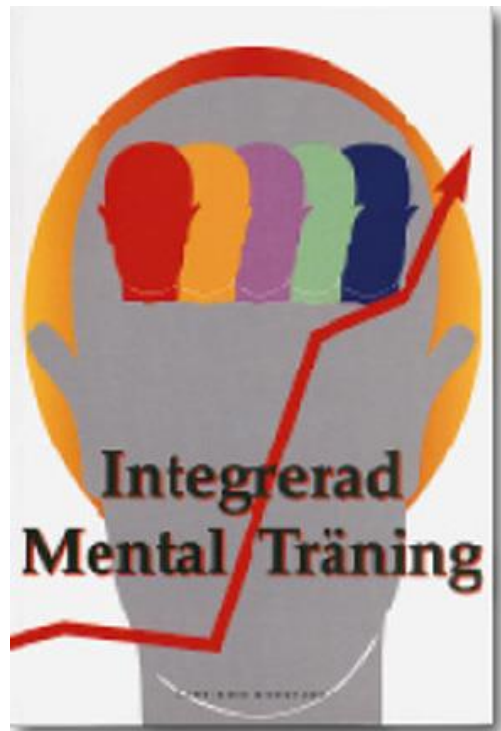


Förändras personligheten av Integrerad Mental Träning? En kritisk granskning av Uneståhls metod.



[Jessika Karlsson](#)

jeska779@student.liu.se

Annelie Sepa

annse758@student.liu.se

[Mikael Sköld](#)

mikael.skold@earthling.net

Kognitionsvetenskapliga programmet, vt 1997
Linköpings Universitet

Integrerad mental träning (IMT) är en intressant teori med en väl genomarbetad metod för självutveckling som till stor del stöds av forskning. Syftet med den här litteraturstudien var att kritiskt granska IMT som den presenteras i Uneståhls bok Integrerad Mental Träning (1996). Fokus var att undersöka huruvida personligheten förändras helt eller delvis med IMT och om förändringarna är bestående. Resultatet visade inga enhetliga svar, men mycket talar för att de förändringar en individ kan uppnå med hjälp av IMT är så pass omfattande att de kan kallas personlighetsförändring. Framför allt är det personlighetsdrag som livsinställning, självförtroende, stresstålighet, förmåga att se möjligheter, tänka positivt och utvecklas, som förändras.

Mental träning och positivt tänkande är två begrepp som under de senaste årtiondena fått oerhörd uppmärksamhet. Många som önskat förändra sin personlighet har satt sin tilltro till diverse mer eller mindre seriösa metoder i hopp om att bli en ny människa och leva ett bättre och lyckligare liv. De flesta av dessa metoder har dock varit bristfälligt vetenskapligt underbyggda och mötts av skepsis från psykologfältet (Rolf Holmkvist, Pers. Kom., 1997). I boken

"Integrerad Mental Träning", från 1996, presenterar Lars-Eric Uneståhl sin metod: Integrerad Mental Träning (IMT) och teorin bakom den. Teorin bygger på att kropp, sinne, självbilder, inläring, personlig utveckling och framtid hör ihop och att nyckeln till framgång ligger i att integrera mental och fysisk träning. Visionen för IMT, enligt Uneståhl själv, har från början varit att skapa en bättre värld genom utbildning och träning. Det har definierats så att "målet är att nå alla människor

med information och handlingsprogram som leder till att man fungerar bättre (i idrott, arbete, studier och relationer) och mår bättre" (Uneståhl, 1996, s. 19). Metoden IMT riktar sig till alla som vill fungera och må bättre, men de konkreta exemplen i boken är främst hämtade ur idrottsvärlden.

