

Abstract

Integrated mental training is a method that entails a systematic and long-term training of mental processes (thoughts, images, emotions) that aims to enhance performance as well as gratify feelings and improve thought processes. This training develops an alternative system of control by using substitute state of consciousness and self-hypnosis. The method is concerned with both mindfulness and performance approaches, which is crucial in order to feel and function better. The intent of this study is to highlight the experience of the different steps of integrated mental training to gain an understanding of how, where, and when changes occur. To achieve the objective of this study, a qualitative empirical method was used. As far as analysis is concerned, phenomenology analytic approach was adopted. The study participants were six long-term sick listed women. During the eight meetings they were introduced to the process and in between the meetings they performed the training using self-instructor CD. Their experience of the training was recorded through the diary entries upon which the study's analysis was based. The finding shows that it takes different time-spans to reach the different stages and that large positive experience of change occur during the first steps. This suggests that a mindfulness approach is instrumental in feelings enhancement. Further, the first part of the mental conceptions gives strengthened self-esteem and increased faith in oneself. There is no illuminating finding with regard to self-creation of mental representations, which may be due to the short training time for this group.

Keywords: mental training, self-hypnosis, mindfulness

Är det ett varande eller ett görande förhållningsätt som har betydelse för att må och fungera bättre?

Carina Andersson

Abstrakt

Integrerad mental träning är en metod som innehåller en systematisk och långsiktig träning av mentala processer (bilder, tankar och känslor) som syftar till topp prestationer och att må och fungera bättre. Träningen utvecklar ett alternativt system av kontroll genom att använda alternativt medvetandetilstånd, självhypnos. Metoden innehåller både ett varande och ett görande förhållnings sätt. Vilket är det avgörande för att må och fungera bättre? Syftet med studien är att lyfta fram upplevelsen av de olika stegen i Integrerad mental träning för att få en förståelse hur, var och när förändringar sker. Undersökningen har ett fenomenologiskt förhållningsätt. Studiens deltagare var sex långtidssjukskrivna kvinnor. Under åtta träffar introducerades de i metoden, mellan träffarna utförde de egen träning med hjälp av CD. Deras upplevelse av träningen förde de dagboksanteckningar på vilket studiens analys baserades på. Analysen visar att det tog olika lång tid att nå de olika stegen och att det sker stora positiva upplevelser av förändringar redan under de första stegen. Detta pekar på att ett varande förhållningsätt leder till att må bättre. Stärkt självkänsla och ökad tro på sig själv var resultat som första delen av mentala föreställningar gav. Att själv skapa mentala föreställningar kan analysen inte ge några resultat på, vilket kan bero på för kort träningstid för denna grupp.

Keywords: mental training, self-hypnosis, mindfulness

Att må och fungera bättre strävar många efter i dagens moderna samhälle, ett samhälle som har en allt snabbare förändringstakt. Behöver vi vara målinriktade och sträva efter att förändra det vi vill förändra med vårt liv? Eller stjälper det oss mer än det hjälper? Kan det vara så att vi har för fullt upp så att vi inte har tid att vara i ett medvetet och närvarande tillstånd, ett varande, här och nu. Och om vi lär oss det igen, precis som barnet, hunden och katten kan, kan det vara så enkelt att det är ingrediensen för att må och fungera bättre? Denna studies syfte är att undersöka metoden Integrerad mental träning (IMT), som innehåller både ett varande och ett målinriktat görande. Definition av *varandet* är att ha ett förhållningsätt till tanken, utan att tänka *på* eller *över* olika saker och företeelser, utan bara en medveten närvaro. Definitionen av *görandet* är vår reaktion på det vi uppfattar som en uppmaning till handling, att det är innehållet i tanken som är viktigast (Williams, Teasdale, Segal & Kabat-Zinn, 2008). IMT skapades under 1970-talet av Lars-Erik Uneståhl. Metoden vilar på vetenskapliga studier som bedrevs av Uneståhl under 1960-talet på Uppsala Universitet. Över 50 studier gjordes och omfattar Uneståhls doktorsavhandling "Hypnosis and Posthypnotic Suggestions" (Uneståhl, 1974). Uneståhl beskriver metoden IMT som en systematisk och långsiktig träning

av mentala processer, det vill säga bilder, tankar och känslor som syftar till topp prestationer och att må och fungera bättre. Träningen utvecklar ett alternativt system av kontroll genom att använda alternativa medvetandetillstånd, självhypnos (Uneståhl, 1996). Programmet utvecklades, tillämpades och testades av olika nationers Olympiska team under 1970-talet (Uneståhl, 1982).

Studier av IMT visar positiva resultat av metoden. Uneståhl, Bundzen, Gavrilova och Isakov (2004) undersökte effekterna av sex veckors träning av IMT på akut stressituation och vid kronisk stress. Alla i experimentgruppen tränade fyra veckor grundträning; muskulär avslappning och mental avslappning. Halva experimentgruppen tränade sedan två veckor självbildsträning och målbildsträning och andra halvan tränade positiva känslor. Kontrollgruppen fick lyssna på avkopplande musik. Hela gruppen som hade tränat IMT visade signifikant mindre stressreaktioner, vilket mättes med psykosociala, fysiologiska, biokemiska och immunologiska tester. Det visade sig också att störst förbättring av immunologisk status uppmättes i gruppen som tränade positiva känslor som glädje (Cheerfulness and joy). Uneståhl och Johansson (2006) har undersökt IMTs effekter på hälsa och stress. De mätte nivån av kortisol som är det dominerande stresshormon och DHEA-S som är en markör för åldrande, för ålderssjukdomar och även för kronisk stress. Denna mätning gjordes efter sex månaders träning av IMT. Gruppen bestod av friska personer på en arbetsplats. Resultat visade att en förmåga att kunna hantera förändring av intryck och känslomässiga reaktioner, kan ge en balans i förhållandet kortisol/DHEA-S. Vilket har en betydande effekt på stressreducering, känslomässig stabilitet, prestation och hälsoreultat. När Dobbin fick frågan att genomföra en studie på hypnos och depression, då tänkte han på Lars-Erik Uneståhl och hans budskap: Ett problem inom sport eller ett problem med depression, det är ett problem i hjärnan. Att kunna möjliggöra förmågan att neutralisera negativa "triggers" är lösningen för alla problem. Hypnosprogrammet var upplagt som IMT, och pågick under sex veckor. Resultatet visade att det var en signifikant förbättring av det emotionella och sociala livet efter undersökningen (Dobbin, 2006).

