

Närvarande i avgörandet

Avgörandets stund är fyllt av obehagliga känslor för många elitidrottare. En normal reaktion är att försöka undvika känslorna. Den som istället systematisk tränar medveten närvaro ökar förmågan att vara bäst när det gäller trots en stark oro och ångest.



Göran Kenttä
Lektor
Gymnastik- och idrottshögskolan

ETT OLYMPISKT eller paralympiskt mästerskap är otroligt rikt på starka känslomässiga upplevelser och är i jämförelse med andra stora mästerskap annorlunda på många sätt och vis. Det som är unikt och annorlunda innebär i regel en utökad psykologisk kravbild som kan vara svår att hantera. Ur ett strikt psykologiskt perspektiv är det framför allt en sak som utmärker sig – sättet att tänka om tävlingsresultatet. Med några få undantag tillskrivs tävlingsresultatet en klart större betydelse än vid något annat tillfälle (1).

Bara medvetenheten om att den viktigaste tävlingsdagen i hela mitt liv kommer att inträffa på ett specifikt datum kan lätt generera en strid ström av tankar och intensiva känslor som är svåra att hantera och kontrollera. Tankar och känslor som är av negativ karaktär uppfattas ofta som problematiska i samband med tävling och match. Den vanligaste reaktionen är att försöka undvika och distrahera sig från oro, ångest, tvivel och allt annat som upplevs som obehagligt. Sådant tar ju energi och stör koncentrationen.

Undvikande förstärker problemen

Alla dessa försök som i grunden har som syfte att minska obehaget kallas inom kognitiv beteendeterapi för *upplevelsebaserat undvikande*. Dessvärre är upplevelsebaserat undvikande något som snarare vidmakthåller och förstärker ett problem ur ett psykologiskt perspektiv. Det är med andra ord mer funktionellt att träna förmågan att förhålla sig på ett önskvärt sätt till sina tankar och känslor. Med

träning kan vi lära oss att vara mer flexibla i hur mycket som våra tankar och känslor får styra våra handlingar och vårt beteende. Konkret handlar det om att kunna möta jobbiga tankar och känslor, samt att kunna välja att gå i en önskvärd riktning mot det som upplevs som viktigt. Denna typ av träning förutsätter en medveten närvaro – ofta kallad *mindfulness*. Medveten närvaro, *där vi stannar i upplevelsen och accepterar den precis som den är*, innebär motsatsen till upplevelsebaserat undvikande (2,3).

Mindfulness har sitt ursprung i buddistisk meditation och har praktiserats i mer än 2 500 år. Professor Jon Kabat Zinn vid University Hospital i Massachusetts anses vara den som i störst utsträckning bidragit till den explosionsartade utvecklingen av mindfulness inom den västerländska medicinen och psykoterapin. Kabat Zinn har sedan sjuttioalet tillämpat Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR) i arbetet med patienter som lider av kronisk smärta och stressrelaterade sjukdomar (2,3).

Inom psykologin finns det knappast något annat forskningsområde som vuxit lika snabbt som mindfulness de senaste tio åren, vilket även inneburit ett stort genomslag för olika behandlingsformer som inkluderar medveten närvaro (mindfulnessbaserad stressreducering, dialektisk beteendeterapi, mindfulnessbaserad kognitiv terapi, acceptance and commitment therapy). Mindfulnesssträning används i dag inte bara inom vården utan även allt mer hos friska individer i en mängd olika sammanhang. Det har nämligen visat sig att denna typ av träning



leder till en ökad produktivitet och effektivitet, samtidigt som den ökar välbefinnandet, förbättrar sociala relationer, samt minskar stress och känslomässig utmattning. Forskningen har också visat fysiologiska effekter som förbättrat immunförsvar, snabbare läkning, förbät-

”Det är intressant att notera hur vanligt det är att elitidrottare förklarar sina tävlingsresultat med hur bra eller hur dåligt de lyckats hantera sina känslor i tävlingsögonblicket.”

rat blodtryck, samt förbättrad återhämtning eftersom sömnens kvalitet blir bättre. Mindfulnesssträning har också visat sig öka förmågan till koncentration och riktad uppmärksamhet (2,4,5). Psykologiforskaren Sedlmeier har tillsammans med sina kollegor genomfört den senaste och mest omfattande metaanalysen av vetenskapliga publikationer om meditationsträ-

ning hos friska individer (6). Inledningsvis identifierades 595 studier, men närmare tre fjärdedelar av dem exkluderades mestadels på grund av metodologiska brister. Analysen visade att den största effekten av meditationsträning är en ökad förmåga att hantera känslor och relationer. I sammanhanget är det intressant att notera hur vanligt det är att elitidrottare förklarar sina tävlingsresultat med hur bra eller dåligt de lyckats hantera sina känslor i tävlingsögonblicket...

Medveten närvaro

Dessvärre finns det i dag ytterst lite forskning om mindfulnesssträning inom elitidrotten (7). Trots det finns det inget tvivel om att idrottsliga prestationer förutsätter en odelad närvaro och uppmärksamhet. Misstag sker ofta som en direkt konsekvens av att en inre eller yttre distraktion rubbar uppmärksamheten. Den kan vara en plötslig tanke om att jag kommer att misslyckas, en känsla av att inte vara i form, en känsla av att det är fel på min utrustning, ett irriterande domarbeslut, eller en provocerande kommentar från en motståndare. Vid en första anblick är det lätt att uppfatta medveten närvaro

Ett guld och ett silver i London. Jonas Jacobsson lyckades än en gång prestera när det gällde som mest. Den 47-åriga skytten har nu tagit 30 paralympiska medaljer, varav 17 guld.

