

Mental trening, basert på ny hjerneforskning, blir i årene fremover minst like viktig som fysisk trening. Ny emosjonell læring er noe av det viktigste som skjer i vår tid. Flere ledende organisasjoner, forsvaret, næringsliv og idretten har bedrevet mental trening i flere år allerede.

Emosjonell innsikt og styrke

Vi lever i en tid der kunstig intelligens og kraftfull teknologi overtar mange arbeidsoppgaver. Dette skjer hurtig og endrer samfunnet og måten vi lever livene våre på. Både privat og på jobbfronten. Når robotene overtar, blir vår emosjonelle intelligens vårt viktigste verktøy.

Ledende universitet som Berkeley, Yale og Harvard har satt følelser på timeplanen, og i norsk skole er et nytt tverrfaglig tema på vei inn i læreplanene; livsmestring. Også ved norske universiteter er forskere godt igang med forskning på adferd og følelser. Det er en svært spennende utvikling å følge. Hør bare hva Yale Center for Emotional Intelligence skriver på sine hjemmesider:

Emotions drive learning, decision-making, creativity, relationships, and health. The Yale Center for Emotional Intelligence uses the power of emotions to create a more effective and compassionate society. The Center conducts research and teaches people of all ages how to develop their emotional intelligence.

Hjernen er ikke alene

Det blir fra flere hold hevdet at nyere hjerneforskning er i ferd med å forandre samfunn og kultur. New York Times har kalt det 21. århundre for «hjernens århundre». Den kjente danske forfatteren og forskeren Lone Frank kaller det *Den femte revolusjon*. I boken «Mennesket i hjerneforskningens tidsalder» sier hun:

Hjerneforskning er ikke bare spennende og interessant underholdning for oss som står utenfor, den er også med på å prege hvordan vi tenker, og dermed hvordan samfunnet utvikler seg.

- og for å sitere Anders Meland i boka *Stillhetens Råskap*:

Det pågår en mental revolusjon i næringslivet, forsvaret og idretten. Særlig toppidretten er i ferd med å erkjenne at det som skiller de beste fra de nest beste, er mentale ferdigheter.

Nå kommer Kari, Mohammed og Ola Nordmann etter, og barna våre vil få trening i sin mentale kapasitet og lære livsmestring på skolen.

Kathrine Aspaas og den emosjonelle revolusjon

Som «Tobias i tårnet» spådde vær og årstider, vil mennesker som kan omsette og forklare ny forskning være vårt kompass i en ny tid. Kathrine Aspaas er et sånt menneske. Hun er et kjent navn i norsk offentlighet. Aspaas er journalist, gründer, forfatter, en av Norges mest ettertraktede foredragsholdere og nå også emosjonell styrketrener. Hun oversetter forskningen på relasjoner, adferd og følelser til enkle øvelser og et forståelig praktisk språk. Aspaas er etter min mening den fremste i landet på å formidle følelsenes ABC og forklare ny hjerneforskning på en tydelig og brukervennlig måte. Hun sier:

Vi er på vei mot en tid der emosjonell innsikt er en superkraft – i skolen, på jobben, i samfunnet og i livet generelt. Evnen til å kommunisere og samarbeide godt. Gjenkjenne egne fordommer. Tåle skuffelser og motgang. Skru opp pågangsmotet og livsgleden.

Vi må forberede våre barn – og oss selv på et arbeidsliv som etterspør høy psykologisk kapital. Emosjonell innsikt er et fortrinn når ny teknologi overtar gamle arbeidsoppgaver. Vår fremste styrke vil være det vi gjør bedre enn maskinene; Å være menneske - og medmenneske.

Jeg har vært deltaker på Kathrine Aspaas sitt nettkurs **Bli emosjonelt sterk!** Dette er hjerneforskningens nyvinninger oversatt til praktisk trening. Forskning viser at når man trener mentalt endres hjernestrukturer, slik at gjengrodde mønstre og indre autopilot tar nye retninger. Nærværstrening, som det også kalles, blir helt sentralt for det enkelte menneske og samfunnet i tiden fremover, som vil preges av store endringer.

Senter for emosjonell styrketrening

Fra øverste etasje i KLP-bygget skuer en utover byen og fjorden, samtidig som man ser innover og utvikler det indre i seg selv. Her skal det være kombinert foredragssal og treningsstudio; et mentalt treningsstudio. På lik linje med fysisk trening må man øve og trene, jevnt og trutt. «Det hjelper ikke ha joggesko i entreen hvis du aldri tar deg en løpetur», for å si det med ett av Aspaas sine uttrykk. Derfor et emosjonelt helsestudio.

