

Grit är en konsekvens av att man upplever mening och glädje - inte ett beställningsjobb

Denna artikel är en av redaktören nedkortad version av en längre artikel som publicerades januari 2018, här rubricerad Problemet med grithysterin:

<https://www.skolaochsamhalle.se/flode/skolforskning/michael-rangne-problemet-med-grithysterin/>

Frågan om ”grit” och dess förutsättningar är nog lika gammal som människan. Vi anses av forskare med insikt i vår evolutionära utveckling vara naturligt lata, bland annat i syfte att konservera energi. De som inte brände extra kalorier på aktiviteter som inte direkt bidrog till överlevnaden hade ett övertag i kampen för existensen. Många som forskar om vår historiska utveckling anser att vi som jägare och samlare normalt bara arbetade några timmar om dagen, främst med att samla in och bearbeta födan. Därutöver tog vi det ganska lugnt och ägnade oss huvudsakligen åt lättsamt umgänge med vår flock. Kanske bör vi hellre fråga oss vad som får somliga individer att övervinna sin medfödda lättja än undra varför så många inte gör det?

Jag vill här försöka formulera några tankar om grit - tåga kallades det när jag var ung - i skolans värld. Min huvudtes i denna artikel är att grit inte är ett oberoende psykologiskt fenomen utan en funktion av något annat, nämligen en upplevelse av mening och syfte. Brist på grit kommer då av brist på mening. Detta är naturligtvis en självklarhet om man tänker efter, men insikten lyser icke desto mindre med sin frånvaro i många artiklar inom området. ”Men varför kan dom inte...” (fyll i det som saknas)? Ja säg det! Men en utomordentligt bra plats att börja på. ”Exakt vad tror du skulle få dig att själv vilja göra läxorna i detta ämne?” Vår uppgift är inte att få eleverna att göra det *vi* vill att de ska göra – historien visar att det sällan fungerar. Uppgiften är att hjälpa dem att själva *vilja* göra det de behöver göra. Aron Antonovsky formulerade det väl med KASAM-begreppet. Dan Pink tar i ett hörvärt TED-talk upp vad forskningen visar är avgörande för människors motivation. Yttre belöning fungerar bara prestationshöjande vid uppgifter av löpande bandet-karaktär. Så fort uppgiften kräver ens en minimal kognitiv insats *försämras* insatsen av yttre belöning. Det som då stimulerar till en bättre insats är ”autonomy, mastery and purpose”. Som en forskare vid Harvard formulerade det: ”You don’t have to motivate people. You just have to stop demotivating them.”

Effektivaste motivationsdödare är misstro och kontroll, som ju är två sidor av samma mynt. Receptet för en bra arbetsplats med nöjda medarbetare är i teorin ganska enkelt: Anställ folk som kan och vill, och släpp dem sedan fria! För att gå resonemanget litet i förväg är det för mig en gåta att *lärarna* lyckas uppåda så mycket grit som de ändå gör, med tanke på de omständigheter de verkar under. Hela resonemanget ovan kan för övrigt med fördel läsas ”dubbelt” på så vis att det handlar om både lärarnas och elevernas motivation och arbetsmiljö. Hur kan skolledningen undvika att ”avmotivera” lärarna, och hur kan lärarna undvika att avmotivera eleverna?

Kan det vara så att brist på grit är en sund reaktion på avsaknad av lust och meningsupplevelse, att bristande grit är ett helt naturligt tillstånd för oss människor när vi inte ser en tydlig mening med det vi förväntas göra och dessutom inte tycker att det är roligt att syssla med? I så fall skulle grit hos eleverna kunna ses som en *konsekvens* av att de upplever glädje och mening med skolan och arbetsuppgifterna, snarare än ett oberoende fenomen eller någon sorts personlig egenskap? Om grit är ett resultat av något är det kanske inte konstruktivt eller ens rimligt att *begära* grit av eleverna? Snarare behöver skolan i så fall arbeta på att tillhandahålla de förutsättningar - glädje och mening - som möjliggör och skapar grit. Lärarens uppgift blir då att hjälpa eleven se och förnimma dessa aspekter av det hen förväntas lära sig, inte att försöka tvinga eleven att ägna sin energi åt något som upplevs jättetråkigt. Vem kan eller ens bör i längden uppstå någon större grit för sådant som upplevs tråkigt och icke meningsfullt? Det förefaller närmast osunt och kanske rent av självdestruktivt att ägna sig åt meningslösa och tråkiga sysslor någon längre tid. Så när eleven undrar vad detta inslag eller denna läxa ska vara bra för är det i grund och botten en mycket klok fråga som läraren gör klokt i att ta på allvar och försöka ge ett användbart svar på.

