Come trovare la motivazione reale? Cosa fare prima di mollare tutto

di Paolo Franzese



Come trovare la motivazione reale? Quando la motivazione finisce pensi che la motivazione stessa sia una menzogna, forse è solo perché non sai dove stai andando.

Da oltre quindici anni parlo di motivazione, ma voglio essere onesto con te fin dal primo paragrafo: non l'ho mai insegnata da un palco sterile, protetto da una giacca costosa e da teorie imparate a memoria. Non sono un accademico della spinta emotiva che snocciola concetti astratti per fare scena.

Se vuoi mantenerti aggiornato sui miei eventi, iscriviti alla mia newsletter:

Due categorie di persone

Nel mondo della crescita personale, esistono **due categorie di persone**:

- Ci sono quelli che parlano di motivazione perché hanno letto pile di libri, citano a memoria i grandi guru americani e hanno imparato la sintassi del "successo";
- E poi ci sono persone che parlano di motivazione perché la vita le ha messe all'angolo. Persone che hanno sentito il sapore del tappeto sotto i denti, che hanno conosciuto il buio di una stanza quando non hai voglia di uscire e che, nonostante tutto, hanno dovuto trovare un appiglio per risalire.

Io appartengo un po' alla prima categoria e molto alla seconda categoria (chi mi conosce sa…). Da oltre quindici anni tengo corsi, incontri e seminari, ho visto migliaia di volti, stretto mani sudate per l'ansia e incrociato sguardi spenti che cercavano una scintilla. In tutto questo tempo ho capito una cosa fondamentale: *la motivazione non è entusiasmo*.

Come trovare la motivazione reale? Qui vorrei parlarti della motivazione che non ti aspetti.

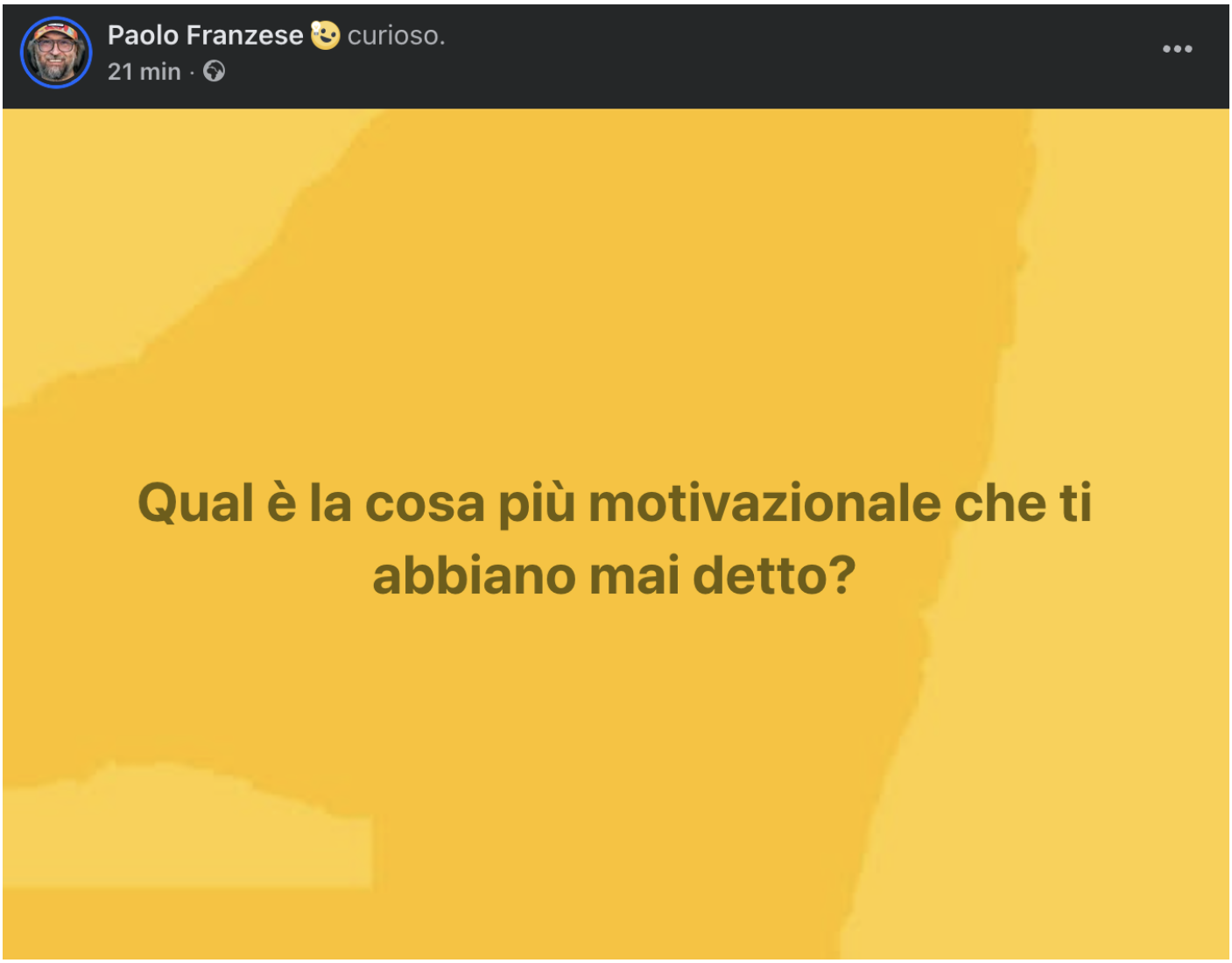
Tutti i contenuti sono sotto Licenza Creative Commons
Contatti +39 388 1020417 - info@imaginepaolo.com

