

# TIGRE I TANKEN

Hun hjalp skiesset Marit Bjørgen og roer Olaf Tufte til OL-gull med tigre og ballett. Britt Tajet-Foxell er psykologen til verdens beste utøvere.

TEKST TINA HELEN AASEN FOTO SIGURD FANDANGO  
London / Oslo

**DET ER LIKE FØR OL** i Beijing i 2008. Den sterke roeren Olaf Tufte sliter, toppformen er fraværende. Fortvilet hører han psykolog Britt Tajet-Foxell presentere sin nye idé. Men han slipper ikke unna.

– Jeg truet med at jeg ikke ville jobbe med ham mer, sier Britt Tajet-Foxell.

Smerter, astma og en ustabil trenersituasjon sliter i Tufte frem mot lekene. Midt oppi alt blir psykologen kjent med Ingrid Lorentzen, Norges prima ballerina.

– Jeg tenkte: Søren døtte – jeg skal få de to sammen. De er ikke hvem som helst, men to stjerner i verdensklasse, sier Tajet-Foxell.

Lorentzen gikk rett på sak, og instruerte den røslige karen i krevende, klassisk ballett. Læreren fikk seg en overraskelse. Koder det tar trente dansere årevis å skjønne, knekte roeren i løpet av timer. Tufte øvde på den avanserte «turnout»-stillingen, en av de klassiske ballettposisjonene, og slo perfekte vingeslag à la «Svanesjøen».

– Han har en ekstrem innsikt i egen fysikk, og er svært presis i bevegelser, forteller Ingrid Lorentzen.

**OMSKOLERT.** Britt Tajet-Foxell er en pionér. Hun var den første fysioterapeuten til The Royal Ballet i London på 1970-tallet. Som fysioterapeut så hun det intense behovet danserne hadde for å prate og få hjelp på det mentale plan, særlig etter skader. Hun omskolerte seg 40 år gammel, og vendte tilbake til balletten som psykolog.

Da hun ble headhunted til Norge av Olympiatoppen i 1999, var hun alt berømt for sine underfundige – men effektive – metoder. Britiske eliteutøvere sto i kø, så kom fotballspillerne, popstjernene. Hva de snakker med henne om, er fortrolig, men ser ut til å etterlate inntrykk.

Tidligere kaptein og britisk landslagstrener i rugby, Clive Woodward, ga ut en biografi i 2004. Der skrev han at Britt Tajet-Foxell, etter én times samtale, «endret hele mitt syn på Englands rugby».

– Jeg er ikke A4 – ni til fem – men antagelig litt kreativ, sier hun.

Det handler om å røske opp i folks sperrer, og få det umulige til å bli mulig. Olaf Tufte hverken skulle eller ville inn i Operahuset, og det var hele poenget med ideen.

– Målet mitt var kun å sprengre grenser. Jeg ville dytte Olaf utenfor hans trygge sfære, ut av sporten og inn i kunsten. Men så skjønte han at her var det noe å hente, og fikk blod på tann, forteller hun. »

» **DRØMMELAG.** Britt Tajet-Foxell flankert av roer Olaf Tufte og ballettdanser Ingrid Lorentzen, som lærte Tufte å danse ballett før Beijing-OL.









FOTO: BJØRN SIGURDSON / SCANPIX

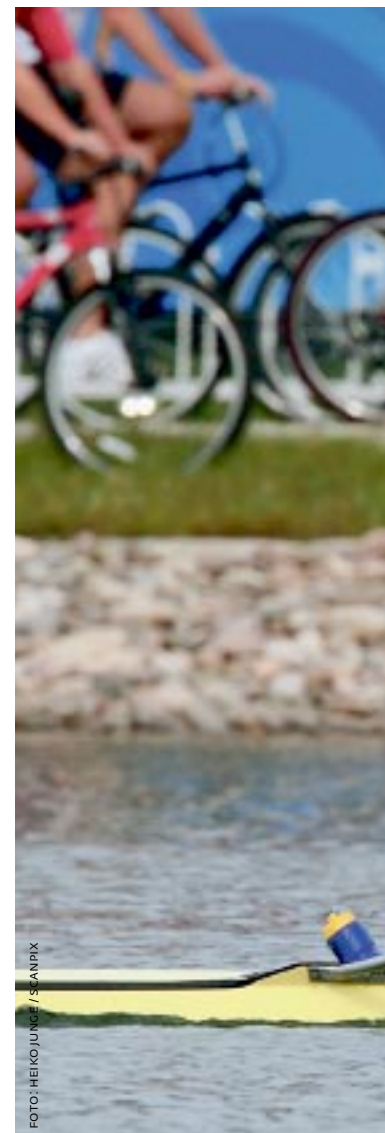


FOTO: HEIKO JUNG / SCANPIX

PERFEKSJONIST. Ingrid Lorentzen ønsker psykologien inn i balletten.

