



3L - LIVSLÅNGT LÄRANDE

Lars-Eric Uneståhl

*President SIU - Scandinavian International University
Grundare av Skandinaviska Ledarhögskolan*

Foto: tillhör Lars-Eric Uneståhl

Lars-Eric Uneståhl - www.slh.nu - www.siu.nu



LEDAREN



TEMA:
LIVSLÅNGT
LÄRANDE

» *EXCELLENS-MODELLEN är ett motiverande mål för ett dagligt och LIVSLÅNGT LÄRANDE som ger en ständig och hållbar förbättring av livslust och livsglädje!*«

När LARS-ERIC UNESTÅHL startade Skandinaviska Ledarhögskolan och dess internationella del, Scandinavian International University 1990, gjorde han det med utgångspunkt i LIVSLÅNGT LÄRANDE - 3 L. Utbildningarna skulle vara tätt sammankopplade till livet, till de färdigheter och den kompetens man behöver för att möta olika livssituationer.

LARS-ERIC UNESTÅHL, pionjär inom mental träning i Sverige, fil dr i psykologi och leg psykolog, forskare, med bred internationell erfarenhet, författare till ett stort antal böcker och utbildningsmaterial och mycket, mycket mer, delar här med sig av sina erfarenheter och hur han arbetat med 3L - det LIVSLÅNGA LÄRANDET!

Text: Lars-Eric Uneståhl →



3L TRE »L« SOM I LIVSLÅNGT LÄRANDE

SEDAN OECD INTRODUCERADE begreppet »Livslångt Lärande« på 1960-talet har mycket skrivits och sagts om 3L både från teoretiska och praktiska utgångspunkter. Sverige har här varit ett föregångsland och intresset både från forskar- och regeringshåll har varit stort.

Jag tänker dock varken analysera begreppet eller kommentera det som skrivits utan vill istället ge exempel på hur jag arbetat med 3L som en del av ett helhetsgrepp på lärandet och speciellt det icke formella och det informella lärandet.

»STÖRRE
DELEN AV
DET LÄRANDE
vi har kvar vid
livets slut har
kommit genom
de lärandeformer
där »LIVET« blir
den främsta
läroboken.«

FORMELLT LÄRANDE sker i det formella utbildningssystemet, medan det icke-formella lärandet sker utanför detta system men ändå i en organiserad form. Det informella lärandet är ett självstyrt lärande som sker på egen hand. Till denna vanliga uppdelning av 3L skulle jag vilja lägga till ett målstyrt men icke medvetet lärande.

Många människor likställer lärande med det »formella lärandet«, det vill säga de år man gick i skolan eller de dagar man tillbringar på kurs varje år.

Större delen av det lärande som vi har kvar vid livets slut har dock kommit genom de andra lärandeformerna, där »Livet« blir den främsta läroboken.

»SKOLFRAMGÅNG brukar mätas i »KUNSKAP«, eller snarare »REDOVISAT VETANDE«, och LIVSFRAMGÅNG genom »LIVSKOMPETENS«, det vill säga hur man klarar de livssituationer man möter.«

SKOLFRAMGÅNG vs LIVSFRAMGÅNG

JAG HADE JUST börjat som lärare vid Uppsala universitet i slutet av 60-talet när en amerikansk pedagogikprofessor på ett seminarium chockade oss lärare med att påstå att det inte fanns någon tydlig positiv relation mellan skolframgång och livsframgång. Det blev starten på ett intresse jag haft att granska de få undersökningar som gjorts och som samfällt pekar på ett svagt samband mellan dessa två områden.

SKOLFRAMGÅNG BRUKAR mätas genom »Kunskap« (eller snarare »Redovisat Vetande«) och *Livsframgång* genom »Livskompetens«, det vill säga hur man klarar de livssituationer man möter. Tyvärr har kunskap ofta blandats ihop med kompetens, vilket varit mycket olyckligt. Det finns många kunniga människor med låg kompetens och tvärtom. Flera av de rikaste personerna i världen har en bristfällig skolgång, Einstein var långt ifrån ett skolgeni och när jag var 12 år skrev jag till Churchill för att gratulera honom till Nobelpriset trots hans dåliga skolbetyg. (Jag fick faktiskt ett handskrivet svarsbrev tillbaka).

