Idrott & Kunskap mars 2019 Johan Plate

På annan plats i denna tidskrift refereras och diskuteras en bok på temat motivation. Det fick mig att börja fundera på vad det är som egentligen motiverar människor i allmänhet och idrottare i synnerhet? Att kompetens, autonomi och att få tillhöra en positiv socialt kontext är viktiga faktorer – det vet vi. Men vad är det som triggar en del människor så till den milda grad att de är beredda att göra ”vad som helst” och ”attribuera” vilka skeenden som helst för att skapa den motivation som krävs för att nå sina mål?

Hyfsat förtrogen med den senaste forskningen inom området och med några års perspektiv kan jag konstatera att det finns mycken forskning och många böcker skrivna på temat.

Icke för ty är det ändå intressant att borra lite djupare i de grundvalar som skapar och fångar människors intresse och gör dem motiverade att göra stordåd – eller inget alls. Och det är oerhört komplext. Vissa personer är motiverade att göra hur stora ansträngningar som helst utan någon tydlig belöning eller ens önskan om återkoppling. Andra kan tyckas ha hur många incitament som helst – ändå känner de sig helt omotiverade.

Tankarna går till en kompis som var tämligen ointresserad av studier under gymnasietiden, men som när ”drömyrket” visade sig vara inom räckhåll, pluggade han dygnet runt för att nå sitt mål. Och han nådde det förstås, för det var inget fel med förståndet. Det vara bara motivationen som saknades.

En annan sak jag noterat är att många i retrospektiv funderar på hur de faktiskt kunde motivera sig för exempelvis en elitidrottssatsning. I backspegeln kan de för sitt liv inte förstå att de mäktade med att motivera sig att satsa som de gjorde. Tankarna förföljer mig – är det hjärnans sätt att, medvetet eller omedvetet, förvilla tanken och analysen. Att spela oss ett evolutionärt spratt. Skulle man vetat i förväg vilka uppoffringar som krävdes för att nå målet skulle förmodligen motivation påverkats negativt och prestationen utebli. Och skulle man i efterhand konfronteras fakta som beskriver alla umbäranden och tycka dessa var ok, då skulle du kanske rentav försöka igen. Hualigen!

Hjärnan är inte dum i huvudet! Bristen på, eller närvaron av, motivation kanske reglerar ansträngningsgraden så att den anpassas till ålder, mognadsgrad, intresse, krav, förväntningar med mera. Erfarenheten av dina ansträngningar kanske laddas ner på ett sätt som motiverar dig till prestation precis när den är som lämpligast. Och gör dig omotiverad när det inte är till nytta för organismen. Ett intressant perspektiv.

Inre motivation vet vi är överlägsen yttre motivation. Det gör ju ekvationen ännu märkligare. Det hade ju varit enklare att förklara graden av motivation med pengar, snygga bilar och hierarkisk status. Istället vill människan motiveras av mjuka värden – som inte sällan är av filantropisk och/eller altruistisk natur.

Flera forskare har exempelvis kunnat koppla motivation till lycka. Men de har också kunnat visa att ”lyckan” har en bortre gräns. Befolkningen i länder som blivit rikare blir inte med automatik lyckligare. Många springer på ett socialt löpband där lyckan avtar efter en viss gräns men motivationen minskar inte i samma utsträckning. Det verkar som att många yttre attribut är en förevändning för att behålla eller öka motivationen. Spännande!

Och kanske är det detta som definierar oss som människor.

Man skulle bara önska att fler människor kände sig motiverade på en nivå som motsvarade eller överträffade deras talang. Då skulle ju fler människor må bättre och därtill prestera bättre. Förmodligen med upplevd psykisk hälsa som resultat.

Innan vi kliver ur det filosofiska hörnet för denna gång - fundera en stund vad som gör dig motiverad. Eller för den del att krypa upp i soffan och göra absolut ingenting.

Vad motiverade mig att skriva den här krönikan? Svaret får nog bli att det var sökandet efter mönster och mening. Relativt luddigt motiv får jag nog konstatera.

En folkbildares förbannelse - och lycka!

Johan Plate