

»AT MOTIONERE OG ARBEJDE  
– DET ER DET, DER BETYDER NOGET I MIT LIV!«  
Om idræt og afhængighed<sup>1</sup>

Reinhard Stelter

*Artikel bygger på en analyse af en case om Henning, en 54-årig motionist, som bruger al sin fritid i et fitnesscenter. Henning begyndte at træne efter en skilsmisse, som hans tidligere kone tog initiativet til, og som ligger seks år forud for interviewtidspunktet. Caseanalysen orienteres mod at fremlægge plottet i Hennings fortælling – et plot, som er nøglen til en forståelse af motionens betydning i Hennings livssituation. Samtidigt sættes kropslige oplevelser og andre motions- og idrætsrelaterede elementer i forbindelse med denne centrale begivenhed, som tilsyneladende har en meget kraftig indvirkning på Hennings liv, og som anses for at være det primære incitament til hans idrætsafhængighed. I artiklens anden del inddrages diagnosekriterier – inspireret af DSM-IV – som basis for en evaluering af Hennings motionsadfærd. Spørgsmålet er, i hvilken grad Hennings involvering kan betegnes som egentlig afhængighed. Resultatet af analysen er overvejende positivt og bekræfter dermed Hennings idrætsafhængighed, men skal modereres af anden fremlagt definition. I artiklens sidste del fortolkes casen på basis af »reversal theory«, udviklet af Apter (1982) og tilpasset idræt og motion af Kerr (1997).*

Idræt er godt for vores sundhed (jf. Andersen & Hippe, 1997). Dette budskab har en fortsat stigende betydning i forskellige politiske beslutningsprocesser og sundhedsfremmende initiativer, og motionens og idrættens positive indflydelse på en persons psykiske velvære har ligeledes været dokumenteret i en del år. På basis af en litteraturanalyse fremlægger Rabaioli (1987) en liste over forskellige positive effekter, som idrætten i almindelighed tilskrives i forhold til de psykologiske processer:

---

<sup>1</sup> Jeg takker stud.scient. i idræt Maria Høj Larsen for hendes hjælp ved litteratursøgning og Henriette Arnoldus Andersen for den sproglige korrektur af teksten.

- Stimulering af selvværdsfølelse og selvrealisering
- Tilegnelse af selvkontrol
- Reduktion af neuroser og introversion
- Fremmer social læring med hensyn til Kooperation, accept af regler, konfliktløsning uden vold
- Udtryk og udlevelse af følelser, fx aggression
- Forøgelse af velvære

Men idrætten kan også fylde så meget i en persons liv, at man kan tale om et involverings- og handlemønster, der i omfang afviger så meget fra det normale, at det kan have negative konsekvenser for personen og dennes måde at leve sit liv på (Hausenblas & Symons Downs, 2002). Disse konsekvenser kan både være fysiske (fx skader som resultat af overtræning), psykiske (fx i form af ængstelse, lav selvopfattelse), sociale (fx i form af social isolering) eller neurobiologiske (i form af kropslige abstinenssymptomer) – ligesom ved andre former for afhængighed (narkomani, ludomani, selvmutilering etc.).

I det følgende vil jeg fremlægge en case, hvor personen bruger så meget tid på motion<sup>2</sup>, at vedkommende selv siger, at han »dyrker idræt i den tid, der er tilovers, hvis man trækker arbejdstid og syv timers sovetid fra og måske et par timer til at gøre rent og lave mad og ordne husholdning.« Samtidig foregår transporten til/fra arbejde (2 × 15 km) samt al øvrig transport *på cykel* – en aktivitet, som også skal inddrages i det allerede ekstremt høje motionsbudget.

Casen præsenteres for dels at gå tæt på fænomenet *idræt og afhængighed*, dels for at beskrive og analysere, hvordan afhængigheden konkret udformer sig, og dels for at besvare, hvilke mulige sammenhænge der gemmer sig bag denne ekstreme idrætsinvolvering. Casen beskriver bestemt ikke det eneste afhængighedsmønster, og i artiklens anden del belyses og diskuteres afhængigheden inden for idrætten i et bredt perspektiv, hvor den konkrete case skal finde sin plads i forhold til en generel teoretisk og empirisk forankret forståelse af fænomenet.

## Henning – en idrætsafhængig motionist?

Henning blev oprindeligt interviewet i forbindelse med en kvalitativ undersøgelse af idræt, identitet og selvopfattelse (Stelter, 1995)<sup>3</sup>. Hans store

---

2 Idræt er et særnordisk ord, som bruges mere eller mindre synonymt med sport, og som er et samlebegreb for alle mulige former for fysisk aktivitet, leg, spil og sport. *Idræt* indeholder ofte et element af kappestrid eller konkurrence. *Motion* bruges bredt for de former for fysisk aktivitet, der indbefatter gymnastisk-rytmiske elementer og/eller har et fokus på kropspyldelse, fitness, sundhed og velvære, hvor konkurrence ikke spiller nogen særlig rolle.

3 I Stelter (1995) blev Henning forkortet med H.; begge betegnelser er anonymiseret.

idrætsforbrug blev på det tidspunkt ikke grundigt undersøgt og slet ikke i form af en enkelt case-analyse, men den tematiske nærhed med fokus på selvet og identiteten tillader, at interviewet nu fortolkes med fokus på idrætsafhængighed.

Henning er kunde i et fitnesscenter i Københavns centrum. Han var først kunde i en anden af fitnesskædens afdelinger i en af Københavns forstæder, hvor han selv bor, men da han arbejder inde i byen, synes han, at det er mest hensigtsmæssigt også at motionere i selve København. Afdelingen i centrum har desuden flere faciliteter end hans lokale afdeling. Henning, som er 54 år gammel og i meget god fysisk og kropslig form, startede med fitnessstræning seks år forud for interviewtidspunktet – umiddelbart efter skilsmissen fra hans kone, som han havde været gift med i 26 år, og som han har to voksne børn sammen med. Skilsmissen skete markant mod hans vilje. Han siger i interviewet:

*Min tidligere hustru, VILLE skilles, jamen, så vil hun, hvorimod jeg prøvede hele tiden at holde fast i tingene, jeg ville ikke, jeg ville ikke acceptere det, jeg vil ikke medvirke – jeg ville ikke have, at det skulle gå i opløsning. Men det gjorde det altså og så blev jeg nok meget stædig, og strittede imod hele tiden, jeg vil ikke, og det har familien ikke rigtig kunnet acceptere, at jeg ikke bare sagde: 'nå, men, når ikke det kan være anderledes, så – så skal jeg bare affinde mig med det', for det har jeg ikke kunnet.(59)<sup>4</sup>*

Henning arbejder på fuldtid som portør på et sygehus og har desuden et bijob med nattevagter på et hotel. Han bor alene uden at have et veludviklet socialt netværk. Henning har dyrket ret meget idræt i sin ungdom, men stoppede fuldstændig, da han stiftede familie.

