LA MOTIVAZIONE

Data 18 ottobre 2023
Categoria professione

Il testo di questa pillola è stato tratto dal libro: GUIDA ALLA PROFESSIONE DI MEDICO.
Chi volesse acquistare il libro a prezzo scontato (20 € invece di 29,90 €) può farlo qui:
ilmiolibro.kataweb.it/libro/medicina-e-salute/666455/guida-alla-professione-di-medico/.

Buonalettura.

GiampaoloCollecchia
Riccardo De Gobbi
RobertoFassina
GiuseppeRessa
RenatoRossi
DanieleZamperini

La motivazione è una componente essenziale del percorso formativo dello studente che sogna di essere medico, del giovane medico che vuole raggiungere importanti traguardi professionali, del medico maturo che continua ad amare la sua professione anche nei momenti più difficili e sofferti, del pensionato che, dopo 40 anni di professione, continua a studiare e magari ad esercitare perché la medicina è divenuta una componente essenziale della sua vita. Ma cos'è la motivazione, come la acquisiamo e come possiamo mantenerla? Su un piano puramente descrittivo possiamo dire che la motivazione è "un fattore dinamico del comportamento animale e umano che attiva e dirige un organismo verso una meta".

Le motivazioni possono essere fisiologiche e generare pertanto risposte istintive (ad esempio cercare il cibo perché abbiamo fame), oppure molto più complesse ed elaborate con obiettivi di natura personale, sociale o ideale. Un importante passo avanti nella comprensione del sistema motivazionale è stato compiuto grazie alle neuroscienze cognitive: gli studi neurofisiologici sulla motivazione si intrecciano con quelli sugli stati emozionali e affettivi, sulle alterazioni dell'umore in senso depressivo o al contrario ipomaniacale. Molti studi, in diversi settori di ricerca, hanno chiaramente dimostrato come uno stato dell'umore buono o comunque non depresso, accompagnato da emozioni positive e da aspettative di miglioramento, forniscano forti motivazioni per affrontare situazioni complesse prendendo le decisioni più opportune. Questo delicato e importante processo coinvolge psiche e corpo e si può pertanto considerare "psicosomatico": esso comporta un impegno e sacrificio temporaneo che consentirà di ottenere gratificazioni intense e talora prolungate. La motivazione, tuttavia, non è
una dote innata né permanente: si acquisisce e si può insegnare ad acquistarla, a volte si perde ma si può riconquistare: basta ritrovare un buono stato dell'umore, nutrire un forte desiderio di migliorare ed essere determinati ad affrontare varie difficoltà.

Una delle più grandi scoperte neurofisiologiche dell'ultimo secolo, la plasticità neuronale, permette di comprendere i successi clinici delle tecniche psicologiche "attive e propositive" (ad esempio la cosiddetta "psicologia dell'ottimismo"), ma anche la programmazione neuro linguistica e il counselling.