

EXCELLENCE FÖR FRISKVÅRD

Ett optimalt, fysiskt, psykiskt och socialt välbefinnande

Vi är i skrivande stund på väg till Kina för att på en världskongress i Psykologi prata om begreppet "Excellence" i relation till det som vi mest arbetar med - Mental Träning. Här är därför några tankar om hur Excellence skulle kunna relateras till begreppet Friskvård.

Begreppet Excellence är för oss en vision som sedan kan och bör brytas ner till långsiktiga och närliggande mål och till handlingsplaner och dagliga aktiviteter. Alla våra kursdeltagare uppmanas att arbeta fram en personlig vision, som både kopplas till det personliga "kärnvärdet" och till begreppet "Excellence".

En bra vision bör uppfylla tre kriterier:

1. Den ska visa riktningen och är ej mätbar som ett mål är.
2. Den ska finnas med under hela livet.
3. Den ska ge kraft, energi, inspiration, motivation och en känsla av meningsfullhet varje dag.



Lars-Eric och Elene Uneståhl
SIH i Örebro

E-modellen versus K-modellen

K-modellen står för den "kliniska" modellen, men K kan också stå för Kritik, Klagan och Klander. Det utmärkande för den är att förändringsåtgärder är kopplade till att något är fel och att drivkraften för förändring oftast är missnöjet. Motivationen är inriktad på att komma bort från det som inte fungerar och det man är missnöjd över, vilket gör att förändringen kan leda fram till en ännu värre situation ("ur askan i elden").

E-modellen, eller Excellence-modellen, har ett utvecklingsmål för varje förändring, ett mål som är kopplat till begreppet "Excellen-

ce". I de coachingutbildningar vi har får man lära sig att snabbt ställa frågan: "Vad vill du ha istället", när en klient kommer och vill ha hjälp med ett problem.

K- och E-modellerna och hälsa

Eftersom vi i denna artikel tänkte koppla E-modellen till friskvården, så kan vi ta begreppet "hälsa" som exempel. K-modellen har i alla tider definierat hälsa som "att inte vara sjuk". Vi kallar det för 0-hälsa, eftersom det är en definition där hälsan blir avsaknaden (0) av sjukdom. Om målet är 0-hälsa så kan man förstå att människor, som inte är sjuka, är svåra att motivera för friskvård. Varför skulle man ändra sina kostvanor, börja motionera, etc. för att få något som man redan har. Man har ju hälsan eftersom man inte är sjuk. Utifrån det

gamla talesättet "Hälsan tiger still" är det förståeligt att många inte gör något åt hälsan förän man får hälsoproblem.

E-modellen däremot har istället antagit WHO:s definition av hälsa: "Ett optimalt, fysiskt, psykiskt och socialt välbefinnande". Är det någon av tidningens läsare som utifrån den definitionen kan påstå att man har hälsan? Det är en definition och vision som visar riktningen och som man kan arbeta mot hela livet. Även om man har 0-hälsa eller plushälsa kan man fortsätta mot Hälso-Excellence och hälsoutveckling blir något som omfattar alla ("Hälsa till Alla") människor. Men även på den kliniska sidan är det en fördel att ersätta 0-hälsa med E-hälsa som mål. Det vanliga målet i kliniska och i sjukdomssammanhang är att ha målet att "bli frisk", dvs att komma tillbaka till den situa-

tion man hade innan man fick hälsoproblem, dvs målet är 0-hälsa. (ifr. ordet "Rehabilitering"). Genom att ersätta det med E-hälsa som mål så blir motivationen starkare. Det är mer motiverande att komma fram till något som är bättre än tidigare än att gå tillbaka till något man redan upplevt. På det sättet når man också snabbare upp till 0-hälsan och fortsätter sedan vidare.

Identifiera det önskvärda

E-modellen bygger på den positiva psykolo-

gin, som har haft en explosionsartad utveckling sedan den startade 1998. Till skillnad från den negativa psykologin, som bygger på K-modellen, och där man i teori, forskning och praktik fokuserat på människors problem, besvär och svårigheter, så fokuserar positiv psykologi i likhet med Mental Träning på människors styrkor, möjligheter, framtid, etc. Mycken forskning har ägnats åt t.ex. effekterna av optimism eller vad det är som skapar lycka. Seligman, som startade den positiva psykologin, fokuserar just nu sin forskning på begreppet "Välbefinnande"(Well-being), vilket är intressant utifrån definitionen av E-hälsa ovan. För att känna välbefinnande måste

man ju först veta vad det innebär.

