

“Bisogni umani e motivazione: le spinte all’agire”

Relativamente al rapporto dell’apprendimento con la motivazione e con i bisogni umani, di cui si è occupato Maslow, va chiarito che una cosa sono i bisogni fisiologici ed altra sono le pulsioni o spinte della libido a cui si riferisce Sigmund Freud e che caratterizzano l’interpretazione psicoanalitica della motivazione.

Prima di parlare di Freud, vi devo richiamare, rispetto a quanto vi ho già detto, i seguenti concetti, che vi indicano sinteticamente i riferimenti fondamentali che vi servono per discutere appropriatamente il tema dell’apprendimento e della motivazione: ricordate sempre che la motivazione dipende in modo determinante da due elementi fondamentali della personalità dell’individuo ovvero le competenze, che rappresentano ciò che l’individuo è in grado di fare, e i valori personali, vale a dire ciò che l’individuo vuole fare. I valori rappresentano il nucleo di idee guida dell’individuo, ovvero ciò che dà forma e significato alla sua esistenza. Le competenze sono l’insieme di risorse necessarie alla riuscita. Questi due elementi sono così il tramite per tradurre la spinta motivazionale in un processo d’azione.

A questo punto manca una tessera per completare il mosaico del concetto di motivazione, vale a dire cosa innesci la spinta motivazionale?

La spinta motivazionale viene innescata ogni qual volta l’individuo avverte che il suo equilibrio interno è stato modificato, avverte cioè un bisogno. Un bisogno è la percezione di una distanza, di uno squilibrio tra una situazione attuale e una situazione meta desiderata. Se una persona ha sete è perché un suo equilibrio interno è stato interrotto da una situazione di disagio, la sete appunto.

La motivazione è la spinta che attiva l’individuo all’azione e che lo spinge ad adoperarsi per ristabilire la situazione di equilibrio precedente, bevendo un bicchiere d’acqua per esempio.

Le spinte motivazionali non sono soltanto di tipo elementare come la sete e la fame, ma possono essere molto complesse. Nelle nostre società occidentali la civilizzazione ha portato tanti e tali cambiamenti e ha reso la nostra esistenza talmente complessa, aggiungendo una tale quantità di bisogni che, agli occhi di culture meno evolute, risultano incomprensibili e perfino ridicoli.

Spesso le motivazioni non sono chiare agli stessi individui, molte persone attraversano delle crisi esistenziali nelle quali non riescono più a capire cosa vogliono dalla loro vita o a comprendere i motivi profondi che guidano i loro comportamenti.

Esistono tre categorie fondamentali in cui è possibile classificare le motivazioni umane, secondo un ordine di crescente complessità.

-Le motivazioni primarie: sono spinte di natura fisiologica che comprendono essenzialmente bisogni fondamentali per la sopravvivenza quali bere, mangiare e dormire.

-Le motivazioni secondarie: sono bisogni di natura individuale e sociale che si sono formati nell’individuo a seguito dei vari processi di socializzazione.

Sono, per esempio, il successo, la cooperazione e la competizione.

-Le motivazioni di livello superiore: sono impulsi che appartengono in maniera specifica a ciascun individuo e riguardano il perseguire i propri obiettivi, coerentemente con i propri valori e con la propria gerarchia di ideali. Sono esempi di questa categoria il perseguire la propria soddisfazione personale, nel campo delle affettività, nell’ambito del lavoro e della professione, vivere in conformità con i propri principi morali. Se, per una qualsiasi ragione, una pulsione non dovesse venire soddisfatta, essa rimarrà attiva nell’individuo, generando tensione e divenendo un elemento negativo a livello di dinamica intrapersonale ed interpersonale. Se consideriamo la teoria di Freud, constatiamo che un termine-chiave della psicoanalisi è quello di “libido”. Si tratta di un termine latino, che significa ‘desiderio’. Vi preciso il concetto come lo descrisse Freud, ma vorrei evidenziare che, nella letteratura psicoanalitica, il termine può essere interpretato almeno in due modi: secondo Freud o secondo Jung. Il seguace di Freud infatti, quando si allontanò dal suo maestro, dette della libido un’altra interpretazione, definendola: “l’energia psichica generale, presente in tutto ciò che è appetitus o verso cui si tende” - dunque un’energia sì, ma non necessariamente sessuale -. Più di ogni altra divergenza di opinione, a separare ancor oggi i seguaci di Freud da quelli di Jung è soprattutto questo concetto della libido. (Quando Jung ne dette la ridefinizione di “energia vitale umana generale”, Freud commentò:

“Si rinuncia a tutti i risultati dell’osservazione psicoanalitica raggiunti fino ad oggi se, seguendo C.G. Jung, si fa volatizzare il concetto stesso di libido. facendola coincidere in generale con la forza motrice psichica”). Quindi, egli non era d’accordo...

Freud infatti aveva introdotto il termine per indicare, a livello di inconscio, “l’energia psichica innata”, biologicamente determinata e correlata strettamente al principio del piacere. Nell’accezione ortodossa freudiana la libido si trova alla base degli impulsi e dei comportamenti umani ed indica l’energia della pulsione sessuale nei suoi aspetti psichici. (Pertanto è errato considerare la libido come un’eccitazione sessuale puramente somatica, come normalmente si tende a fare; per dirla con Freud essa è “l’espressione dinamica della pulsione sessuale nella vita psichica”).

La libido non è la sola pulsione umana: in una prima fase del pensiero freudiano l’altra pulsione che accompagnava quella libidica era quella di autoconservazione (poi detta dell’Io) e, in una seconda fase, caduta la suddetta distinzione, la libido venne contrapposta alle pulsioni di morte, identificando la libido con le pulsioni di vita o Eros (dalla mitologia di Eros e Thanatos).

La libido può investire un oggetto esterno all’individuo (libido oggettuale) o l’individuo stesso (libido narcisistica o libido dell’Io). Quanto più aumenta la libido narcisistica, tanto più diminuisce la libido oggettuale e viceversa. (Detto in altre parole, se si ama troppo sé stessi, non si può amare un’altra persona e viceversa).

Alla nascita, la libido è interamente narcisistica e solo successivamente si trasferisce sugli oggetti esterni all’individuo (persone o cose - n.b. per Freud un ‘oggetto’ può essere anche una persona, in quanto l’oggetto è ciò che riesce a soddisfare una pulsione); si va così dall’autoerotismo all’oggetto eterosessuale passando per le fasi del narcisismo primario e dell’omosessualità.

L’organizzazione della libido consiste nella coordinazione delle pulsioni parziali (cioè incomplete, limitate) che di volta in volta interessano in particolare una determinata zona erogena. Le zone erogene che nello sviluppo psicosessuale vengono investite dalle pulsioni libidiche per Freud sono nell’ordine: la bocca (fase orale), l’ano (fase anale), i genitali (fase fallica e poi genitale, dopo un periodo di così detta ‘latenza’). La piena organizzazione delle pulsioni parziali della libido, dice Freud, è raggiunta “soltanto con la pubertà in una quarta fase, quella genitale”.

E se la libido non si spostasse da una zona ad un’altra, come stabilito dal corretto sviluppo psico-sessuale, ma si ‘fissasse’ ad un determinato stadio dello sviluppo sessuale, ad una determinata zona erogena, oppure vi ritornasse dopo essere andata avanti? Questo è possibile e frequente: si tratterebbe di fissazione o regressione, situazioni che aprirebbero le porte a comportamenti nevrotici o psicotici. (Ci si fissa o si regredisce ad un determinato stadio di sviluppo per due motivi: o si sono avute soddisfazioni particolarmente gratificanti o situazioni particolarmente frustranti che costituiscono un blocco per la possibilità di sviluppo).

La libido si comporta a volte in modo plastico, a volte viscoso: nel primo caso, quando non è possibile una scarica diretta nella soddisfazione pulsionale (ad esempio quando si desidera un oggetto o una persona, ma non li si può avere), la libido si trasferisce da un oggetto ad un altro e da una forma di soddisfacimento ad un’altra, secondo un modello di compensazione omeostatica.

