

L'elemento motivazionale nell'incontro con l'altro

ABSTRACT

The significance of motivation in therapeutic interaction

The patient who is suffering from loss of creative potential and problem solving difficulties expects the counselor to help him rediscover the driving forces – determination and energy – on which to build the process of development towards a personal life project.

Though precise reading of attitudes, language, key facts of the story as it is told and lived again in the therapy, the counselor can understand both life project and deep motivation.

The reading of the problem and its possible – not a magic one – solution, are actually strictly connected in both diagnosis and prognosis.

The counselor's "third eye" intuitive awareness enables him to watch what is going on between himself and the patient and builds a way to a possible change.

INTRODUZIONE AL CONCETTO DI MOTIVAZIONE

Desidero chiarire, all'inizio di questo contributo, il concetto di motivazione nella persona in evoluzione e quello della motivazione ad intraprendere un percorso di cambiamento: anche se i due elementi sono strettamente collegati e il secondo è conseguente al primo, essi non sono la stessa cosa.

Ma che cosa è la motivazione? Ecco alcuni contributi teorici.

La motivazione è la forza che spinge l'uomo ad agire per soddisfare i propri bisogni.

Una persona infatti manifesta molteplici necessità che possono essere differenziate in base all'importanza che ognuna di esse riveste per le sue funzioni vitali. Per questo i bisogni sono stati classificati prendendo in considerazione la loro rilevanza per la sopravvivenza dell'individuo.

Se si prende in esame la persona in evoluzione, secondo la scala di Abraham Maslow, (1) a partire dal livello più basso, si trovano: i bisogni fisiologici, quali il mangiare, il dormire, il respirare, che sono strettamente legati alle funzioni corporee; i bisogni di sicurezza, di protezione, per soddisfare i quali il bambino ha bisogno dei genitori; i bisogni di appartenenza e di amore che corrispondono all'esigenza di sentirsi parte di un gruppo e di dare e ricevere amore; i bisogni di stima, di riconoscimento delle proprie qualità che indicano l'esigenza di essere visti come persone capaci, di sentirsi meritevoli e competenti; il bisogno di autorealizzazione che viene soddisfatto quando una persona riesce a sviluppare appieno le proprie capacità; il bisogno di trascendenza che implica l'andare oltre la propria individualità per sentirsi parte di qualcosa di più grande di sé, di ordine cosmico o divino.

La motivazione prende dunque origine da un bisogno e spinge ad agire un comportamento o un'azione ma non è sufficiente l'emergere di un bisogno perché nasca la motivazione.

Come abbiamo visto, dunque, i bisogni sono legati ai livelli della persona – fisiologico, relazionale, spirituale – e possono essere presi in esame rispetto a diverse teorie psicologiche .

La teoria dei bisogni elaborata da Maslow costituisce un ponte tra la teoria delle relazioni oggettuali e la teoria dell'attaccamento in quanto si riferisce sia allo sviluppo ontogenetico, sia al soddisfacimento dei bisogni.

Eric Berne, (2) nell'elaborazione dell' Analisi Transazionale, parla di fame di stimoli, fame di struttura e fame di riconoscimenti che spingono l'individuo "all'azione sociale"; anche se l' autore non si riferisce direttamente ad una teoria della motivazione, possiamo individuare una stretta connessione tra la fame di struttura e riconoscimenti e il bisogno di relazione; il contributo chiarificante, a questo proposito, è quello di Maria Teresa Romanini (3) con le sue ricerche sulla teoria dell'attaccamento e l'intervento analitico transazionale, mentre Richard Erskine (4) ha elaborato un approccio terapeutico che si basa sulla prevalenza sugli altri del bisogno relazionale, integrandolo con gli aspetti emotivi, cognitivi, somatici e comportamentali .

Berne afferma inoltre che queste fame operano nella persona in modo inconsapevole e costituiscono le motivazioni che determi-

nano le sue risposte fisiologiche, affettive, cognitive e comportamentali.

La fame di relazione si configura così come bisogno di contatto umano, infatti la relazione viene da lui connotata come "la richiesta di speciali sensazioni che possono venire solo da un altro essere umano" e costituiscono la spinta all'intimità, cioè il contatto da persona a persona.

Le sensazioni tattili che il neonato esperisce nell'essere toccato assumono la valenza di riconoscersi e si estendono a tutti gli altri tipi di contatto e di riconoscimento della persona. A seconda del tipo di risposta o dell'assenza di risposta a questi bisogni da parte di un altro essere umano, il bambino costruirà la sua personalità e deciderà il suo progetto di vita.