Första steget i grundträningen av IMT är muskulär avslappning, det vill säga progressiv muskelavslappning. Idrottspsykologerna John Kremer och Aidan Moran styrker Uneståhls upplägg med att avslappning är första steget för att skapa bra träning med mentala föreställningar (Kremer & Moran, 2008). Progressiv avslappning har utvecklats av Jacobsons neuromuskulära avslappningsmetod. En metod som påverkar de viljestyrda, tvärstrimmiga musklerna vilket i sin tur leder till avslappning även i den icke viljestyrda muskulaturen, den glatta muskulaturen. Syftet med avslappningen är att uppnå normal grundspänning, vilket är när total spänningsbalans råder. Jacobson hävdar att avspänning i en skelettmuskel medför att även nerverna som går till och från muskeln omfattas. Metoden innehåller systematiserade övningar som anspänning växlat med avspänning (Jacobson, 1978). Metoden visade tidigt på terapeutisk verkan för att reducera spänningar, oro och ångest (Setterlind, 1983).

Efter den muskulära avslappningen går man vidare till nästa steg i grundträningen, mental avslappning. Det är ett självhypnotiskt tillstånd och Uneståhls definition är att man är i sitt mentala rum. "Mentala rummet" är kärnan i IMT och är den stora skillnaden från andra former av mental träning (Uneståhl, 1996). Uneståhl hävdar att det är skillnad i hjärnans aktiviteter när man utför muskulär avslappning och mental avslappning (Uneståhl, 1996). Meditation är en metod och hypnos är ett tillstånd betonar Uneståhl. Kroppssensationen som värme, tyngd och utvidgning av jag-gränserna som upplevs i Transcendental meditation beskrevs på liknande sätt som självhypnos. Även yttre störningar som ljud har ett lägre signalvärde, de registreras mer passivt under meditation och självhypnos (Uneståhl, 1974). En minskning av realitetstestningen är en grundläggande förutsättning av hypnos menar

Uneståhl, det gör att sinnesintryck tolkas på ett snabbt och automatiskt sätt (Uneståhl, 1974). Vid Uneståhls disputation tog opponenter Torbjörn Stockfelt upp frågan, "Om hypnos är ett förändrat medvetandetillstånd och medvetandet ständigt förändras, när är vi då inte i hypnos?" (Uneståhl, 1982, sid.16) Det är de kvalitativa skillnaderna som är kärnan i förändrat medvetandetillstånd var Uneståhls svar. Det är mentala processer som kommer till eller faller bort. Han gav exemplet att det är en datamaskin som får ett nytt program. Även om man matar datorn med samma information så blir utfallet nytt. Den information vi får till oss i vårt vanliga medvetande, kodas genom våra referensramar, som är våra tidigare erfarenheter och allt vi hittills har lärt oss. Det sker en realitetstestning och den information och den stimulans som inte stämmer överens med personens subjektiva verklighet förkastas. När man är under hypnos minskar eller försvinner denna testning. Detta gör att vi får till oss nya intryck och att vi upplever en mer "ren" perception enligt Uneståhl (Uneståhl, 1982). Uneståhl hävdar att alla kan nå ett hypnotiskt tillstånd men att det tar olika lång tid att nå dit. Studier visade en tydlig ökning av känslighet för hypnos efter sex månader av hypnosträning (Uneståhl, 1974).

Efter grundträningen med muskulär och mental avslappning börjar man med den målinriktade träningen. Uneståhl menar att med hjälp av självhypnos och genom målinriktad användning kan ökad känsla av självkontroll och en positiv syn på livet leda till ett bättre liv. Detta stödjer han på Seligmans (1974) forskning om "inlärld hjälplöshet" som visat effekter som hjälplöshet, maktlöshet, brist på kontroll och avsaknad av mål kan ge. I IMT arbetar man med mål och målformulering för att veta vart man är på väg. När man har arbetat fram målbilder gör man mentala föreställningar av dem i det mentala rummet (Uneståhl, 1996). Att ha mål främjar all prestation enligt målsättningsteorin som är utvecklad av Edwin Lock (Kaufmann & Kaufmann, 2005). I den målinriktade träningen skapar man mentala föreställningar. Hassmén, Kenttä och Gustafsson (2009) skriver; "Vi definierar mentala föreställningar som en upplevelse som syftar till att efterlikna en verklig händelse eller rörelse men utan sensorisk perception, det vill säga det handlar om att skapa en så verklig upplevelse som möjligt med hjälp av våra sinnen men utan yttre stimuli." (sid. 185) i sin bok Praktisk idrottspsykologi som är riktad till idrottare men de är noga med att betona att principerna de beskriver kan tillämpas även utanför idrotten. Författarna vill understryka att det är en träningsbar förmåga att skickligt kunna skapa mentala föreställningar. De betonar att träningen kan ta tid och kräver tålamod. De skriver även att flera studier visar att ju fler sinnen som man använder, desto mer "livlig" och verklig blir de mentala föreställningarna och även effekterna av träningen. Alla kan skapa bilder för sitt inre öga, det är så vi gör när vi fantiserar. Men det är stor skillnad mellan experter och noviser. Det skiljer sig i hur enkelt bilderna skapas och hur väl de kan kontrolleras. Forskning har visat att idrottare som börjar använda mentala föreställningar ofta använder sig av visualisering, det kan vara lättare att börja med ett utifrånsperspektiv, man ser sig som på film. Med ökad erfarenhet och övning integreras efterhand fler sinnen, och perspektivet förflyttas från det yttre till det inre. Forskarna förklarar det med att ha en kamera på huvudet, en upplevelse att man är i uppgiften (Vealey & Greenleaf, 2006). Hassmén et al. (2009) tar upp i sin bok att det finns forskning som jämfört effekter av prestation mellan mental föreställning, fysisk träning alternativt ingen träning alls. Dessa studier visar att fysisk träning gav de bästa effekterna, vilket låter naturligt. Men flera tidiga studieresultat uppmätte tydliga prestationsförbättringar när idrottarna enbart utövade mentala föreställningar, eller kombinerade mentala föreställningar med fysisk träning. Hassmén et al. (2009) hänvisar till studier som visar att mentala föreställningar påverkar idrottarens koncentration. När idrottaren föreställer sig motoriska rörelser så fokuserar han/hon på rätt "tekniska nyckar" och det minskar risken att lägga fokus på negativa eller irrelevanta tankar. De hänvisar även till studier som menar att emotioner också påverkas av mentala föreställningar, de kan framkalla känslomässiga förändringar, som upplevelse av hög aktiveringsnivå, ångslan eller känslor av energi och glädje (Hassmén et al., 2009). Rent neurofysiologisk effekt visar att när idrottare

mentalt föreställer sig hur de ska genomföra en viss rörelse eller ett visst lopp aktiveras samma område och nervbanor som om rörelsen eller loppet utförs i verkligheten. Små elektroniska impulser skapas från hjärnan till de muskler som används vid den mentala ”rörelsen”. Studier med hjälp av PET-kamera (Positron Emission Tomography: PET-scan) och magnetkameraavbildning (functional Magnetic Resonance Imaging: fMRI) visar att hjärnan aktiveras på samma sätt när en person visualiserar eller verkligen ser objektet. (Nyberg, Eriksson, Larsson och Marklund, 2006; Ranganathan, Siemionow, Liu, Sahgal, Yue, 2004)