Her vil det være gruppetimer og egentrening, holdes kurs for små og større forsamlinger, arrangeres meditasjon og inviteres til dialog og foredrag. Og fra Oslos lekreste nybygg streames arrangementene, slik at enda flere kan få med seg både innholdet og utsikten. Det kan være at Kathrine Aspaas ønsker å samarbeide med andre i samme bransje, det får være opp til henne og KLP. I de 5 årene det vil ta å bygge BG14B vil det dukke opp flere interessante aktører å velge mellom. Vi har bare sett starten av den emosjonelle revolusjonen, som er en global bevegelse. Så vidt meg bekjent finnes det foreløpig ikke et senter i Norge for mental trening, så her er det mulig for KLP å være først ute.

Det viktigste rommet i øverste etasje er altså det store, åpne kombinerte treningsstudioet og foredragssalen. Her er det enkel, fleksibel innredning og gulvet må egne seg for både liggende og sittende aktivitet. Stoler og bord benyttes på kurs og foredrag. Kontorer for virksomheten plasseres inn mot midten av etasjen, sammen med heiser, garderobe, toaletter og kjøkken. Her avsettes også lagringsplass for sammenleggbare stoler/benker/bord. Ved heisene blir det et oppbevaringssystem for alle digitale dingser. Vi trenger pause fra skjermene våre, særlig når vi skal inn i våre egne hoder og tanker. Støyen fra gateplan skal ikke være med opp i toppetasjen. Ved å samle alle praktiske funksjoner inn mot midtpartiet, blir det mulig å bevege seg rundt hele etasjen i ytterkantene mot glassveggen og ta inn Oslo fra et 360-gradersperspektiv.

Andre firmaer, privatpersoner, stiftelser og organisasjoner, med tilhold i eller tilknytning til Oslo, bør få mulighet å leie salen når den ikke er i bruk. Slik kan enda flere få oppleve den fantastiske utsikten fra øverste etasje i KLP-bygget. Bookingsystem og administrasjonen av utleien driftes av inntektene denne genererer. Aspaas og hennes crew bør jevnlig tilby gratis emosjonelle eventer og kurs for Oslos befolkning, etter først-til-mølla-prinsippet. Det er ikke plass til alle på en gang, men i løpet av 10 år blir det mange muligheter til å oppleve Oslos nye storstue og tilegne seg nye mentale ferdigheter. Et samarbeid med hotellet er naturlig, dersom kurs eller konferanser pågår over flere dager.

Møteplass og knutepunkt

Plasseringen ved Oslo S er perfekt. Dette er hovedstadens store kollektive veikryss der alle typer mennesker passerer. Man bør ha et markedsføringspunkt på gateplan for å reklamere for arrangementene. Tilbudet skal være for alle, ikke kun en liten gruppe spesielt interesserte. Toppetasjen blir en helt ny type møteplass for hele Oslo, og vil inspirere til opprettelsen av enda flere mentale helsestudioer. Nærheten til nye Deichmanske i Bjørvika er et stort pluss og samarbeid med arrangementsavdelingen her er naturlig. Bibliotekenes samfunnsoppdrag er blant mye annet utdanning og læring, forskning og kunnskapsutvikling, opplevelse og personlig vekst. Deichman er «byens hjerte» og brukes av svært mange mennesker fra alle samfunnslag, og de har allerede satt hjerneforskning på dagsorden med ulike arrangementer og forfattertreff. En ren vinn-vinn-situasjon. Og at det var i nabolaget, nærmere bestemt i Operaen, at Kathrine Aspaas opplevde sitt «eureka-øyeblikk», er en morsom tilfeldighet verdt å nevne. Nettopp der tok hennes profesjonelle liv en ny vending, da hun var programleder for et litteraturarrangement i 2009. Hun forteller om dette øyeblikket i sine bøker og foredrag. [Mer om Kathrine Aspaas og den emosjonelle revolusjon:](#)

En arkitekt har langt større innsikt i hvordan øverste etasje bør innredes, enn det jeg har. Jeg tenker også at man har god tid til å planlegge innredning, lysskjerming uten å ødelegge utsikt, lyddemping og akustikk i det store, åpne rommet osv. Derfor inneholder ikke mitt forslag skisser eller konkret beskrivelse av interiøret. Jeg vil derimot svært gjerne være med i prosessen og komme med mine ideer, sammen med KLP og Kathrine Aspaas, dersom mitt forslag vinner!