Il web insegna

Curiosando tra le pieghe della rete, mi sono imbattuto in una storica discussione dove migliaia di persone rispondevano a una domanda semplice:

> Qual è la cosa più motivazionale che ti abbiano mai detto?

Leggendo quelle migliaia di commenti, emerge un dato incredibile: le persone non vengono salvate dai "*puoi farcela*", ma da verità nude e crude. Qualcuno scriveva di come un amico gli avesse detto: "*Tra un anno sarai felice di aver iniziato oggi*", sottolineando il peso del rimpianto. Un altro raccontava di un professore che, davanti alle sue lamentele sul tempo necessario per laurearsi, gli disse: "*Il tempo passerà comunque, che tu lo faccia o no*".



Guarda cosa hanno risposto su Facebook a questa domanda…

Questo ci insegna che la motivazione reale è spesso una scossa di realtà. Non è una pacca sulla spalla, ma un cambio di prospettiva che ti fa capire che il tempo è la tua risorsa più preziosa e che

Tutti i contenuti sono sotto Licenza Creative Commons

il “momento giusto” non esiste: esiste solo il momento in cui decidi di smettere di subire la vita.

Quei commenti sono la prova che siamo tutti sulla stessa barca, a caccia di un senso che ci permetta di non sprecare l’unica occasione che abbiamo.

Io aggiungerei anche la frase “*Sei dimagrito!*” che ti da una grande carica…

? **Suggerimento**: Il **web insegna**, se utilizzato come si deve.

Come trovare la motivazione reale? Ecco come hanno risposto sui social…

Le risposte su Facebook

Le **risposte su facebook** che ci avete regalato sono un mix incredibile di vita vera. C’è chi ha trovato la forza in un complimento inaspettato, chi nell’amore profondo di un figlio e chi, invece, ha usato una critica feroce come trampolino di lancio per dimostrare quanto valeva.

Dalla saggezza popolare dei nostri dialetti alla concretezza di un assegno in allegato, ecco una raccolta delle frasi più belle, dure e autentiche che vi hanno spinto a non mollare mai.

