Come creare contenuti magnetici? La nostra architettura emotiva

di Paolo Franzese



Come creare contenuti magnetici? Vediamo come creare contenuti che non solo attirino l'attenzione, ma che restino incollati nella mente di chi legge. La risposta non sta in un nuovo algoritmo dei social o in una tecnica di copywriting aggressiva.

La risposta sta in qualcosa di molto più antico e profondo: la nostra architettura emotiva, na ho parlato anche nella mia newsletter settimanale:

Viviamo in un'epoca in cui siamo bombardati da concetti come *mindset*, *leadership*, *performance* e *produttività*. Ma raramente ci fermiamo a fare l'unica cosa che conta davvero per connetterci con gli altri: chiederci cosa stiamo provando e, soprattutto, se stiamo dando il nome giusto a quella sensazione.

Se vuoi creare contenuti magnetici, devi diventare un esperto di *Intelligenza Emotiva*, vediamo come funziona la comunicazione moderna.

Il paradosso

Oggi comunichiamo più che in qualsiasi altra epoca della storia umana, il **paradosso** è che ci sentiamo sempre più isolati o fraintesi. Perché? Perché abbiamo dimenticato l'alfabeto delle emozioni. L'intelligenza emotiva non è una "soft skill" per persone sensibili; è la competenza fondamentale del ventunesimo secolo.

Senza intelligenza emotiva, sei come un pilota che cerca di guidare un jet supersonico senza conoscere i segnali della plancia di comando. Puoi andare veloce, certo, ma non hai idea di dove stai andando o se il motore stia per esplodere.

L'intelligenza emotiva si basa sulla *self-awareness* (consapevolezza di sé). È la capacità di:

- Riconoscere ciò che proviamo;
- Comprendere il perché lo proviamo;

Tutti i contenuti sono sotto Licenza Creative Commons
Contatti +39 388 1020417 - info@imaginepaolo.com

- Riconoscere ciò che provano gli altri (empatia);
- Decodificare il motivo dietro le loro azioni.

Il problema è che la maggior parte di noi commette errori sistematici nell'etichettare ciò che sente:

- Quando siamo tristi, diciamo di essere frustrati;
- Quando abbiamo paura, diciamo di essere bloccati;
- Quando proviamo ansia, la liquidiamo come "stress".

