

Jag har under en längre period av mitt liv haft svårt för att hitta saker som jag verkligen brinner för. Mycket av det tror jag grundar sig i att jag, i tidigt ålder, håll på med alldeles för mycket aktiviteter. När jag gick i fjärde klass spelade jag exempelvis fiol, sjöng i kör, gick på dans, spelade fotboll och orienterade. Till en början gick det bra men allt eftersom mängden skolarbete ökade så orkade jag inte med längre. Jag upptäckte då hur lätt det blev när man inte gjorde så mycket på dagarna.

När jag sedan började högstadiet så var den enda av de tidigare aktiviteterna som jag fortfarande håll på med fiolen. Det jag istället hade byt ut min tid mot var datorspel. Datorspel sammanfattar ganska bra högstadietiden och det kändes inte som jag behövde så mycket annan stimulans så jag började inte med några nya aktiviteter. Jag hade hamnat i något slags jämnviktsläge och jag var medveten att jag behövde göra något förändring. Datorspel var det enda jag ville göra och det enda som motiverade mig att göra andra saker men jag insåg redan då att "tvenne lagar styra människolivet" – att man är tvungen att göra annat än det man vill göra. Även om man tror att man har alla friheter i världen att göra precis som man vill så behöver du egentligen bara se ut genom fönstret för att inse att verkligheten inte ser ut så. Alla i samhället uppoffrar sig och gör saker de egentligen inte vill för att samhällsmekanismen ska fungera.

Jag tror det flesta instämmer i att det skönaste skulle vara att bara ligga kvar i sängen och endast stiga upp för att äta varje dag. Endå gör de flesta inte det, de flesta hittar motivation så varför skulle inte jag göra det också?

Högstadiet var egentligen mitt första riktiga fall av prokrastinering. Inte med skolarbetet som man kanske skulle kunna tro, utan det jag sköt upp var när jag skulle ta tag i mitt liv.

Det hände en dag under första året i gymnasiet. Jag blev uttråkad. När jag vaknade på morgonen fanns inte begäret att gå ner i källaren och spela datorspel. Istället fanns en annan slags motivation – att hitta något nytt som var intressant att göra. Det var kanske först då jag fick tillbaka glädjen i att göra nya saker, det som jag förlorat på grund av att jag hade haft för mycket aktiviteter.

Numera är motivation inte något större problem för mig. Jag har insett att det finns, tråkiga saker, som man ändå måste göra för att uppnå mer långsiktiga mål. Det jag brukar göra är att låtsas som att det jag håller på med i själva verket är roligt. Ofta blir det faktiskt det också men inte för att jag lurar mig själv utan för att jag blir mer intresserad desto mer jag lär mig om området. Man skulle kunna se det som en tennismatch, om du inte kan reglerna så är det förmodligen extremt tråkigt att titta på. En som kan reglerna däremot, och därmed ser nyanserna i spelet, och kanske till och med har spelat själv, för den personen är det väldigt mycket roligare att titta på.

En egenskap jag lider av är någon slags högmod, därför är det lite svår att erkänna detta men i alla fall – jag blir motiverad av beröm. Inte från vem som helst dock. Jag vet inte riktigt vilken egenskap som personen som ger berömmen måste inneha men jag skulle kunna ge ett exempel. Under första året här på universitetet hade vi en lektionsledare i matematik som sa till mig att "du har potential" men att jag "saknar basala aritmetiska kunskaper". Jag tänkte på det här ganska mycket och till en början mest på det andra påståendet. Jag insåg att det stämde ganska bra eftersom det var ganska länge sedan gick i gymnasiet. Det blev något jag ville ändra på, så jag började anstränga mig ännu mer med matematiken och skulle, i dagsläget, säga att jag tagit i fatt den förlorade kunskapen.

På självmotivationsquizet som tillhörde uppgiften hamnade jag i mitten på motivationsskalan. Jag tycker det var ett ganska rättvist resultat då jag ännu har vissa delar jag måste jobba på. Ett exempel är när det bara är jag som påverkas av någonting. När jag gör till exempel ett grupparbete blir jag extremt motiverad. Anledningen är såklart för att jag inte vill svika de andra gruppmedlemmarna. Jag tror att motivationen som man får av att inte svika andra är en viktig drivkraft som utvecklats av behovet av samarbete för att överleva.

En annan viktig poäng är att genom att jag själv är motiverad så inspirerar jag de andra gruppmedlemmarna. Lite som gruppchefen som rusar först in i strid och inspirerar de andra att följa efter, sådan vill även jag vara. Jag tror även att upplevas som motiverad har förmåga att höja moralen på en arbetsplats eller till och med i hela samhället.

Det här med belöningar är något som jag brukar utnyttja men som jag borde vara lite mer konsekvent med. Jag brukar ge belöningarna medan jag till exempel pluggar och sedan även efter, när jag är färdig. Här har jag lite att förbättra på men konsekvensen av det beteendet är mest att jag får dåliga tänder.

Sammanfattningsvis tror att motivation är lite som ett pussel. Det finns många bitar som alla är viktiga för helheten. Samtidigt så har jag känt av effekten av att när man aktivt börjar lägga några bitar på plats så blir det lättare att hitta det man saknar. Man börjar förstå hur helhetsbilden ser ut och reflektion blir ett verktyg för förändring.