Idrott & Kunskap december 2013 Av Johan Plate

Känslorna vs. Tankarna?!

För oss som älskar idrott är det härligt att konstatera att densamma är en tummelplats för allahanda känslor. Skratt, lycka, tårar, frustration, spänning bjuds i riklig mängd. Det är bara att som supporter, konsument, utövare och åskådare insupa dessa känslor. Idrotten sätter fart på känslor hos oss som vi inte så ofta kommer i kontakt med i det vardagliga livet. Det är förmodligen inte ett normaltillstånd att man kör vågen, en high five, sjunger hejdlöst eller applåderar varandras prestationer på arbetsplatsen eller i fikarummet. I idrottsramen är detta både vanligt och tillåtet. Känslor och tankar gör oss tokiga av glädje eller djupt bedrövade, beroende på hur det går för laget i våra hjärtan.

Men vad skulle hända om känslorna skulle "spela fotboll mot tankarna", hur skulle det gå? Känslorna skulle vinna med 10-0! Varje gång!

Det finns många bevis för att det förhåller sig på det här viset. Visst är det känslor *och* tankar i förening som bidrar till det goda tillståndet och i förlängningen det goda resultatet. Men det är känslorna som är överordnade tankarna. Dessutom är känslorna snabbare är tankarna. Fri med målvakten tänker du inte så mycket - du går på känsla och sätter den snyggt i nättaket. Det finns inte tid och plats för djuplodande tankeanalyser som eventuellt skulle kunna leda till en prestation. Stunden värderar och premierar känslan, inte tanken. Men det sker inte av en slump. Känslorna måste ha understöd av tankarna och den kloke idrottaren "tränar med tanke och tävlar med känsla".

Under träning vänds på varenda sten och tankarna analyserar utfallet. Då finns tiden och lugnet. När det sedan blir tid för tävling kan du lugnt lämna över till kroppen att göra jobbet. Känslorna tar över. Resultatet blir en förstklassig prestation som du dessutom kan känna i hela kroppen.

Försöker vi koppla ihop psykologi med fysiologi lär det vara så att det går fler nervbanor *från* hjärnans ”känsloområden” (amygdala) *till* de områden i pannloben som bearbetar tankarna *om* känslorna än åt andra hållet. Kanske en förklaring till att det oftast är lättare att ”styra” våra tankar med våra känslor jämfört med att påverka känslor med tankar. Och att det oftast är kontraproduktivt att tänka fram en prestation. Känslan blir ofelbart lidande och prestationen blir styltig.

Vardagen vimlar av exempel på hur snabbt och ibland nyckfullt och oplanerat förändringar i känsloläge kan påverka tankar och prestationer, eller för den delen hur ett prestationsutfall påverkar känslor och tankar. En kram, flödande solsken eller några berömmande ord kan göra underverk för såväl viljan att prestera som prestationen i sig.

Finessen är emellertid att dessa händelser, tankar och känslor, inte är utlämnade åt slumpen utan ligger inom varje individs möjlighet att påverka medvetet. Att skapa gott tillstånd är något alla kan bidraga till. Och det borde vara en självklarhet att alla, i exempelvis ett lag eller en träningsgrupp, ska bidra till denna process.

Sett med idrottspsykologisk erfarenhet, lär vi ut att dessa ofta snabba förändringar i prestationsförutsättningar är legio. Det ligger i denna typ av prestationers natur med snabba svängningar, annars skulle inte idrott och tävlan ha samma lockelse på utövare och publik. En till synes given seger kan rinna ur händerna, ”omöjliga rekord” slås, ena dagens syndabock kan vara nästa dags hjälte.

Och visst är det en skön visshet att bära med sig även när vi vardagspresterar. Att resultatet aldrig är helt givet. Att det kan svänga snabbt. Att en negativ spiral kan vändas till en positiv. Att ”småsaker” faktiskt ofta snabbt ändrar på förutsättningarna, och betydligt oftare än den där miljonvinsten faller ut, (den som du i praktiken redan räknat hem samma stund som du köpte din lott). Och detta trots att vi lär att flertalet förutsättningar för prestation, såsom ”självförtroende”, grundvärderingar, fysiska och psykiska egenskaper är tidigt och djupt rotade och inte lätt föränderliga.

Nu är snart ett nytt år här. Låt 2014 bli året då du gör avkall på att alltid vara med i tanken.

Gå mer på känsla! Då får du ut ännu mer av idrotten!

Johan P