Många kurser kallas för kompetenshöjande trots att de »bara« arbetar med kunskapsutveckling.

»TYVÄRR HAR KUNSKAP ofta blandats ihop med KOMPETENS, vilket varit mycket olyckligt.«

HUR BLIR MAN DÅ KOMPETENT?

1 PÖTT-PRINCIPEN

Ett sätt är en 2-stegsmodell där *Information först förs över till Kunskap*. Även i den första delen av lärandet (från Information till Kunskap) spelar den *mentala träningen* en viktig roll genom att utveckla det »ideala inlärningstillståndet«. I en 10- poängskurs med titeln »Att lära att lära« som vi gjorde för 20 år sedan så ingick att skapa förutsättningarna för ett optimalt lärande (attityd, målbilder, fokusering, etc.)

Steg nummer två är att *transformera Kunskapen till Kompetens* genom det jag kallar »PÖTT-principen« Praktik, Övning, Tillämpning och Träning.

2 MODELLERING

Jag har också använt ett annat sätt där Kunskap inte finns med överhuvudtaget utan *där man går direkt från Information till Kompetens*. Detta gäller till exempel idrotten, där man till exempel genom modellering kan bygga upp kompetens utan att ha kunskap om de delar som ingår i prestationen. Jag har genom åren gjort flera experiment (basket, golf, med mera) där man i det mentala rummet (självhypnos) visualiserar den önskvärda prestationen.

I golfexperimentet modellerade man en av de bästa i världen, det vill säga utan analys upplevde man att det var man själv som var på videon. Den mentala träningsgruppen lyckades lika bra som de som lärde sig på det »vanliga« sättet (instruktioner) och det bästa resultatet av de 40 som deltog fick en medelålders kvinna, som första gången hon tog i en klubba lyckades bättre än de som gått hos en golftränare under samma tid (3 månader).

»DEN "OMEDVETNA INLÄRNINGEN" har blivit en av de viktigaste delarna av den mentala träningens lärsystem.«

OMEDVETEN INLÄRNING

I BASKETEXPERIMENTET med GIH-elever förbättrades den mentala träningsgruppen lika mycket som den grupp som tränade fysiskt varje dag (träning av 30 straffskott varje dag). Detta ledde till att jag ställde frågan: *Varför lär jag mig att träffa korgen mer och mer trots att jag i början missat 9 av 10?* (Varför blir jag inte expert på att missa om det är det jag tränar på?)

Svaret var enkelt:

1. Jag har ett mål.
2. Jag får feedback.
3. Jag får en bra känsla när bollen går i.

Men frågar man någon efter en träff och en miss vad man gjorde annorlunda i det kastet man träffade så vet man inte det. »Jag gjorde på samma sätt. Det var bara att jag "råkade" träffa/missa.« Så trots att man inte vet vad man gjorde annorlunda så lärs det in som leder fram till målet.

MÅLPROGRAMMERING

DENNA »OMEDVETNA INLÄRNING« har blivit en av de viktigaste delarna av den mentala träningens lärsystem.

Genom att förvandla tydliga och attraktiva mål till målbilder, som programmeras in (i det mentala rummet) så skapas ett program som styr automatiken i livet (denna omfattar den största delen av livet) mot det programmerade målet. Alla bilister har till exempel upplevt att man kan komma till jobbet även om man tänker på annat under bilkörningen. Bilen körs av min »autopilot«. Byter man jobb så för automatiken mig till det gamla jobbet om jag inte tänker på vart jag ska. Detta fortsätter så länge det gamla programmet inte ersatts med ett nytt.