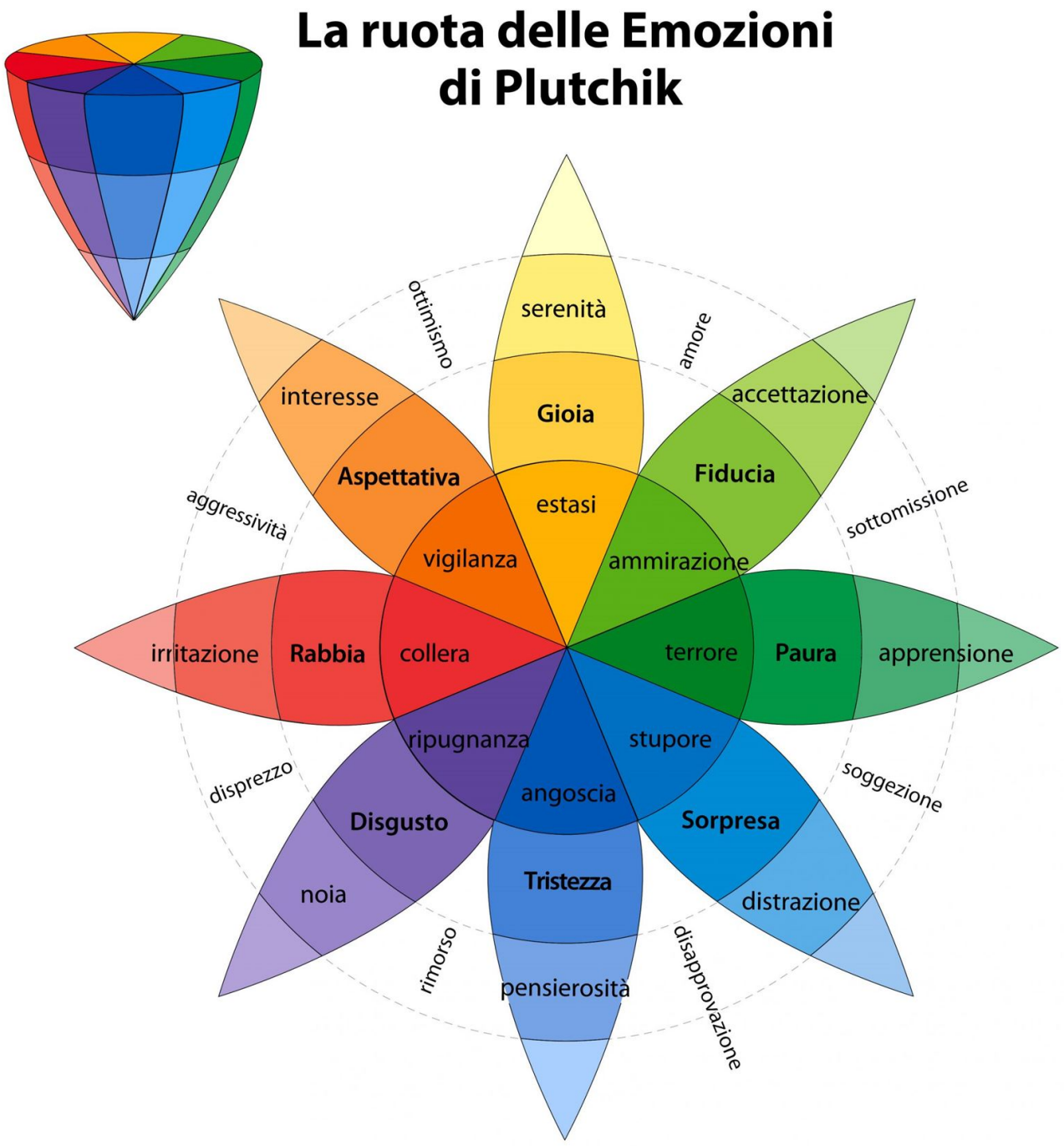
Questa confusione linguistica crea una nebbia mentale che ci impedisce di agire con efficacia. Se non sai cosa sta succedendo dentro di te, non puoi influenzare ciò che accade fuori.

Come creare contenuti magnetici? La mappa del tesoro emotivo.

La Ruota di Plutchik

Per fare ordine in questo caos, dobbiamo affidarci a modelli solidi. Uno dei più efficaci è la **Ruota delle Emozioni di Robert Plutchik**, introdotta nel 2001. Immaginala come una ruota cromatica dove i colori sono sostituiti dalle emozioni, ne ho parlato anche qui: Come scrivere contenuti da condividere: la ruota di Robert Plutchik.

Tutti i contenuti sono sotto Licenza Creative Commons



La Ruota delle Emozioni di Plutchik è un modello teorico che descrive le emozioni fondamentali umane e

Plutchik ha identificato otto emozioni primarie, innate e biologiche. Non sono apprese; le proviamo fin da neonati, indipendentemente dalla nostra cultura di appartenenza. Queste emozioni sono disposte in coppie di opposti polari.

Capire questa ruota significa capire come funzioniamo noi e come funzionano i tuoi lettori, i tuoi clienti, i tuoi partner. Analizziamole una per una, scavando nel loro significato profondo.