I boken beskriver Uneståhl "den nya livsstilen" och påpekar att de förändringar som träningen ger, på ett naturligt sätt integreras i personligheten och i den personliga utvecklingen. Detta har föranlett det här arbetet, vars syfte är att kritiskt granska och analysera huruvida hela eller delar av personligheten kan förändras med hjälp av IMT, samt att undersöka huruvida förändringarna i så fall är bestående eller ej. Det bör kanske påpekas att Uneståhl inte verkar ha personlighetsförändring som huvudsyfte med IMT, även om han säger att en av grundtankarna i IMT är att det är möjligt för varje människa att skapa sin egen framtid och sin egen verklighet.

Först presenteras teorin bakom IMT mer i detalj och därefter går träningsmetoden igenom. Under rubriken "Tidigare forskning" tittar vi på aktuell forskning inom området och på om empirin stödjer teorin, därefter diskuteras bland annat om teorin verkligen är personlighetsförändrande, avslutningsvis reflekterar vi kritiskt, men mer fritt, kring IMT.

Teorin bakom IMT

Lars-Eric Uneståhl menar att mentala processer kan påverka kroppen positivt eller negativt och att det därför är viktigt att metoderna för mental träning utvecklas med hjälp av vetenskapliga

undersökningar. Uneståhl är själv lektor vid högskolan i Örebro och disputerade vid Uppsala Universitet redan 1973 på ämnet hypnos och posthypnotiska suggestioner. Numera är han dessutom rektor vid Skandinaviska Ledarhögskolan. Teorin bakom den integrerade mentala träningen baseras delvis på principer som funnits i den asiatiska kulturen under tusentals år men också på modernare

tankegångar från framför allt idrottspsykologin. Själva metoden har dock vuxit fram ur Uneståhls egen forskning och genom ett aktivt arbete med människor under de senaste 25-30 åren.

Uneståhl betonar att den mentala träningen ska integrera kropp och sinne så att en direkt kontakt uppstår mellan mentala processer och kroppsliga funktioner. Han påpekar också att eftersom IMT bygger på en långsiktig och systematisk träning sker förändringarna i en långsam takt och integreras därmed på ett naturligt sätt i personligheten. IMT integrerar även framtiden eftersom människan inte ses som ett resultat av historien utan som en orsak till framtiden.

Om man synar "den nya livsstilen" i sömmarna kan man konstatera att Uneståhl menar att följande personlighetsdrag står att förändra medelst IMT:

- *Livsinställningen* som blir mer positiv.
- *Självförtroendet, självkänslan och självtilliten* ökar genom affirmationer och återkoppling till tidigare upplevda situationer av tillfredsställelse och välgång.
- *Stresståligheten* ökar i och med att individen lär sig att spänna av och fokusera på själva uppgiften.
- *Kreativiteten och förmågan att se möjligheter* snarare än problem övas, vilket gör att individen blir mer uppfinningsrik och bättre kan ta till vara sina egenskaper.
- *Förmågan till positivt tänkande* tränas upp och individen lär sig att se det positiva i allt.

- *Förmågan att motivera sig själv* och se lusten och nyfikenheten som drivkrafter bakom lärande stimuleras och gör att individens vilja att utvecklas ökar.
- Individen tränas aktivt i att vara *öppen för nya intryck* och undvika förutfattade meningar, vilket klart minskar risken för negativa självuppfyllande profetior och ökar flexibiliteten

- *Envishet, målmedvetenhet och en fokuserad uthållighet* övas upp, vilket gör att individen inte ger upp lika lätt utan fortsätter att försöka trots viss motgång.
- Till sist blir individen mer *harmonisk, lugn och avspänd* med hjälp av avslappningsövningar och ökad självtillit.