IMT har ett kognitivt perspektiv (Uneståhl, 1996). Vilket lägger betoning på att människan har en aktiv roll i skapande av beteende, att vi skapar vårt tänkande och vår verklighet. (Passer & Smith, 2008). Att kognitiv terapi har visat sig vara effektiv mot akut depression och även skyddat många människor mot återfall det visste Williams, Teasdale, Segal och Kabat-Zinn (2008) mycket väl. Även att de neurala förbindelserna i hjärnan mellan sinnesstämning, tankar, kroppsreaktioner och beteende, förstärks varje gång en människa blir deprimerad, vilket gör det lättare för en depression att utlösas på nytt. Med denna vetskap ville de fånga den avgörande ingrediensen i kognitiv terapi för att kunna lära ut den förmåga till människor när de mår bra istället för att invänta en depression. Detta ledde till att forskarna började undersöka den kliniska användningen av meditation som är inriktad på att utveckla en speciell form av medveten närvaro eller uppmärksamhet, så kallat mindfulness (Williams et al., 2008). Mindfulness har sina rötter i den buddistiska visdomstraditionen, och har varit en del av den buddistiska kulturen i tusentals år. Jon Kabat-Zinn och kollegor på University of Massachusetts Medical School fin slipade meditationerna för att forma den för att passa i den moderna hälso- och sjukvården. I mindfulness är det förmågan att vara medvetet och uppmärksam närvarande här och nu, ett varande sinnestillstånd som är det centrala. Inte förmågan till kritiskt tänkande, ett görande sinnestillstånd, som vi är vana vid. Görandet är det som framgångsrikt hjälper oss att nå våra mål i vardagen och för att åstadkomma prestationer. De beskriver görandet som att när vi är inställda på att nå ett mål skapar vi en bild av var vi är nu och vart vi ska. Sedan fokuserar vi automatiskt på mellanskillnaden vilket genererar handlingar så att klyftan minskar. Det är så vi i allmänhet gör för att nå våra mål och för att lösa problem menar forskarna. Men när vi kommer till att förändra vår inre värld – förändra oss själva det är då det blir problem att använda denna strategi. Även här fokuserar vi på klyftan, mellan hur vi känner oss just för stunden och hur vi skulle vilja känna oss. När vi fokuserar på skillnaden förs vi längre bort från hur vi skulle vilja känna oss. Utan den strategi som ska använda är ett varande sinnestillstånd, vilket innebär att man är medvetet och uppmärksam närvarande. Inga tankar *på* eller *över* saker eller företeelser. Utan att man är här och nu och uppfattar verkligheten direkt genom alla sinnen. Ett tillstånd där man inte reagerar på känslan eller tanken utan bara ett konstaterande av känsla och tanke utan värdering. ”Varandet genererar ett helt annat slags kunskap än görandet.” (Williams et al., 2008 sid. 53) Deras teori är att det inte går att tänka sig ur negativa känslor. De hävdar att det finns en alternativ strategi för att hantera negativa sinnesstämningar, minnen och tankemönster i samma ögonblick som de uppstår. ”Evolutionen har utrustat oss med ett alternativ till kritiskt tänkande och vi människor befinner oss ännu blott i början av en förståelse av dess makt att förändra oss. Vi kan definiera det som en förmåga till uppmärksam närvaro” (Williams et al., 2008, sid. 53). Teasdale, Moore, Hayhurst, Pope, Williams och Segal (2002) menar att det handlar om att ändra förhållningssättet till negativa tankar hellre än att ändra tankens innehåll för att minska återfall av depression.

I IMT ingår både ett varande sinnestillstånd, den muskulära och mentala avslappningen och ett görande sinnestillstånd, mentala föreställningar. Utifrån detta perspektiv är det intressant att studera upplevelsen av IMT. Upplevelsen av de olika stegen; den muskulära

avslappningen, den mentala avslappningen (självhypnos) och att ta emot och skapa mentala föreställningar. Finns det ingredienser i IMT metoden som har mer betydelse än andra för att må och fungera bättre? De flesta studier som ägnat IMT uppmärksamhet har inriktat sig på fysiologiska och neurofysiologiska mått (Uneståhl & Johansson, 2006; Uneståhl, Bundzen, Gavrilova & Isakov, 2004). Syftet med denna studie är att fånga den subjektiva upplevelsen av metodens olika steg, för att lyfta fram hur, när och var i träningen deltagarna upplever förändring.

Frågeställning

Vilken funktion har varandet respektive görandet vid upplevd framgång av IMT?

Metod

Fenomenologi har sin betoning på att undersöka individers upplevelse. I denna studie undersöks åtta deltagares upplevelse av metoden IMT. Vald undersökningsmetod används för att sträva efter att nå ”inside” perspektiv, att bli berörd av deltagarnas upplevelse snarare än att producera objektiva uttalanden (Smith, 2003). Studien är baserad på dagboksanteckningar från åtta svenska kvinnor som alla har deltagit i en åtta veckors kurs i Integrerad Mental träning (IMT). Syftet är att utgå helt från deltagarnas subjektiva perspektiv.

Deltagare

Kontakt togs med projektet ”Liv i Livet”, ett samarbete mellan Försäkringskassan, Arbetsförmedlingen, Kommunen och Landstinget Blekinge (Liv i livet, 2009). Projektet är till för personer som av någon anledning hamnat långt från arbetslivet, ofta på grund av sjukskrivning. Under en återträff fick jag möjlighet att informera om IMT, mina studier på Blekinge Tekniska högskola och syftet med undersökningen. En kort sammanfattning om IMT delades ut (bilaga 1) . Åtta deltagare anmälde sitt intresse och en grupp bildades. Samtliga deltagare var kvinnor, mellan 35-50 år. Samtliga deltagare hade provat avslappning tekniker på Liv i livet.

Deltagareetik

Studien följer vetenskapsrådets fyra huvudkrav (Langemar, 2008); Deltagarna informerades om undersökningssyftet. Vad deras deltagande innebar för dem och att deltagandet var på frivilligbasis. Allt material behandlades konfidentiellt. Deltagarna ska inte kunna identifieras i studien. Alla som är i kontakt med forskningsmaterialet har skyldighet att iaktta sekretess. Studiens material får bara användas till forskning.