För att identifiera och uttrycka det önskvärda räcker ibland orden inte till.

I den mentala träningen arbetar vi därför mycket med förställningar och "bilder", självbilder, målbilder, etc. I det mentala rummet förändras hjärnans sätt att arbeta, bl.a. visar EEG att hjärnan börjar arbeta som en helhet. Det gör att kropp och sinne blir mer mottagliga för bilder, som är en "holistisk" enhet ("En bild säger mer än 1000 ord").

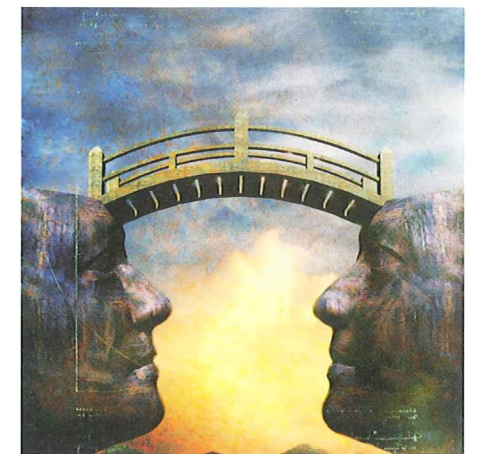
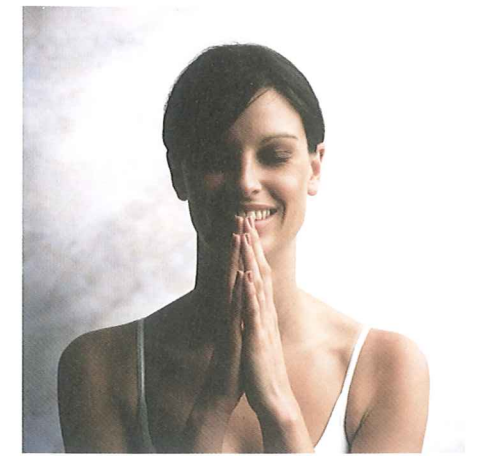
Friskvård istället för sjukvård

En effekt av "positiv bildmatning" blir att vi undviker negationer, eftersom det som ger upphov till en bild (det konkreta) kommer efter negationen. Det var därför viktigt att ändra begreppet sjukvård till friskvård, som denna tidning gjort men tyvärr inte resten av samhället. På samma sätt vore det självklart att ändra ordet sjukhus till friskhus, eftersom

målet är friskhet och

begreppen i E-modellen ska uttrycka målet och inte problemet. På samma sätt borde uttryck som "Problembaserat lärande" ändras till "Lös-

ningsbaserat lärande", etc. Begreppet friskvård är alltså ett viktigt första steg. Andra steget mot E-modellen skulle vara att definiera begreppet frisk som en livslång vision på samma sätt som WHO:s E-hälsodefini- tion. Tredje steget skulle då vara att ersätta ordet vård, som många fortfarande kopplar till "vad andra gör för mig". Medan den men-





tala träningens E-modell ser livet som ett "Gör det själv projekt". Både Coaching och Mental Träning bygger på eget ansvar och att lära sig hitta och använda den vision, de mål och vägar samt de resurser som behövs på vägen mot Excellence. Bara det att byta ordet "Vård" mot "Egenvård" skulle kunna vara ett bra första steg.

**Det vi fokuserar på
får vi mera av.**

Att byta K-modellen mot E-modellen innebär också många andra fördelar. Här är några fler exempel: Från Problemfixering till Mål- och Lösning-fokusering. Det finns en enkel regel som säger: "Det vi fokuserar på får vi mera av" och detta oavsett om vi fokuserar på negativa eller positiva saker. I den tidiga forskningen omkring mentala träningsprinciper kunde vi visa att människor lättare fångades av problem-tankar/bilder jämfört med önskvärda tankar och målbilder. Förutom en gammal "överlevnadsmekanism" som orsak kunde vi visa att detta dels berodde på att problembilderna var mer tydliga än målen (vi matas dagligen i t.ex. massmedia med problem av allhands slag) och dels att vi fångades av de tankebilder, som innehöll de starkaste emotionella komponenterna, där t.ex. negativa känslor, t.ex. rädsla, drar tankarna till sig som en magnet. För att ändra på detta arbetar vi både med metoder att minska rädslan och oron för framtiden och för att göra E-bilderna (visions- och målbilder) tydliga och attraktiva med starka positiva emotionella komponenter.

