

Hvor er heisen? Må jeg virkelig gå alle disse trappene?

Du kan fritt benytte innholdet i denne artikkelen, så lenge innholdet ikke endres på noen vis, og artikkelforfatters navn og kontaktinformasjon er tatt med. Torbjørn Arntsen kan kontaktes via:

www.jujitsu.no – www.kampkunst.net – www.kicksport.no

Sannsynligvis ligger det i den menneskelige natur å søke etter raskere, bedre og enklere måter å gjøre ting på. Uten denne positive evnen til å finne forbedringer hadde vi kanskje flydd rundt og dunket hverandre i hodet med treklubber ennå?

Når du som elev etterlyser en snarvei, en mer effektiv måte å nå et mål på, er dette med andre ord ikke negativt – i utgangspunktet.

For uansett hvor dyktig man er som underviser, formidler, instruktør el. l. finnes det alltid en annen måte å undervise på, som kan gi raskere og bedre resultater. Spesielt når vi er klar over hvor ulike to mennesker kan være i måten å lære og oppfatte på.

Alt dette med å finne de gode snarveiene og forbedringene er vel og bra. Imidlertid er det en annen side ved det ("Thought it I not" :-)

La meg bare slippe svette!:

Noen av dem som søker snarveiene, og som ønsker å ta heisen strake veien opp til Det Endelige Målet, søker gjerne en "hurtigkur" av en eller to årsaker:

- Ønsket om å "ta det med ro", yte mindre, svette mindre - mao. en tendens til makelighet
- Manglende kunnskap om og forståelse for trappetrinnene ved læring og behovet for langsiktig innsats
- En noe dårlig utviklet selvinnsikt

Men jeg er da så dyktig:

Hvis du spør vil mennesker som regel si de er dyktigere enn gjennomsnittet, mer intelligent enn gjennomsnittet. Med andre ord: Vi har ikke til enhver tid et helt nøytralt forhold til våre egne evner ☺

Denne manglende oppfattelsen av hvor man faktisk står hen innenfor et gitt kunnskaps- eller erfaringsområde gjelder i stor grad også foreldre på vegne av sine egne barn. Det er gjerne slik at vi synes vi er flinkere enn det som er det faktiske forholdet, eller at vi er mindre flinke enn det som er tilfellet. På samme vis er det med foreldre og egne barn.

Og uansett om oppfattelsen er forskjøvet i den ene eller andre retningen kan det gi uheldige utslag. Dersom vi har et negativt bilde av våre egne evner kan det være at vi gir opp "siden vi ikke får det til". Og dersom vi anser oss for å være så flinke at vi ikke

trenger anstrenge oss, får vi før eller siden gjerne et mindre blidt møte med virkeligheten, noe som også kan gjøre at vi gir opp.

Det gjelder med andre ord, her som så ofte ellers å ha et balansert, reflektert og relativt korrekt bilde av hvor du ligger hen i forhold til egne prestasjoner.

Hvor er hurtigmiksen?:

Latskapen har mange former, en av dem er å tro på de enkle løsningene: Blir rik i en fei lovnader - hurtigkurer - hurtigmat - vidunderpiller - mirakler. "Så lenge jeg slipper å yte noe selv, så betaler jeg hva som helst!", og "Jeg vil gjerne bli rik, men jeg orker ikke jobbe!"

La meg si dette så sterkt og klart jeg bare kan: Få steder finnes det færre snarveier enn innefor budo, kampsport og kampkunst. Det ligger jo der og skriker etter oss i selve grunnbegrepet *do* - vei. Det er noe som strekker seg foran oss i tid og rom. Ting Tar Tid! Du kan lære mye via et kortvarig kurs, men de langvarige, fysiske endringene innenfor krevende kunster, idretter og selvforsvars-systemer krever trening, trening og atter trening.

Hvorfor er trappetrinnene så høye, og hvorfor kommer de så brått?

Om læring bare var en jevn og fin oppoverbakke... Gjerne betjent med en rulletrapp, en heis, eller vennlige mennesker som bar oss varsomt oppover mens vi nippet til et lite glass rødvin :-)

Men så er det nå slik da, at læringen kommer i form av lengre strekker av lite motstand, og sterke stigninger (eller trinn), med mye slit og motgang. Vi går der og koser oss og flyter nærmest av gårde, eller føler egentlig lite eller ingen fremgang, og plutselig: "Boing!" – løper vi rett i et digert trappetrinn.

Alle som driver med en form for fysisk aktivitet vet at det er slik, lange flater og svært bratte motbakker innimellom. Og ikke bare det. Det er disse digre trappetrinnene som er selve læringen. Plutselig er du oppe på et helt annet nivå, og hu hei hvor det går!

Ny kunnskap, og de store fremskrittene får vi når vi kravler oss oppover de bratte motbakkene, og føler at det er tungt, og tyngre enn tungt. Og kommer du opp til toppen av trappen, så er det jomen meg en ny trapp der fremme! Hvor er heisen, for %!*=(x" [& fillern!

Prinsippet om motgang og medgang:

Skal du få varig fremgang innenfor kampartene fordrer det at du kjenner til dette prinsippet om medgang og motgang. Du må gå selv de lange strekkene og de bratte bakkene og ofre litt "blod, svette og tårer". Men du verden hvor godt det smaker med hvile etter hardt arbeid!

Torbjørn Arntsen, 2004