



9. EMOZIONI E MOTIVAZIONE

«Non dimentichiamo che le piccole emozioni sono i grandi capitani della nostra vita e che obbediamo a loro senza saperlo.»
Vincent van Gogh



Treccani Scuola

Consulta la lezione **ONLINE**

- Le emozioni, i bisogni e le motivazioni

Che cosa capita quando abbiamo paura o proviamo disgusto? E quando siamo felici? Proviamo sensazioni volontarie o involontarie? Ciò che sentiamo influenza le nostre azioni? Che cosa guida l'essere umano a comportarsi in un determinato modo piuttosto che in un altro? In questa unità scoprirai che cosa sono le emozioni e come esse possano essere definite dei processi psichici che implicano una trasformazione del nostro stato d'animo. Non si tratta di stati emotivi, fissi e immutabili, ma di esperienze composte da diversi fattori.

Studierai inoltre le diverse teorie sulle emozioni, fondamentali per l'evoluzione e la sopravvivenza della specie umana.

Infine, rifletterai sulle motivazioni e sulle loro caratteristiche: scoprirai che si tratta di spinte e pulsioni che guidano il comportamento umano e che sono alla base delle sue azioni e delle sue scelte.

1. Che cosa sono le emozioni

1.1 LA FUNZIONE DELLE EMOZIONI | Il termine "emozione" deriva dal latino *emovere*, cioè "smuovere, portare fuori", in riferimento a ciò che si mobilita dall'interno dell'individuo verso l'esterno, in interazione con l'ambiente.

Le emozioni corrispondono a **processi complessi e multidimensionali**, caratterizzati cioè da diversi fattori. Sono provocate da **stimoli esterni**, con cui il soggetto entra in contatto, o **interni**, come pensieri o ricordi. L'emozione si manifesta con una **sensazione interna**, correlata a modificazioni fisiologiche, che condiziona il nostro stato mentale.

Nel corso del XVII e XVIII secolo i primissimi studi sulle emozioni ne sottolineavano l'accezione negativa: gli aspetti emotivi corrispondevano infatti alla parte istintiva e animale dell'uomo, priva di razionalità, ed erano pertanto considerati pericolosi e deviati. Oggi, invece, alle emozioni è riconosciuto il **valore adattivo** che svolgono nella vita quotidiana dell'individuo. La paura, per esempio, pur provocando una brutta sensazione, è un'emozione di grande aiuto, poiché funziona da segnale di pericolo: a partire da questa reazione il soggetto può stabilire che tipo di strategia mettere in atto per affrontare la situazione.

1.2 LE COMPONENTI DELLE EMOZIONI | Le emozioni sono caratterizzate da **diverse componenti**, che sono in relazione tra loro e si influenzano reciprocamente.

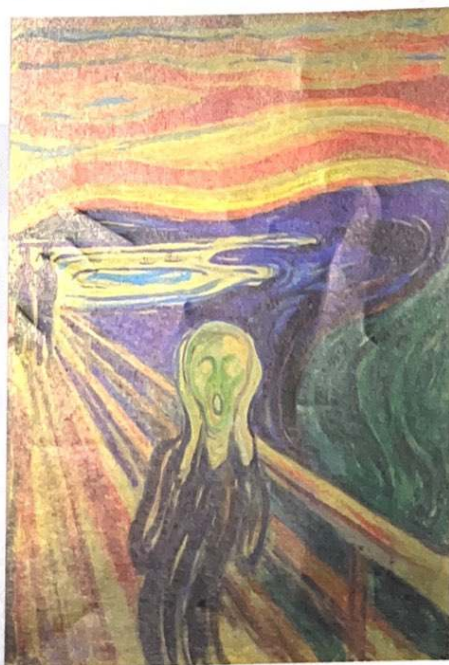
- **Componente fisiologica:** l'emozione porta con sé un **cambiamento a livello fisiologico**, che interviene a seguito di uno stimolo esterno

per IMMAGINI

Un urlo dirompente

In questo famoso quadro del celebre pittore norvegese **Edvard Munch** (1863-1944), esponente dell'Espressionismo, viene rappresentata una figura umana in preda a un'angoscia indescrivibile. L'emozione rappresentata non viene resa con dettagli fisici o descrittivi, ma invade tutta la tela e l'ambiente circostante, come se l'urlo emesso deformasse la realtà e portasse l'interiorità al di fuori del soggetto. Solamente le due figure sul ponte sembrano non essere colpite da questa emozione travolgente.

Edvard Munch, *L'urlo*, 1893, olio su tela, Nasjonalgalleriet, Oslo, Norvegia.



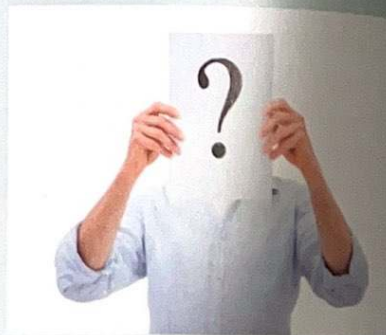
(evento) o interno (pensiero). Grazie alle tecniche di *neuroimaging*, come la risonanza magnetica funzionale (fMRI) o l'elettroencefalogramma, attraverso cui è possibile studiare e rappresentare l'attività del cervello umano, si sono potute individuare le **modificazioni di reti neurali** che sono alla base degli stati emotivi. Quando proviamo un'emozione si attiva il **sistema nervoso centrale**, il quale elabora lo stimolo e attiva i muscoli del corpo: un esempio sono le espressioni facciali, come il sorriso quando siamo contenti o gli occhi sgranati quando veniamo sorpresi. Si registra una modificazione anche a livello del **sistema nervoso autonomo**, responsabile dei comportamenti involontari come il pianto, e del **sistema endocrino**, deputato alla gestione degli ormoni, il quale determina, per esempio, il rilascio di adrenalina in caso di situazioni stressanti o di pericolo.

