Känsla vs. Tanke! Johan Plate september 2018

Vem skulle vinna matchen om tankarna spelade tennis mot känslorna? Jag tror att känslorna vinner klart! I två raka. Varje match.

För att kunna svara lite mer uttömmande på denna något skruvade frågeställning krävs att man funderar lite på vilken egenskap som dominerar, förmågan att tänka eller förmågan att känna? Alltså - vad kommer först, tanken eller känslan? Är det en tanke som skapar en känsla som sedan leder till en handling, exempelvis en perfekt lagd stoppboll. Eller kommer känslan först och att den i sin tur leder till en tanke med ett perfekt slag som resultat?

Vi påminner oss om ett exempel. Du kommer säkert ihåg Zlatan Ibrahimovics cykelspark mot England i november 2012. Sverige leder med 3-2 och Zlatan förvaltar en misslyckad nickrensning från målvakten Joe Hart precis utanför straffområdet på bästa sätt. Med en fantastisk konstspark drar han in den från långt håll förbi ett, i dubbel mening, överspelat engelskt försvar. Hur är det möjligt?! Det var många som frågade sig detta den där höstkvällen.

Kvällen var Ibrahimovics! Han gjorde Sveriges alla fyra mål och avslutade med en spark som de flesta inte trodde var möjlig. Men återigen, vad kom först, tanken eller känslan?

När chansen gavs plockade Zlatans INTE fram excelbladet, kalkylerna och sannolikhetsberäkningarna utan agerade helt och hållet på känsla. Hade han börjat analysera situationen i detalj och värderat alla variabler skulle helt säkert situationen slunkit honom ur händerna. Och dessutom hade Joe Hart hunnit tillbaka in i mål.

Men hur kommer det sig att Zlatan kan göra det här och att Johan Plate inte har samma förmåga.? Alldeles uppenbart har Zlatan talang för fotboll. Han har dessutom tränat hårt och länge. Och han vågar dessutom tro på att det är möjligt att göra detta konststycke. Han kanske gjort något liknande på träning . Plate har stora svårigheter med samtliga dessa faktorer och skulle förmodligen, om han ens kunnat ta ner bollen, vänt hem, passat bakåt och med lagkamraternas hjälp byggt upp ett nytt anfall.

Det är alltid känslan som kommer först! Detta påstående stöds inte bara av empiri och exempel från Friends Arena utan också av att det går betydligt fler *efferenta*, utåtgående, nerver från hjärnan som har med känslor att göra än som har med tankar att göra. Det var så vi överlevde förr. När faran hotade och det var dags att fly eller fajtas kopplades de delar av nervsystemet in som har väldigt lite med analys och eftertanke att göra. Om det är flykt som är alternativet så kommer stora muskelgrupper att prioriteras på bekostnad av ett perfekt löpsteg. Men du överlevde. Du känner säkert igen det här från dina tennismatcher. När du efter ett break ska serva hem matchen och plötsligt börjar tänka för mycket är risken stor att gamebollarna bokstavligen flyger sin kos. Men analysen då? Har inte den sin plats?

Det är klart att du ska analysera. Det är ju aldrig så att det är bara känslan, eller bara tanken som styr. Det är ju dessa i förening som skapar den goda prestationen. Inför US Open finalen hade Djokovic gjort sin läxa och utnyttjade Del Potros svagare backhandsida. Men han skulle inte vunnit om han inte kombinerade analysen med känslan. Tanken är viktig, men känslan ännu viktigare. Men ha i beräkningen att med en analys kommer också en ökad medvetenhet om alla svårigheter som kommer med en ökad insikt. Och det är när du blandar ihop tanke och känsla som problemen uppstår.

Hur ska jag göra då?

Jo du ska *träna med tanke – spela med känsla.*

Du ska under träning vända på varenda sten och försöka, med tankens hjälp, hitta taktiska och tekniska vägar framåt. Men när väl matchen börjar ska du lämna över till känslan och kroppen att göra jobbet. Har du tränat klokt och effektivt behöver du inte vara spänd under matchen. Din känslomässiga autopilot kopplas in och du spelar härlig tennis. Som sidovinst slipper du dessutom vara nervös och kan lämna gummiarmen kvar i omklädningsrummet.

Mot bakgrund av det här resonemanget kan man också förstå uttalanden som försöker förklara bra prestationer och där den aktive, snudd på infantilt, hävdar att hen inte tänkte någonting utan bara utförde/kände.

Kan man tänka för mycket? Definitivt!

Kan man känna för mycket? Det är mer tveksamt.

När den skicklige idrottaren strävar efter det perfekta åket eller det perfekta slaget är det naturligtvis tanken på åket eller slaget som lockar. Men än mer är det känslan som förknippas med ett rent slag eller en perfekt träff som driver utvecklingen En tennismatch kan vara räddad bara för att du lyckades med det perfekta slaget vid något enstaka tillfälle. Väl uppslukad av känslan kan du tillbringa timmar i tennishallen för att få uppleva den sköna känslan om och om igen.

Förmågan att *anticipera* – d v s förmågan att kunna förutse vad som sannolikt kommer att ske baserat på tidigare erfarenheter påverkas också positivt av din (positiva) känsla. Det blir ganska tydligt när man iakttar en duktig tennisspelare. Det ser ofta ut som hen i förväg vet vart och när hen ska springa för att komma rätt till bollen.

Apropå känslor: vad tycker du om Serena Williams agerande i US Open finalen 2018? Om hennes agerande var rätt eller fel kan diskuteras. Om domaren gjorde rätt eller om coachen på läktaren gestikulerade lite väl yvigt kan också diskuteras. Men faktum kvarstår – Williams upplevde sig så kränkt att hon inte kunde släppa incidenten på hela matchen och det skulle visa sig att hennes oförmåga att hantera sina egna känslor blev matchavgörande. Serena Williams har ju en väldokumenterad förmåga att kunna avfärda alla i världseliten. Men i den här finalen var det uppenbarligen svårare att förhålla sig till sina egna känslor än till de mer logiska tankarna. Tankar, som om de hade tänkts, kanske hade fått in henne på framgångsvägen igen. Avvägningen mellan tanke och känsla är ibland svår även för elitspelare.

Känslor kopplade till idrotten, tennisen är inget undantag, är ofta så starka att ett fåtal perfekta slag eller passeringar kan vara det som avgör om matchen var värd att spela eller ej.

Och det ligger väldigt mycket kraft i denna, som vi tror, specifikt mänskliga egenskap. Vi människor är så kallat *tillståndsberoende*, och det är när vi ”är i känslan” som vi spelar vår bästa tennis. Varför förstöra detta magiska tillstånd med tråkiga analyser, statistik och matchprotokoll?!

Känslan är dessutom ofta autotelisk, d v s externa mål och belöningar behövs inte. Aktiviteten i sig är en anledning att fortsätta med den. Detta är också en av de känslor som definierar begreppet *flow*. Ett tillstånd som de flesta kan relatera till.

Ett bra råd är att försöka balansera krav och förmåga på ett sådant sätt att den harmoniska passionen segrar över den tvångsmässiga. Med andra ord – spela tennis mer på lust än av tvång. Då kommer känslan av att du kan bli nästa storspelare som ett brev på posten!