Avslappning är en av hörnstenarna i IMT. Under avslappning lär sig individen att hitta till det "mentala rummet", en operationalisering av ett alternativt medvetandetillstånd, ett självhypnotiskt tillstånd. Det är det mentala rummet som utgör grunden för förändring. Uneståhl har genom flera studier visat att hjärnhalvorna harmoniseras i det alternativa medvetandetillståndet, vilket ökar tillgången till de funktioner och mentala processer som är viktiga för inlevelseförmåga, visualisering och kreativt tänkande (Leissner & Uneståhl, 1995; Bundzen & Uneståhl, 1995). I det mentala rummet programmeras först självbilder och sedan målbilder in och tack vare att programmeringen sker i det alternativa medvetandetillståndet automatiseras självbilderna och målbilderna så att de fortsätter att verka även när individen vaknar upp. Han påpekar också att positivt tänkande stärker individen och ökar prestationen, enligt Seligmans teori (1990). Uneståhls idé är att man ska tillskansa sig en ny livsinställning som i mångt och mycket innehåller eller bygger på optimism och att alltid kunna tänka positivt.

IMT och kopplingen till personlighetsteorier

Kognitivisterna (Ellis, Beck och Lazarus) skulle anse att IMT leder till en personlighetsförändring. Detta med tanke på betoningen av individens aktiva ställning där hon tar in omvärlden, bearbetar informationen, skapar kategorier och mentala representationer som i stor utsträckning styr hennes handlande och ligger till grund för hennes personlighet (Engler, 1995). Enligt Albert Ellis, till exempel, har människan möjlighet att medvetet påverka sin personlighet genom att förändra sina underliggande grundantaganden. Han menar

också att emotionell upprördhet till stor del egentligen orsakas av irrationella trosföreställningar och att även dessa går att förändra (Engler, 1995). Uneståhl har till stor del hämtat inspiration ur Ellis rational emotive therapy.

Enligt de freudianska tankegångarna däremot är en personlighetsförändring inte möjlig om individen inte går tillbaka och bearbetar sitt förflutna. Något som går stick i stäv med Uneståhls syn på människan som en orsak till framtiden snarare än ett resultat av arv och miljö. Med Uneståhls egna ord: "IMT bygger inte på 'självinsikt' utan på 'målinsikt'" (Uneståhl, 1996, s.19).

IMT: Träningsmetoden

Själva metoden är utformad som 5 månaders daglig träning i form av lyssning till förinspelade ljudprogram kombinerat med små specialuppgifter som ska lösas under dagen för att fördjupa effekten av träningen. Avsikten med övningarna är att den mentala träningen inte skall inskränkas till 15 isolerade minuter under dagen utan snarare integreras, och så småningom automatiseras, i hela tillvaron. Därav förledet "Integrerad" i benämningen. CD-upplägget, till skillnad från till exempel en ambulerande hypnotisör, gör att deltagarna kan genomföra träningen på egen hand när det passar dem. Den som går igenom programmet blir på detta sätt expert på sig själv och ges verktyg att genom självhypnos själv lägga upp sin träning. De inspelade programmen är genomgående utformade med en inledande muskulär avslappning som övergår i mental avslappning, där deltagaren går ner i sitt mentala rum. Därefter sker den egentliga träningen med hjälp av suggestioner, föreställningar och affirmationer. Programmen avslutas med en uppvakningsdel där instruktioner ges för att avsluta träningen och vakna upp.

Träningsprogrammets faser

De faser som ingår i programmet är i tur och ordning: muskulär och mental avslappning, självbildsträning, målbildsträning, koncentrationsträning, mental tuffhetsträning samt livskvalitetsträning.

I den *muskulära avslappningen*, som varar hela den första månaden, skapas grunden för den kommande träningen genom att deltagaren lär sig att slappna av kroppens muskler, inledningsvis genom att fysiskt spänna dem och därefter slappna av. Mot slutet av perioden övergår instruktionerna till att frammana avslappning genom att i tanken gå igenom kroppens muskler. Specialuppgifterna under perioden går ut på att identifiera olika situationer där man känner sig spänd och därefter träna på att slappna av i dessa situationer med hjälp av en inlärd "trigger". Som trigger väljs ett lämpligt stimuli som sedan med hjälp av operant betingning kopplas till en önskvärd effekt. I CD-träningen lärs den första triggern in; att knyta vänsterhanden under inandning, hålla andan och att därefter slappna av under utandning. Till denna trigger kopplas en känsla av avspänning i hela kroppen. I senare skeden lär man in andra triggers för mer specifika situationer och då kan det till exempel vara lämpligt med olika fraser.