Ecco qui una lista suddivisa per tipologia di “motivazione”:

?? Motivazione Affettiva e Familiare

- L’orgoglio dei figli: “Mamma ti hanno abbattuta mille volte, ma ti sei rialzata e reinventata, per un figlio questo è un esempio.”
- Il valore della presenza: “Se non ci fossi tu…”
- L’amore che sprona al cambiamento: “Mamma ti voglio come prima.”
- Il merito personale: “Brava, tutto quello che fai lo fai per te.”

? Motivazione da “Rivalsa” (Sfide e Provocazioni)

- Il successo come risposta: “Nella vita non sarai mai nessuno… Quindi se vuoi studiare provvedi da sola.”
- La reazione al negativo: “Più che detto è stato il comportamento… la mancanza di rispetto giornaliero.” (inteso come spinta a reagire).
- L’ultimatum educativo: “Se non vorrai più andare a scuola, io non sarò più tuo amico.”

? Perle di Saggezza e Realismo

- Ottimismo resiliente: “Il mondo è ‘na merda ma la vita è bella.”
- Speranza nei momenti bui: “Non può piovere per sempre.”
- L’importanza del bagaglio personale: “A te rimane!” (riferito a ciò che si impara o si vive).
- Dignità e fierezza: “Mejo magnar na merda, che na merda ne magna.”

? Motivazione Pratica e Diretta

- Il pragmatismo massimo: “Si allega assegno!”
- Salute e forma fisica: “Sei dimagrito!”

Tutti i contenuti sono sotto Licenza Creative Commons

- Prevenzione e carattere: “Chi si droga, non ha le palle!”
- L’incitamento finale: “Vai sempre, vai!”

Come trovare la motivazione reale? Perché “sentirsi carichi” non serve a nulla.

Il grande equivoco

Siamo stati educati a pensare che essere motivati significhi avere quella carica elettrica che ti fa venire voglia di spaccare il mondo. Pensiamo ai video con la musica epica, alle frasi scritte sui tramonti, ai post che dicono “se vuoi, puoi”.

Ecco la verità: quelle sono *stronzate*, o meglio, sono zuccheri semplici, **un grande equivoco**. Ti danno un picco glicemico immediato, una scarica di dopamina che dura dieci minuti, e poi ti lasciano più stanco e vuoto di prima.

- La motivazione non è una frase da condividere;
- La motivazione non è una musica in sottofondo;
- La motivazione è ciò che resta quando l’entusiasmo finisce.