» I tillegg til mentale utfordringer, fikk han styrket balansen og trent kroppens bittesmå muskler på en ny måte.

– Det var et lærerikt bekjentskap med Ingrid. Jeg lærte veldig mye om min egen kropp, og jeg har et helt annet syn på meg selv nå, sier rokjempen.

**DYTTET SKIJENTENE.** Vinter-OL i Vancouver. Psykologen flimrer stadig forbi på tv-skjermen, men hun vil sjelden snakke. Hun unngår alt oppstyr rundt sin egen rolle. Når det hele er forbi, kryper hun opp i sofaen hjemme i Brixton, sørvest i London. Utmattet, glad, 23 norske medaljer senere.

Tajet-Foxell var en av fire idrettspsykologer som fulgte de unge, håpefulle til årets OL. En svensk kommentator lo av psykologtroppen og sa at bare tapere trenger psykologer. Da latteren stilnet, pratet skijentene om hvordan Tajet-Foxell motiverte dem.

Trippel gullvinner Marit Bjørgen fortalte at hun var en skigående tiger, mens Astrid Uhrenholdt Jacobsen lenge har lånt identiteten til lille, supersterke Pippi Langstrømpe. Bilder og tegninger ble symbol på timevis av lekne samtaler.

#### BRITT TAJET-FOXELL

**FØDT** i Norge i 1948, men har bodd i England siden 1968.

**BOR** i London med skuespillermannen Peter Bourke.

**EN AV** verdens mest anerkjente psykologer. Tidligere fysioterapeut for The Royal Ballet i London, som hun fortsatt jobber for.

– Jeg tror på humor. Om jeg kan finne frem til den glade delen i et menneske, er vi på rett vei. Da kan vi forkorte mye. Vi snakker samme språk og det blir en del latter rundt ting som kan virke veldig alvorlige. Vi får satt problemene i et perspektiv hvor de blir lettere å takle, sier psykologen fra sofakroken.

Skiløperen Astrid Uhrenholdt Jacobsen fikk mental hjelp etter at hun skadet seg stygt i en sykkelulykke.

– Skader er en lett vei inn. Mange er skeptiske til psykologi og vil ikke ha på seg at det er noe «galt med

**PSYKOLOG** til norske toppidrettsutøvere som skijentene, Olaf Tufte, Suzann Pettersen og damelandslaget i håndball.

**DEN NORSKE** OL-troppens psykologer i Vancouver var Britt Tajet-Foxell, Anne Marte Pensgaard, Frank Abrahamsen og Nick Lemyr.

dem». Å få hjelp til å komme videre etter en skade virker mindre farlig, forteller Tajet-Foxell.

**FEILSØKER I HODET.** Det var også slik forholdet mellom henne og Olaf Tufte startet. Han slet med rygg, knær og lunger, og det var ikke bra for hodet.

– Britt jobber beinhardt med å feilsøke i hodet og kroppen etter beskjeder som er negative i forhold til de jeg bør ha. Det er hun helt rå på. Feilsøkingen er noe av det barnsligste av alt, men det fungerer jo – det er det som er skremmende, sier Tufte.

– Noen ganger må du lukke øynene og late som du er en del av den skadde biten din. Du føler deg svak, skranten og dårlig, og senere ser slitte ut. Så går Britt inn og kjører det hun kaller en rettssak mot deg. Hun motbeviser alt du kommer med. Om kneet er dårlig og jeg forklarer det jeg ser, svarer hun imot med fysiske bevis som hun har. Etterpå føler meg sprekere enn noensinne, for jeg har fått bevist for meg selv at det ikke er så ille som jeg tror, forklarer roeren.

Psykologen beskriver hvordan frykt og angst kan sette seg fast i bevegelsesmønsteret etter en skade. Hun ser deler av hukommelsen som et hus, hvor det står en stor





**SUPERSTERK.** Olaf Tufte greide det utrolige: å ta gull to OL på rad foran deltagere fra de store ronasjonene.



**ELITEGOLFER.** Suzann «Tutta» Pettersen har fått hjelp av Britt Tajet-Foxell i mange år.

FOTO: SVEND OLE KVILLESJØ/SCANPIX

gremlin i døren og sier: Du slipper ikke inn her, nei! Målet er å snike seg inn bakveien for å løse opp i frykten.