I den *mentala avslappningen* skapas först det mentala rummet, en plats i fantasin där man känner sig avkopplad och tillfreds. Dessutom möbleras det mentala rummet med tre hjälpmedel: en filmduk att visualisera föreställningar på, en skrivtavla att se skrivna suggestioner på samt en öppen eld att hämta energi från. I det mentala rummet befinner man sig i ett tillstånd som kännetecknas av ökad mottaglighet för suggestioner. Det vanliga kritiska tänkandet kopplas till viss del bort, varför det blir lättare att acceptera den information som tillhandahålls.

Suggestioner kan ges genom att man formulerar dem i tankarna eller säger dem halvhögt. Vanligast är

posthypnotiska suggestioner som ges under självhypnos men som skall få effekt i

vaket tillstånd. Dessa kan vara av allmän karaktär till exempel "för varje dag kommer jag att känna mig lugnare och mer harmonisk" eller mer situationsinriktade, exempelvis "när jag håller mitt nästa föredrag kommer jag att känna mig trygg och avspänd".

Föreställningar är ett annat viktigt sätt att påverka sig själv, en önskvärd situation visualiseras och man försöker leva sig in i den och uppleva den med alla sinnen. Utgångspunkten för den här tekniken är att nervsystemet har svårt att skilja en verklig situation från en detaljerad föreställd situation. Därmed kan minnesspår skapas av situationer som blir lika verkliga för hjärnan som om de faktiskt vore verkliga. Minnen av framtiden kan användas som ledstjärnor för framtiden eller för att skapa handlingsberedskap i kommande svåra situationer (Ingvar, 1996).

I avsnittet om *självbildsträning* övar man sig först i att tala positivt till sig själv, både högt i ett tal till spegelbilden på morgonen och tyst, när man i ett inre samtal berömmar sig själv. Det inspelade bandet består av ett antal positiva affirmationer som integreras i det undermedvetna.

I *målbildsträningen* visualiseras ett antal mer eller mindre långsiktiga målbilder. Målen kan vara såväl karriärmål som utvecklingsmål, från valfria områden, som yrke, idrott eller relationer. Specialuppgift under den här perioden är bland annat att skriva ett brev till sig själv, som levereras vid en bestämd tidpunkt, där man gratulerar sig själv till att ha uppnått några viktiga mål. Det ges också utrymme för praktiska övningar med målbildsstyrning, där man först visualiserar det som ska hända och därefter överlåter till kroppen att utföra det.

I *koncentrationsträningen* övas förmågan att vara koncentrerad under en längre tid. Dessutom tränas förmågan att kunna koppla bort irrelevanta stimuli för att kunna ägna mer energi åt de stimuli som är relevanta för situationen. Specialuppgifterna inkluderar att meditera över ett tänt ljus samt att utforma situationer med många störmoment, för att därefter ignorera störningarna och i stället koncentrera sig på

uppgiften.

Mental tuffhetsträning handlar egentligen om attitydträning. Under den här perioden tränar man på att se det positiva i alla situationer, att se problem som uppgifter att lösa, att använda misstag som inlärningsmetod och att överhuvud taget träna in positivt tänkande, det vill säga kognitiv omstrukturering, som en grundläggande attityd. Specialuppgifter inkluderar att medvetandegöra och förändra sitt rationella emotionella tänkande i flera praktiska situationer.

Den avslutande *livskvalitetsträningen* kan ses som höjdpunkten av träningen och syftar bland annat till att lära individen att definiera och sträva efter hög kvalitet i sin verksamhet och i livet i övrigt, att skaffa en mer humoristisk och därmed hälsosammare attityd till tillvaron och att utveckla en inre glädje. Uneståhl medger att det visserligen inte finns känd forskning om humorns inverkan på till exempel motorisk inläring, men menar att de positiva erfarenheter som finns om humor och skratt på hälsoområdet antyder att det skulle få positiva följder för kroppen i övrigt.