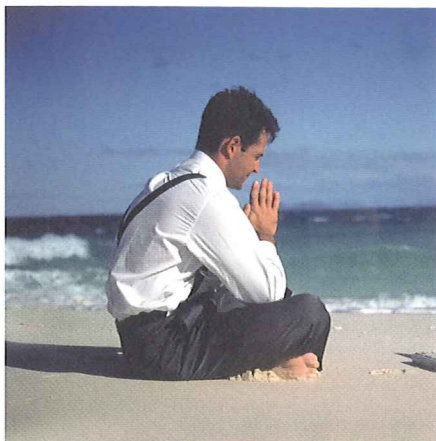
Från historien till framtiden

Tron att man kan förutsäga framtiden lever

fortfarande kvar trots alla bevis på motsatsen. Trots studier som visar att både apor och slumpen är bättre än experter på att förutsäga börsutvecklingen fortsätter många att investera utifrån expertråd och trots att vi många gånger visat att man inte kan förutsäga senare idrottsframgång från tidiga bra resultat så fortsätter man att tro på "talangbegreppet". Medan K-modellen försöker hitta orsakerna till problemen så bygger E-modellen på fokus på nuet och framtiden. Förändring ses som resultatet av att veta var man är och veta vart man ska.

Från negativ till positiv feedback

Till skillnad från arbetslivet och samhället i stort har idrotten alltmer börjat övergå från negativ feedback (visa på och kritisera det



felaktiga) till positiv feedback (förstärka "det rätta"). Från arbetslivet hörs ofta klagomål över att man framför allt får feedback när något blir fel eller inte fungerar. Ett bra exempel på det som händer inom idrotten är Pia Sundhages sätt att leda. I boken "Spela på min bästa fot", som hon skrivit tillsammans med mentala tränaren Elisabet Solin ger Pia många exempel på hur mycket bättre positiv fungerar i jämförelse med negativ. I början blev detta ifrågasatt men efter att ha vunnit både OS-guld och VM-guld med det amerikanska fotbollslandslaget så har även belackarna förstått att positiv feedback är det klart bästa. Förutom att det är mer effektivt så skapar den också en mycket positivare stämning både hos individen och teamet.

Från negativa till positiva drivkrafter

Drivkraften för förändringar enligt K-modellen är missnöje, irritation, frustration och vrede medan drivkraften i E-modellen är lusten för en ännu bättre framtid. E-modellen

ger den ideala kombinationen, där man både uppskattar och är glad över nuet samtidigt som man med lust och glädje fortsätter mot något ännu bättre. K-modellen försvarar sig med uttryck som "Nöden är uppfinningarnas moder" utan att tänka på att det är en felöversättning av engelskans: "Need is the mother of inventions" ("Behovet är uppfinningarnas moder"). I K-modellen slår man sig till ro när man är nöjd och handlar när man är missnöjd, medan man i E-modellen t.ex. säger: "Jag är glad och nöjd med mig själv och ändå vill jag fortsätta att utvecklas". K-modellen väcker motstånd och lever man med K-modellen så möts förslag om förändringar av motstånd och uttalanden som: "Vad är det för fel på det vi gjort?" Förändringsförslag upplevs som en anklagelse och ett misstroendevotum, som man försvarar sig mot. E-modellen som bygger på ständig förbättring, innebär att man varje dag ställer sig frågan: "Kan det här göras ännu bättre" och utan att det behöver vara något fel på det man gör. Detta skapar ett öppet och positivt klimat och en starkare motivation för både personlig- och verksamhetsutveckling.