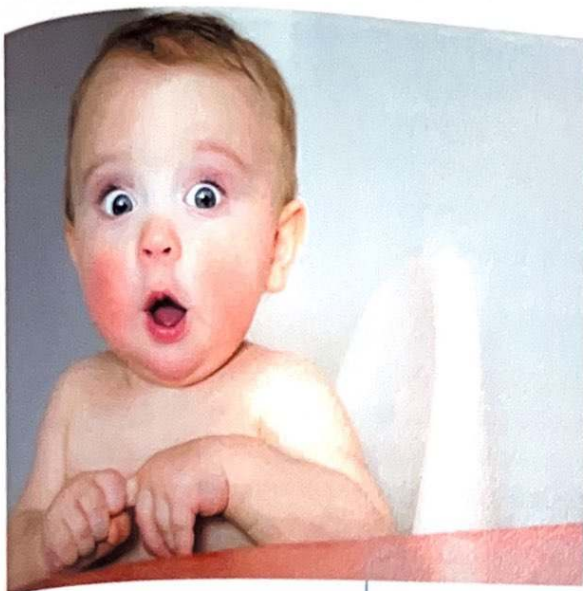
- **Componente cognitiva**, ovvero l'elaborazione da parte della nostra mente dello stato emotivo che stiamo sperimentando. Si tratta di una **presa di coscienza** che è all'origine di un pensiero esplicito su ciò che stiamo provando, come, per esempio: "Come sono felice di avere ricevuto questo regalo!".
- **Componente motivazionale**, che individua il **tipo di risposta**, immediata o meno, che il soggetto può esprimere a partire da una data emozione. Per esempio, dopo aver preso coscienza a livello cognitivo che l'emozione che stiamo provando per un dono ricevuto è la felicità, valuteremo come reagire: con un abbraccio o un semplice "grazie"?
- **Componente espressivo-motoria**, ovvero la **reazione somatica manifesta**, cioè esplicita e visibile, all'emozione che si sta provando, come per esempio le **espressioni facciali** e la **gestione della vicinanza o lontananza dallo stimolo**, entrambi indizi di comunicazione non verbale.

APPROFONDIAMO L'ALESSITIMIA

L'alessitimia è un disturbo cognitivo-affettivo che compromette la consapevolezza e la comprensione degli stati emotivi, propri e altrui, nonché la loro espressione. I pazienti alessitimici, infatti, fanno molta fatica a riconoscere e a trovare le parole per nominare e descrivere le proprie emozioni, e solitamente sono caratterizzati da una modalità di pensiero estremamente concreta e da una scarsa capacità immaginativa. Provano uno spiccato interesse per i dettagli tangibili della realtà quotidiana, aspetti con cui riescono a interfacciarsi facilmente senza doverne fornire un'interpretazione.

Questi soggetti sono particolarmente predisposti a sviluppare pensieri e patologie psicosomatiche: non riuscendo infatti a riconoscere la base emotiva dei propri stati interiori sono portati a giudicare le proprie sensazioni come problematiche a livello corporeo. In sintesi, si può dire che questo stile di personalità è caratterizzato da "analfabetismo emotivo".





Ciascuna reazione emotiva è caratterizzata da diverse componenti in relazione tra loro.

processo emotivo: insieme delle componenti delle emozioni. Influenza il comportamento dell'essere umano e i processi motivazionali personali.

- **Componente soggettiva**, ossia la **reazione personale**, in base al proprio vissuto emozionale. Non tutti, per esempio, reagiscono allo stesso modo o con la stessa intensità alla vista di un ragno o di un insetto.

Il **processo emotivo** è reso complesso anche dal fatto che le diverse componenti vengono influenzate anche dalle **caratteristiche dell'evento**.

ESEMPIO: se una situazione si ripete simile al passato è probabile che si attivi una risposta emotiva di maggiore o minore intensità a seconda di ciò che abbiamo sperimentato in precedenza.

Inoltre, anche le **caratteristiche individuali** giocano un ruolo nel determinare gli stati emotivi: c'è chi è più propenso a incupirsi, chi a lasciarsi andare al buon umore, chi a essere particolarmente teso in situazioni stressanti e così via.



PER LO STUDIO

1. Da dove deriva il termine "emozione"?
2. In che cosa consiste la componente cognitiva delle emozioni? Spiegala aiutandoti con un esempio.



Per discutere INSIEME Dividetevi in gruppi e attribuite a ogni membro del gruppo un'emozione specifica, come se foste i personaggi di *Inside Out*. Provate poi a immaginare una situazione connotata emotivamente in modo che ciascuno di voi possa descriverla dal punto di vista dell'e-

mozione che rappresenta.

2. Le teorie sulle emozioni

Nel seguente capitolo illustreremo le principali ricerche sul manifestarsi delle emozioni negli esseri umani e l'importanza delle loro funzioni nella vita relazionale e sociale degli individui.

2.1 EKMAN E LE FUNZIONI DELLE EMOZIONI | Paul Ekman | → **L'AUTORE**, psicologo che ha dedicato gran parte della sua attività professionale allo studio delle emozioni, è stato fortemente influenzato dalle teorie darwiniane degli stati emotivi.

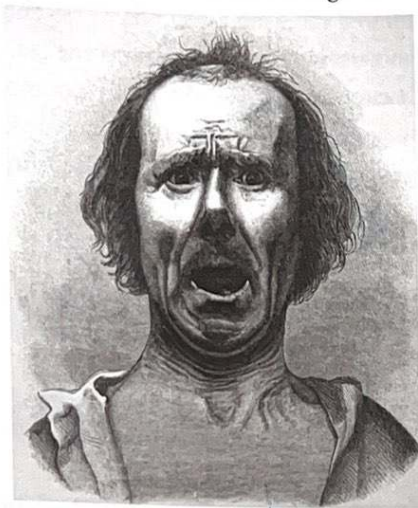
Charles Darwin (1809-1882), nella sua opera intitolata *L'espressione delle emozioni negli uomini e negli animali* (1872), propone la propria concezione evoluzionistica delle emozioni. Secondo Darwin esse sono:

- **innate**, ovvero già presenti alla nascita e non apprese in un momento successivo;
- **universali**, cioè non diverse a seconda della cultura di appartenenza;
- **strettamente associate alla sopravvivenza** della specie e dell'individuo.

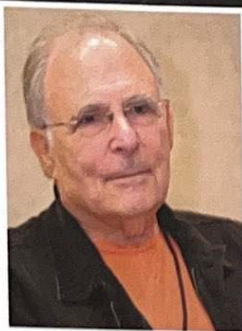
Partendo da questa base teorica, Ekman elaborò il suo punto di vista sulle emozioni, individuando innanzitutto le loro molteplici funzioni.

- **Funzione autoregolatoria**: è immediata e si verifica a livello **intrapersonale**, cioè all'interno dell'individuo. Nel momento in cui un soggetto prova

uno stato emotivo, ancora prima di processarlo da un punto di vista cognitivo, effettua una prima **rapida elaborazione** che lo predispone a produrre una risposta conforme. Le emozioni servono dunque per attivarci, prepararci all'azione.



