

MATCH- BOLL

Vad har en flygande tennisboll med hur du hanterar motgångar att göra? En hel del, enligt psykologen Tor Wennerberg, som ser ett fruktbart äktenskap mellan en coachingpionjär och den vetenskapliga psykologin.



TEXT **TOR WENNERBERG**

ILLUSTRATION **EMMA HANQUIST**



TAKTIKSNACK

Den inre match du spelar mot dig själv fungerar som modell för de flesta delar av livet.

Universitets-tjänstemannen Timothy Gallwey hade tagit ett sabbatsår och försörjde sig som tennistränare i Kalifornien, när han upptäckte principerna för det han så småningom skulle kalla *the inner game of tennis*. Med den formuleringen syftade han på den mentala sidan av idrottsutövandet, den inre match som spelaren går mot sig själv, parallellt med att den yttre matchen är i gång.

Timothy Gallwey, som varit en av USA:s högst rankade barntennisspelare och senare kapten för Harvards universitetsslag i tennis, skrev en bok med just den titeln. När *The inner game of tennis* kom ut första gången 1974, förklarade Gallweys förläggare att han inte skulle vänta sig någon större försäljning, då marknaden för böcker om idrott var nischartad och begränsad. Men försäljningen blev lavinartad; boken fick tryckas om gång på gång och upplagorna växte till dagens över två miljoner sålda exemplar.

Läsarna hade snabbt insett att *the inner game* inte alls bara handlade om tennis. De principer som Gallwey funnit kunde tillämpas, inte bara i tennis och andra idrotter, utan också i alla tänkbara sammanhang där människor ville utmana sig själva och försöka lära sig något nytt eller prestera på en så hög nivå som möjligt. Gallwey gick vidare och skrev *inner game*-böcker om golf och skidåkning, och så småningom utsträckte han konceptet till vidare områ-

den som arbete och stress.

Vad var det då den unge tränaren upptäckte på tennisbanan i början på 1970-talet? Jo, han lade märke till att när han instruerade sina elever i hur de exempelvis skulle justera sin handfattning eller sitt fotarbete för att förbättra sin *forehand* så verkade de fyllas av tankar, diverse värderande omdömen och måsten och borden, som störde deras förmåga att lära sig. De tycktes säga till sig själva: "Gör nu rätt, håll racketen lägre!", med den följderna att musklerna spände sig och slaget blev svårare att genomföra. Efter ett missat slag blev samma röst attack-erande, och sade saker i stil med: "Din klumpiga idiot, du kan aldrig göra något rätt!" Dessa självattacker drev i sin tur upp den upplevda svårighetsgraden till nästa slag.

"EN DAG STÄLLDE jag en viktig fråga till mig själv", berättar Gallwey i *The inner game of tennis*: "Vem var det som pratade med vem? Vem var det som skällde och vem var det som blev utskälld? 'Jag pratar med mig själv', säger de flesta människor. Men vem är egentligen detta 'jag', och vem är 'mig själv'?" Gallwey prövade att betrakta detta inre skeende som om det utspelades mellan två olika själv, och han kallade den kritiska, attack-erande rösten för Själv 1 medan det själv som utförde tennis-slaget fick heta Själv 2. Det stod klart att relationen mellan dessa två själv ofta kännetecknas av misstro och motvilja. Själv 1 tenderar att inte hysa

tillit till Själv 2:s inneboende förmåga, och dessutom att tro att negativa, nedvärderande omdömen skulle kunna förbättra resultaten. "Detta är problemets kärna", konstaterar Gallwey: "Själv 1 litrar inte på Själv 2."

Gallwey prövade nu ett nytt sätt att lära ut tennis. Han slutade att ge verbala instruktioner om slagteknik, och bad i stället eleven att rikta uppmärksamheten mot en viss, bestämd aspekt av spelet, exempelvis ljudet av bollen varje gång den studsade i marken eller träffade racketen, eller mot tennisbollens vita linjer. På ett nästan mirakulöst sätt började elevens spel nu förbättras, liksom av sig självt. Gallwey hade upptäckt *the inner game*! När uppmärksamheten fokuserades på nuet, på ett ljud eller ett synintryck, tystnade tillfälligt den ständigt pågående kritiska inre rösten, det vill säga Själv 1:s kritiska omdömen och angrepp på Själv 2. Med hjälp av detta uppmärksamhetskifte frigjordes organismens inlärningsprocess: Själv 2:s inneboende drivkrafter, viljan att lära och utforska, kunde börja söka sig sitt naturliga utlopp.

