

vid när du i en frågesport tycker att du har ”svaret på tungan”. Det är mycket svårt att medvetet anstränga sig för att tvinga fram svaret, men när tidspressen försvunnit och du slappnar av efter frågesporten kommer ofta svaret till dig.

Som vi nämnt tidigare fyller alla känslor en funktion och det är närmast omöjligt att alltid kontrollera vilka tankar som kommer. Vi kan således inte välja och vraka vad vi vill tänka och känna alla gånger, om vi samtidigt vill kunna agera. Det val vi står inför är således att antingen acceptera tankar och känslor och göra aktioner, eller att inte göra aktioner och då kanske känna mindre. Det innebär alltså att negativa känslor och tankar är en förutsättning för att också få uppleva positiva tankar och känslor. En idrottare som accepterar känner också fler känslor av alla karaktärer – och gör bättre aktioner.

**FIGUR 5.** Exempel på undvikande, säkrande och accepterande beteenden.

Mer kontroll ← → Bättre prestation		
Undvika	Säkra	Acceptera
Stanna hemma	Försiktiga aktioner: göra en enklare eller felaktig aktion	Våga agera trots obehagliga tankar och känslor
Byta ut sig själv	Tankemässiga: skylla ifrån sig vid misstag, klaga på en medspelare, försöka tänka positivt eller överanalysera	Göra även den sista, jobbigaste intervallen
Låtsas vara skadad	Känslomässiga: göra avslappningsövningar, lugna sig med alkohol eller starka mediciner	Tacka nej till saker trots att du riskerar att få kritiska kommentarer
Sluta idrotta		Prova något nytt Våga göra misstag

#### Reflektera

Försöker även du ”vinna” över dina tankar och känslor? Vilka konsekvenser får det för dig? Vad händer om du bara släpper linan och slutar kämpa?

#### Metafor: dragkamp

Tänk dig att du är med i en dragkampstävling. På din sida har du dig själv och dina färdigheter. På andra sidan står dina jobbiga tankar, känslor och fysiologiska reaktioner. Mellan er finns det ett otäck, bottenlöst hål som du verkligen vill dra ner dina motståndare i, så att de försvinner för gott.

Om du inte kämpar emot riskerar du att dras ner i hålet. Därför drar du allt hårdare. I takt med att du drar hårdare drar även dina motståndare hårdare. Hur hårt du än drar tycks motståndarna vara starkare. Medan ni kämpar har du naturligtvis endast fokus på dragkampen. Du åsidosätter allt annat för denna kamp och ditt övriga liv förlorar betydelse. Du kan knappt föreställa dig vad som händer om du förlorar – så du fortsätter dra.

