



GRIT

KONSTEN ATT INTE GE UPP

TEXT Ann Thörnblad FOTO Magnus Aronson

Att ha grit innebär att inte ge upp trots motgångar, när målet är tillräckligt viktigt. Det är ett nytt begrepp som Angela Duckworth, professor i psykologi har myntat. – Vad är det som gör att vissa människor lyckas med sina mål och andra inte, det räcker inte med bara talang? frågar hon sig i sin forskning.

”Det är en kombination av att du arbetar hårt för att uppnå något, och gör det under en lång tid, samtidigt som du aldrig slutar att vara hängiven detta arbete.”

När jag arbetade på en tidningsredaktion i början av 90-talet fanns där två kollegor med två diametralt olika förhållningssätt till sitt arbete. Den ena av dem hade en särskild känsla för orden, det var lätt för henne att skriva och hennes analyser var ofta knivskarpa. Men om hon stötte på för mycket motstånd tappade hon sugen och intresset och idéer kunde rinna ut i sanden. Den andra kollegan skrev inte dåligt, men orden flöt inte lika enkelt, däremot gav han sig aldrig när han hade fått en idé eller tanke som han trodde på. Motstånd verkade snarare sporra honom att anstränga sig ännu mer och med tiden mognade också hans språk. För några år sedan vann han en av kategorierna av det stora journalistpriset.

Angela Duckworth, professor i psykologi, skulle förmodligen förklara det med att han hade och har grit som kan beskrivas som en kombination av uthållighet, inre driv och förmåga att inte ge upp vid motgångar. Hon har också skrivit en bok, baserad på sin forskning, ”Grit – konsten att inte ge upp.”

När hon var 27 år sa hon upp sig från ett krävande konsultjobb och började i stället undervisa sjundeklassare i New Yorks kommunala skolor i matematik. Där såddes det frö som några år senare ledde till att hon skulle ägna hela sin forskargärning åt det som kommit att kallas för ”grit”.

– När jag började titta på vad det var som skilde mina bästa och sämsta elever åt, var det tydligt att det inte bara handlade om talang. Jag började utröna en faktor för framgång som inte hade med vare sig EQ eller IQ att göra. Utan där fanns en egenskap som var kopplad till förmågan att hålla kvar vid sina mål, inte bara för en vecka eller månader utan över en längre period av år, säger Angela Duckworth.

Passion och uthållighet

Hennes TED-Talk* om grit har visats över 9 miljoner gånger, så Angela Duckworth har onekligen ringat in något som väcker människors intresse. I sina studier har hon lyckats med att identifiera en psykologisk dator som kan förutsäga vem som når sina mål och hon definierar grit som



en kombination av passion och uthållighet som varar över tid.

– Det är en kombination av att du arbetar hårt för att uppnå något, och gör det under en längre tid, samtidigt som du aldrig slutar att vara hängiven detta arbete. På så vis påminner det om vad vi brukar kalla ”passion”, säger Angela.

– Det är många som ägnar massor av tid och energi åt projekt som varar under en kortare tid. Men om du tappar intresset efter ett tag och lägger av så handlar det inte om grit, då är det något annat.

I stället, menar Angela Duckworth, är själva innebörden av grit att ha ett mål du bryr dig så pass mycket om att det organiserar och ger mening åt nästan allt du gör. Och egenskapen grit hjälper en person att hålla fast vid sin målbild, även när personen stöter på motstånd eller misslyckas.

– Talang i sig är ingen garanti för att nå framgång. På lång sikt tror jag att grit till och med kan vara viktigare än ren talang, menar hon.

Många av dem som hon har intervjuat i sin forskning och inför boken, har vittnat om att det kan vara minst lika vanligt att du ger upp efter att du har lyckats åstadkomma något bra, som efter ett misslyckande.

– Det som kännetecknar riktigt framgångsrika människor är att de aldrig slår sig till ro, vare sig de har nått framgång eller misslyckats, säger hon.

Grit kan odlas

Angela Duckworth menar att grit är något som kan utvecklas och förstärkas, både av oss själva och genom stöd från föräldrar, lärare, chefer eller vänner. Att utveckla grit handlar om att hitta sin passion i livet och ringa in sina personliga skäl till att fortsätta framåt, att aldrig sluta öva och att se varje misslyckande som ett tillfälle att lära.

– Alla kan odla sin grit och få den att växa, hävdar Angela Duckworth. Du kan på egen hand höja din grit ”inifrån och ut”. Du kan exempelvis odla intressen och göra det till en vana att varje dag öva på utmaningar som överstiger din förmåga. Du kan koppla ditt arbete till ett syfte bortom dig själv och du kan lära dig att hoppas när allt verkar förlorat.

– Men, fortsätter Angela, du kan även höja din grit utifrån och in. Lärare, chefer, mentorer, vänner, andra människor är avgörande för att vi ska utveckla vår personliga grit. Våra intressen får nämligen näring när vi får stöd av människor som tror på oss och vår förmåga.

– Människor som har mål som är så viktiga

för dem att även små och tröttsamma saker, som är förknippade med målet, blir meningsfulla, har hittat sin passion, säger hon och refererar till berättelsen om de tre murarna som fick frågan ”Vad gör du?”. Den första svarar: ”Jag murar”. Den andra: ”Jag bygger en kyrka” och den tredje ”Jag bygger Guds hus.”

– Den första muraren har ett jobb, den andra har en karriär och den tredje har ett kall. De som ser sitt arbete som något av ett kall istället för ett lönejobb eller en karriär brukar i regel tänka att ”mitt arbete gör världen till en bättre plats”. Och det är dessa människor som verkar trivas bäst med sitt jobb och livet som helhet, säger Angela Duckworth.

Res dig åtta

Det finns ett gammalt japanskt ordspråk som lyder: Fall omkull sju gånger res dig åtta. Om Angela Duckworth någon gång skulle skaffa sig en tatuering skulle hon välja dessa ord. I boken skriver hon att: ”Grit bygger på ett annat slags hopp, nämligen förhoppningen om att vi själva kan skapa oss en bättre framtid genom att anstränga oss. Jag har en känsla av att det blir bättre imorgon är inte detsamma som att jag bestämmer mig för att göra morgondagen bättre. Hoppet som ihärdiga människor känner har inget med tur att göra, utan handlar desto mer om att resa sig igen.”

– Att se världen ur ett gritperspektiv är också att förstå att ingenting är statiskt, att människor kan bli bättre på saker och utvecklas. På samma sätt som vi vill kunna resa oss när livet har slagit omkull oss vill vi också tro på andra människors förmåga, även när något de har gjort inte blev en omedelbar succé, avslutar Angela Duckworth.

** TED Talks är föreläsningar av psykologer, läkare och andra experter inom vetenskap, ekonomi och humaniora; www.ted.com*

Hur pass mycket grit har du?

Här kan du testa hur du ligger till på gritskalan. Testet är på engelska.
<https://angeladuckworth.com/grit-scale/>

Angela Duckworth

är professor i psykologi vid University of Pennsylvania, har studerat neurobiologi vid Harvard, neurovetenskap vid Oxford och fick år 2013 Mac Arthur Fellowship, även kallad ”genistipendiet”.



– Alla kan odla sin grit och få den att växa, säger Angela Duckworth, professor i psykologi och författare.