SJÄLV 1 ÄR inte detsamma som vårt tänkande i sig. Det handlar i stället om *andras* förväntningar, negativa omdömen, och kritiska, nedvärderande attityder som vi, till följd av tidig programmering, har införlivat i vår självbild. I *The inner game of work* från 2000 ger Gallwey denna sammanfattande beskrivning av Själv 1: "Jag tänker ibland på mitt



"Att lära sig spela *the inner game* handlar om att minska de självsaboterande tankeprocesser som Själv 1 använder sig av"



SETBOLL
Med *growth mindset* växer du av dina motgångar.

Själv 1 som en främmande varelse inuti mig. Denna främling låtsas vara jag, men i själva verket är den en röst som tillhör *de andra än jag själv* som jag omedvetet har införlivat i min inre dialog. [...] Detta uppdikade själv, som härrör ur källor utanför mig själv, sår tvivel som undergräver min känsla av helhet, autonomi och duglighet som individ. Ur dessa självtvivel uppstår de rädslor, kritiska omdömen, försök till överkontroll och inre konflikter som stör den inre miljö i vilken jag arbetar.”

SJÄLV 2, å andra sidan, definierar Gallwey som ”människan själv”, ett begrepp som innefattar alla våra anlag och förmågor, samt – inte minst – vår ”medfödda förmåga att lära oss saker och att utveckla vilken som helst av dessa inneboende

förmågor”. Det finns inom oss alla en ”naturlig inlärningsprocess som innebär att vi följer vår naturliga nyfikenhet och vilja att utvecklas, och lär oss av våra misstag, utan att döma, kritisera och värdera”.

Barn lär sig gå, som Gallwey framhåller, innan de är förmögna att ta emot särskilt mycket verbala instruktioner från sina föräldrar. I stället följer de den naturliga inlärningsprocessen: de styrs av sin instinktiva lust att tillägna sig en ny, revolutionerande förmåga, och gör misstag på misstag innan de, till slut, på ostadiga ben lyckas hålla kroppen i balans under framåtrörelse. Detta har vi alla lyckats med. Ettåringen som, för sjätte gången i rad, ramlar efter tre korta steg, ligger inte kvar på golvet och tänker: ”Idiot! Du är totalt värdelös på att gå! Det är

lika bra att du ger upp!” Barnet tar inte sitt misslyckande *personligt*, och den naturliga lärandeprocessen har ännu inte börjat saboteras av ”den inre fienden”, Själv 1:s tvivel och självfördomanden.

Gallwey har sammanfattat *the inner game* i följande formulering: *performance = potential – interference*, det vill säga: prestationer är lika med potential minus störande inflytande. Detta störande inflytande är detsamma som de destruktiva tankeprocesser som Själv 1 ger upphov till. Att lära sig spela *the inner game* handlar därför om att minska de självsaboterande tankeprocesser som Själv 1 använder sig av för att förhindra Själv 2:s naturliga framåtrörelse. Det handlar, med andra ord, om att försöka glömma eller frigöra sig från mentala vanor som vi

tillägnat oss sedan vi var barn.

Att försöka motverka självattacker med positivt tänkande, med självberöm och positiv bekräftelse, är inte verksamt, eller bara kortvarigt effektivt. Det positiva tänkandet kan indirekt stärka Själv 1 och dess självvärderande, självbedömande agenda (enligt principen att berömmets baksida är potentiell kritik). Det vapen vi i stället har tillgång till är vår möjlighet att aktivt styra vår uppmärksamhet. Fokusering av uppmärksamheten är, som Gallwey framhåller, *the master skill*, färdigheten framför alla andra. Det är denna förmåga, till medveten manövrering av uppmärksamheten mot antingen Själv 1:s kritiska värderande eller mot Själv 2:s vilja till lärande och utveckling, som steg för steg, i takt med att vi tränar upp den, gör oss bättre rustade att bemästra *the inner game*, något som utgör en livslång utmaning för oss alla.

