



Over motivatie

Dr. Gerbert Bakx

Over motivatie

- Als er één gebied is waar de **psychologie** als “wetenschap” gefaald heeft, is het motivatie
 - ✓ Vb: stoppen met roken, dragen van gordel, gsm in de wagen...=> géén wetenschap!
 - ✓ Falen van therapieën en psychiatrische interventies => géén wetenschap!
- **Wetenschap** kan alleen gaan over **voorspelbare** fenomenen (logica van de dingen)
- De **mens** heeft altijd een vrijheid, d.i. een **onvoorspelbaar** gedrag
- De mens wordt niet gestuurd door oorzaken en causaliteiten maar door oordelen en contexten
- => Er is géén wetenschap van de mens!

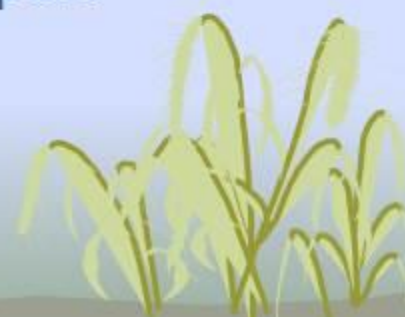
Over motivatie

- Het neoklassieke idee van de rationale mens (consument) die goed geïnformeerd is en weet wat hij wil, bestaat niet!
- De mens wordt gedreven door (voor)oordelen en niet-rationale verhalen en neigingen
- De menselijke inertie leidt tot status quo
- => **Maak de gewenste keuze gemakkelijk!**
 - ✓ opt out versus opt in
 - ✓ Vb. orgaandonatie: opt in als default
- => **Nudges: subtiele porren om gedrag te sturen**
 - ✓ in supermarkt: snoep aan de kassa, melk en eieren achterin

Over motivatie

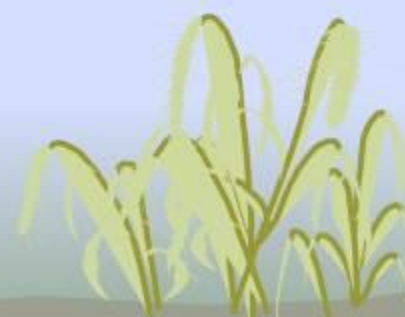
- **Intenties** zonder emotie => krachteloos
- **Emoties** zonder intentie => blind
- **Redelijk gedrag** = intentie + emotie
- **Emotie verbindt intenties met gedrag**

- **Motivatie = emotie**
 - Vrouwen bij zwangerschap => onmiddellijke rookstop!
 - Mensen die op vakantie willen => niet te stoppen!



Over motivatie

- **(E)moti(vati)es** worden opgewekt door mentale voorstellingen:
 - Positieve motivatie (vb. vakantie!)
 - Negatieve motivatie (vb. faalangst!)
- **Probleem: emoties zijn vluchtig...!**
- **Motivatie versus moedivatie**

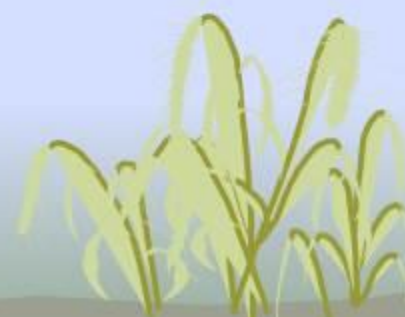


Over motivatie

- Men wordt niet gemotiveerd door het beloningssysteem of door dopamine
- ... maar door **mentale voorstellingen**

- **Wetenschap** verklaart wel het “hoe” (neurologie)
- ... maar begrijpt niet het “waarom”!

- **Heidegger**: men kan de mens niet begrijpen met de logica van de dingen (wetenschap)

