

Och så var det motivationen...

Handen på hjärtat – visst finns det bra saker man skulle gjort, men motivationen har liksom inte funnits där? Och motivation, vad är det egentligen?

HANS LJUNGQVIST



”Motivation innebär att man slutar att skylla ifrån sig och tar ett aktivt ansvar för sitt eget liv. *Bo Ahrenfeldt*

Vi har frågat Bo Ahrenfeldt som är läkare, psykiater och prisbelönt författare. Han har under många år arbetat med förändrings- och utvecklingsarbete i organisationer och med enskilda individer.

Vad är motivation?

– Motivation handlar om inre processer, men framförallt om disciplin. Disciplin och motivation är väldigt nära kopplade till varandra. Det kan låta tufft men gammal vanlig hederlig disciplin är väldigt viktig om man vill åstadkomma en förändring. Du kan ligga i hängmattan och läsa hur många joggingtidningar som helst, men du får inte bättre kondition av det. Det gäller att härda ut även när det känns motigt. Att bara vilja räcker inte, man måste också göra. Det handlar om att ta ett beslut och sedan ta konsekvenserna av detta beslut.

Det låter tufft...

– När man säger disciplin är det många som tänker på en yttre bestraffande auktoritet. Vad jag menar är att man tar ansvar för sin egen insikt. Det finns ofta en motivationsklyfta mellan kunskap och agerande. Jag överdriver inte om jag säger att jag nog frågat 6 000 personer, i små som stora grupper, om det finns någon som inte vet hur man går ner i vikt. Har aldrig varit någon som räckt upp handen. Vad jag vill säga är att det är inte kunskap som saknas, utan handling.

– Det gäller att inse att det inte finns några genvägar. Att vara motiverad är att

vara beredd att betala priset för det man vill uppnå. Men vi vill så gärna lägga orsaken utanför oss själva. ”Det är inte mitt fel att det är så här. Det är samhällets eller någon annans fel...” Fullständigt skitsnack. Motivation innebär att man slutar att skylla ifrån sig och tar ett aktivt ansvar för sitt eget liv. Det är ställt bortom allt tvivel att livsstilsjukdomar är den verkligt stora boven i dag. Vi kan inte skylla allting på generna längre, trots att de spelar en viktig roll.

Har alla människor förmågan till motivation?

– Ja, det anser jag. Vi har alla denna förmåga, den är evolutionärt nedlagd i oss. Sen kan det förstås vara olika saker som motiverar oss olika lätt. En del är lättare att motivera till intellektuell ansträngning men svårare vad gäller fysisk sådan, och tvärtom. Men gemensamt är att vi har en inre strävan till utveckling, till hälsa eller till det goda livet om du så vill.

Men hur gör man praktiskt då?

– Första steget i en livsstilsförändring är att ta det lilla steget i den riktning man vill. Säg att du vill få bättre kondition från att ha levt ett väldigt stillasittande liv. Gå då inte och köp någon häftig utstyrsel och dyra märkesskor, utan börja med att promenera en halvtimme i veckan under en månads tid. Då är oddsen suveränt goda att du kommer igång med en förändringsprocess, eftersom du bokstavligen genomfört en livsstilsförändring.

Kan jag påverka min motivation på något sätt?

– Skaffa dig en förebild, det är ett bra knep. Att ha goda förebilder är inget som bara gäller för barn och ungdomar, det gäller även vuxna människor. Att ha en person som du ser upp till. Det finns en gammal dam som jag ser är ute promenerar varje dag, i ur som skur. Hon går stappligt och lite vingligt med små steg, men hon går varje dag. Tror katten hon blir friskare i skallen också. Vi vet att risken för demens och för andra olika ålderskrämpor minskar kraftigt av fysisk aktivitet. Och det finns ju en sådan lust i att röra sig. Lustupplevelsen lagras som ett minne i kroppen. Den blir till ett minne av välmående. Detta minne av välmående kan sedan i sig fungera som en motivationskraft att fortsätta.

Du propagerar väldigt för fysisk aktivitet?

– Självklart, för den är ett slags undermedel. Det finns studier som visar att motion kan ha lika god eller bättre effekt än antidepressiv medicinering. Man har även visat att konditionskrävande idrotter eller raska promenader faktiskt producerar nya hjärnceller. Om man inte kör på så att man skadar sig, så är det bara mycket goda effekter, fysiskt, psykiskt, andligt. Men motion är som den numer så berömda köttfärsen, en färskvara. Den ska ingå som en viktig del i vår vardag.