Datainsamling

Kursens innehåll följde Uneståhls förslag på studiecirkel som finns i boken *Integrerad Mental träning* (1996). CD material, *Avslappning, träningsprogram för kropp och själ* (Uneståhl, 1993) Med spåren muskulär avslappning 15 minuter, mental avslappning 15 minuter, självbildsträning 15 minuter och målbildsträning 15 minuter. Deltagarna träffades åtta gånger, en gång i veckan á två timmar. Mellan träffarna utförde deltagarna den viktigaste delen, det vill säga egen träning med hjälp av CD. Inför varje träff ombads deltagarna att skriva dagbok (bilaga 2) över upplevelser, erfarenheter, funderingar, iakttagelser och synpunkter på träningen. Sju dagboksanteckningar per deltagare utgjorde analysmaterialet.

Databearbetning

Fenomenologiskt interpretativ är bearbetningsmetoden som tillämpas (Smith, 2003). Först skrevs varje deltagares dagboksanteckningar i ett Word dokument. Anteckningarna lästes upprepande gånger. Nyckelord och nyckelmeningar plockades ut ur texten, för att finna det mest betydelsefulla från varje dagboksanteckning, för att skapa teman. Efter det kopplades

dessa teman ihop med det moment som hade tränats. Dagboksanteckningar från; 1-3 muskuläravslappning, 4-5 mental avslappning, 6-8 mentala föreställningar (6-7 självbilder, 8 målbilder). När det var gjort, komprimeras texten för att få fram essensen, teman, genom att finna likheter, olikheter och skillnader ur dagboksanteckningarna som ingick under samma moment. Denna process utfördes med samtliga åtta deltagares dagboksanteckningar. Utifrån det skapades en första tolkning för att ge meningsfullhet åt studien. Efter det upprepades hela processen igen, detta för att finna eventuellt nya vinklar, mönster och tolkningar utifrån de tidigare tolkningarna. När varje deltagares upplevelse av de olika momenten komprimerades ytterligare, gjordes en övergripande tolkning. Citat ur dagboksanteckningar är med i analysen för att visa hur tankegången har varit och för att höja validiteten på studien och även för att den som läser ska kunna skapa sina egen tolkningar.

Analys

Syftet med studien var att studera upplevelsen av metoden IMT (Integrerad mental träning). Det är upplevelsen av momenten muskuläravslappning, mental avslappning och mentala föreställningar som ska belysa.

Utav de åtta deltagare som anmälde sitt intresse var det sex deltagare som fullföljde träningen. De två som inte fullföljde hoppade av på grund av sjukdom i familjen och förvärrat sjukdoms stillstånd. Om deltagarna inte hade möjlighet att närvara på träffarna så lämnades dagboksanteckningar vid nästa tillfälle. Alla sex deltagares anteckningar har används i analysen. Två av deltagarnas sju dagboksanteckningar redovisas utförligt, för att visa hur analysen har gått till. Dessa två valdes för att de var bland dem som skrev utförligast dagboksanteckningar. Jag har lagt särskilt vikt vid varje individs upplevelse under träningens gång. Bokstaven står för deltagaren (B, E) och siffran för dagboksanteckningarna (1-7). Här nedan redovisas första genomgången av olika teman, funna ur nyckelfraserna från deltagarens dagboksanteckningar.

B1. En känsla av avslappning och en känsla av kroppsmedvetenhet. Entusiasm och tror på metoden.

”Jag har gjort träningen varje dag, lyssnat på CD:n. Tycker att det är väldigt behagligt att lyssna på. Jag har en ”längtan” efter att göra det.”

”Jag har blivit mer medveten om min andning andas mycket i bröstläge istället för magandning.”

B2. Visar på en ökad känsla av avslappning och en ökad känsla av kroppsmedvetenhet. Förbättrad sömn. Kan påverka förmågan att slappna av. Har slutat med sömntabletter för att kunna sova vilket B har använt under en längre tid.

”Jag märker att jag börjar bli mer medveten om när jag är spänd när jag vaknar och ligger i sängen eller sitter på en stol, tar då ett djupt andetag så spänningar släpper. Är spänd på ställen som jag inte alls tänkt på.”

”Jag sover bättre nu också och jag tror det har med avslappningen att göra, positivt”.

B3. Tror på metoden. Minskad oroskänsla, ökad känsla av lugn. Känner en trötthet.

”Jag tror verkligen på detta verktyget.”

"Jag känner mig lugnare oftare nu än tidigare är inte oro/stressfylld när jag vaknar på morgonen."

"Däremot känner jag mig enormt trött just nu. Vet inte om det är en fas av skivorna/avslappningen eller om det är "tiden" nu. Men jag kämpar på och tror på att avslappningen med dessa CD-skivor hjälper"

B4. En känsla av tyngdlöshet infinner sig, och får en behaglig positiv känsla i kroppen. En känsla hon inte har haft på mycket lång tid.

"Jag har fortfarande svårt för att bestämma rum eller plats, men nu försöker jag låta det vara det som kommer först och det pendlar mellan några olika men jag tror det faller på plats så småningom och jag känner mig ändå väldigt avslappnad."

"jag fick en enorm känsla av tyngdlöshet och kände ett så behagligt frid/lyckorus när jag gjorde avslappningen."

"Jag sover fortfarande bättre på nätterna och känner mig lugnare."

B5-6. Visar en vilja och ork till handling och att något positivt sker inombords.

"Det var en trött och negativ vecka men jag försökte verkligen att vända det negativa till positivt t.ex. När jag vaknade och kände mig oerhört trött så vände jag tanken, jag blir pigg snart bara jag går upp och tvättar mig, dricker kaffe så blir det bra. Det hjälpte mig!"

"Nu i måndags kändes det att det hände något, den gråa dimman i huvudet och ögonen har börjat lätta, så skööönt, jag känner nu livsglädje igen och inte bara en kamp hela tiden."

"Jag växer verkligen av att lyssna på cd spår 3."

B7. Är positiv, och tror på metoden. Har funnit en trygg "plats", känner en trygghet och ett lugn. Stärkt självkänsla. Positiv gruppsamhörighet

"Jag tror verkligen på detta material och jag kommer att fortsätta med det."

"Jag har verkligen fått ett praktiskt verktyg som innefattar så mycket klokt i budskapet."

"...detta stärker och gör att jag tror mer på mig själv."

"Det bästa av allt är att fått vara med i en grupp och fått handledning för att komma igång, och skriva och reflektera, vilket inte alltid är lätt."

"När jag kommer till min mentala plats den sista tiden märker jag att ett leende ofta kommer över mina läppar. Jag slappnar verkligen av."

E1. Upplever en muskelavslappning, upplever en kroppsmedvetenhet, känner ökad energi

"Den muskulära avslappningen har jag lätt att finna och känna."

”Spänner käkarna ibland när jag ska spänna andra delar av kroppen. Upplever ändå viss effekt av ökad energi efter att jag gjort övningen flera gånger.”

E2. Ökad kroppsmedvetenhet, förmåga att slappna av vid behov.

”Känner att jag börjar få insikt om när jag är spänd i musklerna. Fungerar ganska bra att ta till djupandning och slappna av.”