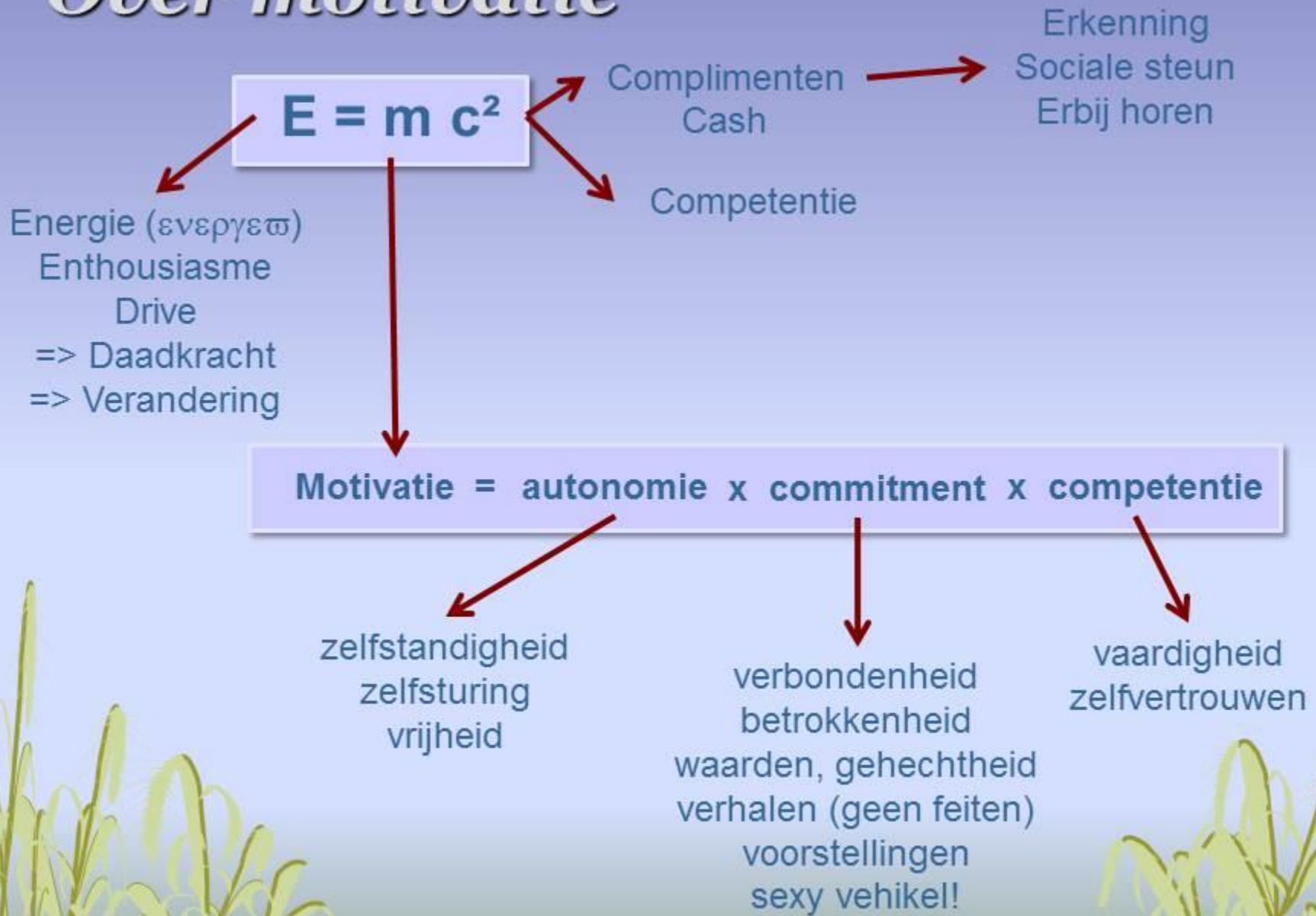


Temporal Motivation Theory

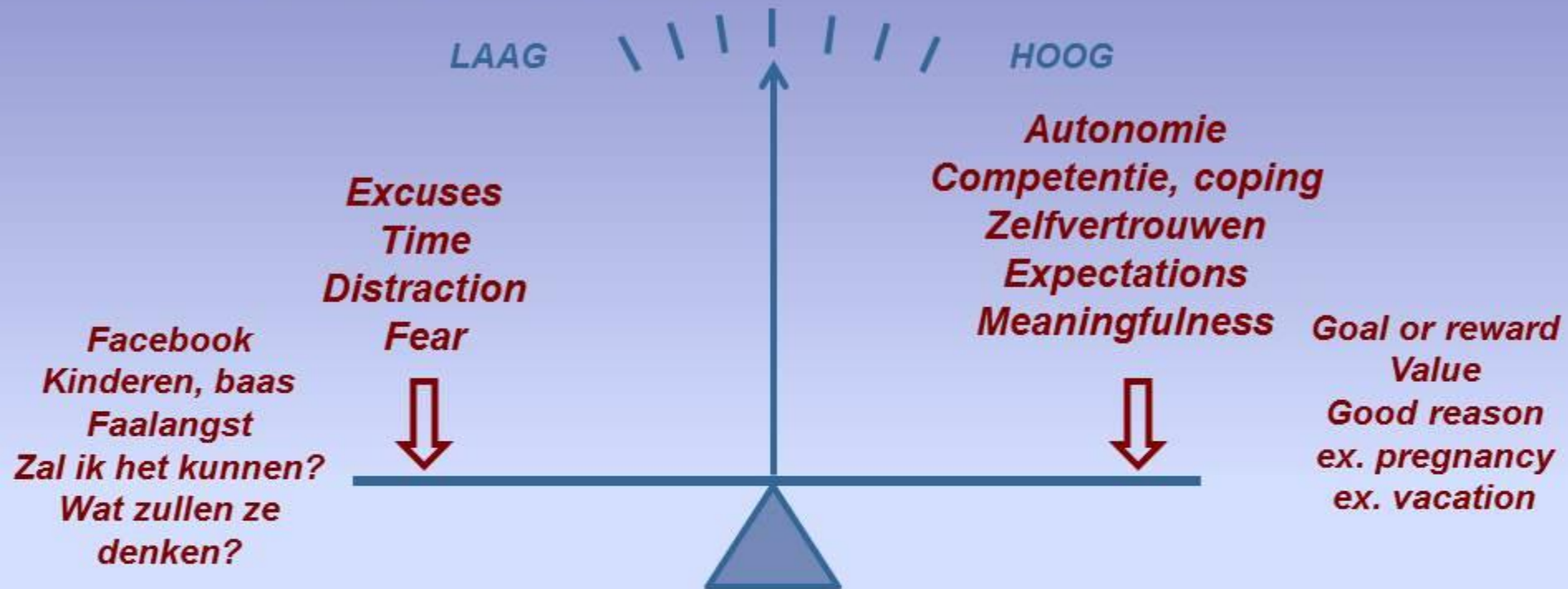
$$\begin{array}{l} \text{How bad} \\ \text{you want} \\ \text{something} \\ \text{(goal or reward)} \end{array} = \frac{\text{Confidence in ability} \times \text{perceived value}}{\begin{array}{l} \text{proneness} \\ \text{to distraction} \\ \text{or excuses} \end{array} \times \begin{array}{l} \text{amount of time} \\ \text{to achieve the} \\ \text{goal or reward} \end{array}}$$

- **Beloning** of **straf** werken niet op lange termijn
 - ✓ vb. roken, dragen van gordel...
 - ✓ wapenwetten, klimaatveranderingen...
 - ✓ voedselveiligheid, wreedheid in slachthuizen
 - ✓ mensonwaardige levensomstandigheden
- **Waarde**: meer bepaald door verhalen (websites, tv-programma's, pers ...) dan door wat we weten
 - ✓ => behoefte aan sexy vehikel!