Espressione umana di orrore e agonia, fotografia tratta da un'illustrazione dell'opera *L'espressione delle emozioni negli uomini e negli animali* (1872) di Charles Darwin.



L'AUTORE PAUL EKMAN

Paul Ekman è nato a Washington nel 1934. Professore di Psicologia presso la California University fino al 2004, è diventato il maggior esperto mondiale di espressioni facciali, maturando in particolar modo una formidabile competenza nel saper riconoscere bugie e menzogne; per questo è stato consulente delle principali agenzie investigative americane, occupandosi di spionaggio e controspionaggio. I suoi interessi sulla mimica delle emozioni, inoltre, lo

hanno portato fino in Papua Nuova Guinea, dove ha studiato la capacità di riconoscere le emozioni da parte di una popolazione indigena.

Ha collaborato anche allo sviluppo di un software di rilevamento emozionale chiamato Face Reader. Tra le sue molte attività è stato anche consulente scientifico della serie tv *Lie to Me*. Nel 2009 la rivista "Time" lo ha inserito nella lista delle 100 persone più influenti al mondo.

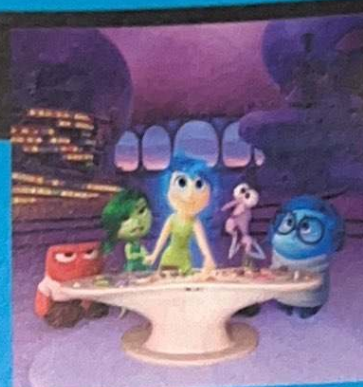


INVITO ALLA VISIONE

Ronnie del Carmen, Pete Docter
INSIDE OUT
2015

Inside Out è un film di animazione nel quale i personaggi principali sono le emozioni fondamentali che albergano nella mente della piccola Riley: Gioia, Tristezza, Rabbia, Paura e Disgusto. Le cinque emozioni gestiscono il vissuto emotivo della protagonista da una sala di comando, litigando o collaborando tra di loro. Ogni volta che Riley prova un'emozione, essa si trasforma in un ricordo: una piccola sfera colorata in base all'emozione sperimentata. La maggior parte dei ricordi viene trasportata nel grande magazzino della memoria a lungo termine, tranne i ricordi fondamentali, che rimangono nella sala di comando perché determinano la personalità di Riley.

Quando Riley, che ha undici anni, è costretta a trasferirsi insieme alla sua famiglia per il lavoro del padre, si innesca dentro di lei una vera e propria battaglia emotiva: Riley crescerà, sperimenterà emozioni diverse e costruirà, emozione dopo emozione, la propria personalità. Un team di psicologi ha fatto da consulente alla produzione del film, compreso Paul Ekman.



→ T1

Il ruolo
fondamentale delle
emozioni
p. 279

- **Funzione relazionale:** è attiva a livello **interpersonale**, poiché attraverso la manifestazione emotiva l'individuo esprime agli altri la propria interiorità, altrimenti non accessibile. Le emozioni servono quindi anche da un punto di vista comunicativo e sociale.
- **Funzione di collegamento tra mondo psichico e apparato fisiologico,** con trasmissione di informazioni reciproche ai due sistemi. Tale ruolo è rilevante per l'**adattamento** e la **sopravvivenza** del soggetto.

ESEMPIO: nel corso dell'evoluzione la paura è servita all'essere umano per cogliere gli stimoli che potevano rappresentare un pericolo e progressivamente eliminare la reazione di spavento che paralizza, allenando invece la risposta immediata di difesa o di attacco.





INVITO ALLA VISIONE

Samuel Baum
LIE TO ME
2009

Lie to Me è una serie televisiva statunitense andata in onda dal 2009 al 2011 che vede come protagonista il dottor Cal Lightman, studioso esperto di comunicazione non verbale e di espressioni facciali. La sua peculiarità è l'essere infallibile nel cogliere dettagli espressivi da cui capisce se una persona sta mentendo. Storia e personaggio del dottor Lightman sono ispirati agli studi di Paul Ekman sulle espressioni facciali. Egli ha infatti individuato 43 microespressioni, catalogando tutte le loro possibili combinazioni. Nel corso delle puntate il dottor Lightman, collaborando con l'Fbi nella risoluzione di casi di omicidio, interroga diversi sospettati studiandone i micromovimenti del volto, da cui capisce se stanno mentendo.

Lie to me

Le sei emozioni universali | Nel corso della sua vita Ekman si è dedicato anche alla ricerca sul campo, viaggiando in varie parti del mondo e vivendo per qualche tempo insieme a una tribù fino a quel momento isolata della Papua Nuova Guinea, dove ha fatto una scoperta sorprendente: l'esistenza di **sei emozioni universali**.

Se fino a quel momento i vari studiosi che si erano occupati di indagare il riconoscimento degli stati emotivi a livello antropologico e sociale avevano ritenuto che le emozioni fossero determinate dalla cultura o dalle tradizioni di una determinata popolazione, egli è riuscito a dimostrare invece come alcune **espressioni facciali** siano **riconosciute universalmente**. Mostrando foto di espressioni facciali a molte popolazioni in tutto il mondo, tra cui i nativi della Papua Nuova Guinea che non erano mai entrati in contatto con

La gioia, come le altre emozioni primarie, si esprime in maniera universale, indipendentemente dalla cultura di appartenenza.



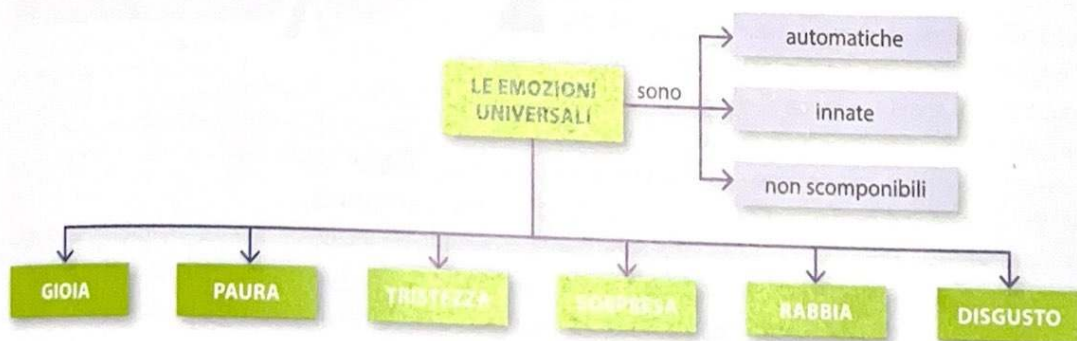
persone al di fuori della loro tribù, e chiedendo loro di categorizzare le emozioni che riconoscevano in quelle immagini, ha scoperto che le distinguevano e classificavano nello stesso modo dei suoi colleghi ricercatori americani.

