

Glöm talang – träna dig till framgång

Skyll inte på bristande begåvning om du inte vill lära dig något nytt. Nu visar forskningen att medfödd talang är vida överskattat. Med rätt typ av träning kan du få helt nya färdigheter.

När Carolina Klüft hoppar långt och Pavarotti trollbinder sin publik så verkar det ju så lätt för dem. Men ingen föds som idrottsproffs eller musikgeni. Mattesnille är heller inget man är utan blir.

– Folk har gått omkring och trott att talang är så viktigt men när man tittar närmare finns det inget som bevisar det. Vi har visat att även de mest framgångsrika har genomgått väldigt omfattande träning för att bli överlägset bäst, säger Anders Ericsson, svensk professor i psykologi på Florida State University.

Han och hans kollegor har studerat personer som presterar exceptionellt bra inom områden som fotboll, golf, schack, kirurgi, mjukvarudesign, pianospelande, Alfapet och skrivande. Det visar sig tydligt att alla dessa toppresterande experter har tränat hårt, länge och medvetet för att nå sin nivå.

Att övning ger färdighet är alltså en klyscha som kan dammas av. Fast det handlar inte om vilken typ av övning som helst. Även om du sjunger i duschen varje morgon betyder det inte att du snart är redo för scenen. Det skulle inte räcka ens om du sjöng åtta timmar per dag. I stället handlar det om *hur* du övar.

– Det räcker inte att anstränga sig mycket. Det är som när du bygger ett hus – du kan inte bara flytta omkring allt på marken, utan det krävs en plan, säger Anders Ericsson.

Han berättar att världsmästare i schack har tillbringat minst 6 000 timmar ensamma med att studera schack. De spelar visserligen mycket och är med på turnéer men deras prestation stämmer överens med hur mycket schack de har studerat, alltså sett vilka drag mästare har gjort och hur olika matcher på toppnivå förlöpt.

– För att bli en expert måste man bygga upp en hel del mentala strukturer. Det är därför det tar så lång tid och därför man måste ägna sig åt medveten träning, annars utvecklar man inte de här strukturerna.

För musiker gäller att de absolut skickligaste soloartisterna har övat ensamma mer än 10 000 timmar före 20 års ålder, medan en seriös amatörpianist bara har övat en femtedel av den tiden.

Musikalitet och absolut gehör är annars ett område som många förknippar med medfödd talang.

– Det kan finnas en liten genetisk komponent men absolut gehör verkar snarare bero på om du har studerat musik mellan tre och fem års ålder. Det verkar som om varje barn kan få absolut gehör om det får rätt musikalisk träning i den åldern, vilket också tycks innebära en förändrad struktur i hjärnan, säger Anders Ericsson.

Forskning vid Karolinska Institutet har visat vad som händer i hjärnan vid tidig övning. När konsertpianisters hjärnor jämfördes med icke-musikers upptäcktes att det fanns ett samband mellan övning i olika åldrar och den vita substansens utseende i hjärnan. Substansen består av nervtrådar som förbinder olika områden i hjärnan. Runt nervtrådarna bildas ett isolerande skikt som kalla myelin. Ju mer myelin som finns, desto tjockare är nervfibrerna och desto snabbare går nervimpulserna. Forskarna fann tydliga samband mellan fibrernas tjocklek och hur mycket pianisterna hade övat i olika åldrar. Resultaten pekar på att myelinbildningen, som sker i barndomen, stimuleras av intensiv träning.

Om du vill att ditt barn ska bli en ny Maria Carey så gäller det alltså att sätta det i träning i tidig ålder med en duktig lärare. Även när det gäller sport, dans och liknande områden visar det sig att ju tidigare ett barn börjar, desto större är chansen att det utvecklar exceptionell skicklighet.

Men det går inte att forcera fram ett intresse. Om man – som ung eller gammal – inte känner passion för det man gör så är det betydligt svårare att uppbringa energi till alla de timmar som forskningen nu visar krävs för att man ska bli bäst.

– Man kan se exempel på folk som i vuxen ålder prövar något nytt men som inte fortsätter för att de inte har råd, tröttnar eller slutar av andra skäl. Därför kan vi inte mäta om någon kan bli expert vid den åldern. Men vi har sett att fascinerande saker kan hända, säger Anders Ericsson.