ETT STORT PROBLEM i detta är att människor lättare skapar program av det man inte vill ska hända, till exempel det man är rädd för. Jag har visat att vi lättare fångas av negativa än positiva tankebilder. Detta tycks bero på:

- a. En gammal överlevnadsprincip.
- b. Vi fångas av den tankebild som innehåller den starkaste emotionella komponenten, där negativa känslor (rädsla) ofta är starkare än de positiva.
- c. Vi fångas av den tydligaste tanke bilden

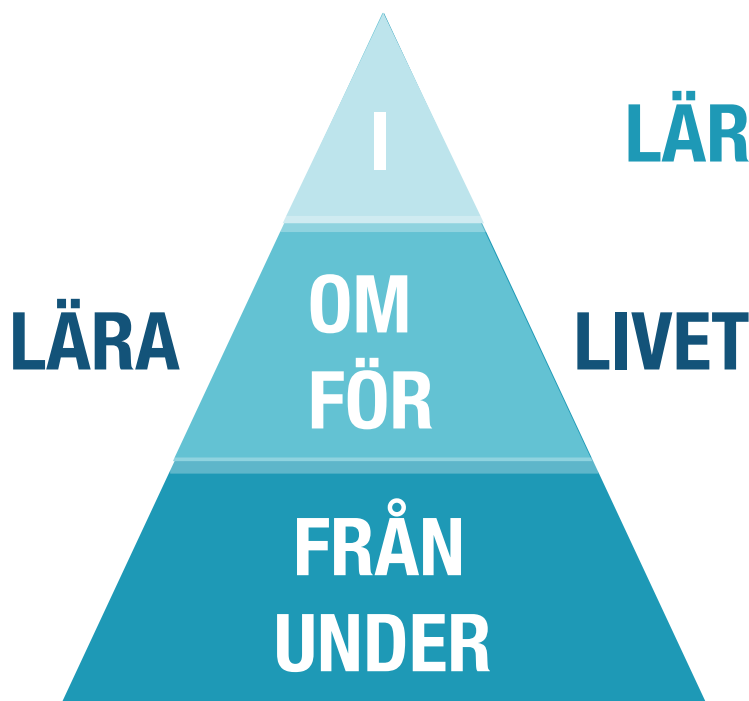
- och tyvärr lever vi i ett samhälle där det icke önskvärda har gjorts tydligare än den önskvärda (jämför med problemlösning i massmedia).

Så en hel del i mental träning går ut på att hjälpa människor att avprogrammera sig från negativa framtidsbilder.

ARBETSGIVARE: »VI TITTAR INTE LÄNGRE PÅ BETYGEN«

DET LÅGA SAMBANDET mellan Skol- och Livskompetens har medfört att många arbetsgivare tittar mer på sådana faktorer som *Social* och *Emotionell kompetens*, *Ansvarstagande*, *Samarbetsförmåga*, etc., än på betygen.

Trots vikten av att bli »kompetent« har det inte funnits någon utbildning eller träning i »Livskompetens« eller *Arbetskompetens* (*Anställningsbarhet*) och det var en huvudanledning till att jag 1990 tog tjänstledigt från Örebro Universitet och grundade SLH (*Skandinaviska Ledarhögskolan*) och SIU (*Scandinavian International University*) som *non-profit organizations* med visionen »Utbildning och Träning för en bättre värld«.



LÄROPYRAMIDEN

att lära **I** livet

att lära **OM** livet

att lära **FÖR** livet

att lära **FRÅN** livet

att lära **UNDER** livet

» ... EN LÄROPYRAMID med syfte att föra ihop lärandet med livet där det livslånga lärandet spelar en viktig roll.«

LÄROPYRAMIDEN

JAG BESLÖT ATT ALLA utbildningar skulle utgå från en läropyramid med syfte att föra ihop lärandet med livet och där det livslånga lärandet skulle spela en viktig roll.

ATT LÄRA I LIVET - »Tillståndsbunden in-lärning« - innebär att lärandet kopplas ihop både med lärsituationen och med »lärtilståndet«. Lärandet bör därför helst ske i den vanliga livsmiljön där man omedelbart kan applicera principerna i arbetet, familjen, etc.

ATT LÄRA OM och FRÅN LIVET innebär att använda livet självt som den kanske viktigaste läroboken.