Nel secondo caso essa si fissa su un determinato oggetto o fase e vi si stabilizza in modo più o meno accentuato. Plasticità o viscosità della libido determinano la personalità dell’individuo: la viscosità tende ad aumentare con l’invecchiamento biologico e può rappresentare un serio ostacolo per il successo terapeutico.

Se la libido non riesce più a scaricarsi adeguatamente e si accumula a livello intrapsichico, costituisce una sorta di serbatoio da cui i sintomi patologici nevrotici o psicotici attingeranno la loro energia. Esempi di stasi o ingorgo libidico sono la nevrosi d’angoscia, l’ipocondria (come accumulo di libido narcisistica) e il delirio (come disperato tentativo di ridirigere l’energia libidica su un mondo esterno trasformato).

In ambito sessuale una libido fissata a stadi primitivi dello sviluppo psicosessuale può dar luogo a fissazioni per particolare zone erogene, sessualità infantile, sublimazione ecc.

CHIARIMENTI SULLA PIRAMIDE DELLE ASPIRAZIONI (MASLOW)

Il contributo più importante e significativo sul tema della motivazione in ambito psicologico, rimane l’opera di Maslow che, nonostante gli anni (la prima stesura è del 1954), rimane ancora un punto di vista imprescindibile.

La sua teoria è sintetizzabile nei seguenti punti:

- L'uomo è una totalità dinamica e integrata, per cui un bisogno o necessità che si palesa in un certo ambito, per esempio la fame, si riverbera sull'individuo nella sua globalità. Non esiste cioè un bisogno dello stomaco, ma esiste un bisogno della persona nel suo complesso.

- Nell'individuo esistono tendenze diverse, che traggono origine da bisogni di differente natura. Così noi siamo puntati a soddisfare i nostri bisogni fisiologici così come siamo puntati verso l'acquisizione di nuove amicizie, l'accumulazione di denaro, verso il successo nel lavoro

- I processi motivazionali sono fondamentali per la vita umana: essi sono presenti in tutte le culture e in tutti i popoli del mondo. Nonostante i bisogni degli uomini siano universali, ogni cultura ha la sua modalità precipua per soddisfare i bisogni degli individui. Per esempio, il bisogno di autorealizzazione è presente in ognuno di noi, anche se le mete da raggiungere sono molto diverse e variano a seconda della cultura e dell'epoca storica a cui ci si riferisce.

-I desideri dell'uomo non sono isolati e a sé stanti, ma tendono a disporsi in una gerarchia di dominanza e di importanza.

-In questa scala, al livello della base, ci sono tutti i bisogni fisiologici, essenziali per la nostra sopravvivenza fisica nell'ambiente. Prima di soddisfare i bisogni più alti nella scala, l'individuo tende a soddisfare quelli più bassi, ovvero quelli più importanti per la sua sopravvivenza. Per quello che riguarda i bisogni più alti degli individui essi tendono a variare molto nel tempo. Ogni persona compie un suo percorso di maturazione e sviluppo motivazionale all'interno del quale le mete e gli obiettivi di livello alto possono subire grandi modificazioni. Inoltre un successo tende spesso a essere dimenticato e, il vecchio obiettivo, tende a essere sostituito da uno più grande e ambizioso. Mentre i bisogni fondamentali per la sopravvivenza una volta soddisfatti tendono a non ripresentarsi, almeno per un periodo di tempo, i bisogni sociali e relazionali tendono a innescare nuove e più ambiziose mete da raggiungere.

La scala delle aspirazioni degli individui, con i bisogni fondamentali ordinati per priorità della soddisfazione, è schematicamente rappresentata da Maslow nella "piramide dei bisogni".

Vi chiarisco più nello specifico ogni singola categoria della piramide.

-I bisogni fisiologici: sono i tipici bisogni di sopravvivenza (fame, sete, desiderio sessuale...). Funzionali al mantenimento fisico dell'individuo. Secondo Maslow ogni bisogno primario serve da canale e da stimolatore per qualsiasi altro bisogno. In questo senso l'individuo che sente lo stimolo della fame può ricercare amore, sicurezza, stabilità affettiva, al di là del più comune bisogno di nutrimento fisico.