E-modellen och idéskapande

E-modellen innebär också att när någon lägger fram en idé, så är kritik förbjuden. Istället börjar man med att undersöka vilka fördelar som idén innebär - det finns alltid fördelar. Steg två är att undersöka nackdelarna, och i steg tre undersöker man om man kan behålla fördelarna och minska eller bli av med nackdelarna. På det sättet går man vidare med alla idéer. Vi klagat ofta i Sverige över att det läggs fram för lite idéer men det är inte så konstigt med en dominerande K-modell (Det går inte, Det har vi prövat förut, Vem tror du att du är? etc.)

**Det rationella tänkandet
läggs åt sidan och de vanliga
begränsningarna i tänkandet
försvinner.**

Öppenheten för idéer, förslag och olika åsikter går också bra att förena med övningar och lekar för kreativt idéskapande där humor (t.ex. pris för den "dummaste" idén) och glädje blir en viktig faktor i idéskapandet. Här kan också ett alternativt medvetandetilstånd



spela en viktig roll (t.ex. det mentala rummet, sömnen - att "sova på saken", meditativ jogging, m.m.). I det mentala rummet läggs det rationella tänkandet åt sidan och de vanliga begränsningarna i tänkandet försvinner. Många stora idéskapare har använt sig av detta och Albert Einstein sa t.o.m.: "Ingen av mina idéer och upptäckter har kommit till genom rationellt tänkande".

E-modellen och relationer

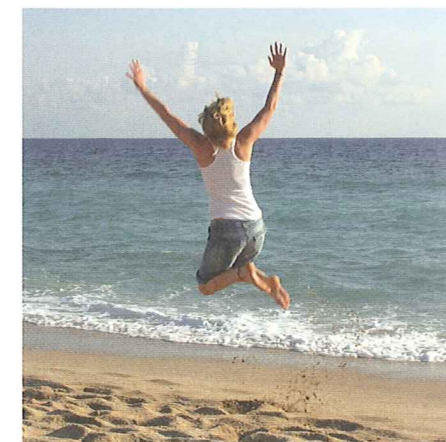
E-modellen har betytt mycket för att förbättra relationer både på arbetsplatsen och i privatlivet. Två frågor vi brukar ställa till våra kursdeltagare är: 1. "Är det någon som försökt förändra den ni bor ihop med? och är det någon som lyckats?" (Det är bara en som brukar räkna upp en hand, och det är Elene :) Andra frågan: "Är det några som brukar tjata på era barn? Och, är det någon som tycker det är en bra metod?" Om man inte tycker det varför fortsätter man då med det? Svaret brukar vara: "Jag har inte hittat något annat sätt". Här kan E-modellen göra underverk! I dessa fall utgår den från "Acceptans av utgångsläget", varefter en målbild följer av hur man vill ha det istället. Den målbilden programmeras i det mentala rummet, men den hålls hemlig och meddelas inte till den man vill förändra. Sedan vi började lära ut modellen har åtskilli-

ga kommit efter några månader och sagt: "Åh vad min man/fru har förändrats!" I början trodde vi att det berodde på att upplevelsen av den andre hade förändrats utifrån målbilden. När vi nämnde detta fick vi ofta svaret: "Men det är inte bara det - även andra människor upplever förändringen". Så antagligen är det också så att acceptans och inlärningsprinciper spelar in. Genom att känna sig accepterad som man är, skapas en grogrund för förändringar, som sedan lockas fram genom ofta omedvetna förstärkningsprinciper.

**Allt går så lätt och saker och ting
"läggs till rätta av sig själva".**

E-modellen och "Carpe diem"

Av dåtid, nutid och framtid är naturligtvis nutiden den viktigaste och också den enda vi har. Därför blir det viktiga att skapa ett liv där en hög vision och attraktiva målbilder inte ger upphov till energikrävande prestationsfaktorer som skapar stress och trötthet. Detta nås genom att de intellektuella målen förs över till målbilder, som programmeras in i det mentala rummet. Resultatet blir en utvecklingsprocess, där man kan leva i nuet på vägen och där man varje dag kan känna det



som i idrotten kallas för flyt - att allt går så lätt och saker och ting läggs till rätta av sig självt. Denna "neurocybernetiska" modell är en av de mest intressanta inslagen i den mentala träningen och gör att vägen mot Excellence blir både lustfylld och kopplad till "Avspänd effektivitet" och där varje dag blir en ny, intressant och givande upplevelse.

Excellence ≈ fullkomlighet, fulländning, selfrihet, förträfflighet, framstående egenskap.