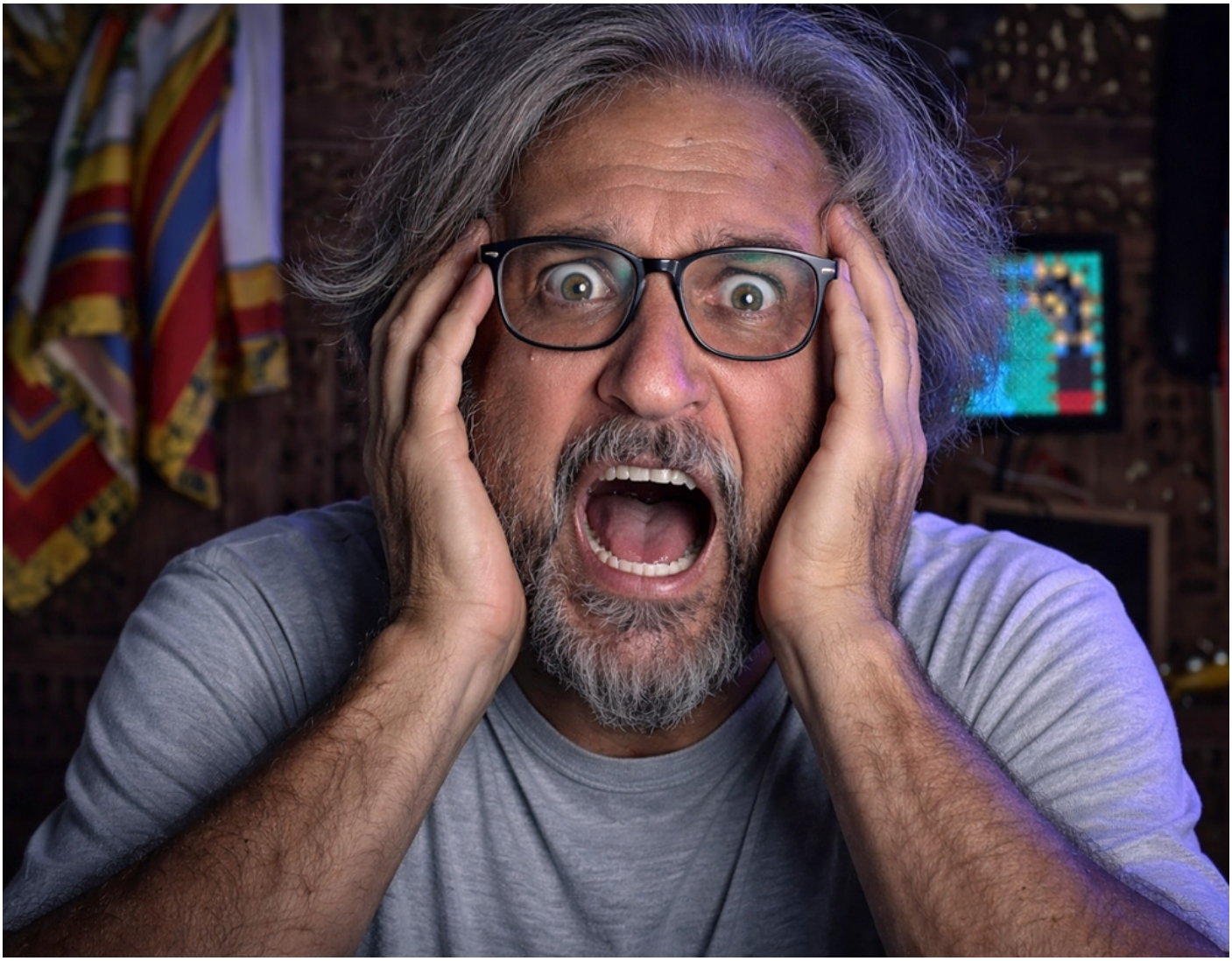
Tutti i contenuti sono sotto Licenza Creative Commons
Contatti +39 388 1020417 - info@imaginepaolo.com

Come creare contenuti magnetici? Il custode della sopravvivenza.

La Paura

La paura è l'emozione più potente e ancestrale. A livello neuroscientifico, il suo quartier generale è l'amigdala. Il suo compito è semplice: tenerci in vita. Quando percepiamo una minaccia, l'amigdala attiva la risposta "attacco o fuga" (*fight or flight*).

Il problema nel mondo moderno è che l'amigdala non distingue tra un leone che ci insegue e il timore di pubblicare un video su YouTube. La paura si manifesta in gradi: apprensione, preoccupazione, ansia, fino al terrore puro.



La paura è un'emozione primaria, intensamente spiacevole, che deriva dalla naturale avversione al rischio

Tutti i contenuti sono sotto Licenza Creative Commons

? Suggerimento: Nella creazione di contenuti, la paura è il motivo per cui molti non iniziano mai. Ma è anche una leva potentissima: parlare delle paure del tuo pubblico significa dire loro “ti vedo, so cosa stai passando”.

Come creare contenuti magnetici? L’energia dell’espansione.

