

Ansia e Motivazione elemento fondamentale nella ripresa psicologica

Un altro elemento fondamentale nella ripresa psicologica è la motivazione.

La motivazione è ciò che ci consente di individuare e perseguire una determinata strategia nel processo che ci conduce al cambiamento.

Ciò significa che quanto più la motivazione è forte tanto è maggiore la possibilità di aderire effettivamente ad un piano d'azione.

Non è un compito facile creare la motivazione necessaria al processo di ripresa, poiché, prima di iniziare qualsiasi cambiamento, dobbiamo esser pronti a rinunciare a tutti i benefici che ci provengono dalla situazione attuale.

Siamo fortemente incentivati quando siamo certi che si possano trarre delle gratificazioni: ad esempio, la sofferenza psicologica può essere un forte stimolo per attuare un comportamento differente, solo se il dolore che proviene da essa è superiore al dolore derivante dalla difficoltà di cambiare.

I fattori che possono dunque influire sulla motivazione sono:

- incentivi, come questioni di importanza sostanziale, (ad es.: salvare una relazione, proteggere i figli, ecc.);
- quantità di impegno psicologico e fisico richiesto, (ad es.: se per andare in psicoterapia dobbiamo percorrere grandi distanze, trovare una sistemazione per i figli o altro, ci sentiremo meno motivati);
- previsioni personali sul risultato delle nostre azioni, (ad es.: se ci aspettiamo che i risultati positivi superino quelli negativi, tenderemo ad essere più stimolati a lavorare per riprenderci);
- quanto chiediamo a noi stessi: se chiediamo troppo, è facile demoralizzarsi e rinunciare, se chiediamo troppo poco è facile non vedere progressi e abbandonare;
- convinzioni, (ad es.: credere di non meritare una vita senza ansia, o rimanere attaccati a comportamenti autopunitivi compiendo azioni che ci fanno sentire in colpa).

Una frequente convinzione è che ci sia troppo lavoro da fare per raggiungere l'obiettivo e quindi scoraggiarsi.

La chiave della motivazione è l'autoefficacia ovvero la prospettiva di affrontare con successo il compito che ci accingiamo ad intraprendere: se crediamo di non poter riuscire in qualcosa, non c'è speranza di raggiungere l'obiettivo sperato e, senza la speranza, non c'è impegno, di conseguenza non potrà avvenire il cambiamento.

Se, diversamente, pensiamo di avere le capacità per perseguire con successo la nostra meta, sentiremo la speranza e ci impegneremo, quindi raggiungeremo lo scopo.

*Dott.ssa Patrizia Marzola
Psicologa Parma*

Bibliografia:

"Come vincere l'ansia sociale. Superare le difficoltà di relazione con gli altri e il senso di insicurezza". Signe A. Dayhoff