Tra gli altri analisti transazionali, Claude Steiner (5) si focalizza soprattutto sul bisogno di carezze, sia come spinta motivazionale nella decisione del piano di vita, sia nel trattamento terapeutico utilizzando i permessi, mentre Fanita English (6) parla di modelli esistenziali e dei tre bisogni fondamentali di sopravvivenza, espressione e quiete.

Per gli psicologi della Gestalt la sopravvivenza e la qualità della vita sono assicurati dalla continua interazione tra gli stimoli interni e gli stimoli esterni e la capacità di un pieno contatto tra di essi come integrazione. Per questi, la fame di struttura porta a organizzare le esperienze e a costruire configurazioni percettive visive, uditive, tattili, cinestesiche. Nella sperimentazione si dimostra una innata predisposizione a strutturare modelli percettivi e configurazioni e la spinta a formare configurazioni percettive; la presenza inevitabile di elementi in rapporto figura-sfondo consente infine l'organizzazione di modelli, di significati e di prevedibilità nella vita dell'individuo a cui seguono la formazione dei concetti, la loro categorizzazione, il linguaggio.

Per la Gestalt l'individuo è motivato dal bisogno di contatto tra il suo organismo e l'esterno e dal bisogno di organizzare le esperienze, cioè appunto di formare delle Gestalt.

Nella terapia centrata sul cliente il concetto base di Carl Rogers è che la persona ha bisogno di accettazione incondizionata per potersi esprimere pienamente e crescere. Viene qui enfatizzata l'importanza della relazione da persona a persona senza una particolare attenzione ad una struttura della personalità. Mentre

la teoria comportamentista riduce la motivazione all'alternarsi di stimolo-risposta.

Quando i bisogni vengono soddisfatti possiamo parlare di omeostasi, mentre quando l'omeostasi viene minacciata, subentra la motivazione al soddisfacimento dei bisogni non soddisfatti. (7)

C'è un forte legame tra l'emozione e la motivazione e c'è uno stretto collegamento tra bisogni e emozioni: queste ultime mettono in luce come si reagisce ad uno stimolo, sia a livello psicologico, sia fisico, mentre la motivazione ci dà informazioni sul perché la persona sia spinta ad agire in un determinato modo: il ponte tra bisogno e motivazione è quindi costituito dall'elemento emozionale.

Qualsiasi disequilibrio di carattere emotivo provoca motivazione, che si collega strettamente all'attribuzione di significato che l'individuo dà a questo evento.

L'essere umano si sviluppa come individuo bio-psico-sociale: il dato biologico corrisponde all'organismo; il dato psichico corrisponde all'individuo; il dato esistenziale corrisponde alla persona, cioè all'individuo all'interno del suo processo di vita, di cui l'essere umano, secondo l'indirizzo fenomenologico-esistenziale è responsabile, nella sua libertà di scelta e di autoderminazione.

LA MOTIVAZIONE NELL'INTERVENTO DI COUNSELING

“Non puoi insegnare qualcosa a un uomo; puoi solo aiutarlo a scoprirla dentro di sé” (Galileo). Questa frase di Galileo Galilei che Muriel James cita nel primo capitolo del suo libro, *“Nati per vincere”* (8), è adeguata anche per quanto riguarda la motivazione: *“Non si può motivare nessuno; lo si può solo aiutare a scoprire la sua motivazione dentro di sé.”*

Sto affermando che, secondo me, il verbo motivare non è un verbo transitivo, anzi, che esiste solo nella sua forma riflessiva: motivarsi.

Nella sua irripetibile originalità ogni essere umano nasce con la capacità di vivere la vita attraverso il suo modo di vedere, ascoltare, pensare, toccare, con la capacità di darle significato, poiché questi sono suoi elementi costitutivi.

Il suo potenziale di capacità e di creatività si esprimerà stimolato dal limite proprio e del contesto esterno con cui ognuno si confronta nel vivere.

Compito del counselor che si trova coinvolto in una relazione di aiuto con la persona che sta incontrando una difficoltà, nella quale essa si percepisce nella perdita del potenziale creativo e di *problem solving* è quello di riscoprire con la persona stessa quali sono le sue forze interne che la mettono in movimento verso una determinata meta di vita e su queste costruire un possibile percorso di sviluppo.