Denne case bygger dels på interviewet med Henning og dels på forskerens flere måneder lange deltagende observation i fitnesscenteret. Casen analyseres og bearbejdes ved at indkredse interviewfortællingens *plot* (Polkinghorne, 1988) og samtidig koble de kropslige og idrætslige elementer sammen med den begivenhed, som vurderes til at have en central placering i Hennings nuværende livsanskuelse. Inspirationen til den kropsforankrende forståelse er hentet hos Jackson (1990), som skriver følgende:

Even though my body seems the most private and hidden part of me,  
I carry my life history in my body, almost like the way the age rings  
of a sawn tree trunk reveal the process through time. My personal his-

---

4 *Versaler* indikerer ord, som interviewpersonen fremhæver med stort eftertryk. Og *tal i parentes* efter interviewcitater angiver talesekvensen i interviewforløbet. (59) betyder dermed, at det er den 59. gang i løbet af interviewet, at Henning tager ordet.

tory of social practices and relationships is physically embodied in the customary ways I hold my body, imagine its size and shape, and in its daily movements and interactions. (s. 48)

Denne kobling mellem krop, motion og sit øvrige liv behandler Henning i starten af interviewet. På mit spørgsmål om, hvilke kropslige oplevelser han forbinder med sin motion, svarer han:

*Det gi'r jo hurtig en varme, som er meget behagelig, og jeg føler også, at – når jeg fx løber [på løbebånd] eller bruger andre former for [fitness]maskiner, hvor jeg ikke skal tænke så forfærdelig meget, jamen, så tænker jeg godt alligevel. Altså, jeg tænker ikke så meget over det jeg laver, rent fysisk, det kommer mere eller mindre af sig selv, men jeg er i stand til at bruge min hjerne, mens jeg arbejder med de ting der, og – får så sat en del ting på plads. Bl.a. synes jeg det har været meget svært for mig personligt at blive skilt, det er det jo nok for mange andre også, men nu er det for mit vedkommende, der er det mig det drejer sig om, ikk' – og jeg kan mærke at jeg har været vred over det, og noget af den vrede eller en del af den, har jeg givetvis fået ud ved at bruge min krop. (3)*

Henning annoncerede inden interviewet, at han ikke ville »aflevere noget, han ikke havde lyst til at sige«. Denne tilbageholdenhed taget i betragtning, har jeg været meget overrasket over hans åbne beretning, hvor han kobler sine umiddelbare kropslige oplevelser under træning sammen med den begivenhed, som stadigvæk fylder så meget i hans tanker. På mit spørgsmål, om, hvorvidt hans motion kan forstås som en »form for meditation«, svarer han:

*Nej, sådan – meditation siger mig ikke rigtig noget, nej, det gør det ikke, derhen kan jeg ikke rigtig føre det, men altså ... ja, jeg får den vrede ud, og det er måske meget godt at få den ud på den facon der, frem for at gå ud og – måske få den ud på anden måde. (4)<sup>5</sup>*

Henning fortæller om den vrede, han har i forhold til sin kone og den skilsmisse, som – trods alt – ligger seks år tilbage. Som vi vil kunne høre i løbet af interviewet, kan denne begivenhed anses for at være den mest altoverskyggende og skæbnesvangre hændelse i hans voksenliv. Kort tid senere i interviewet vender Henning tilbage til den, hvor han beskriver sin tilfredshed med udviklingen og forbedringerne i sin træning og de dermed forbundne positive kropsfølelser:

5 I interviewcitaterne angiver antal prikker det tilsvarende antal sekunders pause i talestrømmen. To gange .. betyder to sekunders pause.

*Det er også rart, ja, det kan jeg også godt lide, fordi – som jeg har nævnt, jeg får noget vrede ud, og det har jeg virkelig brug for, det har jeg stadigvæk, men jeg ser også, at der sker noget med min krop, den ser rimelig ud, uden og være pumpet op, jeg bliver aldrig nogen muskelmand i den forstand eller bodybuilder, som vi kalder det, det gør jeg ikke. Men det har jeg ingen interesse i, altså jeg vil bare gerne have, kroppen ser rimelig harmonisk ud. Som jeg også har sagt, så er jeg i stand til at bestride min dagligdag bedre, og jeg føler virkelig, at – at der hvor jeg nu færdes, og det jeg har med og gøre, det har jeg et fint overskud til og jeg tilskriver meget af det overskud, at jeg gør meget ud af at dyrke motion. (17)*

Henning kobler sin motion sammen med en oplevelse af overskud i hverdagen, en sammenhæng, som han efterfølgende understreger ved flere lejligheder. Da jeg spørger ham om motionens betydning for hans selvopfattelse, bliver han meget klar og sætter samtidig sin idrætsaktivitet i forbindelse med håndteringen af sin centrale livsudfordring:

*Det er vel dybest set det alle mennesker ønsker – at have en eller anden rimelig kontrol over sin egen krop, – at være i stand til at præsentere noget på et vist niveau ... og dermed signalere over for omverden at, nå men – 'jeg har ikke bare givet op', vel. (28)*

Henning kobler sin kontrol over kroppen, som han oplever at have opdyrket kontinuerligt gennem de sidste seks års træning, sammen med en kontrol over sit liv – en kontrol, som han ønsker at signalere over for sin omverden ved at vise overskud og handlekompetence i de livsområder, som han formår at håndtere – nemlig motion og arbejdsliv. På spørgsmål om, hvorvidt han kunne forfølge sin motionsinteresse på anden vis, fx ved at løbe en tur i naturen eller gå til svømning, tydeliggør hans svar, at strukturen på et fitnesscenter med »de rimelig faste rammer« (hans egne ord) har en stor betydning for hans oplevelse af kontrol. Under inddragelse af en økologisk psykologisk forståelse (Gibson, 1979; Bell, Fisher, Baum & Green, 1996) kan disse »rimelig faste rammer«, som Henning tillægger strukturen i et fitnesscenter, belyses ved hjælp af begrebet *affordance*: Henning fortolker strukturen som en mulighed og invitation, der er med til at styrke hans kontrolbestrebelse:

*Jeg har ikke løbet så meget udendørs – lidt, jeg har nok nemmere ved at ... fastholde det, når jeg har struktureret det på den måde, jeg har gjort her. Jeg har brug for en eller anden struktur, grundstruktur for at kunne fastholde de ting. [...] (33)*

Motionens fundamentale betydning for Hennings liv kommer til udtryk i følgende citat, hvor han placerer motionen som en central grundpille og en slags erstatning for hans tabte familieliv:

*Mit arbejde og så den strukturerede motion der, de har nok i et stykke tid været – været de bærende hovedkræfter, – efter jeg er blevet alene. Altså, det er jo en omvæltning som regel, ikk'. Altså, jeg har været gift i 26 år, og jeg syntes det var en stor omvæltning, og da var det så, at jeg var nødt til pludselig at forholde mig til, at jeg skulle have noget andet at sætte i stedet for, og det har jeg så fundet ud af at gøre, ikk' .. Ja, så, jeg må nok sige at i en periode af mit liv her, der har det drejet sig MEGET om – min arbejdsplads og så at motionere, ja. (40)*