Le sei emozioni universali, definite anche **emozioni primarie**, sono: **gioia, paura, tristezza, sorpresa, rabbia, disgusto**. Esse si basano su un'origine di carattere biologico e non culturale, perciò sono caratterizzate da un livello di consapevolezza e intenzionalità basso, tale da poterle definire **automatiche**; inoltre, secondo Ekman, sono **innate**, presenti cioè fin dalla nascita.

Tutte le altre emozioni (per esempio ansia, nostalgia, vergogna) sono definite **secondarie**, ovvero emozioni **miste**, derivanti da sfumature e combinazioni delle emozioni primarie, non scomponibili, e influenzate dalla cultura e dall'apprendimento.

A favore della teoria di Ekman, per cui le emozioni di base sono innate, è stato osservato che bambini ciechi dalla nascita producono espressioni facciali uguali ai bambini non ciechi. Questo risultato smentisce pertanto il ruolo dell'apprendimento nella produzione delle espressioni emotive. Nonostante ciò, va riconosciuta la **componente culturale nell'intensità della manifestazione emotiva**: l'esplicitazione in modo accentuato o contenuto dell'emozione dipende dal nostro sistema culturale di riferimento.

→ T2
Le bugie dei ragazzi
p. 280



2.2 LE TEORIE NEUROFISIOLOGICHE DELLE EMOZIONI | Le principali teorie neurofisiologiche delle emozioni, che si occupano cioè di indagare quali siano i meccanismi fisiologici alla base delle emozioni, si dividono in due filoni, che presentano concezioni tra loro opposte.

- **Teoria periferica:** l'emozione deriva da uno **stimolo esterno** che, agendo sui nostri sensi, la provoca. Ciò significa che non tremiamo perché abbiamo paura, ma abbiamo paura perché tremiamo: un evento esterno attiva il sistema nervoso centrale e lo informa che siamo spaventati, perché registra dei cambiamenti a livello fisiologico (sudorazione, battito accelerato), dai quali prende vita l'emozione. Secondo questo approccio è sufficiente che il soggetto abbia una reazione fisica per provare l'emozione a essa collegata: se sorridiamo, la modificazione fisiologica prodotta da quel movimento muscolare induce in noi l'emozione di felicità.

APPROFONDIAMO LO STRANO CASO DI PHINEAS GAGE

Il 13 settembre 1848 Phineas P. Gage, operaio edile di venticinque anni, stava lavorando alla costruzione di una linea ferroviaria nel Vermont, in America. Una carica esplosiva, piazzata in modo da frantumare la roccia circostante, esplose prima del previsto: l'asta metallica di 3 cm di diametro che Gage stava usando per piazzare la carica venne sparata indietro a grande velocità, trapassando il cranio di Gage, provocandogli un grave trauma cranico in corrispondenza della corteccia cerebrale prefrontale e finendo conficcata nel terreno a 30 metri di distanza.

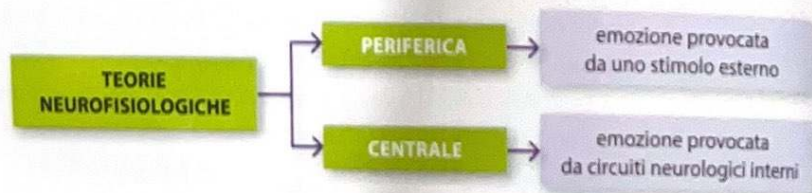
Gage perse conoscenza ed ebbe convulsioni per qualche istante, ma le testimonianze riportano che nel giro di pochi minuti fosse in grado di parlare. Venne trasportato su un carro al paese vicino, dove spiegò in prima persona l'accaduto al dottore che lo assisteva incredulo. Nonostante una lunga convalescenza, Gage sopravvisse. Dal punto di vista fisico guarì quasi completamente e dopo alcuni anni fu in grado di ricominciare a lavorare.

Secondo alcune fonti il danno alla corteccia prefrontale aveva gravemente compromesso la capacità di gestione delle emozioni di Gage, al punto da renderlo quasi irriconoscibile agli amici: se prima era sempre stato una persona cordiale, mite e tranquilla, in seguito all'incidente divenne irritabile, violento, spesso rabbioso; ciò significa che le emozioni e la capacità di gestirle furono gravemente compromesse.



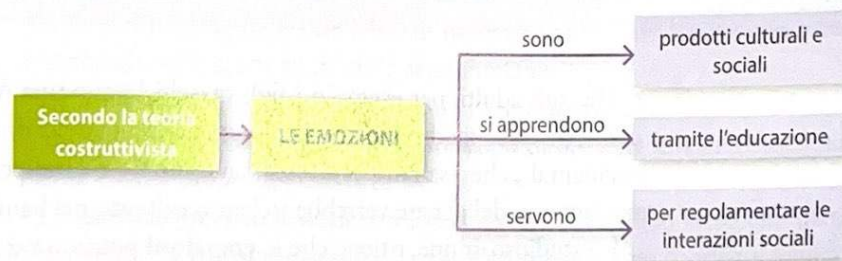
Dagherrotipo di Phineas Gage con il ferro di pigiatura in mano e ricostruzione grafica del danno causato dalla barra metallica.

- **Teoria centrale:** l'emozione scaturisce da **circuiti neurologici interni**. Le emozioni sono attivate e regolate a livello del sistema nervoso centrale ed è sulla base di un impulso interno che ne viene determinata l'espressione. Questa teoria prevede però anche la possibilità che si provino delle emozioni senza necessariamente esprimerle fisicamente: se sulla base di un segnale inviato dal nostro sistema nervoso centrale proviamo tristezza possiamo decidere se esplicitarla in un pianto oppure no.