Nella definizioni manualistiche della motivazione (9) troviamo proprio queste due valenze: una interiore e una verso l'esterno. La motivazione infatti ha sicuramente a che fare con i bisogni, ma, come è stato già detto, non basta sentire un bisogno perché ci sia motivazione; è solo quando la persona coglie in sé la spinta a fare qualcosa a proposito di quel bisogno che possiamo individuare i tratti della motivazione.

È frequente però incontrare persone evidentemente carenti anche rispetto ad elementi importanti del vivere che non fanno nulla per modificare la loro situazione. Ci possiamo anche stupire, ma se cerchiamo una risposta a ciò, dobbiamo rivolgerci alla ricerca dei valori e dei significati che quella persona ha fatto suoi e/o ad incapacitazioni più profonde che hanno occluso ogni ricerca e ogni speranza.

Nella relazione è possibile cogliere quale sia la direzione che la persona ha scelto per la propria vita dalla lettura degli atteggiamenti, dal linguaggio, dagli elementi di significato che si evincono dalla storia che l'altro racconta e che rivive dinnanzi al counselor al quale la narra.

È dunque necessario identificare quali sono gli elementi in cui la persona che si ha di fronte ha costruito il suo processo di identificazione, quelli che le sono propri, diversi nella loro composizione da quelli di qualunque altro.

Se il counselor coglie questo, vede la persona nella sua verità più profonda. Aiutandola a riconnettersi con le sue forze positive di progetto di vita, potrà, insieme a lei, costruire un percorso di uscita dal problema. La lettura del problema e la sua soluzione possibile e non magica sono infatti strettamente legate nella dia-

gnosi e nella prognosi all'elemento motivazionale. Non esiste un problema assoluto o una soluzione *passe-par-tout*; la situazione problematica è tale per quella singola persona in quel momento del suo percorso di vita. Riconnettendosi con la sua spinta a vivere – *l'élan vital* –, la persona sarà in grado di affrontarsi e di decidere la strada da percorrere.

La coerenza col significato che la persona ha scelto per la propria vita sarà il sostegno alla fatica del percorso terapeutico e soprattutto al cambiamento comportamentale, di pensiero e di sentimento.

Tutto questo avviene all'interno della relazione, perché all'interno di una relazione l'uomo ha scoperto questo suo essere profondo e anche il suo blocco.

Elementi tecnici

Nel colloquio di aiuto si parte dall'osservazione e dalla diagnosi nel cliente della svalutazione di sé, dell'altro o della situazione che è all'origine del blocco, per ricercare l'attribuzione di significato e cogliere l'elemento motivazionale.

Nel primo incontro con la persona, dall'osservazione delle sue azioni, del suo modo di porsi, dai suoi atteggiamenti, dalla comunicazione che instaura è possibile per il counselor leggere la disponibilità ad affrontare il problema contattando l'orizzonte di senso che essa ha costruito.

È questa la valenza motivazionale che ha condotto la persona nella direzione che ha intrapreso e che oggi si rivela problematica e sulla stessa valenza occorre fondare l'intervento per l'uscita dal blocco per cui chiede aiuto.

Spesso la lettura dei bisogni si presenta stratificata: prendiamo un esempio: *un'insegnante si trova interpellata da un'allieva per un problema relazionale con la classe; il comportamento della ragazza rivela una meticolosità nel raccogliere le votazioni di tutti i compagni e di calcolarne al centesimo la media matematica, che fornisce agli insegnanti stessi; ha molta difficoltà ad accettare un minimo cambiamento nella metodologia degli insegnanti che sono diversi da quelli dell'anno precedente; la professoressa di matematica le fornisce e la invita a studiare su testi universitari, benché si trovi al III anno delle superiori per valorizzare la sua*

“motivazione” (così la definisce) allo studio di questa materia e la ragazza lo fa con ottimi risultati; nella realtà il bisogno di Viviana non è quello dell’apprendimento e l’interesse per la materia, ma un bisogno più profondo di fare qualcosa di evidente per appartenere, per essere accettata in primis nella sua famiglia, questo è il senso che essa dà al suo studio e solo riconoscendosi degna di “appartenere”, anche con altri comportamenti, potrà abbandonare ciò che la rende antipatica a tutti i compagni e vittima di comportamenti ossessivi e privi di senso.

Non basta la richiesta esplicita o la lettura di ciò che piace alla persona per cogliere la motivazione, ma occorre leggere e comprendere che cosa sottende realmente il problema presentato per poter aiutare veramente, altrimenti il rischio è quello di rinforzare la modalità distruttiva o di confrontarla anzitempo.

