

## Riassunto del terzo incontro: LA MOTIVAZIONE COME ENERGIA CHE ATTIVA.

La motivazione è considerata l'energia propulsiva che porta la persona a svolgere una determinata azione o comportamento. Numerosissimi sono i fattori che influiscono sulla motivazione e conosciuta da molti è la distinzione tra motivazione intrinseca ed estrinseca. Potremmo nominare anche la motivazione alla riuscita, oppure quella alla competenza. Di particolare rilevanza per la psicologia contemporanea è la definizione che Snyder dà alla speranza, intesa come la motivazione che si nutre nella possibilità di conseguire determinati obiettivi, che egli declina in: mettere a fuoco gli obiettivi, individuare strategie specifiche per raggiungerli, stimolare e sostenere la motivazione ad usare le strategie scelte.

Considerato che il futuro non è prevedibile e che i cambiamenti sono radicali e repentini, ciò che viene auspicato, ad esempio dal paradigma "Life design", è che le persone sappiano progettare delle "traiettorie di vita", confrontando costantemente gli obiettivi pensati con le reali possibilità contestuali, al fine di percepire un certo benessere e di sentirsi motivati ad affrontare anche i momenti più difficili. Lo studioso Niles ha disegnato il modello dello sviluppo della carriera centrato sulla speranza attiva, suggerendo delle fasi di costruzione del sé. Durante l'incontro si rifletterà dunque non solo sulla funzione della motivazione, ma anche sul ruolo della speranza nella progettazione personale e sulle modalità per sfruttarla a proprio favore, come studenti e cittadini del presente e del futuro.