2.3 LA TEORIA COSTRUTTIVISTA DELLE EMOZIONI | Al contrario delle teorie psicoevoluzioniste, iniziate con Darwin e tutt'oggi in auge grazie agli studi di Ekman, secondo la teoria costruttivista le emozioni non sono l'espressione di processi naturali o innati ma **prodotti eminentemente culturali e sociali**. Secondo tale teoria, gli stati emotivi si acquisiscono tramite **l'educazione** e servono a regolamentare le interazioni sociali fra gli individui. Ogni cultura possiede quindi specifiche configurazioni di emozioni, che si sviluppano a partire dalle **pratiche sociali** e dalla **condivisione di determinati sistemi di credenze e valori**.

Secondo tale approccio, l'individuo, fin dalla nascita, apprende come esprimere e gestire il proprio mondo emotivo sulla base di **sistemi condivisi di significati**. Le espressioni facciali delle emozioni sarebbero quindi la manifestazione di **codici comunicativi convenzionali**, appresi durante l'infanzia e diversi da cultura a cultura. Diventa pertanto fondamentale considerare il contesto sociale e culturale nella valutazione ed elaborazione delle emozioni, le quali assumono rilevanza per l'interazione sociale piuttosto che per l'adattamento della specie. In altre parole, le emozioni rientrano in un **sistema di codici comportamentali** che il soggetto segue per orientarsi e comunicare nella società di appartenenza.



Harré e la relatività culturale delle emozioni | Un sostenitore dell'approccio costruttivista è **Rom Harré** (n. 1927), psicologo neozelandese, il quale ritiene che non esista nulla di innato, poiché **tutto è appreso**, emozioni comprese. Lo studioso ha infatti elaborato il concetto di **relatività culturale delle emozioni**, in riferimento alle differenti sfumature emotive tra culture, per quanto riguarda sia l'espressione sia la qualità delle emozioni provate dall'individuo. Secondo Harré, infatti, in culture diverse la stessa emozione può presentare sfumature molto differenti, a seconda dell'intensità con cui può essere espressa.

Inoltre, secondo lo studioso, in certe culture è possibile ritrovare emozioni non esistenti in altre.

ESEMPIO: l'*amae*, in Giappone, è un'esortazione, espressa in casi estremi attraverso l'implorazione, rivolta da parte di un soggetto a una figura considerata autorevole – come, per esempio, il coniuge, un genitore, un insegnante – a prendersi cura di lui. L'aspetto particolare di tale espressione emotiva risiede nel fatto che questa ricerca di una "piacevole dipendenza" è riconosciuta

Accidia e malinconia

Questa incisione di **Albrecht Dürer** (1471-1528) rappresenta un'allegoria della malinconia, ma non tanto nel significato prettamente moderno del termine (più vicino alla dolorosa nostalgia), quanto piuttosto di quello più antico dell'accidia, sentimento che oggi ha una connotazione vaga e indefinita, ma che può essere spiegato come uno stato contemplativo nei confronti della vita e del suo significato. La figura femminile e alata, infatti, mostra di avere uno sguardo perso nella contemplazione di qualcos'altro, lontano, distante dagli oggetti da cui si trova circondata. L'ambiente in cui tale figura è inserita è stato oggetto di moltissime interpretazioni: vi sono rimandi all'alchimia, all'arte, alla fede, alla ragione umana, motivo per cui l'opera è tuttora avvolta da un alone di mistero. Lo sguardo della donna, tuttavia, non si posa su nessuno strumento, benché vi sia immersa, e appare corrucciato, come se fosse nell'attimo che prelude alla creazione artistica, accogliendo la tormentata inquietudine che è all'origine del pensiero umano.



Albrecht Dürer, *Melancholia I*, 1514.

anche agli adulti, per esempio i figli maschi hanno una forma di *amae* nei confronti della madre per tutta la durata della vita della donna. Nelle culture occidentali, che esaltano piuttosto l'autonomia e l'indipendenza, un comportamento del genere verrebbe tollerato soltanto nei bambini più piccoli.

Lo studioso, infine, ritiene che le **emozioni** possano variare anche **in base alle epoche storiche**. L'accidia, per esempio, che letteralmente significa "avversione all'operare" ed è caratterizzata da un misto di noia e apatia per certi versi simile alla malinconia, nell'antichità indicava uno stato di indifferenza e assenza di dolore, mentre, con l'avvento della morale cristiana, ha assunto una connotazione negativa, tanto da essere inserita nei sette peccati capitali. A oggi sembra sopravvissuta solo questa sua accezione mentre l'emozione di per sé pare non essere più presente. A dimostrazione di ciò Harré evidenzia come l'accidia non faccia ormai neanche parte del repertorio lessicale della nostra cultura: semplicemente non esiste più.

PER LO STUDIO

1. Quali sono le sei emozioni universali individuate da Paul Ekman?
2. In che cosa consiste la teoria periferica delle emozioni?



Per discutere INSIEME Dividetevi in coppie. Provate a mimare alcune emozioni che il vostro compagno cercherà di riconoscere. Poi datevi il cambio.

3. La motivazione



La motivazione è l'insieme delle ragioni che indirizzano il soggetto verso un obiettivo.

3.1 CHE COS'È LA MOTIVAZIONE | A ciascuno di noi è senza dubbio successo di trovarsi di fronte a situazioni stimolanti e di cercare di affrontarle in tutti i modi possibili per superarle, da un videogioco avvincente a una passeggiata in montagna che si presenta molto faticosa. Così come a tutti è capitato di dover invece affrontare un compito e non riuscire a trovare la giusta grinta per portarlo a termine: in questi casi ci si distrae con qualunque scusa a disposizione, anche se spesso si arriva a fine giornata non particolarmente soddisfatti |→ **APPROFONDIAMO**|.

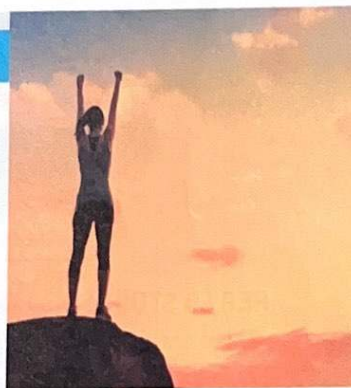
La parola “motivazione” deriva dal verbo latino *motus* (participio passato di *movēre*) e significa “impulso”, ovvero “ciò che spinge a muovere”. In altre parole, la motivazione è l'insieme dei motivi, dei perché e delle **spinte che guidano le nostre azioni**. Essa può essere consapevole o inconsapevole, momentanea o permanente, primaria, ossia relativa ai bisogni elementari e fisiologici che ci tengono in vita, oppure secondaria, cioè di natura personale e sociale, basata su valori e modelli culturali.