La motivazione profonda emerge dalla lettura del processo della comunicazione, da come la persona si pone col counselor e di fronte al problema, di come parla del problema, dalla lettura degli atteggiamenti che tratteggiano l’altro che si ha davanti nella relazione; a questo tipo di lettura appartengono elementi intuitivi e elementi di puntuale lettura del processo in un ascolto partecipe e fenomenologicamente interessato.

Per leggere questo, occorre avere “un terzo occhio” che possa osservare ciò che succede tra il counselor e il cliente, gli elementi della loro relazione qui e ora rispetto a ciò di cui stanno parlando.

I meccanismi di difesa, gli elementi illusori, i falsi bisogni, le false soddisfazioni, le ridefinizioni della realtà sono tutti elementi di copertura della vera motivazione.

Anche la lettura della problematica in termini di polarità può essere utile per cogliere la vera motivazione: attraverso il suo opposto si può trovare una chiave della spinta motivazionale possibile.

La motivazione non ha niente a che vedere con i facili entusiasmi, spesso di connotazione maniacale; l’osservazione e la percezione dell’*élan vital*, la percezione di potenza di un entusiasmo adeguato, congruo e non intensificato, che porta alla produttività, ad una operatività costruita su una buona stima di sé sono il segno della base sicura che la persona ha da ritrovare dentro di sé per affrontarsi e andare avanti nel suo progetto di vita.

L'attribuzione di significato

Sulla variabile dei bisogni legata alla dimensione affettiva ed emotiva si basa l'elemento motivazionale collegato all'attribuzione di significato. Questo è l'elemento più importante e influenzante le decisioni e il processo del cambiamento.

Al counselor è possibile coglierlo se lui stesso è in contatto sul piano dei significati e non su quello dei contenuti.

Come per la lettura del processo, anche in questo caso è "il terzo occhio" che permette di cogliere gli elementi di attribuzione di significato.

Rispetto a questo, il rischio delle distorsioni, delle identificazioni e delle proiezioni è sempre in agguato per l'operatore di aiuto.

Al counselor è necessaria una profonda conoscenza di se stesso e del suo processo di attribuzione di significato per essere in grado di coglierla nell'altro e di essergli di aiuto.

L'attribuzione di significato non viene espressa dalle parole; la si coglie dagli atteggiamenti, dai pensieri, dalle convinzioni sottostanti che è possibile far emergere e investigare per portare alla consapevolezza.

La valenza motivazionale è elemento fondante della relazione di aiuto nell'incontro con l'altro; se non si coglie la motivazione profonda si rischia di lavorare inutilmente, di andare nella direzione sbagliata.

Questa ricerca è favorita dall'empatia, ma non va confusa con questa. Infatti, l'empatia è fondamento della relazione di aiuto e strumento di intervento terapeutico per facilitare l'esplorazione di sé, mentre la ricerca dell'elemento motivazionale di attribuzione del significato è entrare nel mondo dell'altro, scoprendone e condividendone, nella relazione, gli aspetti di direzione e di scelta progettuale.

Occorre cogliere l'altro nell'espressione del suo significato del vivere, proprio nel momento in cui sembra averlo perduto, per facilitarne il ritrovamento del suo senso. In questo processo il counselor presta attenzione all'altro nel suo vero sé e la motivazione si connota come costitutiva dell'identità dell'altro.

Maria Teresa Romanini parla di autoconsapevolezza come "il riconoscersi e definirsi soggetto attivo dei propri sentimenti, pen-

sieri e comportamenti; è il modo specifico del dinamismo psichico della persona umana che in tal modo si autodefinisce” (10). L’autoconsapevolezza del proprio nucleo esistenziale, vissuto innato della propria unicità e originalità permea di sé la psiche e la differenza da ogni altra psiche, consentendo il rapporto io-tu e la capacità di adattamento senza dissoluzione e mutamento del senso di sé.

Nel momento in cui la persona coglie che l’aiuto del counselor si situa in questa direzione avrà trovato la disponibilità ad affrontare il proprio problema.

