

”

*Jag var som i trans, inget störde mig,
det hände av sig själv.*



Per, friåkning

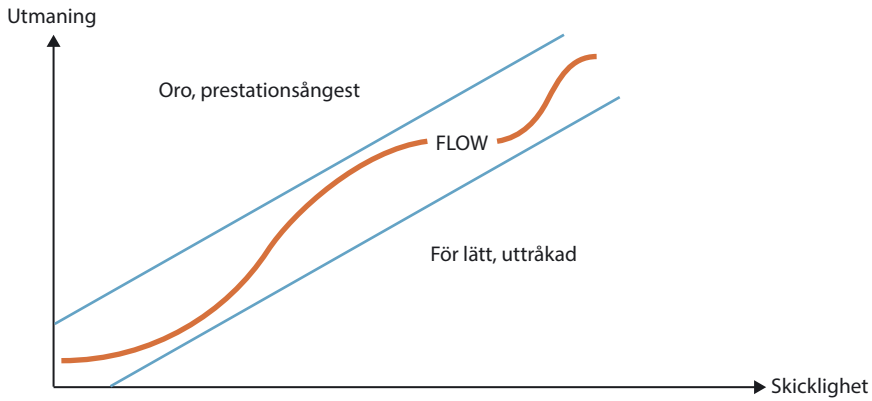
”Det här var en tidig morgon innan liftarna öppnade och jag hade vandrat upp till toppen av backen. På natten hade det kommit 2–3 decimeter nysnö och på morgonen började solen skina. Jag kände mig lycklig och tillfreds med mig själv. Jag tog sats utför backen och ... Sedan upptäckte jag mig själv liggandes i snön vid foten av backen och tittade på de perfekta spåren i backen. Vad hände? Det är först efteråt, när jag blundar, som jag upplever den gnistrande solen, snön som yrde och de pumpande svängarna – upplevelsen av skidåkningen när den är som bäst – men jag kan inte riktigt berätta hur det gick till.”

Det Per upplevde kan ha varit ett Flow-åk. Flow kan beskrivas som ett sinnestillstånd där en person i samband med utförandet av en viss aktivitet känner sig fullständigt absorberad av en känsla av optimalt fokus, totalt engagemang och fullständig övertygelse om framgång.

Det här transliknande tillståndet uppstår när en idrottsprestation genomförs automatiskt utan tankar och djupgående analyser, när utmaningen och skickligheten överensstämmer med kraven (se figur 1.3). Om utmaningen är stor samtidigt som skickligheten är låg, kan en känsla av oro och ångest uppstå. Om i stället skickligheten ökar men utmaningen är låg, uppstår ofta en känsla av tristess. Det transliknande tillståndet flow kan upplevas när skickligheten överensstämmer med utmaningen. Om du vill uppleva flow är inte utmaningen i första hand att ta medaljer och slå rekord; det viktiga är att utmaningen är i balans med din nuvarande skicklighet.

Miniövning:

Hur ofta vill du klara av mer än vad skickligheten förmår och hur känns det?



FIGUR 1.3. Olika upplevelser i förhållandet mellan utmaning och skicklighet.

ÖVNING: Flow

Stanna upp och ta tre djupa andetag. Tänk på en situation då du presterade i ett transliktande tillstånd och levandegör händelsen för ditt inre. Notera händelsen, tankar, känslor och hur kroppen fungerade.

Mina tankar och känslor och mitt agerande vid en Flow-prestation

<i>Flow-prestation</i>	<i>Tankar</i>	<i>Känslor</i>	<i>Kroppsreaktioner</i>