

# Passionens pris

För att nå framgång i idrott är det nödvändigt att hålla lågan brinnande under lång tid. Det förutsätter uthållig hängivenhet, kanske rent av lidelse och passion. Konsekvensen kan bli utbrända idrottare. Men det finns sätt att minska risken för att passionerade idrottare blir pensionerade i förtid.

OVANSTÅENDE INGRESS framställer problematiken kring utmattningssyndrom ("utbrändhet") på ett något förenklat sätt. För inte är det så att alla idrottare som är högt passionerade förr eller senare brinner ut? Det verkar visserligen som att en "inre eld" är en förutsättning för framgång (1), men såväl studier som praktiska erfarenheter visar på att medan några brinner ut, lyckas andra med att brinna klart under lång tid utan att lågan mattas.

## Utmattningssyndrom

Ett utmattningssyndrom utvecklas inte plötsligt utan är resultatet av en långvarig process av kroniskt hög stress eller otillräcklig återhämtning. Det är ett psykosociofysiologiskt syndrom som karakteriseras av extrem emotionell och fysisk utmattning, men även av frustration på grund av brist på framsteg. Slutet på utbränningsprocessen karaktäriseras av tappad motivation, en nedvärdering av idrottens betydelse och slutligen av ett avbrott (2). Detta tillbakadragande från idrotten kan vara ett fysiskt avhopp men även att idrottaren slutar engagera sig och tappar sin tidigare passion. För det verkar nämligen vara så att en stark drivkraft – en brinnande passion för idrotten – är en förutsättning för att utveckla ett idrottsrelaterat utmattningssyndrom.

## Passionens två former

Den fransk-kanadensiske forskaren Robert Vallerand presenterade för några

år sedan en "dualistisk passionsmodell" (3). I korthet går modellen ut på att passion inte är något enbart positivt eller enbart negativt. En person kan enligt modellen istället vara mer eller mindre harmoniskt respektive tvångsmässigt passionerad.

Om vi tänker oss en idrottare som ständigt vill förbättra sig – vilket är positivt – men som bygger hela sin identitet kring idrotten och vars självkänsla till största delen är beroende av lyckade prestationer och framgång, då är risken stor för att en viss beteendemässig tvångsmässighet existerar. För vad är idrottaren utan sin idrott? Både värdet som människa och identiteten är hos dessa individer knutna till prestation respektive idrott (4). Därmed tränar och tävlar tvångsmässigt passionerade idrottare för att ständigt bekräfta sitt jag, sitt värde och sin identitet. Hinder som skador och ökande utmattning ses enbart som motstånd som till varje pris måste övervinnas.

En mer harmoniskt passionerad idrottare har också en stark ambition att förbättra sig och utvecklas, men hela identiteten är inte knuten till idrotten. Inte heller vilar individens självvärde enbart på idrottsliga framgångar, idrottaren känner sig värdefull även utan sin idrott.

Medan den tvångsmässigt passionerade idrottaren måste prestera för att må bra, står den harmoniskt passionerade idrottaren mer fri från idrotten vad gäller



**Peter Hassmén**  
professor, Institutionen för psykologi, Umeå universitet



**Nathalie Hassmén**  
docent, Institutionen för psykologi, Umeå universitet



**Henrik Gustafsson**  
fil dr, Hälsoakademien, Örebro universitet, Avdelningen för Hälsa och miljö, Karlstads universitet



**Erik Lundkvist**  
doktorand, Institutionen för psykologi, Umeå universitet



Många undrade hur det var fatt med skidsportens fixstjärna Petter Northug efter segern jaktstartsloppet i VM. Gråtandes och till synes helt förtvivlad låg han utslagen i Holmenkollens målhang. En ovanlig syn som visar vilka starka känslor som ryms hos en passionerad idrottare. (Bilden är tagen vid ett annat tillfälle.)

identitet och självkänsla. Konsekvensen av detta kan bli att vila och återhämtning blir lidande hos den tvångsmässigt passionerade eftersom han eller hon ständigt brinner och lever för och genom sin idrott. Alla tankar som inte handlar om idrotten betraktas som distraktioner från det enda som är viktigt i livet. När idrotten blir en internaliserad del av identiteten ökar risken för att idrotten tar kontroll över idrottaren (5).