– Verdien av en idrettsutøver måles kun i medaljer og plasseringer, men for meg er det prosessen som er målet, sier Tajet-Foxell engasjert på norsk-engelsk.

– Jeg er fascinert av mennesket i utvikling, frykten for å mislykkes, tvil, forventninger og begrensninger, og å klare å snu det vonde og negative til håp og inspirasjon i jakten på det ekstraordinære.

**SKEPTISK.** Olympiatopptrener Tore Øvrebø var tidlig ute og ville samarbeide med psykologen. Den tidligere landslagstreneren i roing var nysgjerrig på språket, på nye tenkemåter, men ikke helt uten forbehold.

– Jeg var skeptisk til en del av teorigrunnlaget. Vi hadde noen brytninger på dette, men jeg tenkte «la henne slippe til og se hvor det fører hen». Det er fortsatt noen forutsetninger som jeg synes er mystiske, og det henger nok sammen med at Britt er veldig flink til å forenkle. Men det virker, og det som virker er bra.

Øvrebø forteller om et tett samarbeid mellom utøver, trener og psykolog, hvor også han som trener lærer

noe hele tiden. Han mener psykologen er verdens beste på det hun gjør, og det var aldri tvil om at den kompetansen ville han dra nytte av.

– Vi er flinke til å jobbe på tvers av idrettene, og på å lage team med bred kompetanse rundt utøverne. Derfor tror jeg vi lykkes. En god trener er en som kan organisere et godt team, ha en form for ydmykhet i forhold til egen kompetanse og slippe inn de flinkeste på sine felt, sier han.

**NEGLELAKK OG LEPPESTIFT.** Psykologen har adoptert en vill tiger til ære for gulljenta Marit Bjørgen og arbeidet de gjorde i foran OL i Vancouver. Hun fikk Postgirobygget til å spille inn en låt hun selv hadde skrevet og dedikert til Olaf Tufte for å få ham i bedre humør. Ifølge Tufte må psykologen iblant ta seg sammen for å bare lytte.

– Hun har så mye erfaring og går sånn inn i jobben for å gjøre den best mulig. Derfor kommer hun også opp med mye rart. Rart med dobbel strek under, utdypet han.

Den staute småbarnsfaren blåneker iblant når Britt Tajet-Foxell vil utvide horisonten hans. De krangler så

bustene fyker, men psykologen vinner som oftest.

– Jeg har nektet å gå med neglelakk, for eksempel. Det har ikke skjedd. Jeg er veldig komfortabel i min egen «comfort zone», men ukomfortabel på utsiden av den. Derfor prøver hun seg med neglelakk og leppestift, forteller han.

Det hender den listige psykologen går via familien for å nå frem til roeren.

– Kona synes det er litt spesielt innimellom, men Britt er flink til å overtale. Så lenge hun får overbevist henne om at noe er bra for min fremgang, så er kona enig.

Sindige Tufte sto opp og sang «Mot i brystet» for 30 venner og bekjente på restaurant. Han kjempet lenge imot, men etter et vellykket VM følte han at Britt Tajet-Foxell fortjente deler av æren.

– Det er vanskelig for en utøver å få grep om det psykologiske og usynlige i løpet av den korte, intense tiden vi har sammen. Derfor må jeg forenkle, skape metaforer og bruke uortodokse metoder, forklarer hun.

**TRO OG TVIL.** Det største hinderet for prestasjonene våre, er at vi tviler på oss selv.

Britt Tajet-Foxells utøvere må evaluere seg selv »



1



FOTO: TOBIAS RÖSTLUND / SCANPIX

2

1 I OPERAEN. Brit Tajet-Foxell liker å blande idrett og kunst. 2 DYRISK. Marit Bjørgen vant tre OL-gull i Vancouver og takket tigreren.

» mentalt etter hver trening og konkurranse. De synliggjør hvor de er gode, ikke bare hvor det er mer å hente. De er som oss andre, ofte neddyngnet i tvil. En tvil som kan forsterkes av perfektjonisme.

– Du prøver å oppnå det perfekte, men får stadige bevis på at du ikke duger. Du havner i en spiral av selvtvil som du ikke kommer deg ut av. Du sammenligner deg selv med det perfekte, som er en imaginær tilstand. Eller du sammenligner deg med noen du beundrer, mens du samtidig undervurderer egne evner og egen selvtillit. Alt det du får til, tar du ikke alvorlig – det tillegges ikke vekt, forklarer Tajet-Foxell.