3.2 MOTIVAZIONI INTRINSECHE ED ESTRINSECHE | Una prima distinzione fondamentale suddivide le motivazioni in base alla provenienza dell'impulso che mette in moto le azioni umane.

- Le **motivazioni intrinseche** si basano su una **spinta interiore** che stimola un determinato comportamento allo scopo di ottenere una gratificazione di sé e delle proprie aspettative.
- Le **motivazioni estrinseche**, invece, spingono l'individuo verso una meta sostenuta da **rinforzi esterni** e spesso funzionano come **condizionamenti** |→ **UNITÀ 7**, p. 205|.

APPROFONDIAMO EMOZIONI E MOTIVAZIONE

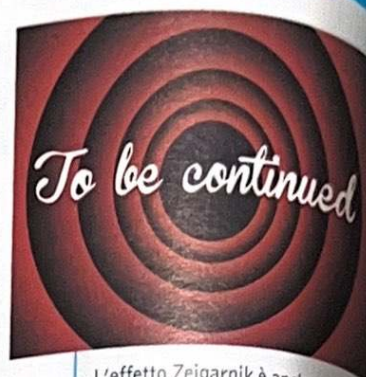
Emozioni e motivazione possono essere considerate due facce della stessa medaglia, in parte indipendenti e in parte in relazione. Mentre l'indagine delle emozioni serve per spiegare come un soggetto reagisce agli stimoli, lo studio della motivazione consente di indagare le ragioni che guidano il comportamento dell'individuo. Le emozioni rappresentano ciò che “muove” l'individuo in maniera immediata e senza riflettere, mentre la motivazione spinge e indirizza il soggetto in maniera più diretta e consapevole, attraverso l'utilizzo di strategie organizzate e finalizzate a un obiettivo. Queste due componenti spesso si influenzano a vicenda: la motivazione può rendere incline l'individuo a provare certe emozioni, mentre le emozioni influenzano e guidano la motivazione.



Emozioni e motivazioni sono strettamente connesse tra di loro.

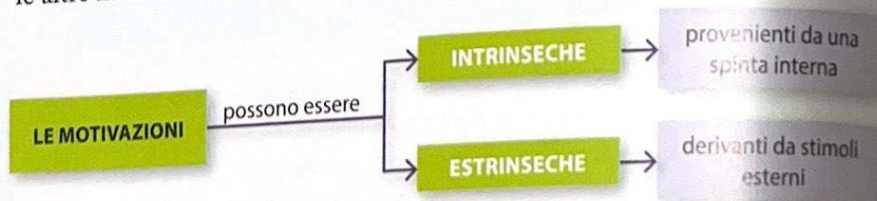
APPROFONDIAMO L'EFFETTO ZEIGARNIK

Nei primi anni del Novecento, seduta in un ristorante di Vienna, la psicologa e psichiatra Bluma Zeigarnik notò che ogni cameriere sembrava ricordare perfettamente gli ordini ancora da servire, mentre non rammentava le ordinazioni già concluse. Incuriosita dalla faccenda, decise di replicare in laboratorio la medesima condizione: sottopose diversi soggetti ad alcuni esercizi, interrompendoli in alcuni casi. Alla fine dell'esperimento la maggioranza dei partecipanti dimostrò di ricordare due volte di più gli esercizi non conclusi rispetto a quelli portati a termine; esattamente come i camerieri osservati nel ristorante viennese. L'effetto Zeigarnik mette in luce come per la mente umana sia più facile continuare un'azione già cominciata e portarla a termine piuttosto che dover affrontare un compito partendo da zero. Ciò significa che il soggetto tende a ricordare maggiormente le azioni incompiute o interrotte piuttosto che quelle concluse e per questo è più semplice continuare un'azione piuttosto che iniziarla. Pertanto, quando si intraprende un'azione, nella nostra mente si crea una motivazione che ci spinge a portarla a termine: tale motivazione rimane però insoddisfatta se l'attività viene interrotta, motivo per cui, influenzata da questo impulso, la nostra memoria ricorda più facilmente un compito interrotto piuttosto che un'attività completata.



L'effetto Zeigarnik è anche alla base dell'espedito narrativo, utilizzato in letteratura e nel cinema, per cui gli episodi delle serie televisive spesso si interrompono in corrispondenza di un momento culminante, che crea suspense e insiste sull'aspettativa dello spettatore nel voler scoprire la fine della vicenda.

Alla base di uno stesso comportamento è infatti possibile rilevare motivazioni di natura diversa: mentre uno studente si applicherà per il piacere di farlo e sarà desideroso di ottenere buoni risultati per vedere riconosciuti i propri sforzi, un altro si concentrerà sullo studio per non deludere o far arrabbiare i genitori e magari evitare castighi e punizioni in caso di voti negativi. Le motivazioni che guidano il primo studente sono di tipo intrinseco, le altre invece sono estrinseche.



PER LO STUDIO

1. Dai una definizione di motivazione.
2. In che cosa si differenziano le motivazioni intrinseche da quelle estrinseche?



Per discutere INSIEME Provate a elencare una serie di motivazioni estrinseche, che riguardino per esempio la vostra attività sportiva o alcune attività quotidiane che svolgete abitualmente, e cercate di individuare il loro corrispettivo intrinseco.

4. Teorie sulla motivazione

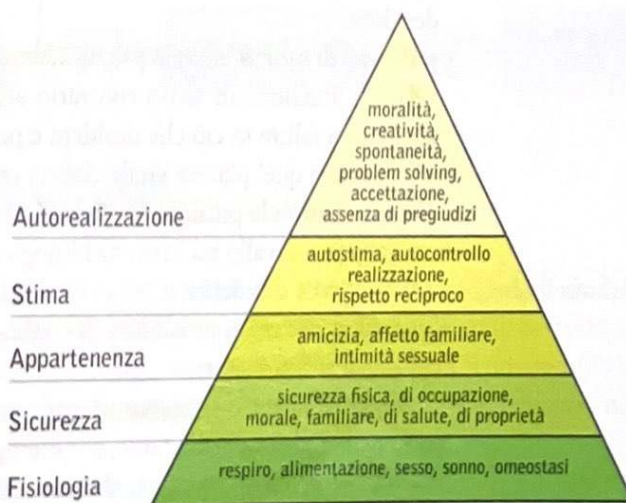
Nel corso degli anni sono state elaborate molte teorie che hanno cercato di spiegare quali fossero le spinte che guidano l'uomo rispetto alle sue azioni. Di seguito esamineremo i principali contributi forniti dagli studiosi più importanti.