Senere i interviewet, hvor Henning beretter udførligt om sin skilsmisse (talesekvens 59), siger han det endnu tydeligere:

*[...] jeg driver ret voldsomt på med motion, ikk', fordi jeg er nødt til at ha' noget andet at sætte i stedet. (60)*

Her indrømmer Henning faktisk sin unormale og overdrevne involvering i idrætten. Skilsmissen og den deraf udviklede vrede, der ikke er blevet ordentligt psykisk bearbejdet, ulmer permanent og påvirker hele hans livssituation og den måde, han involverer sig i idræt og motion på. Skilsmissen har været ham meget imod, og efter min opfattelse virker han også på selve interviewtidspunktet meget påvirket af den. Hans motionsaktivitet kan tolkes som en central copingstrategi, som dels forhindrer ham i at opgive sig selv og dels bevarer den kontrol han – tilsyneladende – har:

*Jeg føler, at min familie har ... ja, de har taget en form for parti i forbindelse med en skilsmisse, hvor jeg så er blevet den tabende part, og det er aldrig så rart at være det. Og det prøver jeg nok også at kompensere lidt for. Nu føler jeg mig ikke som en stor taber mere, nu føler jeg har vundet noget igen ved og dyrke så meget motion, ikk'. Altså, jeg har – måske både overfor omverden men også over for mig selv – bevist, jamen, jeg vil ikke ... bare give op. Det har noget at gøre med en vis form for selvopholdelsesdrift også. (43)*

Men denne kontroloplevelse, som Henning fremhæver i forhold til sin motionsdeltagelse, bliver sat på en svær prøve i hans refleksion over betydningen af de forskellige livsområder. Jeg stiller følgende spørgsmål: »Hvis du skulle sætte tingene på sådan en skala fra 0-10, hvor 0 er betydningsløs, og 10 er mest betydningsfuld, hvor ville du så placere de forskellige områder som motion og arbejde, familie og venner?« Efter lidt tøven er hans første svar:

*Vi kan da godt tage det konkret, nu har du jo nævnt familie, arbejde, motion og venner og bekendte, ja. Jamen, jeg vil da placere dem alle sammen på nr. 10, der vil jeg da helst have, at de alle sammen er, ja.(45)*

Umiddelbart efter – og som følge af – dette lidt overraskende svar udformer der sig følgende dialog mellem Henning og mig – en dialog, som kan anses for meget central for Hennings vurdering af sin egen livssituation:

RS: *Ja.*

HENNING: *Ja. (46)*

RS: *Sådan vil du helst ha' det, men er det også sådan konkret?*

HENNING: *Nej, det tror jeg ikke. Jeg kender ret mange steder, hvor det er. (47)*

RS: *Men – kunne du så placere dem, som det ser ud lige nu?*

HENNING: *For mig? (48)*

RS: *Ja.*

HENNING: *Jamen, arbejde og motion vil jeg placere på 10, familie og venner jamen det ligger og svæver et eller andet sted mellem, .. ja. (49)*

RS: *Hvor ca.?*

HENNING: *... hm, jamen, ... jamen, familie – det ligger nok på 0 med en pil opad, ja, ... lige for øjeblikket gør det, ja. Og – venner eller andre bekendtskaber, de ligger nok nede omkring samme sted, men stadigvæk med en pil opad, fordi jeg står i sådan en afventningsfase. Jeg ved ikke rigtig, hvordan det udvikler sig, men vil da gerne have, at der kommer en eller anden fornuftig rimelig afbalancering af det. (50)*

Hennings svar i talesekvens 45 er således udtryk for det optimale – et ønske om, hvordan han godt kunne have tænkt sig sit liv. Da jeg spørger Henning om det konkrete – her og nu, præsenterer han sit første forsvarsargument: »Jeg kender ikke mange steder, hvor det er.« Dette svar kan vurderes som et forsøg på at opretholde et positivt billede af sig selv og sin livssituation ved at sige, at andre ikke har det meget anderledes end han selv. Men i svaret på mit forsigtige spørgsmål om den virkelige placering på skalaen 0-10 afslører Henning sin skræmmende virkelighed: »0 med pil op«, hvilket vil sige at familie og venner/bekendte faktisk ikke eksisterer i hans aktuelle livssituation. Henning anvender nu en anden strategi for at mindske situationens alvor: »Lige for øjeblikket gør det.« Med andre ord kunne dette betyde: Det kan på et tidspunkt godt ændre sig til det positive. Og med hensyn til venner og bekendte argumenterer han for at befinde sig i en »afventningsfase«.

Som en konsekvens af denne dialog, der gør Henning meget eftertænksom, begynder han at argumentere for sit arbejde og sin idræt, som for ham

har fået betydning som en slags overlevelsestrategi. I de andre nævnte livsområder ser han aktuelt ingen ændring eller fremskridt:

*Og det har jeg så mere eller mindre affundet mig med, altså sådan må det åbenbart være, ikke. Men jeg er da ikke tilfreds med det, men – altså, det har så igen noget at gøre med, at vi skal jo alle sammen overleve, det skal jeg også, ikk', og min overlevelsesmåde har så været og kaste mig ind i de to områder, som nok først og fremmest er arbejde og motion. Og så har jeg været nødt til at affinde mig med, at realiteterne er, at de andre områder ligger, hvor de gør. Det er jeg ikke tilfreds med, men af forskellige årsager så ligger de altså der. (54)*

For at gøre alvoren af hans livssituation endnu tydeligere, konstaterer han efterfølgende:

*[...] jeg ved, hvor kompliceret det kan være, især familie. Derfor ... er jeg måske også lidt nervøs for, hvordan det kan gå, for det kan også gå ned under nul, der er også noget der hedder minus. (55)*

Den beklemmende anskuelse af store dele af Hennings livsvirkelighed og den dermed forbundne vrede kommer lidt senere til udtryk i vores samtale, muligvis på et tidspunkt, hvor Henning begynder at se den aktuelle interviewsituation som en god lejlighed til at tale lidt ud om det, der fylder hans tanker:

*[...] jeg skulle da aldrig have været gift med det menneske, det er da helt sikkert, så jeg vil da hellere have fortsat med det andet nu [hans liv før ægteskabet, hvor idræt spillede en stor rolle], det var da dumt at spille 26 år på det. Ja, sådan noget, det er sådan noget, jeg er vred over, MEGET vred. Det får jeg så ud der [i fitnesscenteret], en del af det jeg synes, jeg har spildt mit liv på at være sammen med et menneske, som alligevel ikke ønskede det. Det kan jeg ikke have med at gøre. (96)*

Denne vrede over sin kone indvirker også på andre af Hennings sociale relationer, fx i forhold til personer på hans arbejde eller i fitnesscenteret, og finder en ny udtryksform, som er præget af et stærkt forbehold og en udpræget tilbageholdenhed, der gør det svært for ham at knytte forpligtende og intense kontakter til andre mennesker:

---

6 Parentesen {...} angiver, at ordne næsten ikke kan høres.



*Der er ingen garanti med mennesker, overhovedet ikke, det gives ikke, og det er langsomt gået op for mig. Derfor prøver jeg at forholde mig MEGET til – til hvad jeg selv kan præstere og yde, men jeg har ikke opgivet troen på mennesker, det har jeg da slet ikke, men jeg er nok {meget forsigtig}<sup>6</sup>. (68)*

Konsekvensen af denne tilgang til personer i de sociale miljøer, Henning færdes i, bliver til en stor begrænsning for hans mulighed for at opbygge gode og meningsfulde samværssituationer med andre mennesker. Men han har sin opskrift og sit overordnede livssyn i forhold til, hvordan man bør handle, når livet er svært, og når der er meget, der går én imod: Man må ikke give op. Man må vise, at man har styr på – og kontrol over – tingene. Man må bare gå *sin* vej. På mit spørgsmål om, hvorvidt motionen er en slags krisebehandling, svarer Henning:

*Jeg bryder mig ikke om det andet ord, du også kom med, hvad var det du sagde, meditation, det siger mig ikke så meget, og krisebehandling, jamen altså – med nogle andre ord, ja, det er da en overlevelsesforanstaltning<sup>7</sup>, jeg er nødt til og sætte ind for at kunne fungere, fordi alternativet er, og det sker jo for mange mennesker, så går man helt i opløsning og i stykker, ikke. Og da jeg er et rimeligt disciplineret menneske i et samfund, hvor tingene jo har sine faste pladser, jamen, så kan jeg ikke rigtig med al den opløsning. Derfor: Det var jeg nødt til, når der nu var opløsning i ens egen omgang, familien og lignende tætte familierelationer, så er jeg nødt til at have noget andet, jeg kan forholde mig til, og sige: 'jamen der er da noget her i livet, man kan stole på stadigvæk'. Og det jeg så kan stole på, det er så mig selv, og det jeg er i stand til [at] præsentere. (62)*

Tydeligere kan det næsten ikke siges. Udsagnet er samtidig kendetegnet af en bestemt form for selverkendelse, som sikkert bygger på en socialisering, hvor Henning har lært vigtigheden af at kunne klare sig selv og ikke at vise svaghed over for fx kammerater og sin sociale omverden i almindelighed.

### **Afsluttende vurdering af casen**

Der er ingen tvivl: Henning er en umådeholden motionist. Han bruger stort set al sin fritid til fitnessstræning samtidig med, at han også bruger cyklen som transportmiddel. Henning har selv en klar indsigt i, at han dyrker voldsomt meget motion, men hans konkrete motionsindsats foregår i en konti-

---

7 – står for kort ophold i talestrømmen.

nuerlig udvikling, uden at han presser sig til en træningsintensitet, som i sig selv ville være sundhedsmæssigt betænkelig. Henning forstår at værdsætte sin aktivitet, som han forbinder meget med nogle positive og rare kropslige oplevelser, og som dermed har indflydelse på hans *oplevelse af handlekompetence* hhv. hans *situative selvbillid* (engl.: perceived self-efficacy) inden for selve aktivitetsområdet (Bandura, 1997; Stelter, 1995). Henning har desuden – i sit eget verdensbillede – en god forklaring på sit overdrevne motionsengagement, som på en måde kan anses for at være følelsesmæssigt reguleret (jf. *affect regulation model*), dvs. at motionen som handlemønster fx kan beskrives som en mål/middel-relation, hvor individet forsøger at handle på en bestemt måde for at undgå negative følelser (jf. Tomkins, 1968, ift. rygning, og Hauk & Blumenthal, 1992, ift. idræt). I denne forklarings- og motivationssammenhæng kan det centrale *plot* i Hennings fortælling beskrives på følgende måde: Motion er en »overlevelsesforanstaltning« og en kompensation for hans tab og de dermed forbundne negative følelser. Igennem nu seks år har Henning forsøgt at få »styr« på sin vrede over sin tidligere kone og den skilsmisse og konflikt, som han anser hende for at være den udslagsgivende person i udviklingen af. Tilsyneladende viser han ikke meget selvindsigt i forhold til sin håndtering af situationen, og deres egne børn har endda distanceret sig fra ham og hans fastlåste holdning i denne familiestridighed. Det er derfor nærliggende at konstatere en meget rigid grundindstilling hos Henning, som kommer til udtryk i mange af de livssituationer, han befinder sig i. Man kan samtidig forestille sig, at det oprindelige perspektiv, hvor motion var *middel* til regulering af hans negative følelser, har ændret sig. Motionen har udviklet sin egendynamik, og fokus har skiftet. I dette lys vil Henning være mere optaget af bare at kunne dyrke motionen – en aktivitet, som er blevet til den altafgørende hjørnestein – et ritual – i hans daglige liv. Det er dog samtidig vigtigt at værdsætte Hennings forsøg på at skabe sig et godt liv, under de betingelser og med den grundindstilling han har – en indstilling, som bygger på, at det er vigtigt at kunne klare sig selv og have styr på sit liv, uanset hvor belastende man oplever forskellige udfordringer.

For at forstå Hennings overdrevne idrætsinvolvering kan man sætte fokus på det paradoks, der kendetegner situationen: Henning taler om kontrol og om at få styr på tingene. Kropskontrollen skal give ham overskud i – og kontrol over – sit liv uden for idrætten, især i forhold til de tanker han har omkring sin tidligere kone og sin skilsmisse. Men denne søgen efter kontrol i form af håndtering af sin vrede over ekskonen har kun begrænset succes. Hennings rigide grundindstilling begrænser hans mulighed for at udvikle selvindsigt og dermed ændre holdning til skilsmissen. Hans fastholden i sin egen version af skilsmisseforløbet og de deraf følgende konsekvenser for hans forståelse af situationen fører til hans overdrevne involvering i motion. Han ønsker at opnå en kropskontrol, som i hans forestilling angiveligt skal kunne reducere de belastninger, som han oplever i forhold til familiesitua-

tionen. I håbet om endelig at kunne få kontrol over sin skilsmisseoplevelse træner og motionerer han i umålelige mængder, og her kommer en form for besættelse i spil. Et sted i hans bevidsthed er han sikkert klar over, at han tænker og handler uhensigtsmæssigt i forhold til at opnå et godt liv, men han har ingen konkret forestilling om en anden livspraksis, fordi han virker fastlåst i sin fortolkning af skilsmissen. Henning har kun »kontrol« over eller »styr« på sit liv gennem motion – et perspektiv, som han på sin vis virker tilfreds med. Men hans vanskelighed ved at beskrive alternativer til sin nuværende livssituation afspejles i en grundlæggende begrænset kontrol over den træningsmængde, som han aktuelt præsterer i løbet af en uge. Hennings liv er kendetegnet af en fundamental rastløshed, hvor han forsøger at motionere og »løbe« fra bestemte udfordringer, som konstant indhenter ham.

