

Mentaltræning for unge?

Af Lone W. Mølle

Sportsfolk, virksomhedsledere og en større del af den almindelige befolkning anvender i stigende grad mentaltræning for at opnå gode resultater. De ønsker at skabe målrettethed, ro og succes i såvel arbejdslivet som i hverdagen.

Denne træning af sindet og tankerne i at holde fokus og nærvær og i at anerkende og acceptere, er eksempler på handlemuligheder, som i høj grad er møntet på og gælder for den voksne del af befolkningen. Man kunne fristes til at spørge, om de yngre generationer ikke også ville kunne profitere af denne mentale form for selvhjælp? Kunne elever i de ældste klasser ikke vinde ved at lære en strategi til at forholde sig til egen indlæring, som kunne give dem mod, nysgerrighed, øge deres viden og følelse af sikkerhed og dermed give dem succes i deres hverdagsliv – og i skolelivet?

Min interesse blev derfor vakt, da man for et nylig afholdte et kursus for teenagere i mentaltræning i København. Et Silva-teenkursus. For selv om teologen og filosofen K. E. Løgstrup talte om tilværelsesoplysning og livstydning som værende målet for det at holde skole, handlede dette også om at turde være sig selv i det liv, vi nu er sat i – en erkendelse af sin position, sit værd og sin formåen i en ansvarlig omgang med andre mennesker. Kunne mentaltræning tænkes at være et redskab til at håndtere tilværelsen, så man lykkes i sine små delmål i et ansvarligt liv med andre?



To teenagere på kursus

For at få svar på mine spørgsmål, har jeg interviewet to friske piger, Bille og Sophia, som begge har deltaget i Silvateenkurset i dette forår. De har det derfor i frisk erindring, og de giver her deres billede af, hvad én form for mentaltræning kan give med i bagagen til den videre vej i skolelivet mod voksenlivet. Pigerne er henholdsvis 15 og 17 år, interesserer sig begge for sang og musik, men derudover er der ingen fællesnævner for dem som sådan.

Forældrenes skub

Pigerne har taget Silvateen-kurset på foranledning af en hhv. en far og en mor, som tidligere selv har deltaget. Forældrene er fortrolige med Silvas teknikker og ved dermed, hvad deres unge mennesker går ind til, og som Bille nævnte for mig: ”Jeg er vokset op med det – min mor bruger Silva-teknikker og har fortalt om, hvordan man selv kan påvirke sindet og få kontrol – og det ville jeg gerne prøve.” Og Sophias livsoplevelse falder fint i tråd med, hvad Silvakurset kan tilbyde hende. En vigtig pointe for hende er nemlig, at man i sine mentale visualiseringer arbejder ”til gavn for menneskeheden”. En sætning som lyder igen og igen under kursusforløbet. Det giver en god fornemmelse, siger hun.

Kurset

Begge piger beskriver selve kurset som sjovt og hyggeligt. De enkelte teknikker er letforståelige og lette at udføre. Bl.a. har de oplevet en større motivation, mere gåpåmod i forhold til læring og eksamensteknik.

Mentaltræning?

Mine spørgsmål drejede sig om, hvad det gode ved et mentaltræningskursus er: Hvilke elementer har du/I anvendt sidenhen og med hvilken effekt? Hvilke dele af kurset har været mest interessant? Her kom pigerne frem med nogle af de perspektiver, som også viser sig aktuelle indenfor sportslivet og virksomhedskulturen.

Det mest brugbare, de lærte på kurset, var at komme på *niveau*. (Silvateknik nr. 1 er at kunne sætte sig selv i en afslappet og meditativ tilstand – såkaldt *alfa-niveau*.) Sophia kunne især bruge den mentale rengøring og visualisering af gode ønsker. Bille oplevede læringen omkring at *gå på niveau* samt kontrol af egen bevidsthed som mest interessant, for som hun sagde: ”Vi er udsat for alt for meget manipulation i hverdagen fra reklamer og andre mennesker. Jeg vil selv bestemme – og det lærer jeg her.”

Pigernes nye hverdag

Udbyttet for pigerne er meget forskelligt, men alligevel kan man spore, at de begge synes, at de er blevet bedre til at fokusere og har øget selvværd. Bille oplevede hurtigt en bedre søvn og en forbedring af koncentrationen i skolen. Hun synes, det har været en fordel m.h.t. at huske og lære. Hun bruger sit ”laboratorium” en del. Også Sophia anvender flere af teknikkerne i sin hverdag. I forbindelse med en eksamen visualiserede hun – ligesom sportsfolk gør før en stor præstation – at hun gjorde det godt. Og det lykkedes. Et andet eksempel er, at hun visualiserede en veninde til at gå i sin egen klasse – og det lykkedes også. Jeg spurgte, om hun synes, det var manipulation? Her var Sophias svar et klart NEJ. ”Budskabet i Silva handler om kærlighed – og det gør min tro for så vidt også – om at gøre noget godt for andre mennesker. Hele tiden bliver der sagt, at det kun gælder, hvis vi selv synes det. Så vi kan jo bare vælge fra.” Det var også Sophia, som nævnte, at den største oplevelse under kurset var at *gå derfra* med en ny erkendelse – at opleve verden og naturen på en ny og anderledes *stor* måde. Bille fandt det svært med visualiseringer omkring blade og celler. Det, synes hun, var det mindst brugbare for hende. Men som hun også sagde: ”Vi kan jo bare tage det, der kan bruges her og nu. Der er ingen der bestemmer, hvad vi skal mene.” Sophias mindst brugbare del var hukommelsesteknikkerne.



Kan mentaltræning være noget for skolen?

Samlet set har pigerne en bedre fokusering, nærvær og oplevelse af at kunne og turde. Mit spørgsmål fra artiklens start – hvorvidt mentaltræning for voksne kan anvendes for de større børn, har jeg fået svar på. Bille og Sophia fik et positivt resultat med sig fra kurset, en dybere erkendelse af dem selv med større selvtillid og øget selvværd, og det må kunne lade sig gøre, at give eleverne i skolen redskaber til – *uden at blive manipulerede* – at arbejde mere fokuseret og bevidst omkring deres egen læring og væren. Der ligger en stor respekt for mennesket og naturen i Sophias oplevelse. Det bør give stof til eftertanke i en tid, hvor mobning og elevers stress er dele af skolens fokuspunkter og udviklingsområder. Kunne skoleelever opnå mere ro, respekt for andre og blive mere afstressede i en travl hverdag, var det måske en mulighed, der burde afprøves?

Af Lone W. Mølle, freelance journalist, lærer og lærebogsforfatter- mere info www.silvametoden.dk