E3. Visar på en bra kroppsmedvetenhet. Distanserar sig från yttre ljud. Ökad förmåga att hantera stressande situationer.

”Efter 3 veckors träning går det lättare och fortare att hitta den muskulära avslappningen.”

”Jag har lättare nu för att endast använda spänna, slappna av i den muskel som jag ska. Jag kommer snabbt in i den totala avslappningen och störs inte längre av ljud utifrån.”

”Har vid flera tillfällen när jag känt mig nervös och stressad t ex inför nya situationer jag har ställts inför, tagit mig tid att göra avslappningen innan. Jag blir då lugn och känner mig mentalt starkare.”

E4. Känner en ökad positiv känsla. Ökad kroppsmedvetenhet, ökad förmåga att hantera stress.

”Direkt efter jag gjort spår 2, så känner jag mig trött och slö. Tänker alltid att jag ska känna mig pigg. Jag är dock avslappnad i kroppen och lugn inombords. Det tar ca 15-30 minuter innan jag är helt vaken och alert. Sen känner jag mig oftast på gott humör och utvilad.”

”Jag har blivit mer medveten om när jag spänner mig och kan med ett par djupa andetag slappna av.”

”Bägge metoderna som vi lärt hittills fungerar bra på min stress och oro.”

”Jag ser inga bilder eller bokstäver, men låter det passera och bara kopplar av.”

E5. Upplever en trygghet och ett lugn. Ökad energi och en inre styrka.

”Jag hittar inget mentalt rum men efter en stund så blev jag mer avslappnad och såg en lila färg som flöt omkring i olika former. Direkt efter övningen var jag jätte trött och kände mig frånvarande. Efter ca 15 min kom energin, jag kände mig glad och stark.”

”Har vid flera träningstillfällen ”sett” den lila färgen, känner mig då väldigt lugn och avslappnad.”

”Upplever att jag är starkare och piggare nu.”

E6. Upplever en positiv förändring i sitt liv, ökad energi och inre styrka. En förmåga att hantera stressade situationer bättre.

”Har denna vecka uteslutande kört spår 3 på fm, det känns bra och jag tycker jag känner mig lite starkare och positivare. Jag får mer energi och är inte lika trött och seg på kvällen.”

”Använder viss avslappning innan jag ska sova, och upplever att jag sover gott av det”.

”Sen jag började med mental så är jag inte lika stressad längre. Kan ganska lätt ”ta ner” mig själv och bli lugn.”

E7. Har funnit en trygg inre plats, upplever en positivare tillvaro.

”Det tar lite tid innan jag når mitt mentala rum, men när jag är där känner jag mig lugn, trygg och säker. Jag har vid ett par tillfällen hittat dit när jag bara legat och vilat”.

”Jag vet inte hur stor del den mentala träningen har, men faktum är att jag nu är gladare och starkare än jag var för ett par månader sedan.”

Komprimering av varje deltagares upplevelse av de olika momenten.

Deltagare A. Ingen beskrivning av positiva effekter av muskulär avslappning, bara lite lugnare i huvudet och känsla av att må bättre då och då.

Följs av beskrivning av att vid några tillfällen når en avslappning. Beskriver även en känsla av ångest och oro som inte beskrevs tidigare.

Under träningen med självbilder upplevde deltagaren en inre styrka

”Om jag funderar lite på hur jag har fungerat (möjligtvis växt/förändrat mitt tankesätt) så har jag börjat säga ifrån mer. Jag har jobbat med gränssättning.”

”Och jag tror att den mentala träningen har börjat öppna mina ”inre” ögon lite. Den har gett mig en spark i baken.”

Uttryckte också ett hopp om att metoden ska hjälpa dennes situation.

Under delen målbildsträning beskriver deltagaren en upplevelse av frustration av att själv plocka fram mentala föreställningar med hjälp av sina sinnen. Detta upplevdes svårt.

Deltagaren delade med sig av sin upplevelse av CD träningen under sista träffen. Då den fick känslan av att befinna sig i en kupa där det var alldeles tyst, och deltagaren låg mjukt nerbäddad och hade en skön och behaglig känsla.

Deltagare B. Den muskulära avslappningen har lett till stor skillnad i tillvaron för deltagaren. En medvetenhet av andningen och av spänningar i kroppen.

Upplever efter hand en djupare avslappning, vilket har lett till bättre sömn. Deltagaren har under en tid ätit sömntabletter för att kunna sova, vilket den har kunnat sluta med efter två veckors muskulär avslappning. Deltagaren kan hantera stress och spänningar med hjälp av djupandning.

Under den mentala avslappningen beskriver deltagaren en djupare avslappning och en upplevelse av tyngdlöshet och lyckokänsla under själva träningen. Tillvaron upplevs mindre stressad och orolig, beskriver en känsla av ett större lugn.

Under målbildsträningen gav deltagaren en beskrivning av en ljusare tillvaro istället för känsla av kamp. Beskriver upplevelse av ökad handlingskraft.

”jag försökte verkligen att vända det negativa till positivt t.ex. När jag vaknade och kände mig oerhört trött så vände jag tanken, jag blir pigg snart bara jag går upp och tvättar mig, dricker kaffe så blir det bra. Det hjälpte mig!”

Upplevelsen av tyngdlöshet och lyckokänsla som deltagaren beskrev under den mentala avslappningen upplevdes mer regelbundet och deltagaren beskrev att den känner ett leende på läpparna under träningen.

Deltagaren beskriver flera gånger i dagboksanteckningarna att den tror på metoden och även en glädje över att ingå i en grupp och att få stöd i träningen.

Sista delen av mentala föreställningar, målbildsträningen ger deltagaren inga positiva upplevelser från.

Deltagare C. Den muskulära träningen ger en avslappning och medvetenhet av spänningar. Deltagaren uttrycker en önskan av att gå vidare i träningen.

”Avkopplande fortfarande, men börjar kännas lite uppreparande. Det är som att man är beredd på nästa moment innan det kommer.”

Under den mentala avslappningen når deltagaren en djupare avslappning lättare och snabbare. Upplever sig själv mer fokuserad och gladare. Beskriver en trygg och rofull plats, som är en lagun där deltagaren flyter omkring på en gummimadrass.

Under självbildsträningen beskriver deltagaren en ökad energi i sitt liv. Och att denne når sitt mentala rum lättare och lättare.

Beskriver inget positivt med självbildsträningen och upplever målbildsträningen svår.

Deltagare D. Upplever sig själv piggare under den muskulära träningen. Under den mentala träningen upplever deltagaren en avslappning. Och ser en bild av ett rum med en röd fåtölj bredvid en öppenbrasa. Under självbildsträningen beskriver deltagaren att den försöker skapa positiva bilder av sig själv. Upplever träningen avkopplande och skön.