Gallweys formulering av principerna för *the inner game* har haft ett betydande inflytande på senare tiders coachinglitteratur och på det idrottspsykologiska fältet, även om de inte har testats empiriskt med den akademiska psykologins utvärderingsinstrument. Det går emellertid att dra tydliga kopplingar mellan Gallweys idéer och socialpsykologen Carol Dwecks omtalade, och empiriskt grundligt underbyggda, teori om *mindset*, det grundläggande tänkesätt som påverkar hur vi ser på framgångar och misslyckanden.

Det som mer än något annat utmärker Själv 1:s kritiska omdömen är att bristfälliga eller otillräckliga prestationer

tas till intäkt för angrepp på Själv 2. Med andra ord: Själv 1 upprättar en identifikation mellan personen (Själv 2) och en tillfällig prestation. Vad är det, djupare sett, för slags grundantagande som kan ge upphov till en sådan sammanblandning eller identifikation?

Carol Dwecks eget liv förändrades radikalt när hon på 1980-talet upptäckte de diametralt motsatta *mindset* som styr hur vi människor ser på sådant som lärande, misslyckanden och ansträngningar.

GENOM HELA SIN uppväxt hade hon strävat efter att prestera väl som ett sätt att bevisa sin duktighet, sin medfödda begåvning. Det viktiga var, som hon berättar i sin bok *Mindset* från 2006, att visa sig bra och att aldrig misslyckas. Hennes syn på prestationer var – med den terminologi hon senare skulle använda i sin forskning – präglad av ett *fixed mindset*. Som ung, lovande forskare inom socialpsykologi hade hon emellertid börjat intressera sig för hur människor hanterar misslyckanden (något som hon själv sökte undvika till varje pris), och det var då hon gjorde sin revolutionerande upptäckt. Så småningom tog hon också hjälp av sin egen forskning för att själv skifta *mindset*.

Dweck lät i en studie skolbarn lösa en serie pussel, låtta i början men efter hand allt mer komplicerade och utmanande. Hon iakttog hur barnen hantlade förhållandet att pusslens svårighetsgrad blev högre:

”Ställd inför de svåra pusslen var det en tioårig pojke som flyttade sin stol närmare, smuggade sina händer, smack-

ade med läpparna och utbrast: 'Jag älskar utmaningar!' En annan, som satt och svettades över samma pussel, tittade upp med ett förnöjt ansiktsuttryck och sade myndigt: 'Vet du, jag hoppades att det här skulle bli lärorikt!'”

DWECK STÄLLDE SIG frågan vad det var i de här barnens sätt att se på sig själva, deras tänkesätt eller *mindset*, som kunde ”förvandla ett misslyckande till en gåva”. Vad var det för gyllene livsformel, okänd för henne själv, som de hade tillgång till? Hon bestämde sig för att ta reda på det.

Nedanstående påståenden är hämtade från Dwecks bok *Mindset*. Fundera över i vilken mån du håller med eller inte håller med om vart och ett.

- 1) Man är en viss typ av person, och det finns inte mycket man kan göra för att verkligen förändra det.
- 2) Oavsett vad man är för slags person så kan man alltid förändras i betydande grad.
- 3) Man kan göra saker på ett annat sätt, men de viktiga delarna av den man är kan egentligen inte förändras.
- 4) Man kan alltid förändra grundläggande aspekter av det slags person man är.

DE HÄR FRÅGORNA gäller personlighet, men de kan också handla om intelligens, konstnärlig förmåga, idrottstalang, empati, det vill säga alla slags mänskliga förmågor, talanger och egenskaper. Frågorna 1 och 3 ovan uttrycker ett *fixed mindset*, ett statiskt tänkesätt, medan frågorna 2 och 4 återspeglar ett *growth mindset*, ett utvecklingsinriktat



”Människor har ofta båda *mindseten* inom sig, men tenderar att ha mest av det ena eller det andra”

tänkesätt. Människor har ofta båda *mindset* inom sig, men tenderar att ha mest av det ena eller det andra. Vi kan också ha olika *mindset* när det gäller olika områden i livet: vi upplever till exempel att vår intelligens kan förändras, men tror inte att personlighetsdrag som blyghet eller vänlighet går att förändra. Dweck har funnit att dessa *mindset* existerar inom oss som ett slags psykologisk djupstruktur, ett underliggande mentalt raster som skapar utveckling eller stagnation. Det här *mindset* styr hur vi ser på misslyckanden och motgångar, på ansträngning och framgång, och får på det sättet livsavgörande inverkan på hur vi förhåller oss till oss själva och vår inneboende potential. Ett misslyckande blir antingen ett frö till utveckling eller en stoppskylt, beroende på vilket *mindset* det betraktas genom.

