

1. MOMENT F - 21 Mentala träningsmodeller

Inledning - modeller

En modell är en förenklad representation eller beskrivning av ett system, en struktur, eller en komplex enhet. Genom denna förenklade framställning förstås lättare det bakomliggande komplexet.

Tredelade och Dikotomiserade modeller

Exempel på tredelade modeller är:

- Freuds uppdelning av människans mentala del (själslivet, jaget) i Överjaget, Jaget och Detet, där Överjaget representerade normer och värderingar, oftast tidigt inlärd och emotionellt integrerade (samvetet) medan Detet representerade drifterna, lustarna. Önskingarna, etc. Jaget, som måste ta hänsyn till båda dessa motsatta krafter kunde lätt komma i kläm mellan normerna och drifterna.
- En annan tredelning, som hade drag gemensamma med Freuds indelning var TA – Transaktionell analys, som skapades av kanadensaren Erik Berne. De tre Jag-tillstånden kallades här för Föräldern (Freuds överjag) Barnet (Freuds Detet) medan Jaget däremellan kallades för Vuxen.
- Under PUMT-kursen så skapade jag en tredelning av livet genom att dela upp det utifrån en tidsdimension i - Det förflutna – Framtiden och Nu.
- En annan uppdelning som också gjordes i PUMT kursen och har med tid att göra var en uppdelning av Livet i tre perioder 1 – 2 – 3 (utifrån exemplet med Livet som en ishockeyhockeymatch)

En del av de modeller som jag skapat är dikotomiserade - uppdelning i motsatspar eller par som kan komplettera varandra, en del är 3-delade medan många är uppdelade i sju områden/delar/faktorer. Ibland blir det en kombination. Här är ett sådant exempel där ett område (Livet) är indelat i sju områden, där varje område är dikotomiserat.

Den nya livsstilen

- Vi har fått högre Välfärd men lägre Välbefinnande
- Vi har fått mera Kunskaper men mindre Kompetens
- Vi har fått fler mediciner men sämre hälsa
- Vi har fått mer fritid men mindre av frihet
- Vi har utforskat den yttre rymden men ej den inre
- Vi har nått månen men ej vår närmaste granne
- Vi hatar för mycket och älskar för lite

Den nya Livsstilsmodellen som då ska jämföras med den ”gamla” eller tidigare, är egentligen inte en utan en samling av mentala tränings-modeller som tas upp separat. Jag har därför valt att inte ta upp den nya livsstilen bland de 21 modellerna.