Referenser

1. McCann, S. International Journal of Sport and exercise psychology. 2008. 6:267-276.
2. Chiesa, A. mfl. The Journal of Alternative and Complementary Medicine. 2009. 5:593-600.
3. Grossman, P. mfl. Journal of Psychosomatic Research. 2004. 57:35-43.
4. Brown, K. mfl. Journal of Personality and Social Psychology. 2003. 4:822-848.
5. Brown, K. mfl. Psychological Inquiry. 2007. 4:211-237.
6. Sedlmeier P. mfl. Psychological Bulletin. In press.
7. Moore, Z.E. Journal of Clinical Sports Psychology. 2009. 4:291-302.

Kontakt

goran.kentta@gih.se

som att "bara vara koncentrerad" i traditionell idrottspsykologisk bemärkelse. Inom idrottspsykologin definieras koncentrationsförmågan som "the mental effort placed on sensory or mental events" (1). Detta är förvisso av stor betydelse för den idrottsliga prestationsförmågan, men mindfulness rymmer flera dimensioner av delvis annan karaktär. Ofta citeras Kabat-Zinns definition av mindfulness: "paying attention, on purpose, in the present moment, and doing it non-judgmentally" (3).

En uppenbar skillnad är att Kabat-Zinn betonar ett icke-dömande och icke-värderande förhållningssätt i samband med medveten närvaro. Dessutom förespråkas ett nyfiket, öppet och utforskande sinne inom mindfulness vilket kan skapa en rad positiva känslor. Följande kvaliteter förknippas ofta med medveten närvaro: icke dömande, icke strävande, accepterande, tålmodig, förtröstansfull, öppen i sinnet (även kallad nybörjarsinnet), mjuk, generös, empatisk, tacksam, omtänksam och med förmåga att tankemässigt släppa taget.

Utmana dig själv

Inom buddismen bedrivs förenklat två former av meditationsträning. Den ena är en mer renodlad form av koncentrationssträning, medan den andra strävar mot en bredare uppmärksamhetsträning och självinsikt. Den mer renodlade koncentrationssträningen övar en riktad och begränsad uppmärksamhet – antingen inåt mot till exempel andningen eller utåt mot exempelvis ett brinnande stearin ljus. När tankar dyker upp och uppmärksamheten brister går träningen ut på att försiktigt flytta uppmärksamheten tillbaka till andningen. Denna form kan vara lugnade, behaglig och avslappande och skapar även en plattform för den bredare formen av uppmärksamhetsträning. Den breda uppmärksamhetsträningen övar på att vara medvetet närvarande i flödet av perceptuella upplevelser såsom tankar, känslor och kroppsliga sensationer. I jämförelse med koncentrerad meditationsträning och den lugnade effekten på sinnet ger den här träningen en upplevelse av ett mera vaket och vitaliserat sinnestillstånd (3,4).

I vissa avseenden kan det vara lättare

att beskriva och uppfatta saker när vi inte är medvetet närvarande. Det sker ofta då autopiloten är på och vi gör rutinmässiga vardagssysslor, vilket gör att vi brister i medveten närvaro. Det kan även ske i samband med monotona träningspass eller under träningspass som vi genomfört flera tusentals gånger. Försök istället att utmana dig själv genom att göra dina träningsrutiner och vardagssysslor på något nytt sätt, eller försök att göra saker som är helt nya eller som du sällan gör. Försök att sakta ned – gör saker i ett långsammare tempo. Reflektera medvetet över hur det förändrar din upplevda kvalitet med avseende på att vara medvetet närvarande. I träning och tävling är förmågan att bibehålla hög kvalitet i den medvetna närvaron trots distraktioner av stor betydelse.

Närvarande trots oro

Ett liv som elitidrottare eller elittränare kommer alltid att innehålla mycket stress och höga krav på att prestera i utsatta situationer. "Att vara orolig är tränarens normaltillstånd". Detta är ett uttalade av Per Olsson, tränare och sportchef i fotbollsallsvenska Gefle IF som i år blev utnämnd till allsvenskans bästa tränare. De absoluta kraven är sannolikt som högst i samband med ett olympiskt mästerskap. I samband med ett OS kommer det dessutom med stor sannolikhet att inträffa oförutsägbara händelser och situationer. Stora och små händelser har i ett utsatt läge potential att påverka den idrottsliga prestationen. Alla händelser bör därför betraktas som prestationsrelevanta i ett skarpt läge, eller som psykologiforskaren Sean McCann uttrycker det "At the Olympics everything is a performance issue".

Mot bakgrund av ovanstående och det samlade innehållet i den här artikeln förespråkar jag systematisk träning av förmågan att vara medvetet närvarande. Vi blir allt fler som arbetar med elitidrottare i förberedelser inför de olympiska och de paralympiska mästerskapen. Därmed ökar förutsättningarna till en större psykologisk flexibilitet, vilket innebär att obehagliga tankar och känslor allt mindre kommer att styra handlingar och beteenden. Mer konkret skapas förutsättningar för att kunna vara närvarande och vara bäst när det gäller, även med oro och ångest.