Rent metodologisk har det faktisk vist sig at være en fordel, at interviewet var bredt fokuseret på selvpfattelse og identitet, og ikke direkte på spørgsmålet om afhængighed. Henning havde ro og tillid til at fortælle om sig selv og sin motion uden at føle sig presset til at forholde sig – og muligvis forsvare sig – i forhold til sit overforbrug af idræt. En stigmatisering ved på forhånd at definere ham som idrætsafhængig ville sandsynligvis have ført til, at han havde følt en manglende anerkendelse af sin situation fra den interviewende forskers side. Den anvendte case-analyse har dermed vist sin værdi: Nemlig at beskrive og analysere en konkret case og belyse sammenhængene mellem interviewpersonens konkrete livsomstændigheder og disses potentielle betydning for udvikling af et overforbrug eller en afhængighed af motion – en analyseform, som kun forholdsvis sjældent er fundet i litteraturen (nogle undtagelser er dog Sachs & Pargman, 1979; Sacks, 1981).

Den anvendte fremgangsmåde har dog også nogle ulemper: For at kunne udtale sig om Hennings mulige motionsafhængighed burde man have eksperimenteret med, hvordan han rent faktisk ville have haft det, hvis han ikke var involveret i sin motionsaktivitet i nogle dage og derefter geninterviewe ham (se fx Aidman & Woollard, 2003). Endvidere egner en enkelt case-analyse sig i sagens natur ikke til en statistisk generalisering. I det følgende vil jeg derfor forsøge at placere og vurdere casen i et bredere teoretisk perspektiv.

### **Er Henning idrætsafhængig?**

Læseren skal ikke forvente et svar i form af *JA* eller *NEJ*. Jeg vil i det følgende forsøge at nærme mig en vurdering under inddragelse af den eksisterende litteratur på området. Den første nuancering, som forhindrer et simpelt svar, fremlægges af de la Torre (1995), som beskriver motion – også den meget intense motion, som i vores case – på et kontinuum, som bevæger sig mellem en sund og social aktivitet og et patologisk og afhængighedsmæssigt handle-mønster. Han beskriver tre forskellige motionsprofiler:

- *De sunde neurotikere*, hvor motion/idræt har en positiv og vedvarende indflydelse på deres liv.
- *De tvangsprægede motionister/idrætsudøvere* (»*compulsives*«), hvor motion/idræt er en mulighed – ofte blandt andre – som tjener en tilfredsstillende af et rigtigt og tvangspræget behov med præcise rutiner og en isolerende struktur, men hvor vedkommende stadigvæk bevarer en vis form for kontrol og moralsk forsvarligt omfang.
- *De afhængige* («*addicts*«), hvor motion/idræt bliver en stærk selvregulator ift. emotioner og affekter og et »indre disequilibrium«, og for hvem motion/idræt bliver til en aktivitet, som mere og mere dominerer deres liv (se også Davis, 2000).

Denne beskrivelse er kun én blandt mange opfattelser og afgrænsninger, og et klart svar i vores konkrete case er derfor også vanskeligt at give. Samme udfordring møder vi, når vi leder efter en overordnet definition af idræts- eller motionsafhængighed (jf. Johnson, 1995). En definition skal baseres på adfærdsmæssige (træningsfrekvens, intensitet, tidsperiode o.l.), psykologiske (patologisk commitment) og/eller fysiologiske faktorer. Den definition, der ifølge Hausenblas og Symons Downs (2002) har fået den største udbredelse og anerkendelse, kommer fra Veale (1987, 1995), der anbefaler et antal diagnosestandarder, som bygger på kriterier for afhængighed, beskrevet i *Diagnostic and Statistical Manual for Mental Disorders (DSM)*, og som inkluderer både et biomedicinsk (fx tolerance, abstinenssymptomer) og et psykosocialt perspektiv (fx sammenhæng mellem et socialt og arbejdsmæssigt virke) (se også Pierce, 1994).

Hausenblas og Symons Downs (2002) har udvidet Veales forståelse, der bygger på de diagnostiske kriterier for stofmisbrug i DSM-IV (American Psychiatric Association, 1994), og kommer med følgende definition:

Exercise dependence [is] operationalized as a multidimensional maladaptive pattern of exercise, leading to clinically significant impairment or distress, as manifested by *three or more* of the following:

- 1) *tolerance*: which is defined as either a need for significantly increased amounts of exercise to achieve the desired effect or diminished effect with continued use of the same amount of exercise;
- 2) *withdrawal*: as manifested by either withdrawal symptoms for exercise (e.g. anxiety, fatigue) or the same (or closely related) amount of exercise is taken to relieve or avoid withdrawal symptoms;
- 3) *intention effects*: exercise is often taken in larger amounts or over a longer period than was intended;
- 4) *loss of control*: there is a persistent desire or unsuccessful effort to cut down or control exercise;
- 5) *time*: a great deal of time is spent in activities necessary to obtain exercise (e.g. vacations are exercise related);

- 6) *conflict*: important social, occupational, or recreational activities are given up or reduced because of exercise; and
- 7) *continuance*: exercise is continued despite knowledge of having a persistent or recurrent physical or psychological problem that is likely to have been caused or exacerbated by the exercise (e.g.) continued running despite of severe shin splits).

Furthermore, it is possible to specify whether the individual has physiological dependence (i.e. evidence of tolerance or withdrawal) or no physiological dependence (i.e. no evidence of tolerance or withdrawal). (s. 113)

På baggrund af disse definitioner og standarder vil jeg nu vende tilbage til casen og belyse, om og i hvilken grad man kan beskrive Henning som værende afhængig af sin motion. De syv punkter i det ovenfor fremlagte normsæt vil danne grundlag for denne vurdering. Ved enkelte af disse kriterier kan det dog være lidt vanskeligt at komme frem til en konsistent og entydig besvarelse, idet case-analysen ikke i alle tilfælde indeholder de nødvendige informationer til denne vurdering, eller fordi casen i sig selv ikke er så entydig. Jeg vil desuden benytte lejligheden til at diskutere disse standarders anvendelse på en case, hvor de psykosociale aspekter spiller en fremtrædende rolle.

1. *Tolerance* er oprindelig et definitionskriterium, som beskriver et fysiologisk fænomen, nemlig kroppens trang til stigende doser af et narkotikum for at kunne opleve samme stimulerende effekt som ved de første mindre doser. Selv om biokemiske processer (som fx endorfinproduktion i kroppen, serotonin- og norepinephrin-indflydelse på fysisk aktivitet, jf. flere kapitler i Morgan, 1997) muligvis har en »opløftende hhv. berusende effekt« ved moderat til høj motionsintensitet, og som Henning helt sikkert opnår, så stiller jeg mig alligevel skeptisk over for, om dette kriterium kan overføres direkte til motion og idræt, idet de psykosociale faktorer holdes udenfor i denne sammenhæng. Motionen i vores case kan fx ikke måles i klart fastlagte doser og enheder, som man kan med et narkotikum, der kan måles i milligram. Man kan dog forsøge sig med en vurdering af Hennings subjektive opfattelse af og oplevelse i forhold til sit eget motionstolerance-niveau. Han er godt klar over, at han »driver ret voldsomt på med motion«, men han siger ikke et ord om, at han er nødsaget til at dyrke *mere* motion for *bedre* at kunne håndtere sin livssituation eller for fortsat at opleve tilfredshed i aktiviteten. Usikkerheden omkring en klar afgørelse må føre til, at dette kriterium fra definitionen ikke har betydning i vurderingen af Hennings afhængighed.

