

AUTOMOTIVAZIONE PER ESSERE “SOGGETTI DEL PROPRIO PROGETTO”

1. La **volontà** è una facoltà statica che scatta solo quando c'è la motivazione a fare. La **motivazione** è l'origine (conscia, ma anche solo inconscia) di ogni azione. La motivazione all'agire è data dall'illuminazione dell'utilità o del piacere di una proposta; oppure della necessità di difesa da quello che si sente come invasione o pericolo.

2. Ci sono vari tipi di motivazione:

- **Esterna:** sensibilità, attenzione al *premio* o paura del *castigo*
- **Interna:** gusto, *piacere nel fare* una specifica attività; nell'avere o usare una cosa; nell'approfondire un argomento; ecc.
- **Autorealizzativa/utilitaristica:** valorizzazione di una scelta sentita come mezzo di autorealizzazione, *utile* per il presente o per il futuro, a livello personale o di gruppo
- **Autoaffermativa:** bisogno di essere riconosciuti come *seri, bravi*; desiderio di affermare il proprio potere o il proprio sapere; di essere al centro dell'attenzione; voglia di libertà contro ogni coazione (educativa, istituzionale, ecc.)
- **Etica:** coscienza e desiderio di *essere buoni*; impulso ad impegnarsi per *senso del dovere*, per coerenza ideale
- **Relazionale:** piacere di *stare con gli altri*, di rapportarsi con una persona o con un gruppo di persone; dare importanza all'*essere accettati, stimati*, valorizzati; imitazione emulativa
- **Affettiva/sessuale:** espansione della propria affettività, del *bisogno di amare e di essere amati*
- **Eteronoma:** inclinazione alla *dipendenza psicologica*; bisogno di direttività o, almeno, di invito pressante; necessità di schema operativo prefissato; imitazione passiva.

A volte l'agire non scaturisce da una motivazione logica o psicologica, ma è **risposta condizionata** (dai riflessi, istinti, bisogni primari, abitudini, ecc.) che produce automatismi involontari.

Le motivazioni suindicate non si autoescludono, anzi spesso sono compresenti, si integrano e si rinforzano

3. La **demotivazione** nasce dalla poca illuminazione che la persona percepisce nella proposta che lei stessa si fa o che altri le fanno. Questa scarsa motivazione diminuisce la forza propulsiva. È inibizione all'agire: per fatica, malessere, difficoltà di concentrazione, paura, insicurezza, ecc. Può essere condizionata da eventuali disturbi dell'umore (depressione, iperattività, ecc.) o da disturbi di personalità (evitante, asociale, compulsività ossessiva) o da problemi psichici. Naturalmente questi problemi vanno affrontati prioritariamente in modo specifico.

La **contromotivazione**, invece, è il rifiuto di una proposta per concorrenza di un'altra possibilità sentita come più urgente o più gratificante.

4. Spesso i nostri giovani diventano (senza che ci si renda conto) “oggetti dei nostri progetti”: degli operatori (spesso per utilità organizzativa) e/o dei familiari (per speranze spesso illusorie).

Ciò che li fa diventare “**soggetti del loro progetto**” è la motivazione personale.

Nostro compito è sì quello di fare proposte, ma, soprattutto, di suscitare in loro una partecipazione motivata.

Abbiamo dato da tempo uno schema da cui partire nel nostro percorso di alleanza: “Cosa piace- cosa dà fastidio”. Ma il “cosa piace” va stimolato e rinforzato con la loro auto-motivazione che, possibilmente, sia la più varia possibile. Ciò richiede, come base, una forte e ricca nostra motivazione. È un lavoro di analisi individuale, scoperta della **loro strada per il benessere**.