Kärnan i *growth mindset*, det utvecklingsinriktade tänkesättet, handlar om att mänskliga egenskaper och förmågor *alltid* är utvecklingsbara. Genom ansträngning och uthållighet kan vi bli bättre och lära oss mer, och de medfödda anlagen, oavsett hur små eller stora de är, kan på det sättet odlas och förstärkas.

Kärnan i *fixed mindset*, det statiska tänkesättet, handlar om motsatsen: mänskliga egenskaper och förmågor är i grunden statiska och omöjliga att förändra och utveckla. Vi har en viss personlighet, bestämda egenskaper och förmågor, och dessa förändras inte i någon större utsträckning genom erfarenhet och ansträngning.

Med ett *fixed mindset* när det gäller intelligens, till exempel, uppstår en önskan om att *framstå* som smart och bevisa sin överlägsenhet. Varje prestation eller tillfälligt resultat

får status av en värdeomrättare på den medfödda, i grunden oföränderliga intelligensnivån. Detta får en rad följder för individen: att tendera att undvika utmaningar (som riskerar att avslöja en bristande statisk begåvning); att uppfatta ansträngning som meningslöst eller till och med som något direkt negativt, då det uppfattas som bevis på bristfällig medfödd talang; att lätt ge upp inför hinder och motgångar (på grund av den negativa synen på ansträngning); att bli oemtaglig för negativ feedback (för att försöka skydda sin självkänsla) och, slutligen, att känna sig hotad av andras framgångar. Sammantaget bildar dessa punkter ett recept på stagnation.

DET OMVÄNDA GÄLLER för personer med *growth mindset*. De tenderar att entusiastiskt ta sig an utmaningar; att visa prov på uthållighet, särskilt när de upplever svårigheter och misslyckanden; att uppfatta ansträngning som något värdefullt och belönande i sig, och som det enda sättet att bli verkligt bra på något; att uppfatta kritik som användbar information om vad de kan förbättra och utveckla och, slutligen, att låta sig inspireras av andras framgångar, samt att vara öppna för vad de kan lära sig av andra som är bättre på något än de själva.

Som Dweck konstaterar finns det oräkneliga självhjälpböcker som ger goda råd om hur människor bör hantera motgångar – att det viktiga är att ha roligt och att inte ta misslyckanden personligt. Problemet är att inget av de där råden är möjligt att verkligen ta till sig om man har ett *fixed mindset*, och ännu mindre när detta *mindset* till stora delar är omedvetet. Så fort vi råkar ut

Läs mer:

Carol Dweck: *Mindset: the new psychology of success.* (Random house/Ballantine books 2006)

Timothy W. Gallwey: *The inner game of tennis: the classic guide to the mental side of peak performance.* Reviderad utgåva. (Random house 1974/2008)

***The inner game of work. Focus, learning, pleasure, and mobility in the workplace.* (Random house 2000)**

för en motgång, gör ett misstag eller är med om ett misslyckande, kommer det underliggande statiska tänkesättet, *fixed mindset*, att omvandla misslyckandet till en dom över den egna personen, ett mått på den medfödda, i grunden oföränderliga förmågan eller talangen som nu har visat sig inte räcka till. Detta visar sig om inte annat i den känslomässiga reaktionen på misslyckandet, som i ett *fixed mindset* utlöser förkastelsesdomar över det egna självet, som i sin tur genererar värdelöshetskänslor. Den naturliga följden är att motivationen kollapsar: varför anstränga sig för något som ändå inte går att påverka? Uttryckt med Gallweys terminologi utlöser misslyckandet Själv 1-attacker och angrepp på Själv 2, vars naturliga lust att lära sig och utvecklas undermineras.