2. *Abstinenssymptomer* kan med deres årsag-virknings-sammenhæng heller ikke bare sidestilles med dem, vi kender fra narkotika. Også her er det vigtigt at inddrage psykosociale faktorer: Hos idrætsafhængige udøvere, som fx har et stort fokus på kropsbillede, udseende, kropsvægt og selv-

billede og tilsvarende selvpræsentationsdimensioner, vil en fratagelse af motion/idræt føre til markante abstinens- hhv. deprivationssymptomer, som fx skyldfølelse, irritation, rastløshed, anspændthed, angst, mangel på energi eller træthed (jf. Bamber, Cockerill, Rodgers & Carrol, 2003; Szabo, Frenkl & Caputo, 1997). Min fremgangsmåde i casestudiet inkluderer ikke direkte et eksperiment med at frarøve Henning hans mulighed for at kunne være motionsaktiv. På baggrund af Hennings interviewudsagn (fx idræt er en »overlevelseshforanstaltning«) kan man dog ikke klart forudse, hvilke konsekvenser en deprivation vil have for Henning. Man kan dog med stor sikkerhed antage, at der ville vise sig *abstinenssymptomer*, hvis Henning reducerede eller stoppede sin motionsaktivitet. Til trods for den usikkerhed, der ligger i mit undersøgelsesdesign, vil jeg derfor fremhæve *abstinenssymptomer* som den første faktor fra definitionen, som kan bedømmes positivt i forhold til vurderingen af Hennings afhængighedsforhold i den fremlagte case.

3. De *hensigter*, som Henning forbinder med sit intensive motionsengagement, er ikke helt tydeligt og klart formulerede. Motionen fylder umåelig meget i Hennings liv. Han siger selv, at den indtager »den tid, der er tilovers, hvis man trækker arbejdstid og syv timers sovetid fra – og måske et par timer til at gøre rent og lave mad og ordne husholdning.« Med dette tidsbudget er det svært at forestille sig, at det er muligt for Henning at dyrke mere motion end det, han i forvejen afsætter tid til. Han har allerede nået et maksimum! Denne faktor fra definitionen giver således et vist positivt udslag i vurderingen af Hennings afhængighed.

4. *Kontroltab* er den næste faktor, der skal overvejes anvendt til vurdering af casen. I case-analysen blev der redegjort for den store betydning, Henning tillægger sin motion i forhold til en oplevelse af kontrol over sin livssituation. På den ene side virker det, som om at Henning ikke har nogen intentioner om at reducere mængden af sin daglige/ugentlige motion. Han opfatter motion som en tilfredsstillende aktivitet, som giver ham nogle rare kropsfornemmelser, og som giver hans liv mening. Men på den anden side må det konstateres, at Henning overvejende begrundet sin involvering i motion med et *ønske om kontrol* over sit liv. Motion er en »overlevelseshforanstaltning« for ham, men de udsagn, han fremlægger i interviewet, påviser, at han slet ikke har kontrol over sit liv. Til trods for at der er gået seks år, virker Hennings skilsmisse stadig som en forholdsvis ubearbejdet begivenhed, som han stadig reagerer på med vrede, irritation, frustration og afmagt. Idet motionen står i tæt forbindelse med Hennings ønske om kontrol, især i forhold til skilsmissen, må man antage, at han heller ikke har fuld kontrol over sin motionsinvolvering. Dermed giver også *kontroltab* som faktor i definitionen et vist positivt udslag i vurderingen af Hennings mulige afhængighed.

5. Som det er fremhævet flere gange, bruger Henning umålelige mængder af *tid* på motion. Da hans ophold i fitnesscenteret allerede beslaglægger størstedelen af hans fritid, har han benyttet sig af muligheden for at inddrage motion i sin transport. Med en daglig transport på cykel mellem hans bopæl

og Københavns centrum på minimum to gange 15 kilometer opnår Henning en motionsmængde, der ville være mere end tilfredsstillende ud fra et sundhedsmæssigt perspektiv. *Tiden* kan derfor inddrages som den mest centrale faktor i vurderingen af Hennings motionsafhængighed.

6. For at kunne anvende *konflikt* som vurderingsfaktor må man først besvare spørgsmålet om, hvorvidt Henning er så meget involveret i motion, at han fratages muligheden for bl.a. at passe arbejde, familie og andre fritidsinteresser. Her fremgår det tydeligt af case-analysen, at idrætten jo netop har fået lov til at fylde Hennings nuværende *tomme* liv. Et liv som i Hennings bevidsthed tidligere var domineret af hans involvering i familien – endda i en grad, at han følte sig nødsaget til at opgive sine idrætsinteresser fra ungdomstiden, da han blev gift og stiftede familie. Ved en snæver forståelse af spørgsmålet må det umiddelbart besvares negativt; men man kan samtidig konstatere, at Henning faktisk er i *konfliktsituation* i forhold til sit tidsforbrug på motion. Han har valgt denne aktivitet som substitut for det tomrum af tid og mening, der er opstået efter skilsmissen, og dermed er motionen i *konflikt* med de nødvendige bestræbelser på at bruge *tid på andet end motion*. *Konflikt* kan derfor ligeledes inddrages som en faktor med betydning i vurderingen af Hennings motionsafhængighed.

7. Den sidste faktor fra definitionen, *fortsættelse* (eller reduktion) af Hennings motionsengagement, står i tæt forbindelse med den forrige. Selv om Henning tilsyneladende magter at dyrke motion i så store mængder uden at komme fysisk til skade eller blive nedslidt, så er han klar over, at han rent faktisk beskæftiger sig ekstremt meget med motion. Men idet han forbinder idræt med positive og rare oplevelser, der giver hans liv mening og indhold, føler han ingen grund til at reducere sin involvering. Den viden, som Henning – ud fra et terapeutisk perspektiv – burde udvikle, er ikke til stede: at en fortsættelse af motion i det nuværende omfang faktisk vil reducere hans mulighed for at beskæftige sig med sin skilsmisseoplevelse på en ny og mere konstruktiv måde end hele tiden blot at »løbe fra problemet«. Efter det afsluttede interview opfordrede jeg ham rent faktisk til at opsøge en psykolog for at tale lidt mere om hans skilsmisse og de dermed forbundne ændringer i hans liv. I øjeblikket er en *fortsættelse* af motionen udtryk for hans manglende evne til at håndtere hans store konflikt på mere hensigtsfuld måde.

Gennemgangen af de syv faktorer fra definitionen viser, at der især er to faktorer, *abstinenssymptomer* og *tid*, der har stor betydning i vurderingen af Hennings motionsafhængighed. Når man samtidig kan konstatere, at både *hensigt*, *kontroltab*, *konflikt* og *fortsættelse* ligeledes har en vis betydning i vurderingen, kan man på baggrund af den fremlagte standard konstatere, at Henning er *motionsafhængig*. Jeg ser dog nogle begrænsninger i selve interviewanalyseformen i forhold til en hel sikker vurdering af casen via DSM-IV-standarden. Man kan desuden slå fast, at Henning tilsyneladende ikke er fysiologisk afhængig af sin motion, idet *tolerance* ikke kan anses



som en betydningsfuld dimension (jf. definition), og *abstinenssymptomer* kun har indflydelse som psykosocial faktor.