### Kontroll

Likheterna med olika former av beroenden är slående. Problem associerade med spelberoende och drogberoende är välkända; på samma sätt kan människor betecknas som tränings- respektive arbetsnarkomaner där träningen respektive arbetet blir den nödvändiga "drogen".

Det gemensamma för de flesta former av beroenden är att beteendekontrollen inte längre fungerar. Redan Descartes var inne på att skillnaden mellan positiv och negativ passion bestäms av om individen

har respektive inte har kontroll över sitt beteende. När okontrollerbara faktorer, oavsett om de är inre eller yttre till sin natur, till största delen bestämmer beteendet, ökar risken för att en från början positiv passion övergår i en negativ. Detta i sin tur riskerar att skapa interna såväl som externa konflikter (6).

### Konflikter

För en idrottare som ägnar det mesta av sin tid åt idrotten men har få andra intressen eller förpliktelser uppstår sannolikt färre konflikter jämfört med den som kanske också har partner, barn, utbildning och hunnit skaffa sig andra intressen i livet än "bara" idrotten. Men konflikter är sannolikt oundvikliga för den tvångsmässigt passionerade idrottaren oavsett övrig livssituation, även om antalet och intensiteten i konflikterna varierar mellan personer och livsfaser. En logisk konsekvens av detta är att tvångsmässigt passionerade idrottare har visat sig reagera med aggression i högre

utsträckning än harmoniskt passionerade idrottare, särskilt när de känner sig hotade. Risken för konflikter och aggression ökar ytterligare om idrottarnas identitet är starkt förknippad med idrotten, något som också riskerar att öka den upplevda stressen (7). Vallerand och medarbetare har visat att detta inte enbart gäller inom idrotten (8). Tvångsmässigt passionerade sjukskötare har visat sig vara inblandade i destruktiva konflikter i betydligt större utsträckning än harmoniskt passionerade, vilket i sin tur bidrog till högre grad av arbetsrelaterad utmattning hos de tvångsmässigt passionerade. Harmonisk passion var, enligt studien, istället kopplat till en större grad av arbetstrivsel och en lägre grad av utmattning. Vår egen forskning inom idrotten har i linje med det ovanstående visat att psykosocial stress har hög förklaringsgrad i en utbränningsprocess (9). Läget förvärras om individen dessutom utvecklat en negativ form av perfektionism.

### Perfektionism

Strävan efter det perfekta utförandet är en integrerad del av idrotten. Få idrottare når toppen utan en uthållig strävan efter att förbättra sin prestation. Så länge detta sker på individens villkor och upplevs positivt är det sannolikt också positivt för prestationen. Men perfektionism är ett begrepp med flera dimensioner. En så kallad socialt betingad perfektionism kan innebära att idrottaren uppfattar att tränare eller föräldrar har egna perfektionistiska förväntningar och motiv, vilket kan bidra till en ökad stressnivå hos idrottaren. Strävan efter det perfekta sker helt enkelt för att motsvara andras krav och förväntningar (10). En annan negativ form av perfektionism är självorienterad där individen ältar sina misstag, är orolig för nya misslyckanden och har en dömande självkritisk och överdrivet negativ inställning till både den egna personen och prestationen. Negativ perfektionism har visat sig bidra till både utmattning och minskad motivation (11).

### Utmattad passion

Brist på kontroll och en låg grad av självbestämmande ökar ytterligare risken för utbrändhet (12). När en ensidig idrottsidentitet kombineras med en

aktivitet som kontrollerar individen, istället för att individen kontrollerar aktiviteten, ökar risken för utmattning (13). Speciellt gäller detta idrottare med en negativ form av perfektionism.

Som framgår ovan är det inte endast en faktor – harmonisk eller tvångsmässig passion – som påverkar risken för en ökande utmattning hos individen. Snarare är det så att en rad faktorer samverkar och ökar eller minskar risken för negativa konsekvenser, vilka tillsammans kan leda till ett utmattningssyndrom.

Vår egen forskning visar visserligen att tvångsmässigt passionerade idrottare uppvisar högre utbrändhetspoäng jämfört med idrottare med en mer harmonisk passion (14). Sannolikt är det emellertid så att tvångsmässigt passionerade individer oftare än andra har utvecklat en negativ perfektionism, i högre grad än andra kopplat sin identitet till idrotten, och dessutom bygger sitt värde som människa på framgångsrika prestationer. Våra resultat uppvisar helt följdriktigt att idrottare med en tvångsmässig passion också känner sig mer stressade, upplever negativa känslor i samband med sitt idrottande och att deras poäng både vad gäller fysisk och emotionell utmattning är högre än för gruppen med harmoniskt passionerade idrottare.