4.1 MASLOW E LA PIRAMIDE DEI BISOGNI FONDAMENTALI | Lo psicologo statunitense Abraham Maslow (1908-1970) pubblicò nel 1954 un importante saggio intitolato *Motivazione e personalità*, nel quale sostiene che per l'essere umano **motivazioni e bisogni coincidono**, ovvero sono la stessa cosa.

Egli individuò una loro gerarchizzazione, elaborando la **piramide dei bisogni fondamentali** dell'uomo, sintesi delle motivazioni biologiche e sociali, ordinate secondo la loro comparsa durante lo sviluppo di vita. La piramide è divisa in fasi di crescita successive, disposte in ordine crescente, e mette in luce i bisogni fondamentali dal più semplice al più complesso.

- **Bisogni fisiologici:** sono i bisogni primari, presenti fin dalla nascita e necessari alla sopravvivenza, come per esempio l'alimentazione, l'idratazione, la defecazione, l'igiene.
- **Bisogni di sicurezza:** sono secondari solo ai bisogni fisiologici e riguardano la ricerca di protezione e tranquillità.
- **Bisogni di appartenenza e attaccamento:** si riferiscono alla necessità umana di sentirsi parte di un gruppo sociale e riguardano i bisogni interpersonali di attaccamento, affetto e cooperazione.
- **Bisogni di stima,** ovvero l'esigenza di essere riconosciuti dagli altri rispetto al proprio ruolo nel mondo; fanno riferimento alla necessità di approvazione e alla ricerca di prestigio, successo e affermazione.

► La piramide dei bisogni fondamentali.



- **Bisogni di autorealizzazione:** la necessità di realizzazione individuale e di soddisfacimento delle proprie aspettative, che coincide con l'accettazione di sé.

Secondo Maslow, per poter accedere al livello successivo è necessario che quello precedente sia stato soddisfatto.

I bisogni fondamentali (bisogni fisiologici e di sicurezza) saranno presenti nel corso di tutta la vita dell'individuo, il quale potrà accedere ai bisogni secondari (bisogno di appartenenza e attaccamento, stima e autorealizzazione) solo una volta soddisfatti quelli precedenti. Secondo Maslow l'essere umano avverte una spinta motivazionale che lo guida verso i livelli superiori solo nel momento in cui i bisogni di base sono soddisfatti. In caso contrario, i bisogni dei livelli superiori non vengono neanche presi in considerazione.

4.2 LA TEORIA PULSIONALE DI FREUD | All'interno delle sue opere Freud | → L'AUTORE, p. 312 | indagò anche l'origine dei comportamenti umani e le motivazioni che ne sono alla base, elaborando la **teoria pulsionale**, grazie alla quale introdusse il concetto di **pulsione**. Essa è un'energia interna all'organismo, correlata a bisogni naturali, che produce l'eccitazione psichica alla base del comportamento dell'individuo. Caratteristica di questa spinta energetica intrinseca alla natura umana è quella di essere un **movente che condiziona le condotte umane**, anche all'insaputa del soggetto. Pertanto, ogni essere umano è inconsapevolmente guidato nel proprio comportamento da pulsioni che richiedono di essere soddisfatte. Le pulsioni, inoltre, pur essendo processi psichici, avrebbero un'**origine biologica**, al pari degli istinti.

Secondo Freud l'essere umano è mosso da due pulsioni di base:

- **pulsione di vita**, energia psichica che guida la mente dell'individuo. Detta anche *Eros* (dal greco "desiderio, amore"), o pulsione sessuale, spinge l'individuo alla ricerca della felicità e al soddisfacimento dei suoi bisogni e desideri;
- **pulsione di morte**, energia psichica, detta anche *Thanatos* (dal greco "morte"), che funziona in senso contrario alla pulsione di vita e che spinge il soggetto a fallire in ciò che desidera e pertanto a non ottenere quella soddisfazione e quel piacere vitale che sta cercando.

Per loro natura le pulsioni hanno:

- un'**origine** a cavallo tra l'attività biologica del corpo e la psiche umana, cioè tra bisogno e desiderio;
- una **meta**, ovvero la possibilità di scaricare la **tensione psichica** verso cui la pulsione stessa è protesa;
- un **oggetto**, mezzo attraverso il quale possono essere soddisfatte.

ESEMPIO: la pulsione della fame, per esempio, ha un'origine fisiologica legata alla sopravvivenza; una meta, che consiste nel saziarsi; un oggetto, rappresentato dal cibo.

La pulsione sessuale, tuttavia, è ben diversa dalla fame e a questo proposito Freud sottolinea come l'uomo, a differenza degli altri animali, viva senza avere la possibilità di soddisfare direttamente e nell'immediato la propria sessualità. Le capacità cognitive, infatti, intervengono a mediare la necessità di soddisfacimento immediato delle pulsioni e permettono al soggetto di ri-ordinarle all'interno di una **scala gerarchica** e di controllare le proprie azioni volte al soddisfacimento dei bisogni, differendoli nel tempo. Sono questi i presupposti per la **creazione della civiltà**: all'interno della società, infatti, la spinta all'appagamento dei bisogni dei singoli viene mediata da **regole e norme condivise** in seguito alle quali le pulsioni, e tra queste quella sessuale, invece di essere immediatamente soddisfatte, sono differite o bloccate.

Che cosa succede quando una pulsione non riesce a raggiungere la sua meta? Esistono, secondo Freud, due diversi esiti:

- la pulsione, rimasta insoddisfatta, manterrà alta la tensione e il senso di malessere che il soggetto prova, fino a giungere a sviluppare un vero e proprio **disturbo psichico**;
- la pulsione può essere **sublimata**, cioè trasformata in qualcosa d'altro: per esempio è tipico degli esseri umani trasformare la spinta sessuale in una **produzione artistica** o culturale [→ **APPROFONDIAMO**, p. 276].

Questo vuol dire che il concetto di pulsione spiega l'origine della motivazione umana anche se non coincide con essa, perché la spinta pulsionale agisce in modo inconsapevole mentre la motivazione ne è la **parte manifesta e consapevole**.



4.3 IL MODELLO MOTIVAZIONALE AL SUCCESSO | Secondo il **modello motivazionale alla riuscita**, sviluppato all'inizio degli anni Settanta del secolo scorso dallo psicologo statunitense **John William Atkinson** (1923-2003), l'essere umano intraprende un compito spinto da due tendenze motivazionali opposte:

- la tendenza alla **riuscita**;
- la tendenza a **evitare l'insuccesso**.