I detta sammanhang kan jag passa på att säga ett par ord om stress, utbrändhet och utmattning. Det är vanligen mindre hälsovådligt att anstränga sig än somliga verkar tro, bara man gör det på rätt sätt och av rätt anledning. Studier talar idag för att en upplevelse av att våra ansträngningar är meningsfulla i ett större perspektiv motverkar risken för att vi ska fara illa av dem. Upplevelsen av meningslöshet i kombination med en *rädsla* för att vi ska bli sjuka av ansträngningen ökar däremot risken för att vi ska bli psykiskt sjuka av insatserna, särskilt om vi därtill är oförmögna att lyssna på kroppen och själens signaler om att vi behöver vila en stund ibland. Sandor Marai uttryckte sig så här i Visdomsord för vardagsbruk: ”Det har varit för mycket motstånd, för många oberäkneliga, fientliga, gemena och hopplösa människor; för mycket arbete, för mycket lidande och besvikelser. Men tror du inte att det var just detta ”alldeles för mycket” som fyllt ditt liv med mening? Känner du inte att du har haft en uppgift, ett personligt åtagande? Vad kan du vara annat än trött? Din uppgift var just detta: att leva och att bli trött.”

Så vi, både föräldrar och lärare, behöver hjälpa våra unga att se meningen med skolan, vilket inbegriper att förmedla insikten att man även år 2017 i ett förment rikt västerländskt land kan få ett mycket bra eller ett mycket dåligt liv, och allt däremellan, och att utfallet i avsevärd grad avgörs av ens insatser i skolan. Men jag inser att uppgiften är svår, med tanke på den kultur av obegränsad ”information” och omedelbar behovstillfredsställelse som omger oss alla. Varenda människa jag möter har i varje stund en mängd otillfredsställda behov, vilket betyder att varje möte med en annan människa är en möjlighet för mig att göra skillnad i världen genom att hjälpa de jag möter att få det de behöver. Vi har alla något att ge, vi kan alla göra en skillnad. Ett ”meningslöst” liv är därför egentligen en omöjlighet, liksom en ”meningslös” skola.

Åter till gritten... Det är avgörande att den grit vi förmår uppbåda ägnas rätt saker. Grit må vara värdefullt när det gäller att bita ihop och kämpa på i de fall där uppgiften är uppenbart meningsfull om än inte särskilt rolig, men när det saknas *både* mening och lust ter sig överdriven grit som ett diskutabelt användande av vår begränsade tid här på jorden. Jag kan inte komma ifrån att vad jag än för tillfället sysslar med så skulle jag kunna göra något annat istället. "Är detta verkligen det bästa jag kan använda min tid till just nu?" är en fråga vi kanske borde ställa oss litet oftare än vi gör. Så att vi lutar vår stege mot rätt vägg innan vi börjar klättra. Det kan säkerligen vara bekymmersamt med elever som känner efter för mycket och låter sina handlingar styras av lust allena, men som psykiatriker ser jag inte sällan de trista konsekvenserna av motsatsen. Alla olyckliga vuxna som aldrig lärt sig att känna efter, som aldrig lärt sig lyssna till sin inre röst, som aldrig förmått bry sig om vad de själva tycker om och vad de vill med sina liv. Dessa utifrånstyrda får förr eller senare vad Jesper Juul kallar ett "marionettliv" och en biljett till utbrändhetens öken. Jag har mött många som tidigt råkat välja ostimulerande och meningslösa livsvägar och därefter envist hållit fast vid sina val bara för att de en gång börjat på den inslagna vägen. Detta är för mig det största problemet med den rådande grithysterin. Hur vet jag när jag faktiskt bör sluta med något för att i stället ägna mig åt något mer givande? När övergår sund grit i självförnekelse och självdestruktivitet?

Michael Rangne, läkare, specialist i psykiatri

mrangne@gmail.com