

# LA MOTIVAZIONE

è ciò che mette in moto  
o meglio

la condizione interna che produce energia per dirigere  
il comportamento verso una meta ben precisa

la motivazione è la  
**FORZA MOTRICE DELLA VITA**

Dott.ssa Marta Camporesi

Senza motivazione l'essere umano  
sarebbe apatico e inattivo

Le motivazioni sono diverse nelle varie fasi  
della vita perché diverse sono le mete da  
raggiungere.

Quando la meta viene raggiunta si prova  
rilassamento e soddisfazione.

# Variabili della motivazione

- La componente istintuale;
- La tendenza ad evitare una carenza organica;
- La ricerca di forme di appagamento di livello psicologicamente superiore;(es. cultura o socializzazione);
- Elementi inconsci (Freud: L'inconscio non dice bugie);
- Conflitto tra motivazioni;
- La sofferenza causata dal non raggiungimento della meta o obiettivo (frustrazione).

# La gerarchia dei bisogni di Maslow

## **Bisogno di realizzazione personale**

attuazione delle proprie potenzialità

## **Bisogni estetici**

cose belle, ordine

## **Bisogni cognitivi**

cultura, comprensione delle cose, saggezza

## **Bisogni di stima e di competenza**

successo, riconoscimento dei propri meriti

## **Bisogni di appartenenza ad un gruppo e di intimità**

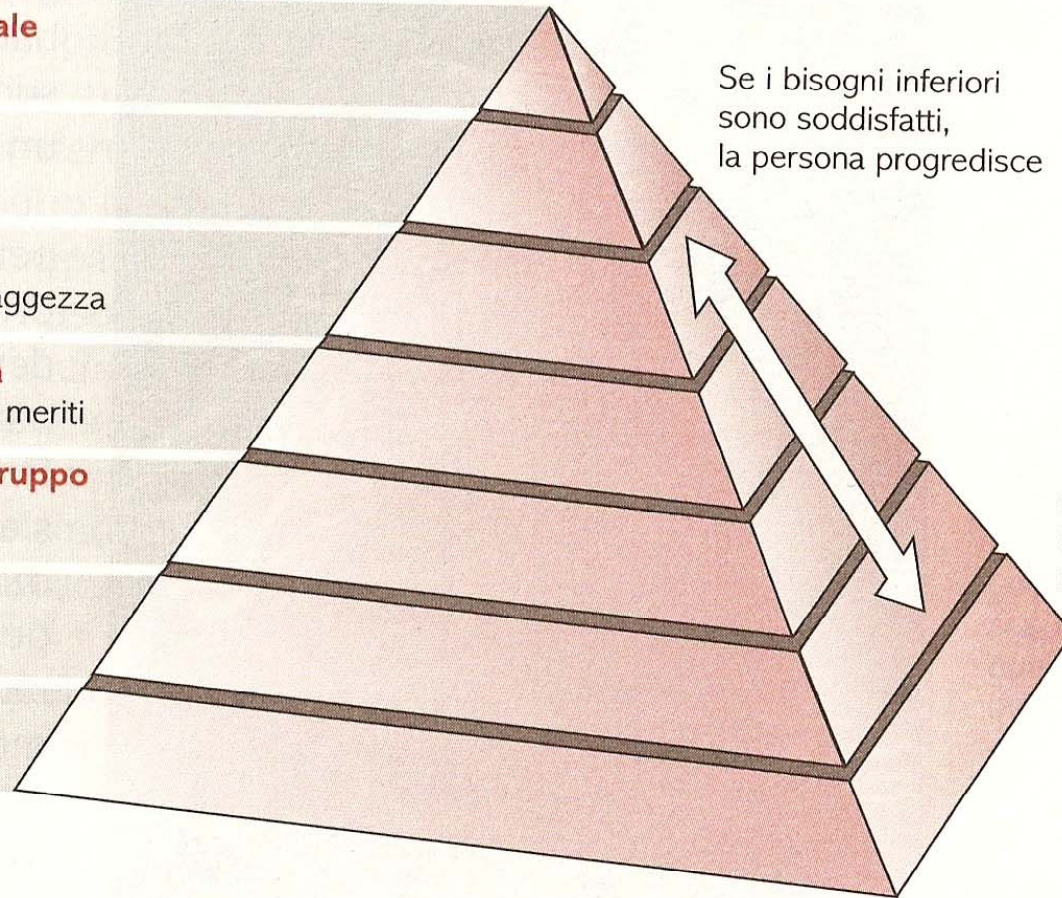
affiliazione, accettazione, amore

## **Bisogni di sicurezza**

protezione dai pericoli, stabilità

## **Bisogni fisiologici**

cibo, liquidi, sonno



# LA FRUSTRAZIONE

- è la condizione in cui si trova l'individuo quando incontra un ostacolo che non gli permette di soddisfare un bisogno e di liberare lo stato di carica e di tensione.
- In parole povere è lo stato in cui ci troviamo quando vogliamo una cosa e non possiamo averla.

# La frustrazione può derivare da:

- Ostacoli esterni
- Ostacoli interni: sono legati alla persona, es. aspetti fisici, cognitivi, caratteriali.  
Ricordiamo anche che secondo Freud la *coscienza morale può inibire l'appagamento e la soddisfazione; da non dimenticare inoltre l'esistenza del senso di colpa.*

Spesso le frustrazioni sono di breve durata e di ridotta intensità, la frustrazione viene pertanto tollerata ed è utile per rinforzare l'io e farlo adattare alla realtà.



La frustrazione può andare anche oltre il livello di tolleranza e diventare dannosa perché la carica accumulata per raggiungere l'obiettivo rimane bloccata, può aumentare e produrre degli effetti negativi.



L'individuo può reagire alla frustrazione utilizzando tre tipi di comportamenti:

- Aggressività: è l'attacco diretto contro la causa, vera o presunta, della frustrazione. A volte è importante anche il contesto. In alcuni casi l'aggressività viene scaricata in modi indiretti o mascherati.

- Regressione: è il ritorno a comportamenti ormai superati , ma soddisfacenti e rassicuranti.
- Fissazione: è il blocco, ovvero il non voler andare avanti quando la situazione e il contesto si modificano.

# COME REAGIRE ALLE FRUSTRAZIONI IN MODO COSTRUTTIVO?

- Accettare che la frustrazione fa parte del “gioco della vita”;
- Ricordarsi che utilizzando lo spirito d’iniziativa e un piano d’azione è possibile risolvere i problemi;
- Evitare l’impulsività e l’aggressività e pensare con calma;
- Affrontare la frustrazione facendo una pausa prima di pensare con calma e vedere la situazione con maggiore lucidità;
- Lavorare insieme agli altri facendosi anche eventualmente aiutare;
- Non mettere “troppa carne al fuoco”!

# COME COSTRUIRE UNA BUONA AUTOSTIMA?

- Fare un esame di realtà riguardo degli obiettivi raggiunti;
- Ipotizzare nuovi obiettivi;
- Assegnarsi degli obiettivi raggiungibili, concreti e misurabili;
- Scegliere obiettivi/mete impegnativi ma possibili;
- Se la meta è complessa, dividerla in obiettivi a breve, medio e lungo termine.