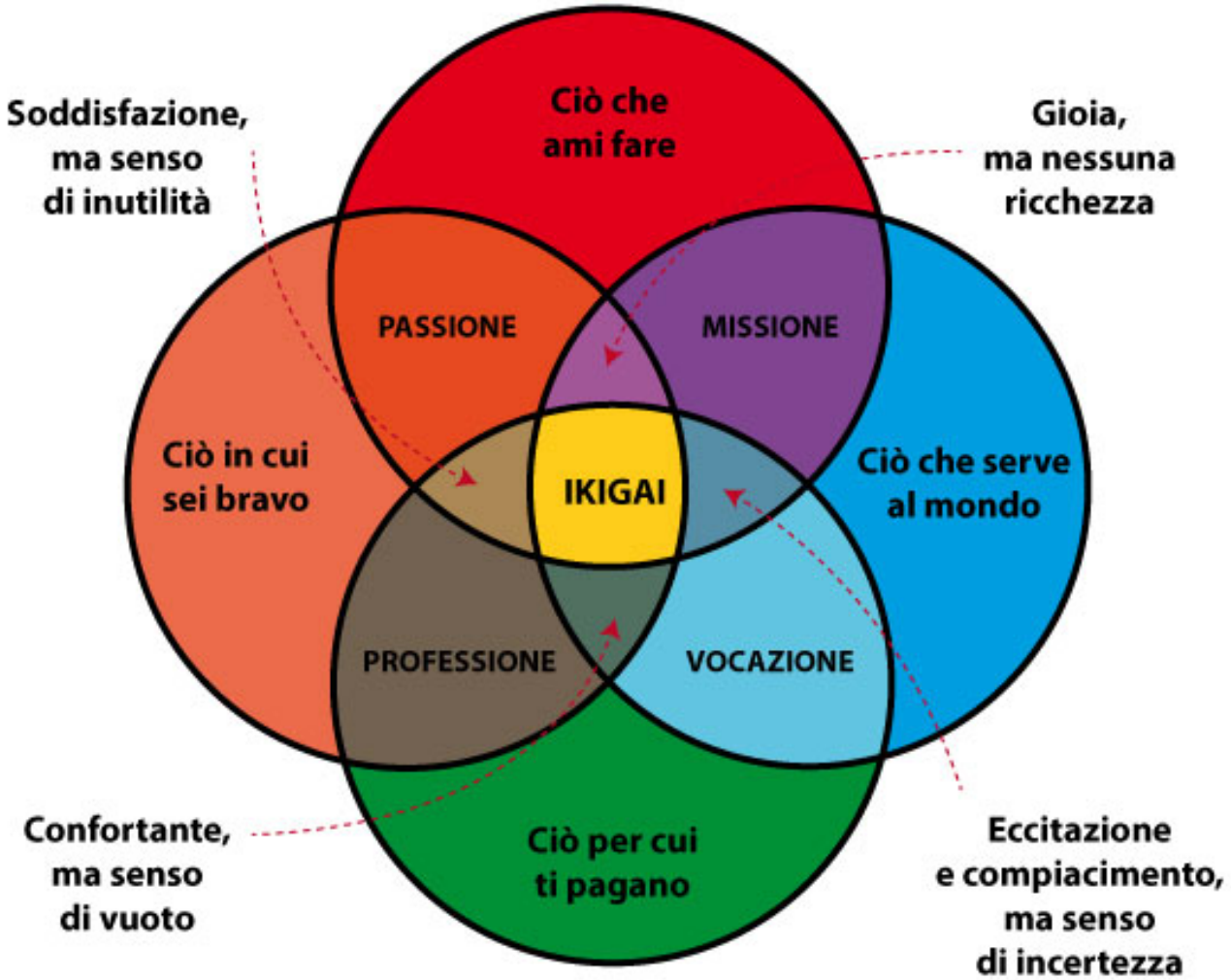
L’entusiasmo è facile, è gratuito.

Arriva quando inizi un nuovo progetto o compri un paio di scarpe da corsa nuove. Ma l’entusiasmo è un amante infedele: ti abbandona al primo lunedì di pioggia. La vera motivazione è la risposta a una domanda che quasi nessuno ha il coraggio di farsi davvero: *perché mi alzo dal letto*? (per rispondere leggi questo mio articolo illuminante).

La motivazione non si trova: nasce quando vivi allineato a ciò che sei. Non sei stanco della vita, sei stanco di vivere lontano dal tuo centro.

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

IKIGAI



Stampa questo foglio.
Osserva il mondo esterno.
Ti cambierà, inizierai a fare ciò che ami.

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

Quando ciò che ami, ciò che sai fare e ciò che serve al mondo si incontrano, la motivazione smette di cercarsi.

Ritorniamo al perché ti alzi dal letto? Non rispondermi “per guadagnare”, quello è un risultato. Non rispondermi “perché devo”, quella è sopravvivenza.

La domanda vera è: perché la mia vita ha un senso che vale la fatica?

Come trovare la motivazione reale? Vivere spinti invece che attratti.

La crisi del “Perché”

Negli anni ho visto centinaia di persone arrivare ai miei corsi cariche di aspettative magiche. Speravano che io avessi un interruttore nascosto, invece, tornavano a casa con qualcosa di molto più scomodo: *una responsabilità nuova verso se stesse*.

Siamo davanti **alla crisi del “Perché”**, il problema oggi non è la mancanza di stimoli, ma l’assenza di un perché. Siamo bombardati da contenuti, eppure mai così stanchi e svuotati. Analizzando le discussioni sui social, nei commenti e nei forum, i temi sono sempre gli stessi:

- “So cosa dovrei fare, ma non lo faccio.”
- “Ho tutto, ma non mi sento soddisfatto.”
- “Sono stanco di ricominciare.”