Når vi nu – på baggrund af denne DSM-påvirkede definition – kan konstatere, at Henning er motionsafhængig, vil jeg efter min overordnede vurdering af casen alligevel fastholde, at *den tvangsprægede motionist*, som de la Torre (1995) har fremlagt en beskrivelse af, er den mest passende betegnelse for Henning: Motion er en mulighed – dog ikke blandt andre (som det ifølge definitionen burde være), som tilfredsstillende et rigtigt og tvangspræget behov, og som udføres med præcise rutiner og i en form, hvor Henning – i hvert fald ifølge sin subjektive oplevelse – stadigvæk bevarer en vis form for kontrol og dyrker motion på en moralsk forsvarlig måde.

### Idrætsafhængighed som flugtvej i et blokeret liv?

Med teoretisk inspiration fra Apter (1982) og hans *reversal theory*<sup>8</sup> forsøger Kerr (1997) at argumentere for en forståelse, hvor idrætsafhængighed opstår som livsområder, hvor man kan fortsætte med et handlemønster, som ikke fungerer i andre problemfyldte områder i personens liv. Kerr fremhæver en bestemt *motivationsstil* (*motivational style*), som begunstiger idrætsafhængighed, en fremgangsmåde, som også kan matches til vores case. Kerr tager udgangspunkt i den kendsgerning, at idrætsafhængighed overvejende forefindes i forskellige udholdenhedsidrætter med elementer af gentagelse som fx løb, svømning, cykling, vægtløftning eller aerobic. Det ser dermed ud til, at en bestemt form for idrætslig iscenesættelse (jf. Stelter, 1995) kan være et foretrukket miljø for udviklingen af idrætsafhængighed. Kerr fortsætter ved at koble disse idrætsområder sammen med en bestemt motivationsorientering:

Exercise activities of the endurance type suite the telic dominant motivational style quite nicely. [...] the individual in the telic state

---

8 *Reversal theory* går ud fra fire par af metamotivationsstilstande: 1. *telisk* (målorienteret, seriøs, planorienteret) versus *paratelisk* (oplevelsesorienteret, legende, spontan); 2. *konformistisk* (eftergivende, samarbejdsvillig) versus *negativ* (regeloverskridende, oprørsk, vred); 3. *mestrिंग* (vilje til at afslutte opgaver, ønske om at kontrollere) versus *sympati* (vilje til samarbejde, ønske om harmoni); 4. *autisk* (selvoptaget, ønske om personlig fremgang; tab opleves ubehageligt) versus *alloisk* (socialt orienteret, ønske om at give, altruistisk). Ved bestemte begivenheder kan disse metamotivationsstilstande vendes om til det modsatte, men samtidig har nogle individer en tendens til at foretrække eller være fastlåst i et bestemt metamotivationsmønster. Endvidere har spændingsniveauet (level of arousal) en behagelig hhv. ubehagelig indvirkning på forskellige metamotivationsstilstande, fx opleves *high arousal* som ubehagelig i en telisk tilstand (i form af angst) og som behagelig i en paratelisk tilstand (i form af spænding).



enjoys the anticipation and satisfaction of achieving goals which are often essential and unavoidable. Consequently, exercise activities that involve attaining certain time or distance goals are attractive to the telic dominant person. (s. 143)

En telisk dominant person kan godt lide at planlægge sine aktiviteter, og når en person med denne motivationsstil udvikler en idrætsafhængighed, så er denne adfærd ifølge Kerrs vurdering en fortsættelse af en generel telisk dominerende livsstil – en kendsgerning, der ser ud til at passe til Henning i vores case. Under henvisning til Fontana (1981) og Kagan og Squires (1985) beskriver Kerr (ibid.) de idrætsafhængige som obsessive, der i deres træningsregime bl.a. udtrykker dette adfærdsmønster, fx ved at holde styr på tider og distancer, ved omhyggeligt at føre deres træningsdagbog, ved at måle pulsen hver gang der motioneres eller ved kun at være optaget af, at en planlagt træningsenhed nu også gennemføres – uanset mulige sammenfald med andre gøremål. Ifølge Kerr forudsætter det idrætslige afhængighedsregime desuden følgende orientering:

- et højt niveau af *konformitet*, hvor udøveren er nødt til at tilpasse sig lange træningspas uden at udvikle en negativ holdning til denne udfordring
- en positiv grundholdning til *mestring og kontrol*, som via sit idrætsengagement er med til at give udøveren en sikkerhed og tryghed i dagligdagen og en følelse af selvværd
- et *fokus indadtil*, hvor udøveren fx er tvunget til at skære ned på bestemte sociale kontakter for at kunne leve op til de ambitioner, som udøveren ønsker at opnå.

Der er grobund for en udvikling af idrætsafhængighed, når et individ støder ind i et problem eller en begivenhed, der grundlæggende er i stand til at ændre vedkommendes hverdagsliv. Hvis individet er fastlåst i et bestemt metamotivationsmønster og ikke viser sig i stand til at ændre det (reversal inhibition), selv om situationen egentlig kræver det, så kan fx idræt være med til at give en positiv tilfredsstillelse, selv om individets metamotivationsmønster er uændret. På denne måde kan personen bevare sit selvbillede hhv. konstruere sit selv på en identitetsstabiliserende måde: Personen op søger en alternativ setting – i vores case idræt – ved at anvende et bestemt motivations- og handlemønster, der i andre sammenhænge viser sig som fastlåst. Men motionen er i vores case med til at sikre en »selvkonfirmerende feedback« (Swann, 1987, s. 1039) og er dermed med til at fungere som *identitetsstabiliserende omverdenssituation* (Stelter, 1995).

Denne sammenhæng kan derfor være grundlag for en udvikling af idrætsafhængighed: Individet finder tilfredsstillelse i et metamotivationsmønster, som i det problemfyldte livsområde er med til at skabe en blokering i forhold til en opblødning af problemet. Og lige præcis denne situation forefindes hos Henning: I forhold til skilsmisesspørgsmålet viser han et

metamotivationsmønstre, som kan beskrives gennem følgende begreber fra *reversal theory*: telisk – negativ – mestring – autisk. I sin idrætsinvolvering i fitnesscenteret har Henning en fordel af at bevare dette metamotivationsmønster og derigennem opretholde nogle for ham betydningsfulde selv- eller identitetskonstruktioner. Samtidig giver motionen (som selvkonfirmerende omverdenssituation) ham mulighed for at ændre dette mønsters *negative* andele til noget *konformistisk*, hvilket ikke falder ham svært, når det drejer sig om idræt og de målsætninger, han har med den. Dermed oplever Henning en tilfredsstillende i sin motionsaktivitet. Denne tilfredsstillende har han tilsyneladende svært ved at opbygge i sit øvrige liv og i forhold til sin opfattelse af skilsmissem, hvor metamotivationsmønstret netop ser ud til at fastlåse ham i hans uheldige fortolkning af begivenheden.