Tidigare forskning

Metod för sökning av empiri

"Mental träning" som sökord i databasen ERIC på bibliotekets CD-rom visade att den empiri som finns på området inte berör personlighetspsykologi explicit. Den berör snarare idrottspsykologi och forskningen på motoriska och perceptuella färdigheter. Begreppet innebär att individen använder mental träning främst för att kunna prestera bättre och handskas med stress och nervositet. Eftersom Uneståhls mentala träning i stor utsträckning bygger på att tänka positivt söktes empiri på begreppet "positivt tänkande", vilket visade att det gjorts många experiment med positiva och negativa tankar. I experimenten har man främst tittat på hur positiva och negativa tankar kan påverka utförande av prestationsuppgifter och

hur människan påverkas av tankarna (till exempel genom förändring av blodtryck).

Positivt tänkande

Goodhart har tittat närmare på hur positiva kontra negativa tankar påverkar upplevelsen av något som hänt (i detta fall mindre behagliga vardagshändelser). Hon fann att det snarare är frånvaron av negativa tankar än närvaron av positiva tankar som ökar välmåendet (Goodhart, 1985). Till viss del kontrasterar de här resultaten Uneståhls betoning av positivt tänkande. Året efter visade hon dessutom att positivt tänkande inte ledde till signifikant bättre resultat än negativt tänkande i en prestationsuppgift (Goodhart, 1986), något som rakt motsäger Uneståhls tonvikt på att prestationen förbättras av positivt tänkande. En anledning till detta skulle kunna vara att Goodhart verkar ha använt sig av mellangrupsdesign medan Uneståhl främst är intresserad av inomgrupsdesign och den enskilda individens utveckling.

En annan studie visar att positivt tänkande kan sänka hjärtfrekvensen inför en tänkt ångestfylld situation (i det här fallet att hålla föredrag) utan att individen själv känner sig hjälpt av de positiva tankarna (Hu, et al., 1992). Det här skulle kunna stödja Uneståhls teori om att det som programmeras i det mentala rummet och sedan glöms bort ändå styr beteendet i rätt riktning, det vill säga att positiva tankar kan ha omedvetna positiva effekter.

Last, O'Brien och Barlow (1985) gjorde en studie om agorafobi som visade att det fanns ett förhållande mellan negativt tänkande och ångest där ett högre procenttal negativa tankar motsvarade en högre ångestnivå. Det fanns också bevis för det omvända förhållandet, det vill säga mycket positivt tänkande motsvarades av en lägre ångestnivå. Det här talar för att positiva tankar kan motverka ångest, både prestationsrelaterad eller relaterad till livet i övrigt, något som går i linje med Uneståhls teori.

Scheier och Carver (1993) har i en översiktsartikel om forskningen kring optimism tagit upp en intressant tankegång om huruvida optimism alltid är bra och pessimism alltid är dåligt (det finns individuella skillnader som pekar på det motsatta). De påstår också att en ständig optimistisk livsinställning kan leda till en för optimistisk inställning eller en improduktiv optimism. Den här tanken blir särskilt intressant eftersom "improduktiv optimism" inte existerar i Uneståhls resonemang. Dock poängterar Uneståhl vikten av att arbeta med de medvetna målbilderna och självbilderna innan de programmeras in, så att de blir realistiska utifrån individens förutsättningar. Därmed undviks eventuellt improduktiv optimism.