Nella scala delle priorità i bisogni fisiologici sono i primi a dovere essere soddisfatti in quanto alla base di tali bisogni vi è l'istinto di autoconservazione, il più potente e universale drive dei comportamenti sia negli uomini che negli animali. Se in un individuo non trova soddisfazione di nessun bisogno, sentirà la pressione dei bisogni fisiologici come unica e prioritaria. Solo nel momento in cui i bisogni fisiologici vengono soddisfatti con regolarità, allora ci sarà lo spazio per prendere in considerazione le altre necessità, quelle di livello più alto. Nelle nostre moderne civiltà occidentali il problema della sopravvivenza è diventato oramai un'acquisizione stabile e duratura, per cui sono i bisogni di più alto livello ad essere al centro dell'attenzione. Ovviamente essi non scompariranno definitivamente ma rimarranno attivi e, se stimolati, ricompariranno.

-I bisogni di sicurezza: i bisogni di appartenenza, stabilità, protezione e dipendenza, che giocano un ruolo fondamentale soprattutto nel periodo evolutivo, insorgono nel momento in cui i bisogni primari sono stati soddisfatti. Anche questi bisogni sono drive fondamentali che danno forma ad alcuni comportamenti tipici, soprattutto di carattere sociale. La stessa organizzazione sociale che ogni comunità si dà a seconda della propria cultura, è un modo di rendere stabile e sicuro il percorso di crescita dell'individuo. Problemi riguardanti il soddisfacimento di questo bisogno durante le fasi critiche dello sviluppo, da parte per esempio di madri poco affettuose e rassicuranti, possono preludere a problematiche anche profonde nell'età adulta.

-I bisogni di affetto: questa categoria di bisogni è fondamentalmente di natura sociale e rappresenta l'aspirazione di ognuno di noi a essere un elemento della comunità sociale apprezzato e benvenuto. Più in generale il bisogno d'affetto riguarda l'aspirazione ad avere amici, ad avere una vita affettiva e relazionale soddisfacente, ad avere dei colleghi dai quali essere accettato e con i quali avere scambi e confronti.

-Il bisogno di stima: anche questa categoria di aspirazioni è essenzialmente rivolta alla sfera sociale e ha come obiettivo quello di essere percepito dalla comunità sociale come un membro valido, affidabile e degno di considerazione. Spesso le autovalutazioni o la percezione delle valutazioni possono differire grandemente rispetto al loro reale valore. Molte persone possono sentirsi molto valide al di là dei loro meriti e riconoscimenti reali, mentre altre possono soffrire di forti sentimenti di inferiorità e disistima anche se l'ambiente sociale ha un atteggiamento globalmente positivo nei loro confronti.

-Il bisogno di autorealizzazione: si tratta di un'aspirazione individuale a essere ciò che si vuole essere, a diventare ciò che si vuole diventare, a sfruttare a pieno le nostre facoltà mentali, intellettive e fisiche in modo da percepire che le proprie aspirazioni sono congruenti e consone con i propri pensieri e con le proprie azioni. Così un pittore deve dipingere, un musicista deve suonare, un finanziere deve vendere azioni, una casalinga deve fare i suoi mestieri e via dicendo. Non tutte le persone nelle nostre società riescono a soddisfare tutte e a pieno le loro potenzialità, infatti l'insoddisfazione sia sul lavoro che nei rapporti sociali e di coppia è un fenomeno molto diffuso. L'autorealizzazione richiede caratteristiche di personalità, oltre che competenze sociali e capacità tecniche, molto particolari e raffinate. Secondo Maslow le caratteristiche di personalità che deve avere una persona per raggiungere questo importante obiettivo sono:realismo ,accettazione di sé, spontaneità, inclinazione a concentrarsi sui problemi piuttosto che su di sé, autonomia e indipendenza, capacità di intimità, apprezzamento delle cose e delle persone, capacità di avere esperienze profonde, capacità di avere rapporti umani positivi, democrazia, identificazione con l'essere umano come totalità, capacità di tenere distinti i mezzi dagli scopi, senso dell'ironia, creatività, originalità.