Och kanske behöver du inte bli en ny Anja Pärsson, utan nöjer dig med att lära dig åka slalom i vuxen ålder. Det krävs bara 20–50 övningstimmar. Sucka heller inte ditt vanliga ”Jag som inte kan dra ett rakt streck/saknar bollsinne/inte förstår bridge” när någon vill ta med dig på en ny aktivitet. Och går du och drömmer om att lära dig något, som skådespeleri, så våga ta stegen som krävs för att utvecklas inom det nya området. Den nya forskningen visar att det finns en möjlighet för folk att utvecklas långt mer än de trodde var möjligt.

Text: Jeanette Neij

Sant eller falskt?

- Du presterar bättre inom ett område ju mer erfarenhet du har inom området.

FALSKT

Det är inte antalet spelade golftimmar som ger dig lägre handikapp. Du kan gå till golfbanan varje söndag i tio år och slå iväg bollen utan att förbättra ditt spel. Det är i stället medveten träning med rätt teknik mot ett specifikt mål som gör att du utvecklar ditt spel.

- En schackmästare, ett tennisproffs, en topphjärnkirurg och andra experter tänker på ett annat sätt än du och jag inom sina områden.

SANT

Expertkunskapen organiseras annorlunda i hjärnan och kan plockas fram både snabbare och säkrare. Genom att ha lagrade expertkunskaper i långtidsminnet får experter tillgång till och kan hantera mycket mer information samtidigt som gör att de snabbt kan planera och resonera om olika lösningar och scenarier inom sitt expertfält.

- Det finns underbarn som föds med unik begåvning inom något område och inte behöver göra mycket för att utnyttja denna talang.

FALSKT

Forskning visar att ”underbarn” har utsatts för mycket träning av olika slag. Biografier om elitidrottsmän visar att de redan som barn tävlade mot sig själva och satte upp mål. Ett barn som spelar violinkonsert i tidig ålder har redan många timmars övning bakom sig.

Träna som ett proffs

- 1. Sätt ett mål.** Bestäm exakt vad det är du vill förbättra, till exempel din golfputt.
- 2. Öva.** Gör upp en detaljerad plan över hur du vill göra framsteg. Dela upp uppgiften i dess olika delar och ta dig an stegen i en logisk följd (t ex placera fötterna, greppa klubban, sikta, putta), gärna tillsammans med en instruktör.
- 3. Återkoppla.** Analysera dina framsteg och motgångar. Om du inte blir bättre, fundera på om du ska öva på ett annat sätt eller med en annan instruktör. Gå inte vidare till nästa moment förrän du klarar det nuvarande om och om igen.

Öva ditt sifferminne

En person brukar i genomsnitt kunna minnas 7 siffror i följd. Men med träning kan man komma upp i mycket högre tal. I ett experiment som psykologiprofessor Anders Ericsson utförde kunde en person, som fick höra en siffra per sekund, komma ihåg 20 siffror i följd efter 20 timmars träning. Efter 200 timmars träning kunde försökspersonen upprepa 82 siffror i en följd genom att gruppera dem. Och ålder tycks inte spela in – en 59-åring slog världsrekord 2005 genom att kunna nämna 83 431 decimaler i talet pi.

Börja gympa hjärnan!

En studie jämförde tibetanska munkar, som hade mediterat mellan 10 000 och 50 000 timmar i 15–40 år, med nybörjare. Båda grupperna fick meditera och tänka goda tankar samtidigt som de var kopplade till EEG och blev hjärnskannade. Det visade sig att munkarna med mycket träning uppvisade otroligt hög, snabb och välorganiserad hjärnaktivitet, särskilt i det hjärnområde som hanterar positiva känslor. Mental träning kan alltså påverka hjärnan på samma sätt som fysisk aktivitet påverkar kroppen. Slutsats? Lär dig schack, börja spela ett instrument, lös korsord eller sudoku, spela Alfapet, skriv limerickar eller gör något annat som utmanar de små grå!

Materialet får inte publiceras eller kopieras, vare sig helt eller delvis, utan författarens tillstånd.