Kreativitet och konstruktivt tänkande

Målstrukturer i kreativ motivation är titeln på Mehr & Shavers studie från 1996, där man tittat på skillnader i målstrukturer hos hög- respektive lågkreativa individer. Resultatet visar att högkreativa individer är processinriktade och rapporterar högre grad av motivation jämfört med lågkreativa, som snarare är produktinriktade. I IMT framhålls vikten av att fokusera på mål och målbilder, med andra ord en klar produktinriktning, något som i ljuset av den här studien ter sig aningen underligt. Katz och Epstein visade 1989 att individer som är dåliga på att tänka konstruktivt reagerade med en ökning av negativa tankar och negativa känslor på stress, samt fick ett förhöjt blodtryck jämfört med de individer som strukturerade sina tankar konstruktivt. Försöket visar dock att skillnaden bara gäller negativt tänkande, inte positivt. Det här överensstämmer väl med Uneståhls tankar om att höja prestationen och koncentrationen under stress med hjälp av konstruktivt tänkande och triggers.

Målbilder

I en undersökning från 1995 visade Taylor och Gollwitzer att människan använder

realistiskt tänkande när hon sätter upp mål och positivt tänkande när hon genomför eller når upp till målen.

Uneståhl själv pekar på att det finns en konflikt mellan (1) forskning som visar att realistiska mål ger bättre resultat än orealistiska mål och (2) forskning som visar att höga och djärva mål ger bättre resultat än låga mål. Orsaken till konflikten är således att höga mål lätt upplevs som orealistiska. Uneståhl menar dessutom att realistiska mål leder till för låg ambition och därmed för låg prestation. För höga och orealistiska mål fungerar däremot inte som drivkraft i vaket (icke hypnotiskt) tillstånd, de fungerar dock ypperligt i form av undermedvetna mål. För att komma runt problemet utnyttjar Uneståhls metod det mentala rummet för att programmera in målbilderna, när realitetstestningen försvinner kan orealistiska mål accepteras av individen. De glöms sedan bort och fungerar endast som en drivkraft i det undermedvetna. Tanken är att de mest långsiktiga målen skall vara högtflygande.

Jämförelse med "Silva Mental Training Method"

Maycock (1988) genomförde ett experiment som stödjer Uneståhls tankar om "harmonisering" av hjärnhalvorna där Silvametoden (Silva, 1977) användes.

Silvametoden har ganska många beröringspunkter, vad det gäller de verktyg som används, med Uneståhls metod och därför är experimenten särskilt intressanta.

Maycocks experiment innebar en träning av höger hjärnhalva och det visade sig att de personer som fick ut mest av träningen var de som innan experimentet hade en dominant vänsterhalva. Resultaten visar att med lämpligt träningsprogram kan utnyttjandet av båda hjärnhalvorna tas till vara på ett effektivare sätt. Uneståhl har själv gjort mätningar på hjärnan som visar hur aktiviteten fördelar sig beroende på vilket tillstånd individen befinner sig i. Uneståhls mätningar visade att individen i vaket tillstånd ofta har en vänstersidig dominans, medan det finns en balans mellan hjärnhalvornas aktivitet i det mentala rummet. Uneståhl menar att den här formen

av utjämning ger en ökad tillgång till de funktioner och de mentala processer som är viktiga för såväl inlevelseförmåga, visualisering och kreativt tänkande, som nämnts ovan. Ett annat experiment av Maycock (1988), där en del av Silva Mental Training

Method används (The Three-Fingers Technique), visar att även mycket små doser av mental träning har god effekt på stress, vilket ytterligare stödjer IMT.

Stabilitet och förändring i personligheten

McGue, et al. (1993) redovisar en studie på tvillingar under en tioårsperiod om stabilitet och förändring i personlighet. Studien visade att stabilitet i personligheten är ett resultat av genetiska faktorer medan förändring i personligheten beror på faktorer i omgivningen. Genetiska faktorer står för 40% och miljöaspekter för 60% av personligheten (Engler, 1995). Uneståhl tycker dock att synen på människan som en produkt av arv och miljö är förlegad, eftersom det i alltför stor utsträckning fokuserats på problem i nuet som relaterats till tidigare negativa upplevelser. Det har medfört att individen får allt svårare att skapa positiva målbilder. Uneståhl anser att människan har förmågan att själv utforma vem hon vill bli i framtiden (1996, s. 57). Ur resonemanget framgår således att Uneståhl anser personligheten vara föränderlig.