APPROFONDIAMO **VOLLI, E VOLLI SEMPRE, E FORTISSIMAMENTE VOLLI**

Il motto "Volli, e volli sempre, e fortissimamente volli" del poeta e scrittore Vittorio Alfieri (1749-1803), noto per la sua proverbiale motivazione, accompagna l'aneddoto più famoso che lo riguarda. Pare infatti che lo scrittore si facesse legare alla sedia ordinando di non essere slegato per diverse ore in modo da essere costretto a studiare, scrivere e lavorare alle proprie opere senza distrazioni e interruzioni.

Si racconta inoltre che si fece rasare i capelli a zero, ma solo metà della testa, in modo che il brutto aspetto lo disincentivasse a uscire di casa e quindi, costretto tra le mura domestiche, potesse dedicarsi anima e corpo alla propria produzione artistica.

François Xavier Pascal Fabre, *Ritratto di Vittorio Alfieri*, 1793, Firenze, Galleria degli Uffizi.



Il modello di Atkinson riconosce l'importanza del ruolo emotivo alla base dei processi motivazionali. La motivazione al successo dipende infatti sia dalla **convinzione del soggetto riguardo le proprie capacità** e dalla **fiducia in se stesso** che aumenta ogni volta che viene conseguito un obiettivo, sia dal **giudizio nei confronti del compito** da affrontare. Il diverso atteggiamento determinerà il tipo di emozione anticipatoria che guiderà il soggetto nell'affrontare la situazione, ed essa influenzerà a sua volta la motivazione.

ESEMPIO: partire dal presupposto che per quanto possa impegnarmi non riuscirò mai a ricordarmi le diverse teorie che sono state elaborate sulla motivazione, mi farà avvicinare allo studio di questa unità con una sfiducia che influenzerà negativamente la mia concentrazione, probabilmente mi renderà anche annoiato o di cattivo umore, e la fatica di studiare sarà maggiore.

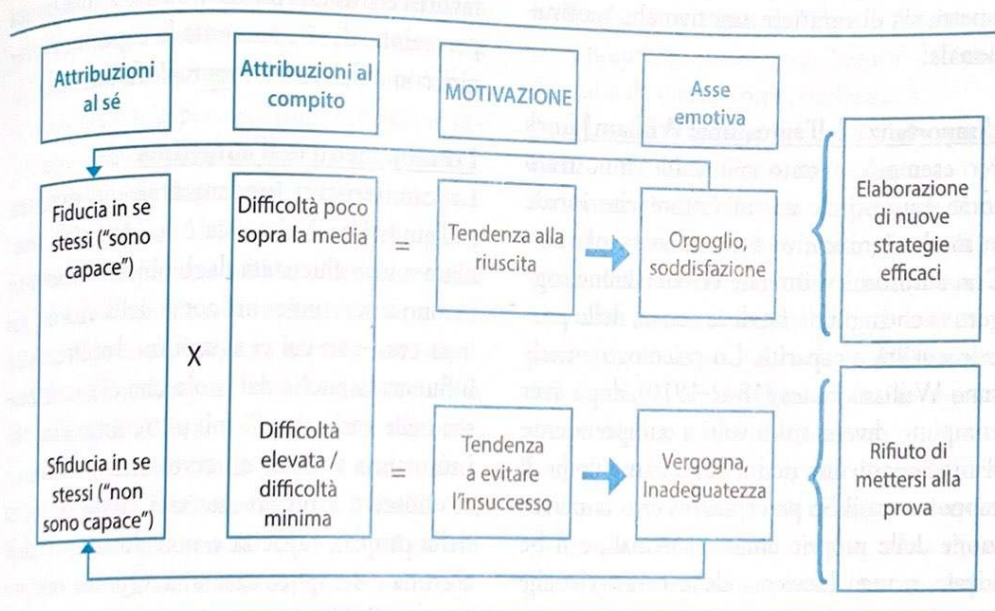
Quando la motivazione è guidata dalla **tendenza alla riuscita**, l'individuo si percepisce particolarmente abile e capace di perseguire l'obiettivo prefissato e sceglie di intraprendere un compito perché fiducioso nelle proprie risorse, convinto di poter raggiungere lo scopo. Inoltre, il piano emotivo suggerisce che l'ottenimento del risultato regalerà appagamento ed emozioni positive: in questi casi si sperimenta fiducia in se stessi e si affronta il compito anticipando emozioni quali l'orgoglio e la soddisfazione, incentivi interni

che predispongono alla prestazione. Chi è in grado di sfruttare questa base motivazionale è solitamente portato ad affrontare **compiti di media difficoltà**, che garantiscono maggiore probabilità di riuscita.

Diversamente, la **tendenza a evitare l'insuccesso** porta il soggetto ad affrontare o compiti molto facili, il cui risultato positivo è assicurato, o compiti estremamente difficili, in cui si è certi di fallire, evitando di fatto di mettere alla prova le proprie abilità. In questo caso gli stati emotivi sono caratterizzati da **senso di inadeguatezza e vergogna**, che, di fronte a sfide particolarmente ardue, portano il soggetto a provare ansia e demotivazione, fino alla ritirata. Inoltre, in caso di fallimento, il rischio è di provare emozioni spiacevoli che influenzeranno la percezione delle proprie aspettative future di riuscita e quindi la valutazione degli obiettivi.

La condizione ottimale si realizza quando intercorre una giusta corrispondenza tra la tendenza alla riuscita e compiti di difficoltà leggermente superiore alla media. Se traguardi facili che spesso appaiono ripetitivi e noiosi fanno sentire poco motivati, così come succede in merito a compiti troppo ardui, obiettivi un po' più difficili della media permettono di metterci alla prova e di stimolarci a trovare strategie efficaci per superarli.

Il modello motivazionale alla riuscita di Atkinson.



PER LO STUDIO

1. Descrivi la piramide dei bisogni fondamentali di Maslow aiutandoti con alcuni esempi.
2. In che cosa consistono, secondo Freud, le pulsioni di vita e di morte?



Per discutere INSIEME Talvolta, quando si deve affrontare una verifica o un compito, si evita di farlo per paura di sperimentare l'insuccesso. In classe provate a discutere insieme per cercare nuove strategie che possano aiutare a non sperimentare questa paura e quindi sostenere la motivazione alla riuscita.