La Rabbia

Sulla ruota di Plutchik, **la rabbia** è l’opposto della paura. È un concetto affascinante: quando abbiamo paura ci rimpiccioliamo, cerchiamo di scomparire. Quando siamo arrabbiati, ci espandiamo. Il corpo si tende, la voce si alza, cerchiamo di occupare spazio.



La rabbia è un’emozione primaria, universale e naturale, una risposta a minacce, ingiustizie o frustrazioni confini e bisogni.

La rabbia non è “cattiva”. È un segnale che ci avverte che un nostro confine è stato violato. Se la neghi, ti distrugge dall’interno. Se la comprendi, diventa benzina per l’azione, per l’assertività, per

Tutti i contenuti sono sotto Licenza Creative Commons

dire “basta” a una situazione che non ci soddisfa più.

? Suggerimento: Un contenuto che esprime una “sana rabbia” contro un’ingiustizia è uno dei più magnetici che esistano.

Come creare contenuti magnetici? Il valore della perdita.

La Tristezza

Siamo in una società che ci vuole sempre sorridenti e “carichi”. Per questo la **tristezza** è l’emozione più repressa e fraintesa. Spesso la confondiamo con il senso di colpa o la depressione, ma la tristezza è semplicemente la risposta naturale alla perdita: di una persona, di un’idea, di un progetto.



Ciò che caratterizza questo stato d’animo è la sua sgradevolezza: è un’emozione spiacevole, che nasce c bisogno di qualcosa o qualcuno.

Mentre la gioia ci connette verso l’esterno, la tristezza ci porta dentro. Ci costringe a rallentare, a

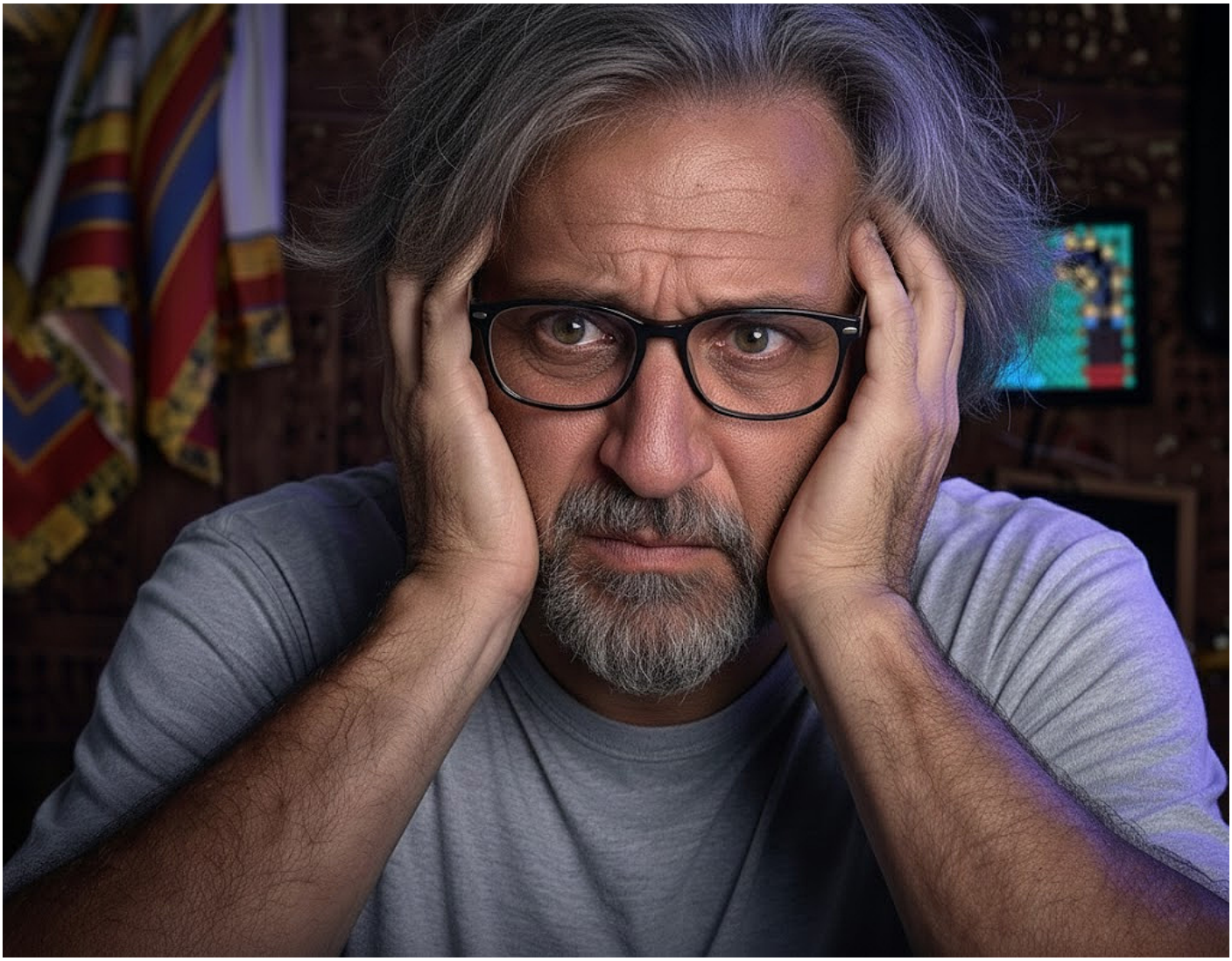
riflettere. Negare la tristezza nei tuoi contenuti o nella tua vita significa negare la tua umanità.

