

MOTIVAZIONE: LA SCINTILLA CHE ACCENDE IL FUOCO INTERIORE

Quanto spesso abbiamo sentito parlare di motivazione, leve motivazionali, attività motivanti e così via? Di rado però abbiamo davvero coscienza di cosa si tratti. È la motivazione che ci mette in moto al mattino, condizionando lo spirito con cui lavoriamo o gestiamo le relazioni: siamo noi a fare le previsioni del tempo delle nostre giornate!

Cosa rende alcune persone più efficaci ed efficienti di altre nella vita? Perché queste persone sono capaci di lavorare e vivere con il sorriso, senza eccedere nelle lamentele e godendo magari di una migliore salute fisica? La risposta è: la motivazione.

Il termine 'motivazione' è spesso abusato e anche mal interpretato. Molto utilizzato, specie nei contesti lavorativi, il suo contrario 'demotivazione', che ne esprime la mancanza: "Oggi mi sento demotivato", "Questo lavoro è demotivante", "Quei collaboratori sono proprio demotivati". Eppure, quando usiamo queste espressioni, sappiamo davvero che cosa manca?

A un'analisi più attenta ci accorgiamo che la motivazione viene spesso attribuita all'esterno: come se qualcosa o qualcuno, tramite un apposito generatore, possa fornirci motivazione. In effetti, molti capi si interrogano su come motivare il proprio gruppo di lavoro. Così siamo portati a pensare che si tratti di un aspetto che non dipende da noi e aspettiamo di essere motivati. Qui sta il malinteso perché la motivazione è qualcosa di interiore, come le emozioni e gli atteggiamenti, qualcosa che solo l'individuo può controllare e sviluppare.

Si tratta di una qualità strettamente connessa con il proprio atteggiamento verso la vita in senso generale, con la capacità di vedere il famoso bicchiere "mezzo pieno", con l'abilità di volgere i problemi in opportunità. Può essere un percorso verso una maggiore armonia tra vita interiore ed esteriore.

La buona notizia è proprio questa: possiamo scegliere di intraprendere questo cammino verso l'auto-motivazione riconoscendo che siamo dotati di motivazione. E benché un po' arrugginita possiamo risvegliarla, come un fuoco che, apparentemente spento, arde invece sotto la cenere.

Per riattivare quella scintilla che crediamo spenta possiamo andare nella nostra memoria alla ricerca di un momento in cui abbiamo fatto la nostra personale esperienza di “successo motivazionale”. Questo episodio del nostro passato può far da matrice per successive esperienze. Rievochiamo allora le sensazioni, sia fisiche che emotive, di quel momento: come ci siamo sentiti? Questo sarà il punto di partenza per ritrovare la nostra spinta interna.

Che cosa attiva questa scintilla in noi? Ciascuno avrà una risposta personale che sarà collegata ai propri obiettivi di vita. Infatti, solo se sappiamo dove stiamo andando potremo mantenere attiva la spinta interiore. Formulare degli obiettivi, anche piccoli, quotidiani, semplici e soprattutto realizzabili, e seguire con impegno il cammino verso la loro realizzazione attiva e mantiene viva la scintilla.

In psicologia, l'autorevole psicologo Abraham Maslow ha reso evidente cosa attiva la nostra motivazione: sono bisogni che con la loro spinta dall'interno chiedono soddisfazione. Oggi la maggior parte delle persone, per fortuna, non si trova più a combattere con i cosiddetti bisogni “primari” (fisiologici, di sicurezza), ma fa giornalmente i conti con l'intima aspirazione alla relazione, all'essere riconosciuti e stimati.

Le persone si muovono in direzione dei gradini più alti della scala che Maslow ha disegnato: verso il bisogno di essere individui realizzati sotto ogni aspetto, al di là del contesto e del ruolo che ricoprono. I bisogni di stima e di autorealizzazione sono considerati i bisogni davvero motivanti.

Scoprire cosa ci motiva significa entrare in contatto con la nostra parte più profonda e avere l'opportunità di conoscere la nota che risuona più forte delle altre, rendendoci consapevoli di essere responsabili della melodia che produciamo. In altre parole, cui diamo la possibilità di scegliere di condurre noi stessi nella vita anziché farci condurre.

Nessuna leva motivazionale esterna può essere più forte di quella che noi stessi alimentiamo al nostro interno in un processo che costruisce il nostro benessere. Far dipendere dall'esterno (lavoro, vita privata ecc.) la nostra motivazione è come consegnare ad altri le chiavi della nostra auto e lasciar decidere il percorso.

Dunque, il punto di partenza per riaccendere la scintilla è l'ascolto di se stessi, ponendo poche e semplici domande: “Quando, nella mia esperienza lavorativa passata, ho percepito la spinta della motivazione come qualcosa di interiore che mi ha procurato entusiasmo, energia, piacere di lavorare?”; e poi: “Oggi quali



condizioni, attività, situazioni potrebbero aiutarmi a riaccendere la mia motivazione?”.

Questo viaggio introspettivo ci farà prendere confidenza con il nostro nucleo autentico, ci aiuterà a riconoscere il nostro personalissimo colore e a utilizzarlo per ogni nostra impresa.

Energòs

Società di Consulenza e Formazione - Torino

www.energòs.it