Under målbildsträningen beskriver deltagaren en upplevelse av bättre inre känsla.

”Tycker att jag får bättre självkänsla och bättre självförtroende av spår 3. Jag mår mycket bättre av att lyssna på det.”

Skrev även att den upplevde det svårt att få fram målbilder.

Deltagare E. Deltagaren är van vid muskulär avslappning. Redan under muskulära träningen upplever deltagaren ökad kroppsmedvetenhet, och att hon kan känna spänningar och upplever en ökad energi. Beskriver att den upplever avslappningen djupare och djupare. Hanterar spänningar med djupandning.

Under den mentala avslappningen beskriver deltagaren att det är lättare att nå avslappning, att det sker snabbare och upplevelsen är djupare. Beskriver upplevelsen av att koppla bort yttre ljud. Upplever sig på mer gott humör och är mer avslappnad och lugnare inombords.

Under självbildsträningen beskriver deltagaren en upplevelse av att en lila färg som svävar runt deltagaren under avslappningen. Upplever en djupare avslappning. Tolkar detta att deltagaren upplever en positiv känsla, istället för upplevelse av bilder.

”efter en stund så blev jag mer avslappnad och såg en lila färg som flöt omkring i olika former.”

Beskriver sig starkare, positivare och piggare. Upplever en ökad energi i sitt liv och en bättre sömn. Beskriver sig själv som mindre stressad och vid stress kan deltagaren hantera det bättre.

Deltagare F. Under den muskulära avslappningen upplever deltagaren en känsla av lugn efter träningen. Och en känsla av energi.

Under den mentala avslappningen beskriver deltagaren en fördjupad känsla av avslappning och en upplevelse av behaglig ström mellan sig och underlaget. Denna mening tolkar jag som ett uttryck för fördjupad avslappning och det borde betyda att hon är i ett alternativt medvetande tillstånd.

Hon upplever att sömnen är bättre. Efter många års användning av sömntabletter klarar deltagaren att somna utan dem, istället väljer hon att lyssna på den muskulära avslappningen vid sängdags.

Under självbildsträningen beskriver deltagaren en känsla av säkerhet och lugn. Upplever sig själv att kunna hantera svåra situationer på ett nytt och bättre sätt. På grund av deltagarens diagnos är deltagaren ofta ostrukturerad och rörig som den beskriver sig. Detta upplever deltagaren att har blivit bättre under kursens gång.

”T.ex. jag och mitt ex. drar inte alltid sams och han vet ju precis vad han ska säga för att jag ska gå i gång. Men vid ett bråk för några veckor sedan höll jag mig lugn och kände att jag var säker och lugn.”

Resultat

Efter att ha följt varje deltagare under träningens gång med hjälp av dagboksanteckningar, visar analysen att kursen och träningen har gjort en positiv skillnad för samtliga. Några har tagit ett större steg framåt och andra har tagit ett lite mindre steg framåt mot att ”må och fungera bättre”.

Vad är deltagarnas upplevelse av de olika momenten? Denna studie kan inte ge en rättvis redovisning av deltagarnas upplevelse av samtliga delar av IMT. Vilket kan styrkas av Uneståhls teori att det tar olika lång tid för olika individer att nå ett hypnotiskt tillstånd, sitt mentala rum, vilket är själva kärnan i IMT (Uneståhl, 1974) Även Hassmén et al. (2009) på talar att det krävs mycket tid och träning för att kunna skapa mentala föreställningar. Det som kan redovisas ut av studien är att flera positiva upplevelser av förändring har beskrivits.

Muskulära avslappningen

Upplevelsen av den muskulära avslappningen är viktig, den har gjort stor skillnad för flera av deltagaren. Fler av dem har nått en lägre grundspänning. Vilket som Jacobson beskriver i sin teori om progressiv träning (Jacobson, 1978). Vilket han menar har terapeutisk verkan, med dämpad ångest, oro och reducering av spänningar (Setterlind, 1982). Två av dessa sex deltagare uppgav att de slutat med sömntabletter redan efter två - tre veckors träning, vilket till största delen innefattar den muskulära träningen. Även upplevelse av ökad energi och större lugn inombords beskrevs, detta kan tolkas som ett uttryck av en lägre grundspänning.

Mental avslappning

Det man vill uppnå med träningen under mental avslappning är att finna en lugn och trygg plats. Ett ställe där man trivs och känner sig säker (Uneståhl, 1996). Analysen tyder på att

samtliga deltagare upplevde att de nådde sitt mentala rum, självhypnos mer eller mindre och under olika skeden under deras träning. Själva upplevelsen av att befinna sig i självhypnos upplevdes mycket olika. Först upplevde flera ett lugn, en värme. Vissa kände sedan en känsla av trygghet och säkerhet. Upplevelse av lyckokänsla, glädje eller en känsla av att flyta på en madrass i en lagun beskrevs. Någon annan fick en skön känsla av ström mellan sig själv och underlaget. Upplevelse av att befinna sig i en kupa väl ombäddad och med en skön känsla i kroppen beskrevs. Någon såg en röd soffa bredvid en öppenbrasa. Dessa upplevelser anses beskriva uttryck för att de har nått en djupare avslappning vilket borde betyda att det mentala rummet är nått. Deltagarna beskrev både ett utifrånperspektiv och ett inre perspektiv medan en del mer kände en trygg känsla utan att beskriva inre eller yttre perspektiv, vilket Vealey och Greenleaf (2006) menar att kan vara olika och beroende på hur långt man hade kommit med träningen. Även bortkoppling av yttre ljud upplevdes. Samtliga beskrivningar deltagarna uppgav stämmer överens med upplevelser av meditation och självhypnos som Uneståhls teorin påvisar (Uneståhl, 1974).

Mentala föreställningar

Anser att flera deltagare upplever en ökad inre styrka, efter det att deltagarna har nått en grundspänning, sitt mentala rum och genomgått en träning av mentala föreställningar av positiva självbilder. Vilket de fått till sig genom CD träningen, utan att själv behöva skapa dessa bilder. Även upplevelse av en handlingskraft, som deltagaren inte tidigare har beskrivit. Enligt analysen har flera av deltagarna fått en bättre självkänsla. Vilket stämmer bra med påståendet att självhypnos genom en målinriktad användning kan öka känslan av självkontroll (Uneståhl, 1998). Detta beskrev flera av deltagare upplevelse av, när de beskrev uttryck av säkerhet och tro på sig själv. Att det skulle påverka koncentrationen, att man lägger mindre fokus på negativa och irrelevanta tankar kan mycket väl stämma (Hassmén et al., 2009), detta beskrevs i upplevelse av att vara mer fokuserad. Sista delen, att skapa egna mentala bilder visar analysen att inte har gjort någon skillnad för deltagarna. Förklaringen till det enligt Hassmén och kollegor är att det krävs mycket tid, träning, uthållighet och tålamod för att skapa bilder med kvalitet (Hassmén et al., 2009) Den deltagare (E) som var mer van vid muskulär avslappning sedan tidigare, beskrev upplevelsen att ”kunna ta ner sig själv” om den var stressad. Detta kan tolkas som en mental föreställning. Det är den enda beskrivning som kan tolkas som målbild.