ATT LÄRA FÖR LIVET bygger på »Zeigarnik«-principen, det vill säga att lärandet minskar eller försvinner när man nått målet för sitt lärande. Det gäller därför att LÄRA för LIVET och ej bara för skolan.

LIVSLÅNGT LÄRANDE

DEN SISTA AV DE FEM PRINCIPERNA - **ATT LÄRA UNDER LIVET** - rör det livslånga lärandet, där det formella lärandet (kurser, etc.) blir starten på ett icke formellt, informellt, icke medvetet och livslångt lärande.

Redan under det formella lärandet utgör *reflektioner* en viktig del, samtidigt som man funderar över hur lärandet ska översättas och transformeras till - och appliceras i - vardagliga livssituationer. Efter avslutningen av det formella lärandet (skolgång, kurser, etc) gör man det till en livslång vana att varje kväll ställa frågor typ:

- *Vad är det jag har lärt mig idag? Vilka insikter har jag fått?*
- *Vem har jag lärt mig mest av idag? Vad har jag lärt av den personen?*
- *Vad är det som hänt idag som gjort mig starkare som människa?*

Den sista frågan kan då kopplas ihop med den »mentala tuffhetsträningen« som bygger på att med rätt attityd till problem och svårigheter så kommer dessa att bli mer kopplade till ett större växande än när livet blir »för enkelt«.

UTVECKLING, UPPREPNING OCH AVVECKLING

BEGREPPEN LÄRANDE OCH UTVECKLING hänger ju nära samman och utgör tyvärr för många människor en omvänd U-form, där livet börjar med en rivstart under de första 20 åren i form av det myckna formella lärandet och den starka fysiska och mentala utvecklingen. Barn och ungdomspsykologi kallades också förr för »Utvecklingspsykologi«.

I nästa period (»arbetsför ålder«) inträffar precis som på företagssidan en »förvaltningsperiod« där upprepningen tar över från utvecklingen (ekorrhjulet) och där automatiseringen blir alltmer omfattande. På frågor som: »Hur många hade en ny tanke igår?« eller »Hur många gjorde något igår ni aldrig gjort tidigare i livet?« svarar 1-2 av en publik på ett par hundra människor jakande.

Den tredje perioden »Pensioneringen« utmärkes av en nedgång både fysiskt, psykiskt och läromässigt.

FRÅN »DECLINETEORIN« TILL STÄNDIG OCH LIVSLÅNG UTVECKLING (LÄRANDE)

DEN SVENSKE FORSKAREN PETER ERIKSSON visade i början av 2000-talet att den omvända U-forms modellen eller declineteorin skulle kunna vändas till en livslång utveckling. Han visade att hjärnan tvärt emot vad man trott tidigare fortsätter att skapa nya nervceller livet igenom men att om dessa inte används så dör de (»Use it or lose it«).

Vi påbörjade därför ett samarbetsprojekt, kallad *Seniorprojektet*, där han visade möjligheterna till en livslång utveckling och jag tog upp vikten av att fortsätta att utmana hjärnan livet igenom istället för att pensioneringen för många medför förändringar i form av identitetsförlust (*Vem är jag nu när jag inte har en profession?*), en sänkning av »missionskänslan« (*Vem frågar efter mina*

resurser nu?), ett minskat nätverk (*arbetskamrater försvinner*) och överhuvud ett minskat utnyttjande av de nya nervcellerna.

LIVSLÅNGT LÄRANDE MOT VAD?

FÖR ATT SKAPA MOTIVATION för 3L bör man ha en energigivande vision som visar riktningen och/eller ett mål som både är tydligt och attraktivt. Ett sådant begrepp är »*Excellens*« som både kan fungera som *Vision* och *Vägvisare* men också som ett *Mål*. Som exempel definierar jag »Muskulär *Excellens*« som »Optimal spänning i antagonister och avslappning i antagonister«.