Hennes opplevelse er at tilen ofte blekner med alderen. Men forhindrer den deg i å leve livet fullt ut, kan det være nyttig å søke hjelp. For å kontrollere lett nervøsitet, anbefaler psykologen yoga, meditasjon og avslappingsteknikker.

Det kan også hjelpe å finne frem til tider i hukommelsen der du følte deg bra. Med en positiv sinnstemning på plass, kan du begynne å praktisere det du gruer deg for. Men dette er ikke enkelt, og psykologen advarer om at selvhjelp kan gjøre mer skade enn godt.

– Motivasjonen med Pippi og tigre høres lett vint ut, men det er et veldig forenklet bilde på hva jeg gjør. Arbeidet er mye mer komplisert. Angst knyttet til skader og arr kan være skremmende, og om du begynner å «fikse deg selv» vet du aldri hva som kan komme opp. Jeg har opplevd at utøvere har fått panikkanfall i prosesser hvor de visualiserer skader. Det skal du ikke takle alene, og det er derfor viktig å få profesjonell hjelp, sier Tajet-Foxell.

### MONSTERJAKTEN

**BRITT** Tajet-Foxell sammenligner skader hos idrettsutøvere med symptomer på posttraumatisk stress. Frykten er en forsvarsmekanisme som hindrer oss fra å havne i fare for å gjøre skaden verre.

**PROBLEMET** er at når skaden er leget, så ligger det «gremlin» igjen i hjernen som fortsetter å sende signaler om at alt ikke er bra. De kan gi manglende selvtillit, unormale smertefølelser, vansker med å ta avgjørelser og feilprogrammering av nerver og muskler.

**NEGATIV** informasjon fra hjernen kan ødelegge for prestasjonene, og psykologens jobb er først å finne og identifisere monstrene. Siden leter hun frem normale bevegelsesmønstre i deler av hukommelsen som

ikke er påvirket av skaden. Denne korrekte informasjonen brukes til å skape et nytt, sunt mønster for bevegelsene til eksempelvis et skadet kne.

**FOR EKSEMPEL** gir hun en skadet skihopper et nytt mønster for å lande, som ikke inneholder frykten for å falle. Frykten hverken gjemmes eller forsvinner, men separeres ut slik at utøveren lærer å takle den rasjonelt.

**SKADER** kan både være fysiske og mentale, utøvere kan også slite med ulike mentale arr som de må få hjelp til å styre unna. Tajet-Foxell sier mange blir bedre atleter etter en skade. De skjønner først da hvordan hjernen kan motarbeide dem, og lærer metoder for å manipulere ubevisste, automatiske reaksjoner.

**NÆRMEST AUTIST.** En unik evne til å fokusere. Men det er samtidig en av Olaf Tufte's verste fiender.

– Jeg er et ritualmenneske, nærmest autist på hvordan ting skal være. Det tapper energien, og det er lett å bli vippet av pinnen, så vi øver mye på å takle uventede situasjoner, sier han.

– Foran OL i Beijing var ikke hovedfokusset å være best trent, men å være best forberedt. Gress i kjølen, knekt åre, pusteproblemer – da starten gikk hadde vi vært gjennom alt, så uansett hva som skjedde var jeg klar, sier han.

Tufte har ikke lyktes så godt mellom de olympiske lekene, og han sier at det er mentalt lettere å ro i en skadesituasjon enn like etter at han har vunnet. Han foretrekker å jakte fremfor å ligge i tet, og det kan være risiko forbundet med å vinne VM like før OL.

– Den største fellen til idrettsutøvere er at du føler at du blir jaktet. Da begynner du å forsvare deg, forklarer han.

– For en så toptrent idrettsutøver, har psyken 99 prosent å si for prestasjonen. Hvis du kløner det til mentalt, hvis du mister fokus, så går det rett vest, sier Tajet-Foxell.

En stor del av jobben til Tufte er å skaffe de rette støttespillerne. Han tror ikke folk er klar over ansvaret han har for å bygge opp teamet rundt seg.

– Jeg ser ut som en individualist, men jeg er en lagspiller. Bare at det er jeg som må gjøre drittjobben, sier Tufte og legger til med et flir:

– Men Britt vil vel gjerne påstå at det er hun som gjør den. **D2**