

<sup>1</sup> Grit s. [grit:]  
Beslutsambet

# GRIT

*nyckeln till framgång*

Text: **Eva-Lotta Sigurdh**

Illustrationer: **Love Eneroth**

Vill du bli den nye Zlatan eller Ingvar Kamprad? Då ska du inte förlita dig på talang eller tur, utan se till att öva upp din grit. Vi reder ut det nya populärpsykologiska begreppet och förklarar hur du själv kan bli framgångsrik med hjälp av grit.

**I GRUNDEN HANDLAR** grit om gammal hederlig tjurskallighet och jävlar anamma som nu har fått en nyrenässans, lite som en motrörelse till vår tids snabba kickar. Det lönar sig att kavla upp ärmarna och anstränga sig och likt en vippdocka ha förmågan att resa sig igen efter varje motgång.

Ja, det menar anhängarna av grit, som samstämmigt förespråkar idogheten framför glassigt glidande som en väg mot verklig framgång. Bakom varje Zlatan och Ingvar Kamprad finns många timmars nötnade och gnetande. Fast inte bara. Eller snarare, grit är så mycket mer än enbart detta. Det är även drivkraften bakom, som i sin tur härrör från sådant som glöd och passion.

Men vi tar det från början...

**BEGREPPET GRIT MYNTADES** av den amerikanska psykologiprofessorn Angela Duckworth, som när hon jobbade i skolan slogs av att vissa barn gjorde bättre ifrån sig än andra trots att de inte presterade bättre i exempelvis intelligenstaget. Det var något annat som avgjorde hur bra det gick för eleverna. Hon började studera det som på engelska kallas för grit (på svenska översatt till driv) och hon upptäckte i sin forskning att just kämparandan är viktigare för framgång än talang. Visst, en del av grit handlar om gener, men även miljö och uppväxtfaktorer spelar stor roll, enligt henne.

**Men vad är då "kämparanda" och vad skapar drivkraften att orka? Vem har det här och vem inte? Och går det att öva upp för den som inte riktigt har det i sig?**

– Javisst kan du öva dig i att anstränga dig! Man kan

» *Man måste klara av att kämpa och kämpa igen, trots ständiga motgångar.*

sammanfatta det med "målmedveten ihärdighet" eller "passionerad ansträngning". Det handlar om att öva och öva utan att ge upp och det gäller allt från skolarbete och studier till yrkesmässiga framgångar och idrottskarriärer. Det finns ingen lätt väg enligt mig, utan om man vill bli riktigt bra så måste man kämpa,

säger hjärnforskaren Alva Appelgren, som fördjupat sig i fenomenet och som just nu håller på att skriva en bok om ansträngning, mindset och motivation – alltsammans faktorer som ringar in vad grit handlar om.

**Men om man är begåvad med riktigt mycket talang för något? Då kan man väl slippa undan gnetandet och ändå bli framgångsrik?**

– Nej tyvärr inte, säger Alva bestämt. Vi tycks ha fått en slags övertro till talang i vår tid, att vissa "har" det och andra inte. Som att det är en slags gåva. Men grit är istället att man med ihärdighet och träning skapar en förmåga – och då ser det ju ut som om man har talang. Ingen föds till mattesnille.

**Lite misströstande besked kanske för den inbillat "talangfulle", men desto mer hoppgivande för alla oss andra. För det innebär ju att alla kan bli experter på allting! Eller?**

– Nja, så enkelt är det väl samtidigt inte heller, menar hon för att komplicera det hela ytterligare. Man måste ju fortfarande klara av att kämpa och kämpa igen, trots ständiga motgångar. Det är inte alla som klarar det och dessutom har vi alla olika förutsättningar för att bli experter inom olika områden. →



**SÅ TILLBAKA TILL** kärnfrågan igen: Hur blir man då en "sådan" som klarar av att kämpa, oavsett om det gäller målet att bli idrottsstjärna, toppolitiker eller helt enkelt bara lite bättre på jobbet?

Här framhåller Alva och andra grit-anhängare att just målet och målmedvetenheten har en avgörande betydelse, i kombination med att man brinner för det man gör.

- Jag tror att man måste börja med att gå till botten med sig själv och försöka hitta det som man verkligen gillar och sedan bestämma sig för att lägga ner all ansträngning som krävs för att lyckas nå sitt mål. Det blir mycket lättare om man vet vart man är på väg. Då ger man heller inte upp lika lätt när motgångarna kommer, för det gör de alltid, fastslår hon.