? Suggerimento: L’autenticità nasce spesso dalla capacità di mostrare la propria vulnerabilità e il proprio dolore.

Come creare contenuti magnetici? Il filtro di sicurezza.

Il Disgusto

Il **disgusto** nasce per proteggerci dal cibo avariato o dagli ambienti insalubri. Sul piano psicologico e sociale, si è evoluto nel rifiuto di ciò che percepiamo come “tossico”. È collegato al dubbio e alla sfiducia.



Il disgusto è un’emozione primaria di repulsione e avversione verso qualcosa di sgradevole, percepito con
che spinge all’allontanamento fisico o morale.

Tutti i contenuti sono sotto Licenza Creative Commons
Contatti +39 388 1020417 - info@imaginepaolo.com

Quando provi disgusto per una situazione lavorativa o una relazione, la tua mente ti sta dicendo: “Questo non è sicuro per te”. È l’opposto polare della fiducia.

? Suggerimento: Riconoscere ciò che ci disgusta è fondamentale per definire i nostri valori e, di conseguenza, per attirare persone che condividono quegli stessi valori.

Come creare contenuti magnetici? Il potere del futuro.

L’Aspettativa

L’aspettativa è l’emozione legata all’attesa e alla preparazione. È quella sensazione di “elettricità” prima di un lancio, di un viaggio o di un incontro importante. Come dico spesso citando i grandi maestri della performance, l’aspettativa è potere.



L’aspettativa, in quanto emozione, è l’anticipazione mentale ed emotiva di un evento futuro, un misto di sp
propri desideri sulla realtà.

Se riesci ad anticipare i bisogni del tuo pubblico, sei in una posizione di vantaggio competitivo

Tutti i contenuti sono sotto Licenza Creative Commons

enorme.

? Suggerimento: Creare contenuti che generano anticipazione significa costruire un percorso, non solo pubblicare post isolati.

Come creare contenuti magnetici? L’imprevisto che scuote

La Sorpresa

La **sorpresa** è l’emozione del “qui e ora” che irrompe violentemente. È l’opposto dell’anticipazione. Può essere positiva o negativa, ma il suo effetto è sempre quello di resettare l’attenzione.



La sorpresa è un’emozione primaria, improvvisa e neutrale, che funge da segnale di allerta per un evento

In un mondo saturo di informazioni, la sorpresa è lo strumento per rompere lo schema (*pattern interrupt*).

? Suggerimento: Se i tuoi contenuti sono prevedibili, sono invisibili. Devi imparare a inserire

Tutti i contenuti sono sotto Licenza Creative Commons

l’elemento sorpresa per mantenere magnetica l’attenzione.

Come creare contenuti magnetici? Il fondamento di ogni legame.

La Fiducia

Senza **fiducia** non esiste mercato, non esiste relazione, non esiste crescita. La fiducia è la scelta consapevole di aprirsi, di smettere di difendersi. È legata all’accettazione e a quella che io chiamo “resa intelligente”.



la fiducia è considerata un’emozione complessa e un sentimento fondamentale, che unisce aspetti cogniti

Fidarsi non significa essere ingenui, ma capire che non possiamo controllare tutto.

