

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

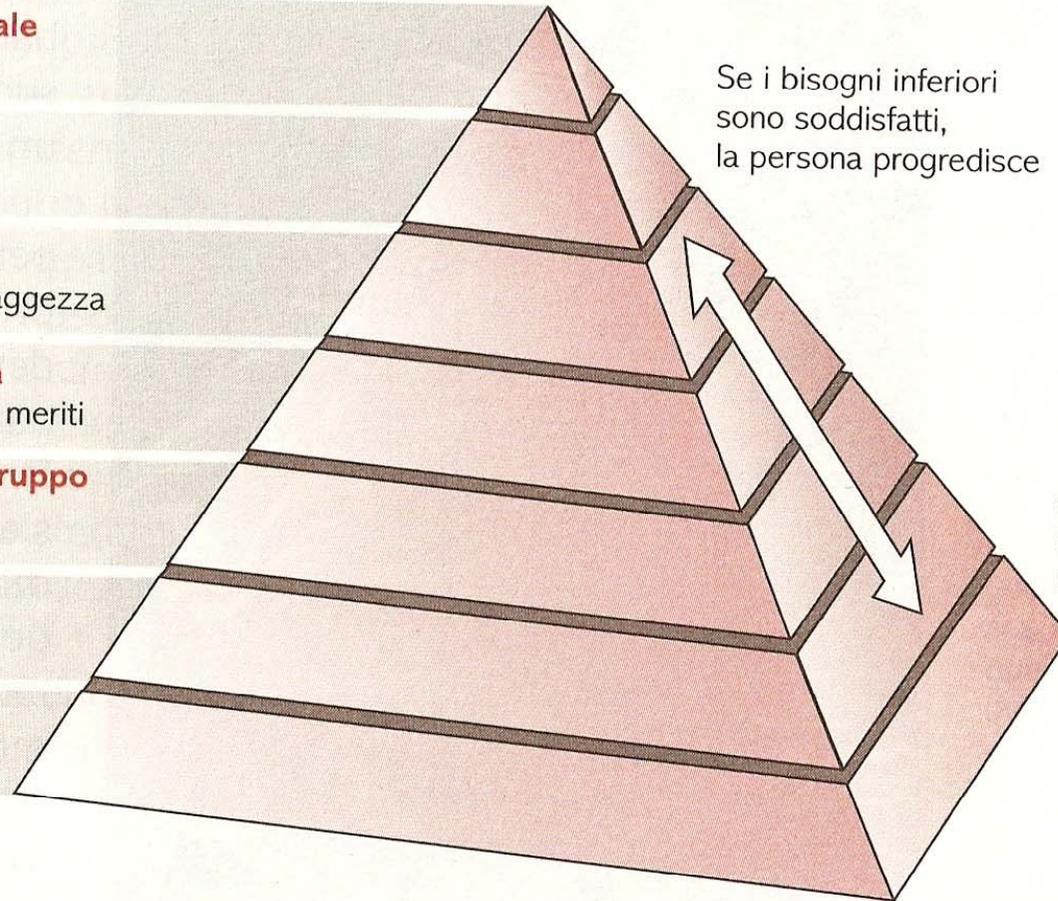
affiliazione, accettazione, amore

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.