Man kan argumentere for lignende sammenhænge hos personer med spiseforstyrrelser, og det er derfor ikke så overraskende, at spiseforstyrrelser ofte optræder i kombination med idrætsafhængighed (Bamber, Cockerill & Carroll, 2000; Blaydon, Lindner & Kerr, 2002).

## Afslutning

I den fremlagte case-analyse har jeg ledt efter fortællingens *plot*, som kan danne kernen i interviewpersonens historie om hans idræt og den rolle, som motionen spiller i hans liv. Det har samtidig været vigtigt for mig at koble de kropslige og idrætslige elementer sammen med den begivenhed i hans liv, som tilsyneladende er det afgørende incitament for hans excessive idrætsengagement. Dermed placerer jeg idrætsafhængighed i en socialkonstruktivistisk-narrativ kontekst uden dog at overse de oplevelsesmæssige og kropslige dimensioner, som interviewpersonen forbinder med idrætten (se også Stelter, 1995).

Den efterfølgende analyse af casen på baggrund af *reversal theory* har vist sig at være et godt supplement til den fremlagte forståelse og vurdering af casen.

Grundlæggende kan det konkluderes, at idræt, der generelt opfattes positivt i forhold til udøvernes liv, også kan have negative konsekvenser i et menneskes liv. Idrætsafhængighed ser ud til at udvikle sig, når et menneske ikke er parat til eller har mulighed for at ændre noget ved sit syn på en problemfyldt begivenhed eller på sig selv og sin egen selvforståelse. I en systemisk fortolkning kunne man sige, at idrætsafhængighed er den aktuelt bedst mulige måde at håndtere sit liv på under vanskelige personlige betingelser.

## LITTERATUR

- AIDMAN, E. V. & WOOLLARD, S. (2003): The influence of self-reported exercise addiction on acute emotional and physiological responses to brief exercise deprivation. *Psychology of Sport and Exercise*, 4, 225-236.
- AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION (1994): *Diagnostic and statistical manual for mental disorders*. (4<sup>th</sup> ed.). Washington, DC: Author.
- ANDERSEN, L. B. & HIPPE, M. (1997): Er motion gavnlig? – Statusartikel. *Ugeskrift for Læger*, 159,10, 1413-1416.
- APTER, M. J. (1982): *The experience of motivation: The theory of psychological reversals*. London: Academic Press.
- BAMBER, D. J., COCKERILL, & CARROL, D. (2000): The pathological status of exercise dependence. *British Journal of Sports Medicine*, 34, 125-132.
- BAMBER, D. J., COCKERILL, I. M., RODGERS, S., & CARROL, D. (2003): Diagnostic criteria for exercise dependence in women. *British Journal of Sports Medicine*, 37, 393-400.
- BANDURA, A. (1997): *Self-efficacy. The exercise of control*. New York: Freeman.
- BELL, P.A., FISHER, J.D., BAUM, A. & GREEN, T.C. (1996): *Environmental psychology* (4<sup>th</sup> edition). Fort Worth: Holt, Rinehart and Winston.
- BLAYDON, M. J., LINDNER, K. J. & KERR, J. H. (2002). Metamotivational characteristics of eating-disordered and exercise-dependent triathletes: an application of reversal theory. *Psychology of Sport and Exercise*, 3, 223-236.
- DAVIS, C. (2000): Exercise abuse. *International Journal of Sport Psychology*, 31, 2, 278-289.
- DE LA TORRE, J. (1995): Mens sana i corpore sano, or exercise abuse? Clinical considerations. *Bulletin of the Menninger Clinic*, 59, 15-31.
- FONTANA, D. (1981): Obsessionality and reversal theory. *British Journal of Clinical Psychology*, 82, 299-300.
- GIBSON, J. J. (1979): *The ecological approach to visual perception*. Boston: Houghton Mifflin.
- HAUK, E. R. & BLUMENTHAL, J. A. (1992): Obsessive and compulsive traits in athletes. *Sports Medicine*, 14, 215-227.
- HAUSENBLAS, H. A. & SYMONS DOWNS, D. (2002): Exercise dependence: a systematic review. *Psychology of Sport and Exercise*, 3, 89-123.
- JACKSON, D. (1990): *Unmasking masculinity: A critical autobiography*. London: Unwin Hyman.
- JOHNSON, R. (1995): Exercise dependence: When runners don't know when to quit. *Sports Medicine and Arthroscopy Review*, 3, 267-273.
- KAGAN, D. M. & SQUIRES, R. L. (1985): Addictive aspects of physical exercise. *Journal of Sports Medicine*, 25, 227-237.
- KERR, J. H. (1997): *Motivation and emotion in sport – reversal theory*. Hove: Psychology Press.
- MORGAN, W. P. (ed.) (1997): *Physical activity & mental health*. Washington, DC: Taylor & Francis.
- PIERCE, E. F. (1994): Exercise dependence syndrome in runners. *Sports Medicine*, 18, 3, 149-155.
- POLKINGHORNE, D. E. (1988): *Narrative knowing and the human sciences*. Albany: State University of New York Press.
- RABAIOLI, B. (1987): Bewegung und Sport im psychotherapeutischen Kontext. IN: G. Bäumler & J. C. Brengelmann (Hrsg.): *Verhalten und Verhaltensmodifikation im Sport* (s. 143-159). München: Röttger.

- SACHS, M. L. & PARGMAN, D. (1979): Running addiction: A depth interview examination. *Journal of Sport Behavior*, 2, 143-155.
- SACKS, M. L. (1981): Running addiction: A clinical report. IN: M. H. Sachs & M. L. Sacks: *Psychology of running* (pp. 127-130). Champaign, IL: Human Kinetics.
- STELTER, R. (1995): *Oplevelse og iscenesættelse – identitetsudvikling i idrætten*. København/Herning: DHLs Forlag/forlaget systime.
- SWANN, W. B. Jr. (1897): Identity negotiation: Where two roads meet. *Journal of Personality and Social Psychology* 53, 6, 1038-1051.
- SZABO, A., FRENKL, R. & CAPUTO, A. (1997): Relationship between addiction to running, commitment to running, and deprivation from running: A study on the internet. *European Yearbook of Sport Psychology*, 1, 130-147.
- TOMKINS, S. A. (1968): A modified model of smoking behavior. IN: Borgatta, Evans (eds.): *Smoking, health and behaviour* (pp. 165-186), Chicago, IL: Aldine.
- VEALE DE COVERLEY, D. M. W. (1987): Exercise dependence. *British Journal of Addiction*, 82, 735-740.
- VEALE DE COVERLEY, D. M. W. (1995): Does primary exercise dependence really exist? IN: J. Annett, B. Cripps, & J. Steinberg: *Exercise addiction: Motivation for participation in sport and exercise* (pp.1-5). Leicester, UK: British Psychological Society.