I linje med det ovanstående är det inte förvånande att tvångsmässigt passionerade idrottare tränar på som vanligt när andra idrottare istället väljer andra träningsformer. I litteraturen beskrivs exempelvis hur en grupp tvångsmässigt passionerade cyklister strikt följde sitt träningschema trots att snö och is gjorde att skaderisken var kraftigt förhöjd (3). Detta till skillnad från de harmoniskt passionerade cyklisterna som visserligen fortsatte träna men som valde andra träningsformer när väder och andra omgivningsfaktorer bidrog till att öka skaderisken. På samma sätt var tvångsmässigt passionerade dansare mer benägna att fortsätta träna trots skador än de mer harmoniskt passionerade (15). Monoton eller rigid träning är också en faktor som förknippats med en ökad risk för utmattningssyndrom. När utbränningsprocessen gått tillräckligt långt, övergår den tidigare passionen till ett stadium som i stället utmärks av bris-

### Råd till idrottare

- Tävla på dina egna villkor – du bestämmer.
- Balansera idrotten med andra saker i ditt liv.
- Inse att du är värdefull även utan idrottsframgångar.
- Sträva efter att bli bättre, men bara om du själv vill.

### Råd till tränare

- Utgå ifrån idrottarens perspektiv – skapa tvåvägskommunikation – och stimulera till flexibilitet (exempelvis i träningsupplägg och problemlösning).
- Uppmuntra idrottaren till att även utveckla en identitet utanför idrotten.
- Värdesätt personen, inte bara prestationen.
- Uppmuntra träning och utveckling, men kritiserar inte på ett sätt som riskerar att skapa prestationsångslan och en negativt baserad strävan efter den perfekta prestationen.

### Råd till idrottsrörelsen

- Bygg in glädje och positiva känslor i all form av idrott, även elitidrott.
- Även om idrotten är viktig i många människors liv bör den aldrig vara det enda viktiga eftersom det skapar individer som står och faller med sin idrott.
- Framgångar på tävlingsarenan är alltid roliga, men personers värde bestäms inte av deras prestationer.
- Träning och strävan efter att bli bättre driver många människor. Så länge detta sker i ett positivt prestationsklimat mår och presterar idrottarna bättre än när de negativa känslorna tar överhanden.



## Referenser

1. Mallett, C. J., & Hanrahan, S. J. *Psychology of Sport and Exercise*. 2004. 5:183-200.
2. Gustafsson, H., Kenttä, G., & Hassmén, P. Athlete burnout: An integrated model and future research directions. *International Review of Sport and Exercise Psychology*. In press.
3. Vallerand, R. J., Blanchard, M., Mageau, G. A., Koestner, R., Ratelle, C., Léonard, M., Gagné, M., & Marsolais, J. *Journal of Personality and Social Psychology*. 2003. 85:756-767.
4. Vallerand, R. J. *Canadian Psychology*. 2008. 49:1-13.
5. Mageau, G. A., Vallerand, R. J., Charest, J., Salvy, S.-J., Lacaille, N., Bouffard, T., m.fl. *Journal of Personality*. 2009. 77:601-645.
6. Descartes, R. (1649/1972). *Les passions de l'âme* [The passions of the soul], I: E. S. Haldane & G. Ross (Översättning), The philosophical works of Descartes. Cambridge, MA: Cambridge University Press. (Originalt publicerat 1649)
7. Donahue, E. G., Rip, B., Vallerand, R. J. *Psychology of Sport and Exercise*. 2009. 10:526-534.
8. Vallerand, R. J., Paquet, Y., Philippe, F. L., & Charest, J. *Journal of Personality*. 2010. 78:289-312.
9. Gustafsson, H., Hassmén, P., Kenttä, G., & Johansson, M. *Psychology of Sport & Exercise*. 2008. 9: 800-816.
10. Appleton, P. R., Hall, H. K., & Hill, A. P. *Psychology of Sport and Exercise*. 2009. 10:457-465.
11. Lemyre, P.-N., Hall, H. K., & Roberts, G. C. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*. 2008. 18:221-34.
12. Coakley, J. *Sociology of Sport Journal*. 1992. 9:271-285.
13. Gustafsson, H., Kenttä, G., Hassmén, P., Lundqvist, C., & Durand-Bush, N. *International Journal of Sport Psychology*. 2007. 38:388-416.
14. Gustafsson, H., Hassmén, P., & Hassmén, N. Are athletes burning out with passion? *European Journal of Sport Sciences*. In press
15. Rip, B., Fortin, S., & Vallerand, R. J. *Journal of Dance Medicine & Science*. 2006. 10:14-20.