Diskussion

Metod diskussion

Resultat av analysen visar att den valda gruppen som studien gjordes på behöver mycket längre tid att träna muskulär och mental avslappning än vad studien gav. Hade studien gjorts på en grupp som ingår i arbetslivet istället och inte på långtidssjukskrivna så kanske mer upplevelser av mentala föreställningar visat sig. Det är en svaghet i studien. En annan svaghet i studien är att dagboksanteckningarna ofta var relativt korta, vilket gav lite data att analysera. För att stärka studiens validitet skulle dagboksanteckningarna kompletteras med intervjuer, en del kan finna det svårt att beskriva upplevelser skriftligt. För att höja validiteten ytterligare skulle någon annan upprepat analysen och sedan göra en jämförelse, för att med större säkerhet få en så sanningsenlig tolkning som möjligt.

Analys diskussion

Den här studien söker en förståelse för upplevelsen av metoden IMT och en jämförelse med Teasdale et al. s teori som bygger på att det är ett varande istället för ett görande som har betydelse för att må och fungera bättre. IMT lägger vikt vid både ett varande, med muskulär och mental avslappning och ett görande, med mentala föreställningar. Analysen av

upplevelsen av metoden IMT har presenterats ovan. I detta avsnitt lyfts jämförelsen fram och diskuteras i förhållande till frågeställningen; Vilken funktion har varandet respektive görandet vid upplevd framgång av IMT?

Forskarna skiljer på ett varande sinnestillstånd och ett görande sinnestillstånd. Det varande sinnestillståndet, vilket innebär att man är medvetet och uppmärksamt närvarande. Inga tankar *på* eller *över* saker eller företeelser. Ett tillstånd där man inte reagerar på känslan eller tanken utan bara ett konstaterande av känsla och tanke utan värdering. (Williams et al., 2008). Detta kan jämföras med IMTs mentala rum, som är kärnan i IMT. Vilket Uneståhl beskriver som en plats där man känner sig lugn, trygg och säker (Uneståhl, 1996). Ett effektivt sätt att nå dit är att börja med muskulär avslappning, vilket kräver tid och systematisk träning. Under den muskulära avslappningen upplevs bara känslan av skillnad av spänd och avslappnad muskel. Den mentala avslappningen, självhypnos kräver en ytterligare fördjupad avslappning. Detta tillstånd, liksom metoder som meditation är samma typ av tillstånd. Att nå detta krävs att kunna släppa taget ännu mer och ger en upplevelse av tyngdkänsla och trygghets känsla (Uneståhl, 1996). Detta beskriver samma tillstånd, utifrån analysen och teorierna kan det medvetna varandet uppfattas som ett tillstånd då kropp och sinne kan kommunicera, ett tillstånd då kropp och sinne kan kalibrera och läka.

Hur fungerar det sedan? Är det så att när detta tillstånd är nått och man får till sig positiva mentala föreställningar så stärker det personen. De upplevs som sanningar, för det finns ingen klyfta mellan hur det är och hur det borde vara som Williams et al. (2008) talar om. Lika väl som realitetstestningen, som Uneståhl (1982) hävdar läggs åt sidan i det mentala rummet. Analysen visade på starkt självkänsla efter att deltagarna fått till sig positiva självbilder. Att skapa mentala föreställningar utan att befinna sig i det mentala rummet, när vi har ett kritiskt tänkande, då kan föreställningarna bli ett nederlag hävdar Uneståhl(1996). Att deltagarna uppgav upplevelse som mer handlingskraft och styrkt självkänsla visar att de mentala föreställningarna spelar roll och har betydelse för att må och fungera bättre. Att skapa egna mentala föreställningar tycks vara mycket svårare och mer tidskrävande än att ta emot mentala föreställningar som deltagarna fick under självbildsträningen. Vilket även betonas av Vealey & Greenleaf (2006). Något riktigt resultat av målbildsträningen kan inte analysen visa. En deltagare beskrev en upplevelse av att kunna "ta ner sig" själv och bli lugn. Det tyder på en mental föreställning och viktigt att tillägga är att deltagaren var van vid muskulär avslappning. Vilket kan stämma med att en längre tids träning behövs för att nå resultat av att skapa mentala föreställningar.

Frågan är om mentala föreställningar behövs, ett målinriktat görande för att må och fungera bättre? Eller är det varandet som åstadkommer detta? Att må bättre visar analysen att man gör när man är här och nu eller är i det mentala rummet, i båda fallen är man i ett alternativt sinnestillstånd. Uneståhl förklarade på sin disputation, att det är den kvalitativa skillnaden som är kärnan, och det har båda metoderna. Båda metoderna ger uttryck för att det händer mycket med kroppen, det tyder på att det blir en inre balans utan att vi gör något. Deltagarna beskrev känslor av glädje, lugn och säkerhet. Analysen av dessa åtta veckor visar på att varandet, den muskulära och mentala avslappningen hjälper oss att må bättre. Resultatet att två av sex deltagare slutade med sömnmedel under de första veckorna är ett konkret svar på detta.

Att fungera bättre, detta kan tolkas på olika sätt. Men utifrån att fungera bättre betyder att man hanterar livet bättre, att man åstadkommer saker, presterar, förverkar sina drömmar. Utifrån de, precis som Williams et al.(2008) beskrev i sin teori om görandet, är görandet det som framgångsrikt hjälper oss att nå våra mål i vardagen och för att åstadkomma prestationer. För

att hantera detta på ett bättre sätt, är det troligt att det är i ett kvalitativt sinnestillstånd detta ska göras. För då är både muskler och andra system i kroppen i balans. Det är då de mentala målbilderna kan tas emot och tolkas som sanningar, utan kritiskt tänkande. En studie på åtta veckor kan inte ge svar på detta för det tar betydligt längre tid att lära sig skapa mentala föreställningar.

Det går inte att dra några slutsatser utifrån denna studie, på grund av för låg validitet. Men analysen av IMT träning visar positivt resultat, det har skett positiva förändringar hos deltagarna. Med kritiska ögon kan det bero på en effekt av att tillhöra en gemenskap. Eller en placeboeffekt av att tro på metoden. Placebo kunna ses som en mental föreställning, det är något man med sinnena gör till en verklighet. Vad analysen pekar mot är att det är första delarna i IMT, den muskulära och mental avslappningen som står för stor del av att må bättre och att det är gynnsamt att ta emot mentala föreställningar för att stärka självkänsla. För att få resultat av sista delen av mentala föreställningar krävs längre tids träning. Teorier talar för att det är en målinriktad träning som krävs för att prestera, att fungera bättre (Kaufmann & Kaufmann, 2005). Vilket innebär att IMT stödja både att må och fungera bättre. Med detta resultat, så kan frågan ställas varför finns inte dessa metoder och liknande på recept lika väl som *fysisk aktivitet* finns på recept idag?