Dweck har i en lång rad experiment kunnat demonstrera de kraftfulla effekter som ett *growth* respektive *fixed mindset* får på människors inlärningsförmåga. Försökspersoner kan tillfälligt försättas i antingen det ena eller andra *mindset*et, exempelvis genom att i ett inlärningsexperiment få förhandsinformation om att den förmåga som ska undersökas är

DÅLIG FÖRLORARE

Med *fixed mindset* omvandlas tennisbollen till en missil, riktad mot din självbild.



antingen medfödd och oföränderlig eller kräver övning för att utvecklas. I den första gruppen viker inlärningskurvan neråt: så fort de gör ett misstag tolkar de det som en permanent dom över sin bristfälliga förmåga, och motivationen störtdyker. I den senare gruppen pekar kurvorna i stället uppåt; varje misstag blir en sporre till att lära sig mer.

GROWTH MINDSET SKAPAR, som Dweck framhåller, en *passion* för lärande: "Varför slösa tid på att om och om igen bevisa hur bra du är, när du skulle kunna bli ännu bättre? Varför dölja brister i stället för att övervinna dem? Varför söka sig till vänner och partner som bara stagar upp din självkänsla i stället för sådana som också uppmanar dig att utvecklas?"

Growth mindset kan ses som ett uttryck för att vi är mer i samklang med Gallweys Själv 2, vår medfödda, naturliga drift och förmåga att lära oss och utvecklas, att uttrycka och utforska vår unika, verkliga potential. Själv 2 värderar och kritiserar inte, det fördömer inte, och söker inte bekräftelse utifrån. Inte heller betraktar det – det är ju icke-dömande – misstag och misslyckanden som något annat än viktiga och välkomna källor till information om vad som kan för-

bättras och utvecklas vidare. Det uppstår ingen destruktiv *identifikation* med en viss prestation eller ett visst resultat. En positiv känsla för det egna självet finns där, som är oberoende av alla prestationer, men som också kan omsättas i ett gradvis växande självförtroende, när individen öppnar sig för genuint lärande och börjar övervinna sina begränsningar. Viktigt att komma ihåg är att detta *mindset* är något som vi alla har inom oss, vårt *default-läge* innan vi lärde oss att kritisera och utvärdera oss själva.

Fixed mindset, å andra sidan, kan betraktas som ett uttryck för att individen har identifierat sig med Själv 1, med "andras röster inom sig", som Gallwey uttrycker det. *Fixed mindset* representerar en uppsättning begränsande föreställningar (varav den viktigaste är att verklig förändring är omöjlig), som göder Själv 1:s tvivel, rädsla och självattacker. Det är lätt att se att ett *fixed mindset* blir till ett massförstörelsevapen i händerna på Själv 1 och dess självfördömande aktiviteter. Det omvandlar misstag och misslyckanden till radioaktiva nedfallsområden som förgiftar självkänslan. Om vi identifierar oss med en tillfällig prestation blir en tennisboll som är på väg tillbaka över nätet från

motståndaren någonting annat än den gula, filtklädda bollen den i verkligheten är, framhåller Gallwey: genom den *mening* som Själv 1 tillskriver den förvandlas bollen till ett *hot*, en missil riktad mot vår självbild.

DEN UNDERLIGGANDE variabeln bakom både *the inner game* och *growth mindset* har att göra med självacceptans. Det är bara i den mån vi lär oss acceptera oss själva som vi är, med alla våra fel och brister och med all vår inneboende potential, som vi slipper identifiera oss med en tillfällig prestation. På omvänt sätt är det i den utsträckning vi har en i grunden *avvisande* attityd till oss själva, i form av en internaliserad främmande röst (Själv 1, med Gallweys ordval), som vi upplever att vi är tvungna att bevisa vårt värde genom att leva upp till en oföränderlig idealbild, kännetecknet på ett *fixed mindset*. Självacceptansen är det som gör det möjligt för oss att omfatta *growth mindset*, som kopplar loss självbilden från yttre prestationer och utifrån kommande bekräftelse. Den innersta kärnan i Gallweys *inner game* kan därför sägas handla om att steg för steg lära sig att skifta från *fixed* till *growth mindset*, genom medvetna val om hur vi fokuserar vår uppmärksamhet. Vi kan lära oss att känna igen den inre fienden, Själv 1:s eller *fixed mindsets* självfördömande och självsaboterande tankeprocesser, bli medvetna om hur de påverkar oss och träna oss i att släppa taget om dem. Den förändringsprocessen kan också beskrivas som ett gradvis erövrande av en högre grad av självacceptans, eller det Gallwey beskriver som tillit till Själv 2.

Tor Wennerberg är legitimerad psykolog och författare.