Uneståhl har gjort en rad studier på kortsiktiga och långsiktiga effekter av mental träning på prestationsförmåga. En av dem visade att de psykologiska skillnaderna mellan de som tränat mentalt under fyra månader och en kontrollgrupp ökade med åren. Skillnaderna i prestationsförmåga var relativt små till en början men ökade även de mer och mer med åren (Uneståhl & Breife, 1981).

Diskussion

Uneståhls bok *Integrerad Mental Träning* (1996) är inte avsedd för en akademisk målgrupp, varför en del tveksamheter har uppstått vad gäller den vetenskapliga stringensen. Vetenskapliga belägg kan ifrågasättas på grund av att referenser i vissa fall saknas eller är tvetydiga. När Uneståhl hävdar att vetenskapliga belägg finns utan att ange referens har vi helt enkelt inte kunnat kontrollera validiteten.

Vi tycker att IMT är personlighetsförändrande eftersom metoden förändrar så pass omfattande personlighetsdrag som livsinställning, självförtroende, stresstålighet, förmåga att se möjligheter, tänka positivt och utvecklas. Dessutom blir individen mer öppen för förändringar samt får lättare att slappna av och vara harmonisk. Automatiseringen av det positiva tänkandet och integreringen av självbilder och målbilder talar för att förändringen ska bli genomgående i personligheten.

Beständigheten i förändringarna stöds dels av långsiktigheten i träningen, men också av att träningen införlivas i vardagslivet.

Vi tycker som sagt att IMT är en bra och trovärdig metod för att förändra sin personlighet. Däremot kan det vara ett (alltför) ambitiöst program som kanske avskräcker någon från att ens påbörja träningen. Förmodligen krävs det ett konkret mål redan från början, för att motivera till fortsatt träning när de första goda intentionerna lagt sig. Den första månadens CD-träning kan upplevas som omständlig och mindre inspirerande, speciellt om upplevelsen av träningseffekter uteblir. Därför är behovet av stöd och motivation sannolikt stort i inledningsskedet.

Vi tror till och med att det kan vara svårt att genomföra programmet helt på egen hand, de flesta behöver troligen någon att jämföra och diskutera sina erfarenheter med. I boken finns det en studieplan för att arbeta med boken i studiecirkelform, vilket ger möjligheter till stöd och erfarenhetsutbyte. Dock kräver inte metoden studier i grupp utan är utformad för individuell träning.

En del nybörjaroro och prestationsångest kan säkerligen infinna sig under träningens gång. Individen kan känna sig osäker på om denne gör rätt. Hur ska

individen exempelvis veta om och när det självhypnotiska tillståndet uppnåtts? Vissa uppgifter, som att lära sig cykla, har konkreta förebilder för hur det ska gå till, medan mer implicit kunskap, som att lära sig hitta det mentala rummet, inte har någon klar målbild. Uneståhl nämner självfallet ingenting om svårigheter eftersom det skulle sätta ljuset på sådant som kan bli potentiella negativa självuppfyllande profetior. Just att svårigheterna

inte omnämns kan eventuellt öka risken för känslan av att inte göra rätt, ett problem som lätt avhjälpas med handledning.

Vi frågar oss om framåtanda och optimism *alltid* är till gagn för individen.

Måhända behövs det stunder av litenhet? Istället för att bara skaka av sig svårigheter och leta efter det positiva kan det kanske vara bra för balansen att stanna upp och fundera ibland. Något som metoden bara lämnar visst utrymme för.

Vi funderar också på konsekvenserna av att applicera den här typen av självinstruerande träning på individer med skev verklighetsuppfattning. Vad händer med en anorektiker som tar till IMT för att gå ner i vikt, eller en osäker yngling, med tveksamma föreställningar om till exempel manlighet och mod? Kan mental träning skapa farliga och/eller självdestruktiva individer? Uneståhl själv pekar på risken med att idrottare programmerar bort smärtförmågor, det vill säga kroppens varningssystem, för att prestera bättre. Förhoppningsvis ger metoden snarare stabilitet i personligheten hos osäkra individer än den förstärker negativa eller självdestruktiva tendenser.

