

Motivation

– den inre motorn

Att vara en del i ett större sammanhang och bidra till utveckling är grundläggande hos människan. Här lär du dig mer om vad som motiverar oss – och hur du kan hjälpa den du handleder att hitta sin drivkraft.

Varför gör vi som vi gör? Vad motiverar oss? Varför står jag här? Varför gör jag det här? Kanske borde vi ställa oss de frågorna lite oftare.

Så här skriver författaren Lasse Berg i sina böcker "Gryning över Kalahari" och "Hur människan blev människa":
"Människans framgångshistoria handlar om social organisation. Vi började vår tillvaro med två tomma händer och gick mycket tidigt vår egen väg. Vi lärde oss hjälpa varandra i en utsträckning som inget annat däggdjur någonsin klarat av. Ingen annan levande varelse har lyckats med konststycket att i stor utsträckning genomföra ett komplicerat samarbete med individer långt utanför den närmaste familjen, med individer som inte ens delar de egna generna. Extra svårt blir lagarbetet när vinsten inte är omedelbar utan kanske kommer först i en osäker framtid.

Vi uppfann tidigt det samarbete som gjorde oss så ofattbart framgångsrika när det gällde att uppfylla jorden, även om det tog några miljoner år för oss att förfina våra metoder. De bygger på vår förmåga till empati. Vi kan föreställa oss hur andra människor tänker, leva oss in i deras känslor. Evolutionen har givit oss en vilja att göra mot andra det vi vill att de ska göra mot oss. Man kan kalla det solidaritet."

Empati och solidaritet som framgångssaga

Författaren menar att människans förmåga till samarbete och empati, i kombination med evolutionen, skapat solidaritet. Det har gjort att vi klarat oss bra genom årtusenden. Människans utveckling bygger på att vi vill hjälpa varandra och kan föreställa oss hur andra tänker. Vi kan leva oss in i andras känslor. Samarbete och empati är grunden för vår utveckling.

Inre och yttre motivation

Inom forskningen talas det ofta om två olika sorters motivation: inre och yttre motivation. Vår inre motivationsfaktor innebär att vi vill arbeta tillsammans för att uppnå ett högre syfte; något som gynnar alla och inte bara individen. Yttre motivation är konkreta faktorer i form av belöningar – till exempel lön. Det kan också vara att undvika bestraffningar, ibland uttryckt som "piska och morot". Den yttre motivationen har visat sig vara mindre framgångsrik. Vill du veta varför? Titta gärna på "RSA Aanimate: Drive – The surprising truth about what motivates us".

www.youtube.com/watch?v=u6XAPnuFJc

Meningen med livet

Den inre motivation består av handlingar som förstärks av sig själva och där vi belönas med en inre tillfredsställelse. Inre motivation handlar om att finna mening i tillvaron. Empati är den andra grundstenen i människans utveckling. Empati är att känna med någon annan, att förstå vad det skulle innebära att vara den personen. Det är förmågan att leva sig in i någons verklighet och se med den personens ögon, känna med individens hjärta. Empati bygger upp vår självkänedom och gör att vi kan arbeta tillsammans!

Del av en helhet

Att få vara en del i ett större sammanhang och bidra till utveckling är alltså en grundläggande drivkraft för oss människor – att se en djupare eller högre mening med det som händer och sker.

#1 – Historien om de två stenhuggarna

En varm sommarmorgon promenerade en man förbi ett stenbrott där han såg två stenhuggare arbeta. Han gick fram till den förste och frågade: "Vad håller du på med?"

Stenhuggaren tittade upp, svettig och irriterad. Han svarade kort: "Jag hugger sten hela dagarna i mitt anletes svett och det tar aldrig slut." Mannen gick vidare till den an-

dra stenhuggaren och ställde samma fråga: "Vad gör du?" Stenhuggaren tittade upp, log och svarade: "Jag är med och bygger en katedral."

Den andra stenhuggaren såg sin del i helheten och hade funnit en mening med sitt arbete. Han var motiverad och ville bidra till byggandet av katedralen.

#2 – Livet måste ha mening

Människans grundläggande drivkraft är sökandet efter mening. Som neurologen och psykiatrikern Viktor Frankl skrev i sin mest kända bok: "Livet måste ha mening."

Samarbete, empati, mening och insikten om att det jag gör har betydelse är starka drivkrafter hos människan. Jag förstår, jag kan påverka och jag ser mening i det jag gör.

Vad motiverar dig?

Fundera på vilket sätt kan du bidra till evolutionen i det lilla. Hur vill du bidra? Vad motiverar och driver dig?

"Rörelsen i livet går mot lyckan"

"Jag är övertygad om att själva meningen med våra liv är att vi ska sträva efter lycka. Det står klart. Jag anser alltså att hela rörelsen i livet går mot lyckan."

Den tibetanske buddhistledaren Tenzin Gyatso, nuvarande Dalai Lama