröva-på går över i systematisk mental träning.

Den absolut bästa effekten fås dock om denna process inte alls utgår från rådgivning utan från coaching som grund.

## FYRA: KONTROLLSYSTEM

**R**ÅDGIVNING bygger på »fel« kontrollsystem, speciellt i idrotten. Råd leder lätt till att man »försöker« följa råden. Försöka hänger nära samman med det »dominanta kontrollsystemet« (DKS), det vill säga den viljemässiga ansträngningen, som ofta sänker prestationen bland annat genom en aktivering av de antagonistiska musklerna. DKS står i motsats till »flyt« där saker och ting »går av sig självt« - avspänd effektivitet. För att nå dit lär den mentala träningen ut Alternativa Kontrollsystem (AKS), där kroppskontroll till exempel uppnås genom ideomotoriska system (inre bilder, triggers, med flera), där prestationen kommer »av sig självt« (avspänd effektivitet). Råd som »Ta dig själv i kragen«, »Du kan bara du vill« eller »Tänk positivt« får ofta en rakt motsatt effekt: »Jag vet att jag borde tänka positivt men vad kan jag göra åt det. Jag får ofta negativa tankar med dåligt samvete som följd. Men ju mer jag försöker slå bort de negativa tankarna desto oftare kommer dom!«.

**J**AG VISADE I EN UNDERSÖKNING från 1960-talet att om man får välja mellan en positiv och en negativ tankebild så väljer alla den positiva. Men på frågan: »Vilken av dessa fångas du lättast av«, svarade majoriteten den negativa.

Tre av orsakerna till detta visade sig vara:

- A. En gammal överlevnadsmekanism, där man mer uppmärksammar det negativa och hotande.
- B. Att det är lättare att fokusera på det tydliga och konkreta (målvakten istället för tomrummen i målet) - och tyvärr lever vi i en kultur där vi gjort problemen tydligare än målen.
- C. Vi fångas av den tankebild som innehåller den starkaste emotionella komponenten, där tyvärr negativa känslor ofta blir starkare än de positiva. Rädslan är en magnet för tankarna.

Det är därför som man i coachingen får skapa djärva, motiverande och tydliga målbilder, som den mentala träningen sedan för över till målbilder som programmeras i det mentala rummet (självhypnos).

På det sättet kommer man automatiskt och utan ansträngning att ha de rätta och bästa tankarna och bilderna i varje situation.

## FEM: PARADOXAL INTENTION

**M**ENTALA TRÄNINGSRÅD leder lätt till att försöka förverkliga råden genom att »tänka på dom« och genom att »försöka göra« det som rådgivaren sagt. Detta kan lätt leda till precis motsatt resultat. Att »försöka« somna på kvällen leder ofta till att man ligger vaken ännu längre, att försöka koncentrera sig motverkar flytet, där koncentrationen ska komma »av sig själv«.

När en rådgivare till exempel visar på faran med att ha vissa tankar, så gör han klienten en björntjänst.

Många undersökningar har visat att om man försöker låta bli att tänka på ett visst sätt eller om man försöker motarbeta en tanke, så ökar frekvensen av just de tankarna. Ett intressant och mer ovanligt exempel på paradoxal intention är ansträngningarna att bli med barn.

**J**AG SKULLE PRATA för SISU vid ett tillfälle och den som introducerade mig började med att säga: »Jag har ett viktigt meddelande. En kvinna har just ringt hit och påstått att Lars-Eric Uneståhl har gjort henne med barn.« Efter det gjorde han en lång konstpaus vilket gjorde att både jag och de 200 i publiken drog efter andan. Sedan fortsatte han: »Det är inte så farligt som det låter. Hon ringde från BB för att tacka Uneståhl. Hon och hennes man hade försökt bli med barn under många år utan att lyckas. Sedan började hon med mental träning och blev snabbt med barn!« Det är många som haft liknande upplevelser både från detta och andra områden, till exempel flyt.



»ATT MAN SJÄLV  
tar makten och  
kontrollen och blir  
sin egen guru istället  
för att blir beroende  
av en rådgivare,  
det är kärnan i  
MENTAL  
TRÄNING.«

## SEX: FLYT

**E**N AV DE FÖRSTA FRÅGORNA när jag träffade olika landslag i början av 1970-talet var: »Hur ofta har ni flyt?«. Det vanligaste svaret var: »Inte tillräckligt ofta«. Man påpekade också att man inte visste hur man skulle skapa flyt – om man försökte få det så blev det tvärtom. Flyt kom plötsligt och ofta oväntat och kunde försvinna lika fort. När man hade flyt visste man inte om det förrän efteråt och om man blev medveten om det så försvann det.

Det finns alltså en motsättning mellan flyt, som är ett Alternativt Medvetandetillstånd (AMT) och det Dominanta Medvetandet/Medvetenheten (DMT).

Eftersom mental rådgivning bygger på att »medvetandegöra« så blir ofta effekten att råden försvårar tillgången till flyt.

Det en rådgivare kan göra här är att ge råd om hur någon kan använda mental träning för att få kontroll över detta alternativa medvetandetillstånd.

**Råden kan visa på vägen men det är den mentala träningen som ger effekten.**



Foto: dbchandler

»RÅDEN kan visa på vägen,  
men det är den  
mentala träningen som  
ger effekten.«

## SJU: DRÖMMEN OM »QUICK FIX«

**D**RÖMMEN OM »QUICK-FIX« är väl en av orsakerna till att den systematiska och långsiktiga mentala träningen av vissa har ersatts av mental rådgivning. Detta är så mycket märkligare eftersom de nya rådgivarna borde vara väl medvetna om hur länge och hur systematiskt man måste träna för att få bra effekter både för kondition, styrka och teknik.

Anders Eriksson vid Florida State University myntade redan för flera decennier sedan tesen om 10 års och 10 000 timmars träning för att nå världseliten inom idrott, musik, med mera.

Hur många år av mental träning man behöver för att få maxeffekt är fortfarande inte undersökt (för säkerhets skull ligger rekommendationen på »livslång träning«), men i en studie av 200 bowlare på 1970-talet kunde jag visa att skillnaden i prestationshänseende mellan experiment- och kontrollgrupp ökade kontinuerligt under de tre år som studien pågick.

**E**N AV BOWLARNA i experimentet, Mats Karlsson, fortsatte med samma »kombinationsträning« och 10 år senare var han bäst i världen under tre år i rad och har sedan utsetts till 1900-talets bästa bowlare.

**I**BOKEN *Mental Träning i Idrott* (Uneståhl-Nilsson, 2016), så anger ett antal svenska-, världs- och OS- mästare den mentala träningen som en mycket viktig orsak till sina framgångar. Däremot har jag inte sett något exempel på liknande uttalanden om den mentala rådgivningen.

## SLUTSATSEN BLIR ALLTSÅ:

**Mental rådgivning som inte leder till mental träning är inte bara ineffektiv utan kan till och med leda till prestationsförsämringar.**

### LARS-ERIC UNESTÅHL

Fil dr i psykologi  
President Scandinavian  
International University  
Grundare av Skandina-  
viska Ledarhögskolan  
[siu.nu](http://siu.nu) - [slh.nu](http://slh.nu)



Foto: Mikko Lehto/Lehto &amp; Lehto