Avslutningsvis kan vi rekommendera IMT till den som vill utveckla sin personlighet i positiv riktning och har motivationen att genomföra en långsiktig förändringsprocess. Dessutom tror vi precis som Uneståhl att det skulle bli en bättre värld om fler människor lärde sig att tänka positivt och handla konstruktivt.

Referenser

Bechtel, W. (1988). *Philosophy of Mind; An Overview for Cognitive Science*. New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates. Bundzen & Uneståhl, L-E. (1995). Studien är återgiven i Uneståhls bok *Integrerad mental träning* (1996) men den fullständiga referensen saknas dessvärre i den referenslistan.

Engler, B. (1995). *Personality Theories; An introduction*. Boston: Houghton Mifflin.

Goodhart, D. E. (1985). Some psychological effects associated with positive and negative thinking about stressful event outcomes: Was Pollyanna right? *Journal of Personality & Social Psychology*, 48(1), 216-232.

Goodhart, D. E. (1986). The effects of positive and negative thinking on performance in an achievement situation. *Journal of Personality & Social Psychology*, 51(1), 117-124.

Holmqvist, R. (1997-07-02). *Handledning vid Institutionen för Pedagogik och Psykologi*, Linköpings Universitet.

Hu, S., Bostow, T. R., Lipman, D. A., Bell, S. K. et al. (1992). Positive thinking reduces heart rate and fear responses to speechphobic imagery. *Perceptual & Motor Skills*, 75(3), 1067-1073. Ingvar, D. H. (1996). Minnen av framtiden viktiga för psykisk balans. *Svenska Dagbladet*, 1996-12-15.

Katz, L. S., & Epstein, S. (1989). Constructive Thinking and the Experience of Stress. Annual meeting of the American Psychological Association (97th, New Orleans, LA, August 11-15, 1989).

Last, C. G., O'Brien, G. T., & Barlow, D. H. (1985). The relationship between cognitions and anxiety: A preliminary report. *Behavior Modification*, 9(2), 235-241.

Leissner & Uneståhl, L-E. (1995). Studien är återgiven i Uneståhls bok *Integrerad mental träning* (1996) men den fullständiga referensen saknas dessvärre i den referenslistan.

Maycock, G. A. (1988). Improving Intuitive Abilities for a more Wholistic Approach to Education. Annual meeting of the American Educational Research Association (New Orleans, LA, April 5-9, 1988).

Maycock, G. A. (1988). The Three-Fingers Technique: Does It Reduce Test Anxiety? EDRS Availability: Microfiche.

McGue, M., et al. (1993). Personality Stability and Change in Early Adulthood: A Behavioral Genetic Analysis. *Developmental Psychology*, 29, 96-109.

Mehr, D. G., & Shaver, P. R. (1996). Goal Structures in Creative Motivation. *Journal of Creative Behavior*, 30(2), 77-104.

Scheier, M. F., & Carver, C. S. (1993). On the power of positive thinking: The benefits of being optimistic. *Current Directions in*

Psychological Science, 2(1), 26-30.

Seligman, M. E. P. (1990). *Learned Optimism*. New York: Alfred A. Knopf.

Silva, J. (1977). <http://www.silvaintl.com/original.htm>, 9707. Taylor, S. E., &

Gollwitzer, P. M. (1995). Effects of mindset on positive illusions. *Journal of Personality & Social Psychology*, 69(2), 213-226.

Uneståhl, L-E. (1996). *Integrerad Mental Träning*. Farsta: SISU Idrottsböcker.

Uneståhl, L-E., & Breife (1981). *Utvärdering av Mental träning i bowling*. Rapport från Högskolan i Örebro.