

IDROTT & KUNSKAP

POPULÄRVETENSKAPLIG IDROTTSTIDNING

AKTUELLT TIDIGARE NUMMER ARKIV PRENUMERERA OM TIDNINGEN ANNONSERA KONTAKTA OSS

Positiva klubben erövrar Europa

Många har sin uppfattning klar. Den som går till en psykolog har psykiska problem. Traditionellt har också psykologin mest fokuserat på människors svårigheter och svagheter.

Och vem vill betraktas som ett "Psycho"?

En rädsla som inte minst finns representerad inom idrotten. Men nu är det alltså dags att råta ut de rynkade ögonbrynen.

Vi tänker oss följande scenario:

Du har fått "gummiarm" och just torskat med 2-6, 0-6 i tennis. Eller hör du kanske till dem som hamnat några gånger för ofta i golfbunkern. Klyschan "tänk positivt" får liksom inte fäste någonstans inom dig. Att tänka positivt när det går åt helvete är inte heller naturligt. Tvärtom, menar en av den positiva psykologins grundare, professor Martin Seligman, är vår hjärna programmerad att vara negativ. Inte sällan dominerar tankar av oro och ångslan vårt sinne.

Konstigt? Nej, inte ur ett evolutionistiskt perspektiv. För att vara alert mot faror var det en gång i tiden fördelaktigt att tänka negativt. Men att Gud en gång bestämde sig för att göra oss negativa betyder dock inte att det är kört. Vi kan alla bli positiva varelser, såväl i idrottssammanhang som i övriga livet. Men vi måste jobba på det.

En som verkligen gjorde det är professor Martin Seligman själv. På 1960-talet blev han berömd för sin teori om inlärd hjälplöshet. Studier som senare ledde vidare till forskning i mänskliga depressioner. Och jo, det är samme Martin Seligman som alltså kring sekelskiftet deklarerade att psykologin står inför en positiv revolution. En logisk följd av hans egna forskningserfarenheter, enligt hans lärjungar. En klassisk kappvändning, menar andra.

Klart är i alla fall att psykologin - egentligen ända fram tills i dag - i huvudsak varit problemorienterad. Ett faktum som åtminstone delvis sägs bero på att regeringarna i USA och England efter andra världskriget gav psykologer uppdraget att forska i och behandla alla själsliga sår som kriget skapat.

Ändrade inriktning

Men när Seligman 1998 övertog presidentskapet i mäktiga APA - American Psychological Association - tyckte han att det var dags för psykologin att inleda en ny, positivare era. Han hade dessförinnan träffat Flow-teoriens grundare Mihaly Csikszentmihaly, som var inne på samma tankegångar.

Tillsammans inledde de paradigmskiftet.

I dag finns även ett europeiskt nätverk för "positiva psykologer" som arrangerar konferenser vartannat år. I..... 2006 grundades också tidskriften Journal of Positive Psychology. Hur är det då inom idrottspsykologin? Blev det som man förutspådde under den idrottspsykologiska världskongressen i Sydney att: The next trend is positive psychology?

Göran Kenttä, ordförande i Svensk Idrottspsykologisk Förening (SIPF), doktorerade själv i ämnet överträning, ett begrepp som knappast för tankarna till positiv psykologi.

- Min uppfattning är att den internationella idrottspsykologin både studerar positiva och negativa faktorer inom idrotten. Jag har själv alltid varit intresserad av vad det är som gör att vissa klarar av balansen mellan hård träning och återhämtning, medan andra går in i väggen.

- Jag vet att Sveriges Olympiska Kommitté föredrar ordet "Träningsoptimering" som är mer positivt laddat. Å andra sidan använder dom i andra sammanhang ord som talangselektion och kravanalys, som väl knappast klingar speciellt positivt. Personligen tycker jag att det vore bra om ordet återhämtning hamnade i fokus mer. Jag har inte heller några problem med ordet "träningsoptimering". Men man får samtidigt inte blunda för att det faktiskt också finns problem med aktiva som inte vågar vila av rädsla för att halka efter, säger Göran Kenttä.

Han pekar också på kollegan Carolina Lundqvist som även hon tittar på ett problemområde (oro och nervositet inom idrott), men som också valt att fokusera på varför vissa klarar av att prestera i tävlingar trots en ibland väldigt hög anspänningsnivå.

Ett annat exempel är Urban Johnson vid Högskolan i Halmstad, vars avhandling behandlade varför vissa personlighetstyper lyckas bättre än andra med sin rehabilitering efter en idrottsskada.

Den svenska idrottspsykologiska modellen är enligt Göran Kenttä både och. Både positiva och negativa infallsvinklar samtidigt.

- Ja, jag håller till exempel för närvarande på med en internationell studie över hur förbundskaptener i ett antal länder klarar av sin arbetsituation. Där finns både positiva och negativa exempel, både flippar och floppar.

Men kan man säga att vår idrottspsykologiska forskning är mer problemorienterad än den i den positiva psykologins hemland USA?

- Det kan nog vara så att jordmånen för positiv psykologi är bättre i USA jämfört med Europa och i synnerhet Norden. I USA har man aldrig varit blyga för att prata om vinnare. Men jag tror ändå att det bara är en tidsfråga innan den positiva psykologin även slår igenom på bred front här hemma. Och jag tycker också att det är bra att det där kommersiellt transiga "Tänk positivt" som funnits både här och där, nu får en vetenskaplig bas. Det är viktigt.

Vad är enligt dig förklaringen till att den positiva psykologin nu tycks erövrar världen?

- Det har säkert med tidsandan i samhället att göra. I dag talar man alltmer om friskvård istället för sjukvård. Fortfarande lever dock ordet "vård" kvar. Men rent allmänt tror jag att folk är trötta på att prata om det patologiska. Man är mer inriktad på vad det är som skapar välbefinnande och ägnar sig exempelvis åt Tai chi, Yoga och liknande aktiviteter.



Göran Kenttä.

Foto: BILDBYRÅN