## Kontakt

peter.hassmen@psy.umu.se  
nathalie.hassmen@psy.umu.se  
henrik.gustafsson@oru.se  
erik.lundkvist@psy.umu.se

tande motivation och negativa känslor gentemot den tidigare högt älskade aktiviteten (12). En idrottare som kommer till slutet av en lång utbränningsprocess har därmed endast två vägar att välja mellan: rehabilitering eller ett abrupt avslut på idrottskarriären.

Våra egna opublicerade data stöder ovanstående resonemang, de visar att tvångsmässigt passionerade idrottare tränar mer än de harmoniskt passionerade. Tvångsmässig passion kan därför vara ett "tveeggat svärd", en tvångsmässighet som leder till att idrottaren tränar mer med möjlighet till förbättrade prestationer, men samtidigt löper en ökad risk för att utveckla utmattning eller återkommande skadeperioder. Hantering av en extremt stark motivation blir därför en viktig uppgift för tränare och ledare i arbetet med lovande och ambitiösa idrottare.

## Negativ prestationsprocess

Bilden som målas upp ovan är bitvis dystert, för att inte säga direkt negativ. Det känns därmed logiskt att tala om en negativ psykosociofysiologisk prestationsprocess för att synliggöra komplexiteten i det förlopp som kan leda fram till ett utmattningssyndrom. Forskningen i dag anklagas ibland för att vara fragmentarisk och enbart studera enskilda delar av en komplex verklighet. Visserligen går det att finna relativt starka statistiska samband mellan exempelvis passionsform och utbrändhetspoäng, men förklaringsgraden ökar dock ofta när ytterligare variabler inkluderas i modellen. Vår pågående forskning syftar till att nyansera bilden av riskfaktorer som bidrar till utvecklandet

av utmattningssyndrom inom idrotten. Helt klart är att dessa riskfaktorer kan finnas såväl inom individen i form av personlighetskaraktäristika och motivationsmönster, som i miljön runtomkring idrottaren där tränare, ledare, lagkamrater och det sociala motivationsklimat som skapas särskilt kan framhållas. Till det positiva hör dock att kunskap inom området kan bidra till att minska risken för att ett regelrätt utmattningssyndrom utvecklas som ett resultat av en negativ prestationsprocess.

## Ansvar

Trots att de flesta vet att det knappast är produktivt att skuldbelägga den enskilde idrottaren är det ändå lätt hänt att ansvaret i större utsträckning läggs på individen istället för att fördelas på alla bidragande delar. Idrotten är till sin natur många gånger fastlåst i traditioner och måsten; framför allt traditionsbundna idrotter där "man alltid gjort på ett visst sätt". Medan den harmoniskt passionerade idrottaren klarar av att hantera detta, kan det öka risken för negativa konsekvenser för idrottare som är tvångsmässigt passionerade. Individens passion – harmonisk eller tvångsmässig – kan därmed minska eller öka sårbarheten för omgivningens påverkan. Kanske är det därför dags att synliggöra och fördela ansvaret mer rättvist? För ingen vinner på att idrottare tappar sin passionerade motivation. Men lika mycket som passionen är en förutsättning för framgång, lika mycket är passionen en riskfaktor när harmoni byts mot okontrollerbar frenesi. För konkreta råd, se faktarutan s 41.

## Specialerbjudande!

Prenumerera på **Svensk Idrottsforskning** och få en bok på köpet. En helårsprenumeration med fyra nummer kostar 200 kr. Om du beställer en prenumeration nu på vår hemsida, så får du boken **Idrottsskador - frontlinjen inom behandling och rehabilitering**.

För dig som redan är prenumerant erbjuder vi boken **Idrottsskador** för 100 kr inklusive porto.

Beställ på [www.centrumforidrottsforskning.se](http://www.centrumforidrottsforskning.se)