Jag ställer mig kritisk till kortvariga studier på IMT, där de har varat 6 till 8 veckor. Det skulle varit intressant att fått resultat på mätningar redan efter grundträningen, den muskulära och mentala avslappningen. Redan där kanske man hade fått fram positiva resultat. Jag vill påstå att delen med mentala föreställningar inte kan visa resultat på så kort tid. För framtida forskning inom området skulle vara intressant att se studier som följer deltagare under en lång period. Och framförallt forskning som kan utvärdera om metoder som IMT kan ges på recept av läkare istället för tabletter vid utmattningsdepression och andra problem.

Referenslista

- Dobbin, A. (2006). Lars-Eric Uneståhl and mental training: an appreciation. *Contemporary Hypnosis* 23: 111-114.
- Hassmén, P., Kenttää, G., Gustafsson, H., (2009). *Praktisk idrottspsykologi*. Stockholm: SISU Idrottsböcker.
- Johansson, B. & Uneståhl, L-E. (2006) Stress reducing regulative effects of integrated mental training with self-hypnosis on the secretion of dehydroepiandrosterone sulfate (DHEA-S) and cortisol in plasma: a pilot study. *Contemporary Hypnosis*. 23:101-110
- Jacobson, E. (1978). *You must relax*. New York. McGraw-Hill
- Liv i livet (2009). Besökt 8 december 2009.
http://www.jamshog.org/index.php?option=com_content&view=article&id=135&Itemid=148
- Kaufmann, G. & Kaufmann, R. (2005). *Psykologi i organisation och ledning*. Lund: Studentlitteratur.
- Kremer, J. & Moran, A.P. (2008). *Pure sport: Practical sport psychology*. East Essex, UK: Routledge.
- Langemar, P. (2008). *Kvalitativ forskningsmetod i psykologi: att låta en värld öppna sig*. Stockholm:Libris.
- Nyberg, L., Eriksson, J., Larsson, A., Marklund, P. (2006). Learning by doing versus learning by thinking: An fMRI study of motor and mental training. *Neuropsychologia*, 44: 711-717.
- Passer, M. W. & Smith, R. E. (2008). *Psychology: the science of mind and behavior*. Boston: McGraw-Hill Higher Education.

- Ranganathan V, Siemionow V, Liu J, Sahgal V, Yue G. (2004) From mental power to muscle power – gaining strength by using the mind. *Neuropsychologia* 42: 944-56.
- Seligmans, M, E.P. (1974). *Inlärld hjälplöshet*. Stockholm: Bokförlaget Aldus.
- Setterlind, S. (1983). *Avslappningsträning i skolan: Forskningsöversikt och empiriska studier*. Göteborg: Acta Universitatis
- Smith, J. A. (2003). *Qualitative psychology: A practical guide to research methods*: London: Sage.
- Teasdale, J., Moore, R., Hayhurst, H., Pope, M., Williams, S., Segal, Z. (2002). Metacognitive awareness and prevention of relapse in depression: Empirical evidence. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 70: 275-287. (Vol 70, No. 2, 275-287.)
- Uneståhl, L-E. (1974). *Hypnosis and posthypnotic suggestions*. Opublicerad doktorsavhandling. Uppsala universitet.
- Uneståhl, L-E. (1982). *Hypnos i teori och praktik*. Örebro: Veje.
- Uneståhl, L-E. (1996). *Integrerad Mental träning*. Stockholm: SISU idrottsböcker.
- Uneståhl, L-E. (1993). *Avspänning, träning för kropp och själ*. Stockholm: Buena vida.
- Uneståhl, L-E., Bundzen, P., Gavilova, E., Isakov, V. (2004). The effects of integrated mental training on stress and psychosomatic health. *Hypnos: Swedish journal of hypnosis in psychotherapy and psychosomatic medicine*. Vol. 31, No 2:83-88
- Vealey, R.S., & Greenleaf, C. (2006). Seeing is believing: Understand and using imagery in sport. I J.M. Williams (Red.) *Applied sport psychology: Personal growth to peak performance*. New York: McGraw-Hill.
- Williams, M., Teasdale, J., Segal, Z., Kabat-Zinn, J. (2008). *Mindfulness en väg ur nedstämdhet*. Stockholm: Natur och Kultur.

Bilaga 1.

Integrerad Mental Träning

Mental Träning riktar sig till alla människor och är ett system för egen träning som syftar till att fungera och må bättre. Med hjälp av instruktioner och CD kan man själv utveckla sin känslomässiga stabilitet, stärka självförtroendet, öka koncentrationsförmågan och utarbeta livsmål, som ger mening och livsglädje.

Mentala processer använder sig alla människor av varje dag. Skillnaden ligger i innehållet – är det tankar, bilder, attityder, känslor som hjälper eller stjälper.

Kort historik

Den mentala träningen växte fram i Sverige i början av 70-talet. Metoderna byggde på forskningsresultat från Uppsala Universitet under 60-talet. Lars-Erik Uneståhls doktorsavhandling tog bl. a upp följande områden.

- Hur mentala processer(tankar, bilder, känslor) påverkar kroppen.
- Kontroll över mentala processer genom alternativa medvetandetillstånd, (hypnos).
- Möjligheten att utveckla prestationshöjande egenskaper genom träning.

Mental träning bytte namn till *Integrerad Mental träning* (IMT). Det är vetenskaplig och systematisk träning.

Alla har mentala processer, de vanligaste är tankar, bilder och känslor. Varje dag pågår det mentala processer inom oss. Ingen förnekar idag att vi påverkas av detta och att det gäller även kroppen. Hur tankar och bilder påverkar både motorisk och kärlsystem är känt och att kroppen reagerar på känslor vet alla. Mental träning har som ett av sina huvudmål att få kontroll över dessa processer och att påverka kropp och sinne på ett positivt och målinriktat sätt.

Pessimisten och optimisten rör sig i samma verklighet.

Deras tolkningar är totalt olika. Vilken verklighet är mest sann?

Skandinaviska ledarhögskolans filosofi, ”Är du ett resultat av det förflutna eller en orsak till framtiden?”

Har du frågor och vill veta mer om Mental Träning ring mig, Carina Andersson XXXX-XXXXXX.

Bilaga 2.

Mental Träning

Egenträning

Träningsdagbok

Du fyller i de datum som du tränar. Efter varje vecka skriver du kommentarer om hur det har gått (effekter, upplevelser, synpunkter).

Namn:

Datum:

Tränings dagbok: