

L' "Equazione della Motivazione".

Un'ipotesi di lettura dei comportamenti e qualche spunto sugli atteggiamenti

di **Paolo Vallarano***

*“La speranza ci pone in
uno stato d’animo attivo”*
Ralph Waldo Emerson

Parlando di teorie che spiegano la motivazione, la teoria Aspettativa-Valore è un termine per sintetizzare gli studi di Atkinson, Vroom ed altri sulle variabili che influenzano la riuscita delle persone, ovvero la loro motivazione.

Nel lavoro di Gian Vittorio Caprara "Le ragioni del successo" (Il Mulino 1996) ne è illustrata la formulazione basata sul lavoro di Atkinson. In sostanza, secondo Atkinson, il successo di una persona è funzione di due variabili: l'aspettativa di riuscita ed i valori che la persona ha (ciò che per lei ha valore nella vita).

Personalmente, sulla base della mia esperienza di formatore e non solo, ritengo utile proporre un'integrazione di questi 2 elementi con gli studi di Seligman sull'ottimismo, per spiegare meglio la motivazione nei confronti di una specifica attività, più che la riuscita nella vita.

Una persona può essere competente in materia e credere nel valore di una specifica attività, ma se il suo umore è basso, si sente svuotato, sfiduciato, vede tutto nero, quanto sarà motivato a portarla avanti? Direi molto poco, no?

*Ha lavorato in azienda nelle funzioni marketing e commerciale, nei settori bancario e televisivo. E' passato alla consulenza lavorando in società di ricerche di mercato e di formazione. E' responsabile di Ad Meliora: soluzioni formative e organizzative ad hoc. paolo.vallarano@admeliiora.net

Sembra la scoperta dell'acqua calda. In effetti, a pensarci bene, questo aspetto "emotivo" è già incluso dentro l'aspettativa di riuscita ma credo valga la pena di "portarlo fuori", enuclearlo. In sostanza, alle due variabili già indicate, viene aggiunta la variabile "carica emotiva" della persona al momento di svolgere quell'attività. Non è l'aggiunta di qualcosa che non c'era ma la messa in evidenza di un elemento per lavorarci meglio sopra, per utilizzarlo più diffusamente e facilmente.

Per carica emotiva si intenda il livello (da inesistente a molto forte) ed il verso (da pessimista ad ottimista) dello stato emotivo della persona.

L'equazione della motivazione

State così assistendo alla nascita del concetto di "equazione della motivazione", da non intendersi in senso matematico, che descrive in sostanza una correlazione tra il livello di motivazione nei confronti di una determinata attività e le 3 variabili indicate:

$$M = A \times V \times E$$

Dove M (motivazione nei confronti di una specifica attività) = A (aspettativa di riuscita) x V (valore attribuito) x E (carica emotiva personale)

In pratica: sarò molto motivato verso una certa attività se: penso di farcela (di essere capace), le attribuisco un valore intrinseco (ci credo), e sono emotivamente positivo (me la sento).

Da questa formulazione deriva che per sviluppare la mia motivazione ci sono 3 leve a disposizione, collegate tra loro, su cui lavorare:

- lo studio, la formazione, la pratica sull'attività specifica (che certamente influenzano l'aspettativa di riuscita, insieme ad altri fattori: pensate ad esempio al rapporto con il responsabile, genitore, insegnante...)

- il lavoro sulle convinzioni profonde della persona (cosa è bene, cosa è male, per cosa vale la pena di darsi da fare) relativamente a quell'attività

- il mio atteggiamento emotivo (ottimista, pessimista...) in generale ed in particolare quando mi accingo a svolgere quell'attività.

Credo che il primo tema sia piuttosto esplorato mentre il secondo è legato ad un lavoro molto soggettivo, per cui mi sento tentato di dare delle indicazioni sul terzo tema, per chi ritiene opportuno lavorarci su.

Quindi per chi vuole approfondire la variabile stato emotivo, in quanto elemento che può influenzare la motivazione nei confronti di una attività, di un lavoro, di una scelta di azione o non azione ecco alcuni riferimenti infografici sull'utilità dell'ottimismo (che non vuol dire buonismo o ingenuità o faciloneria) e per allenarsi all'ottimismo, insomma per impararlo.

Atteggiamento Positivo: Perché è utile e come allenarlo

Partiamo dal significato di atteggiamento positivo:

“L'ottimismo sano significa essere in sintonia con la realtà” (Tal Ben-Shahar).

Essere ottimista non vuol dire chiudere fuori le emozioni tristi o dolorose. Quando una persona cara ci lascia o perdiamo il lavoro è normale e sano lamentarsi e piangere. Si presume che ci senta tristi ed anche depressi. Ma non ci si può chiudere nella tristezza troppo a lungo.

Uno studio realizzato dall'Università di California San Francisco su un gruppo di uomini positivi all' HIV i cui partner erano deceduti ha rilevato che le persone che si erano consentite di soffrire e nello stesso tempo di cercare di accettare la morte del partner erano state più capaci di riprendersi dalla tragedia vissuta. Quelli, al contrario, che si erano focalizzati solo sulla perdita, invece di vedere la morte come un sollievo alle sofferenze del loro partner, tendevano a soffrire più a lungo, come se non riuscissero a trovare una via d'uscita alla loro tristezza.

Secondo diversi studi solo un quarto circa di questo genere di ottimismo dipende dai geni di una persona, per il resto può essere acquisito.

Come?

Provate le strade che vengono fuori digitando su Google: Seligman, Christakis and Fowler, Tal Ben-Shahar.

Leggete la recensione di Lucio Pisapia sul libro di Seligman “Imparare l'ottimismo”, si trova sempre su internet. Oppure visitate questo sito: happier.com (registrarsi e fare test ed esercizi non costa nulla!).

Buon viaggio!