**DETTA ÄR YTTERLIGARE** en faktor som skiljer den framgångsrike från den som inte är lika framgångsrik - att den framgångsrike har rest sig och rest sig igen vid varje motgång för att komma dit han eller hon är i dag.

- Sådant syns ju sällan utåt, utan vi har en tendens att tro nuförtiden att vissa bara glider fram på en räkmacka, för att det ofta är så som framgång framställs i media. "Hon slog igenom över en natt" förekommer liksom inte. Vi får bara inte veta hur mycket arbete som ligger bakom.

**VARFÖR VISSA HAR** lättare att veta vad de brinner för än andra och också större benägenhet att göra slag i saken i stället för att bara önska och drömma är en ytterligare aspekt av det hela. Om det nu är så enkelt som att bara "hitta det roliga" och sedan "bara göra", så skulle väl betydligt fler kämpa på och uppnå sina drömmars mål?

- Vissa har möjlighet att lägga ner mer tid på det de gillar, hävdar Alva. De som förstått det här med ansträngningens betydelse kontra talang kan peppa sig själva att fortsätta mer ihärdigt med det som de gillar. Har man förstått den positiva poängen med grit så ursäktar man sig inte i en motgång med att "det är ingen idé, för jag har inte det som krävs".

I detta ligger också feedbackens och uppmuntrans betydelse. Med andra ord, omgivningens förhållnings-sätt till det du gör och hur du gör det. Säg den löpare exempelvis som inte tagit i lite extra i den mörkdande uppförsbacken när publiken ivrigt hejat på.

- Glada hejarop, oavsett om det är ett motionslopp eller ett karriärval, stärker viljan att orka ta oss mot målet, förklarar Alva.

**TORKEL KLINGBERG**, som också är gritförespråkare och hjärnforskare och som nyligen skrivit boken "Hjärna,

gener och jävlar anamma", instämmer och utvecklar:

- Grit har mycket med motivation att göra, men varken yttre motivation (som pengar) eller inre (som intresse) räcker. Det behövs något mer för att hålla fast vid långsiktiga mål och det är här som feedbacken kommer in, men inte vilken feedback som helst.

Torkel har forskat mycket på barn och undersökt hur deras motivation påverkas av vilken slags beröm de får av vuxna och även vilken del av insatsen de får beröm för:

- Jag har då kommit fram till att en mer nyanserad återkoppling, där både det positiva och negativa lyfts fram, är bättre än att bara säga att någon är duktig och att hylla ansträngningen barnet gjort för att nå ett mål betyder mer än att säga att resultatet beror på att barnet är smart.

Det handlar om att tro på att ens förmågor är påverkbara, annars är det ingen idé att kämpa, menar

Torkel, som understryker att det ju är precis just detta som grit sätter fingret på. En annan sak är det här med strategier vid motgångar. Torkel förklarar:

- För att komma förbi en motgång krävs att du vet hur. Om plan A inte fungerar måste du alltid ha en plan B och en plan C att ta till för att inte ge upp. Det tänket utmärker också en person med mycket grit.

**DET STORA GENOMSLAGET** för framgångskonceptet grit till trots är det fortfarande svårt att förklara exakt vad det är. Även för experterna.

- Det går inte att riktigt veta, eftersom det inte går att mäta på ett tydligt sätt, säger Alva. Vi vet bara att det har stor betydelse. Att inte ge upp och att vara målmedveten har jättemycket

med framgång att göra!

Att vissa personer av en mängd nämnda skäl har mer grit än andra är också oomtvistligt, likaså att alla har möjlighet att kunna förbättra sin grit.

**Så Alva, om du skulle sammanfatta - hur tränar man bäst upp sin grit?**

- Genom att hitta och sedan göra det som man verkligen är intresserad av och inte ge upp när det blir tufft, utan inse att du måste träna mycket.

**Kan alla som spelar mycket fotboll bli en ny Zlatan? Och kan alla som startar företag grunda ett nytt Ikea?**

- Det är inte omöjligt, för man kan aldrig veta i förväg hur långt man kan gå. Så mitt råd är: Gör det du känner för, då går det. Det är lika bra att ge sig sjutton på något som man vill göra!



Alva Appelgren

<sup>2</sup> Grit s. [grit:]  
Driv|-en

