

TEMA › MOTIVATION

# Vi må ikke stirre os blinde på motivationen

Psykologen Dorthe Birkmose er på vej med en ny bog, hvor professionelle får nye indsigter i motivationens væsen

*Af Thorsten Asbjørn, journalist*



Psykolog, debattør og foredragsholder Dorthe Birkmose havde ikke regnet med, at der skulle gå fire år, da hun tilbage i 2017 gik i gang med at skrive en bog om motivation. Men emnet – og dets kompleksitet – har haft greb i hende.

- Motivation – og det professionelt at arbejde med andres motivation – viste sig langt mere kompliceret, end jeg i min vildeste fantasi havde forestillet mig, indleder Dorthe Birkmose.

Sideløbende med, at hun gennem de seneste år har talt om forråelseskulturer for blandt andet kommuner, regioner og politikere, har hun dykket ned i motivationens grundessens.

- Det som kickstartede min interesse for motivationen var, at jeg blandt afmægtige professionelle ofte hørte 'Vi har prøvet alt, men intet virker'. Men det er jo absurd. Der er tusinder af metoder. Vi kan ikke

vide alt, og vi kan ikke have prøvet alt, siger Dorthe Birkmose.

- Konsekvensen af den handlingslammede sætning er, at man opgiver at hjælpe et andet menneske, selv om der er et utal af uprøvede veje.

Må aldrig opgive

For som Dorthe Birkmose markerer med titlen på sin bog: Mennesket *er* motiveret.

- Ethvert menneske er i virkeligheden topmotiveret for at løse de problemer, som det selv synes, at det har, siger Dorthe Birkmose og nævner fagtermen 'somatiske markører' som en beskrivelse af, at mennesket motiveres af at opnå behag og undgå ubehag.

- Vi er drevet mod det, der føles rigtigt og behageligt. Meningsfulde aktiviteter og relationer er mo-

” *Ethvert menneske er i virkeligheden topmotiveret for at løse de problemer, som det selv synes, at det har.*

Dorthe Birkmose



” *Barriererne kan vi gøre noget ved. Vi kan hjælpe med at fjerne dem, eller vi kan tale om dem og finde en ny vej.*

Dorthe Birkmose

tiverende i sig selv. Vi drives også af at undgå eller dulme ubehagelige somatiske markører.

Men selv om menneskets motivation er afgørende, så ender Dorthe Birkmose i sin bog ved en umiddelbar overraskende konklusion:

- Motivation er samtidig opreklameret, siger hun og forklarer:

- Motivation er ikke nok. Der kan være barrierer, som forhindrer mennesket i at handle på sin motivation. Samtidig kan menneskets råderum være for lille.

Du er ikke rigtigt motiveret!

Når Dorthe Birkmose definerer motivation, så tager hun fat i ordene fra overlæge Carl Erik Mabeck, som siger 'motivation er parathed til handling'.

- Definitionen rummer en stor dybde, fordi parathed til handling indebærer en drivkraft – men motivation er kun en parathed og ikke en garanti for handling, siger Dorthe Birkmose og peger på risikoen for en professionel fejlslutning:

- Når et menneske ikke handler på sin motivation, så kan vi komme til at tænke: "Aha, så er du jo ikke rigtig motiveret". Mennesket kan dog sagtens være motiveret, men barrierer kan gøre det for svært at handle på paratheden. I stedet for at tro, at motivationen skal øges, så bør vi som professionelle se nærmere på de barrierer, som står i vejen for paratheden, siger Dorthe Birkmose.

Når et ungt menneske pakker sig selv væk fra verden, isolerer sig og alt synes mørkt, er motivationen der stadig.

- Men hvad står i vejen? Er det eksempelvis kognitive vanskeligheder, som gør, at den unge har svært ved at tage initiativ? Er der barrierer i hverdagen, for eksempel manglende strukturer? Er det os som professionelle, der står i vejen, fordi vi vil for meget for hurtigt, eller fordi vi hjælper for lidt?

- Jeg vil med bogen slå et slag for, at i stedet for at mene så meget om andres motivation, så skal vi arbejde mere med barriererne, siger Dorthe Birkmose og fortsætter:

- Barriererne kan vi gøre noget ved. Vi kan hjælpe med at fjerne dem, eller vi kan tale om dem og finde en ny vej. Det kan også være, at barriererne i en periode er så uoverstigelige, at vi i en periode lader et motivationsprojekt ligge.

Flyt dit perspektiv

Med det afsæt – sammenholdt med et øget fokus på den enkeltes råderum – håber Dorthe Birkmose, at hun kan bidrage til at sætte perspektiv-skifte som metode på dagsordenen.

- Som professionel har du et udefra-perspektiv på mennesket. For at forstå menneskets motivation og mestring, skal der skiftes til menneskets indefra-perspektiv.

Hun nævner den fatale professionelle faldgrube, hvor vi kan komme til at tænke 'hvis det var mig, så ville jeg ...':

- Et andet menneske er aldrig mig. Vi bør derimod nysgerrigt spørge: 'Når nu det er dig med dine erfaringer, dit levede liv, dine tanker, hvad kan jeg så hjælpe dig med?' Her går du på opdagelse i, hvad der er den enkeltes mestringsstrategier, og hvilken motivation der er hos mennesket.

Foto: Michael Drost-Hansen



## Om Dorthe Birkmose

Psykolog, forfatter og foredragsholder. Dorthe Birkmose er en af landets mest efterspurgte foredragsholdere inden for det offentlige, bl.a. om risikoen for forråelse, motivationsarbejdet, faglige tolkninger og faglig ledelse inden for arbejde med mennesker, der har brug for professionel hjælp. I 2013 udgav hun bogen "Når gode mennesker handler ondt". Til efteråret udkommer hun med bogen "Mennesket er motiveret".