? Suggerimento: Quando crei contenuti che trasudano competenza e integrità, stai seminando fiducia. E la fiducia è l’unica valuta che non svaluta mai.

Tutti i contenuti sono sotto Licenza Creative Commons

Come creare contenuti magnetici? Il motore della trasformazione

La Gioia

Infine, la **gioia**. È l'emozione che espande tutto ciò che tocca. Dalla serenità all'estasi, la gioia è il segnale che siamo allineati con noi stessi. Un contenuto magnetico non deve per forza essere "divertente", ma deve trasmettere la gioia del progresso, della scoperta, della condivisione.



La gioia è un'emozione primaria, universale e positiva, collegata al piacere e alla soddisfazione, che si ma
benessere, spingendo all'azione e alla connessione sociale.

Quando comunichi partendo da uno stato di gioia e gratitudine, la frequenza del tuo messaggio cambia radicalmente.

? Suggerimento: Le persone non comprano ciò che fai, comprano l'energia con cui lo fai.

Tutti i contenuti sono sotto Licenza Creative Commons

Come creare contenuti magnetici? Domina la tua comunicazione…

Usa queste 8 emozioni

Ora che abbiamo mappato il territorio, come **usiamo** queste informazioni per essere più magnetici?

- **La tecnica del "Naming"** – Il primo passo è smettere di usare termini generici. Quando scrivi o parli, cerca di essere chirurgico. Non dire "sono stressato", prova a capire se sei preoccupato (paura), stanco (tristezza per l'energia persa) o irritato (rabbia). Questa precisione si rifletterà nella tua capacità di descrivere i problemi del tuo target, rendendoti immediatamente più autorevole;
- **Creare il contrasto emotivo** – I contenuti più efficaci sono quelli che ti portano da un'emozione all'altra. Un classico viaggio dell'eroe parte dalla paura (il problema), attraversa la tristezza o la rabbia (la crisi) e arriva alla gioia o alla fiducia (la soluzione). Imparare a manovrare sulla ruota di Plutchik ti permette di scrivere storie che tengono le persone incollate allo schermo;
- **L'importanza della vulnerabilità** – Per generare fiducia, devi essere disposto a mostrare la tua tristezza o le tue paure. Le persone sono stanche dei "guru" perfetti che vivono vite filtrate. Vogliono esseri umani. Mostrare come hai gestito una tua emozione primaria ti rende reale, e il reale è magnetico.

C'è un'emozione tra queste otto che senti di aver trascurato o represso ultimamente? Scrivimelo nei commenti, iniziamo da qui.

Riaccendi la tua forza

Tutti i contenuti sono sotto Licenza Creative Commons

SEMINARIO

RIACCENDI LA TUA FORZA

PAOLO FRANZESE

DIGITAL COACH

Tutti i contenuti sono sotto Licenza Creative Commons

 Partiamo da qui

Come creare contenuti magnetici? La tua nuova consapevolezza.

Conclusione

Diventare magnetici non riguarda gli altri, riguarda te. Riguarda quanto sei disposto a guardarti allo specchio e riconoscere i meccanismi che ti muovono. Le emozioni non sono ostacoli sulla strada del successo; sono la strada stessa.

La **Ruota di Plutchik** è uno strumento trasformativo perché ci dà il permesso di essere umani in modo organizzato. Usarla significa aumentare la propria intelligenza emotiva, migliorare le relazioni e, in ultima analisi, prendere decisioni migliori.

Più consapevolezza emotiva significa più libertà. Libertà di non reagire d'impulso, libertà di scegliere come rispondere alle sfide, libertà di connettersi profondamente con chi ci circonda.

? Suggerimento: Quando massimizzi il tuo potenziale emotivo, non stai solo migliorando i tuoi risultati. Stai contribuendo a creare un mondo più consapevole, più autentico e, sì, decisamente più magnetico.

Il viaggio inizia dentro di te, sei pronto a guardare davvero cosa provi oggi?

Da un articolo scritto da Paolo Franzese il 26 Gennaio 2026

Tutti i contenuti sono sotto Licenza Creative Commons
Contatti +39 388 1020417 - info@imaginepaolo.com