Over motivatie

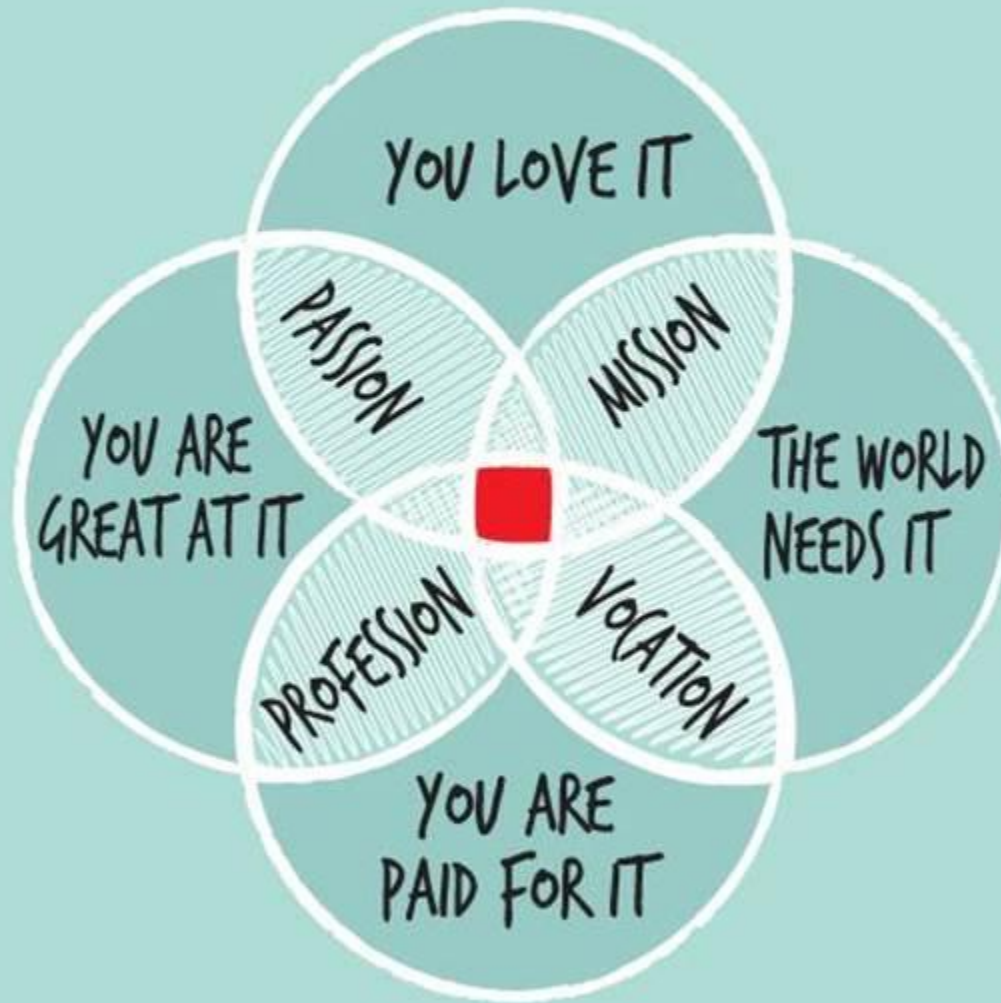


Over motivatie



- **Motivation** is not given, it must be **generated**
- **Wanting** is not enough => you must **desire!**
- Getting motivated is easy (emotie is kortdurend)
- Staying motivated is hard!

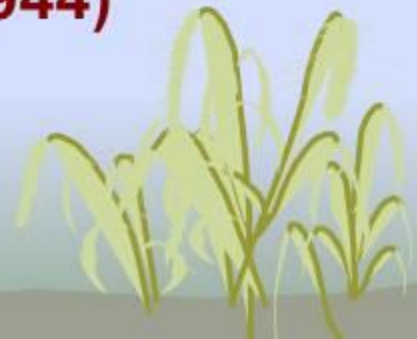
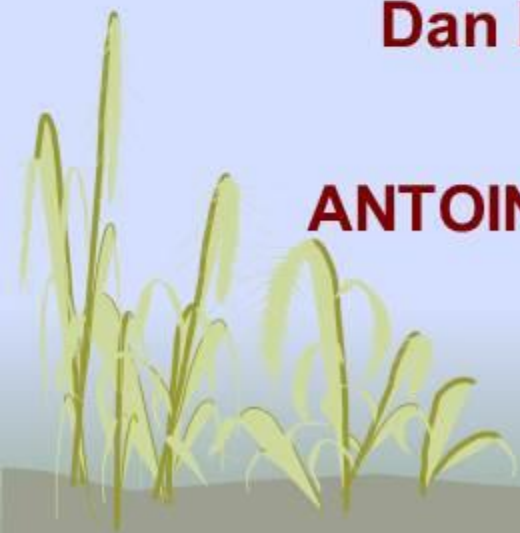
Over motivatie



Over motivatie

**Als je een schip wil bouwen,
roep dan niet de mensen bij elkaar
om plannen te maken, het werk te verdelen,
gereedschap te halen en hout te kappen,
maar breng ze het hartstochtelijk verlangen
naar de wijde, eindeloze zee bij.
Dan bouwen ze het schip zonder hulp.**

ANTOINE DE SAINT-EXUPÉRY (1900-1944)



Gemakkelijk?



Meer ...

Academie voor Levenskunst

www.academievoorlevenskunst.be