NÄR JAG STARTADE det internationella förbundet för Mental Träning 1989 kom det att heta *International Society for Mental Training and Excellence* och världskongresserna vart 4:e år hade samma namn. Från kongressen i Beijing 2008 ändrade jag namnet till *World Congress of Excellence (in Sport and Life)* för att också få med andra vägar till *Excellens*, som till exempel *Coaching*, *Mindfulness*, etc. Nästa världskongress är förresten i Sverige 2019 (se www.wcecongress.com).

SAMHÄLLET STYRS TYVÄRR av en K-modell (Kliniska, Kritiska, Kländer och Klago-modellen) där förändringar och åtgärder baseras på problem och kriser och styrs av missnöje. *Coaching*, *Mental Träning* vill i likhet med *Livslångt lärande* ersätta denna vanliga »problemfixeringsmodell« med en utvecklingsbaserad lösningsmodell som har *Excellens* som mål. Skillnaden mellan K- och E-modellen kan åskådliggöras till exempel begreppet hälsa.

K-modellen definierar hälsa som »*Frånvaro av sjukdom*« vilket gör att de flesta inte gör något åt sin hälsa förrän man får något hälsoproblem. Målet för åtgärden blir då att komma tillbaka till 0-läget, det vill säga den situation man hade innan man fick problemet (rehabilitering).

Excellens-modellen använder WHO:s definition: »Hälsa är ett optimalt fysiskt, psykiskt och socialt välbefinnande«, vilket innebär att alla kan arbeta med en ständig hälsoutveckling även om man inte har hälsoproblem.

Excellens-modellen har på så sätt blivit ett motiverande mål för ett dagligt och livslångt lärande för att få en ständig och hållbar förbättring av livslust och livsglädje. Detta sker i kombination med en mindfulnessrelaterad uppskattning och njutning av denna livskvalitetshöjande process (att leva i nuet).

MÖJLIGHETERNA TILL ETT LIVSLÅNGT VÄXANDE OCH LÄRANDE

finns alltså men det förutsätter:

- 1** Att vi **FORTSÄTTER OCH UTMANAR VÅR HJÄRNA** livet igenom.
- 2** Att vi **UNDERLÄTTAR DET FORMELLA LÄRANDET** genom distansundervisning och internet, så att alla får samma möjlighet var man än bor och hur man än har det.
- 3** Att vi ständigt utvecklar vår livskompetens genom **ATT LIVET FÅR BLI LÄROBOKEN**.
- 4** Att vi **BEHÅLLER VÅR NYFIKENHET** livet igenom.
- 5** Att vi har en **LIVSVISION SOM STIMULERAR UTVECKLING** och ger energi och meningsfullhet.
- 6** Att vi sätter upp **TYDLIGA OCH ATTRAKTIVA UTVECKLINGSMÅL**.
- 7** Att vi **LÄR OSS ATT NJUTA AV DEN PROCESS SOM ETT LIVSLÅNGT LÄRANDE UTGÖR**.

Skandinaviska Ledarhögskolan, www.slh.nu, och **Scandinavian International University**, www.siu.nu, leds av Elene och Lars-Eric Uneståhl. Verksamheten är fokuserad på utbildningar/träning inom områdena Mental Träning och Coaching.

Utbildningarna i Mental Träning, där grundkursen heter PUMT (Personlig kompetensutveckling genom Mental Träning), är helt uppbyggt kring läropyramiden. Man får hem allt material (lektioner, böcker, träningsprogram), man startar när man vill, läser och tränar i sin egen takt och kan på så sätt integrera och tillämpa det man läser i familjen, jobbet, etc.

I Coachingen är också en viktig del tillämpningen på klienter och även utbildningsdagarna innehåller mycket övningar och praktik. Även ett inslag av mental träning finns med, detta eftersom Coaching och Mental Träning utgör en ideal kombination.

Elene och Lars-Eric är de svenska tränarna för den, jämte ICF, största coachorganisationen i världen, ICC, som har mer än 12 000 certifierade tränare runt om i världen. Utbildningen har fått flera utmärkelser, bland annat European Quality Reward genom EMCC (European Mentor and Coaching Council).