Motivazione e piano di trattamento

Affinché avvenga un cambiamento positivo in un soggetto, facendo sì che egli passi da una situazione disfunzionale, che lo rende infelice, ad una situazione funzionale e gratificante, è necessario che questi sia consapevole di sé. A questo proposito si parla di capacità di autocentrarsi. Essere consapevole significa conoscersi realisticamente e questa conoscenza ha a che fare, ad esempio, con le paure che l’individuo prova in seguito ad una inadeguata immagine di sé. Spesso però anche l’autopercezione svalutante deriva più che da elementi realistici, da come la persona ha costruito il proprio sé ideale. Se ha infatti un’immagine ideale del proprio sé molto rigida, sarà facile che si senta inadeguato. Il sé ideale si costruisce in base al modo in cui i genitori lo hanno rappresentato e a ciò che di questo modo la persona ha introiettato. Così può accadere che le reali potenzialità restino inesprese e la persona, inconsapevole di sé, si misuri e si definisca sulla base dei parametri genitoriali; ciò significa percepire il proprio sé, come adeguato-inadeguato, sulla base del sé ideale. Il sé reale, che corrisponde invece alla potenzialità, resta nascosto e la persona finisce col non sapere chi è veramente, perché il suo vero sé non è stato sperimentato. Questa situazione determina disagio, sofferenza e disturbi psicologici, che causano malessere e confusione. Il primo passo che si fa in terapia è quello di aiutare la persona a scoprire il suo sé reale, entrando in contatto con le sue reali potenzialità e con i suoi reali limiti e le sue paure, per imparare a gestirle e a superarli, uscendo dalla difesa del non vedere per smascherare il reale.

Una volta scoperto e contattato l'elemento motivazionale della persona, è possibile contrattare con lei il piano di trattamento, facendo leva sui suoi punti di forza per consentirle di riequilibrare il suo essere al mondo in un benessere possibile e non illusorio.

Anche un cambiamento piccolo in un percorso di counseling focale non può prescindere dall'individuazione dell'elemento motivazionale della persona per essere realmente contrattuale e rispettoso della relazione con una considerazione positiva di sé e dell'altro in una dimensione di doppio OK.

Milly De Micheli

NOTE

(1) cfr. Maslow A.H., *Motivation and personality*, 1954, trad. it. *Motivazione e personalità*, Roma, Armando, 1973

(2) cfr. Berne E., *Principles of group treatment*, New York 1966; *Games people play*, New York 1964; *Sex in human loving*, New York 1970

(3) cfr. Maria Teresa Romanini, *Costruirsi Persona*, Milano 1999

(4) cfr. Richard G. Erskine, *Theories and Methods of an Integrative Transactional Analysis*, A volume of selected articles, TA Press, S. Francisco 1997

(5) Steiner C., *Scripts people live*, New York, Grove Press, 1974

(6) cfr. English F., *Power, mental, energy and inertia*, 1977 in T.A.J. 17,91-98; English F., *Whiter scripts?* 1988 in T.A.J. 18, 294-303

(7) Si possono leggere i bisogni secondo tre variabili:

- comportamenti riflessi (senza elaborazione cerebrale);
- comportamenti specie-specifici;
- comportamenti motivati attraverso l'elaborazione corticale.

Mentre i comportamenti riflessi e quelli specie-specifici sono di taglio biologico, nei comportamenti motivati intervengono i ricordi, l'identificazione, cioè elementi biografici

(8) James M., Jongeward D., *Born to win*, 1971, trad. it. *Nati per vincere*, Milano, Ed. Paoline, 1987

(9) Cfr. Cencini C, Manenti A, *Psicologia e formazione*, Bologna, Ed. Dehoniane, 1986

(10) Romanini M.T., *Autoconsapevolezza*, in A.T. *Rivista italiana di Analisi Transazionale e di Metodologie Psicoterapeutiche*, Anno XIX, 1999, N.36, p.9-26

BIBLIOGRAFIA

Berne E., *Games people play*, New York 1964; *Principles of group treatment*, New York 1966; *Sex in human loving*, New York 1970

- Cencini C., Manenti A., *Psicologia e formazione*, Bologna, Ed. Dehoniane, 1986
- English F., Power, mental, energy and inertia, 1977 in T.A.J. 17,91-98; Whiter scripts? 1988 in T.A.J. 18, 294-303
- Erskine R. G, *Theories and Methods of an Integrative Transactional Analysis*, A volume of selected articles, TA Press, S. Francisco 1997
- James M., Jongeward D. , *Born to win*, 1971, trad. it. *Nati per vincere*, Milano, Ed. Paoline, 1987
- Maslow A.H., *Motivation and personality*, 1954, trad. it. *Motivazione e personalità*, Roma, Armando, 1973
- Romanini M.T., *Autoconsapevolezza*, in *A.T. Rivista italiana di Analisi Transazionale e di Metodologie Psicoterapeutiche*, Anno XIX, 1999, N. 36, p. 9-26 *Costruirsi Persona*, Milano 1999
- Steiner C., *Scripts people live*, NewYork , Grove Press, 1974