Tutto questo nasce dalla differenza tra *spinta* e *attrazione*.

- Molte persone vivono **“spinte”**. La spinta è la disciplina a forza, la frustata che ti dai per andare avanti. Ma la forza di volontà è una risorsa finita;
- L’**attrazione**, invece, è lo scopo. Quando hai un perché abbastanza grande, la difficoltà non ti abbatte: diventa parte del viaggio.

Come trovare la motivazione reale? Quando la vita mi ha messo con le spalle al muro.

La mia storia

Spesso nei miei corsi si aspettano che io citi grandi atleti o leader storici, ma la verità è che la lezione più grande sulla motivazione non l’ho letta in una biografia famosa: *l’ho vissuta sulla mia pelle*.

Prendo spunto **dalla mia storia**, ci sono stati tanti momenti, troppi, uno ben preciso nella mia vita in cui tutto sembrava crollare, anzi dove tutto è crollato!

Non parlo di un piccolo imprevisto, ma di quel tipo di oscurità che ti toglie il fiato, che ti strazia, dove si chiudono tutte le porte a chiave e il futuro è solo una nebbia fitta. Mi sono trovato catapultato nell’*inferno più infernale*, senza avere il tempo di guardarsi intorno, in una condizione in cui ho perso tutto, ancora tutt’oggi, e per sempre, mi resta appena la forza di restare in piedi.

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

Sai quando ti chiudi in macchina ad urlare e sbattere le mani sullo sterzo, tanto da frantumarlo? Ecco, ma non ci sei ancora vicino…

In quei giorni difficili, non avevo nemmeno la possibilità di cedere. Avrei potuto farla finita, si ci ho pensato, ma non potevo permettermelo, sarebbe stata la soluzione più semplice. Qui pensi di avere tutto l'universo contro, ma è proprio lì, in quell'angolo stretto, in quel infinito dolore in cui sono rinchiuso, che succede qualcosa.

Ho capito che dovevo fare una scelta radicale: *potevo essere la vittima della mia storia o l'architetto della mia risalita*.

Come trovare la motivazione reale? A cosa serve soffrire…

Il mio "Perchè"

Il mio "Perché" non è nato in un momento di gloria, ma nel dolore. È nato quando ho deciso che la mia sofferenza doveva servire a qualcosa, che la mia esperienza non poteva andare sprecata. Dovevo rialzarmi non perché fosse facile, ma perché avevo una responsabilità verso il mio potenziale e verso le persone che, un giorno, avrei aiutato.

La vita ha colpito duro anche me, proprio come sta facendo con molti di voi.

Mi ha chiesto: "Paolo, per cosa vale la pena rialzarsi?". Io ho trovato la mia risposta nell'**aiutare gli altri a non restare a terra**. Ed è per questo che, dopo quindici anni, non ho mai smesso di parlare di motivazione. Non lo faccio per retorica, lo faccio perché so cosa significa sentire il peso del fallimento e so, soprattutto, cosa serve per trasformare quel peso in una leva.

Come trovare la motivazione reale? Serve un atto di responsabilità.

"Riaccendi la tua Forza"

Ho preparato un evento che per me ha un significato viscerale: "Riaccendi la tua forza", e poi nella mia città.

Non è "un altro seminario", è una grande prova, per me, prima ancora che per chi verrà. È un atto di responsabilità verso chi mi segue da anni e verso chi è stanco di sentirsi dire "dai, ce la puoi fare" senza ricevere strumenti veri.

Riaccendi la tua forza

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

SEMINARIO

RIACCENDI LA TUA FORZA

PAOLO FRANZESE

DIGITAL COACH

Tutti i contenuti sono sotto Licenza Creative Commons

 Partiamo da qui

Oggi vedo troppe persone:

- **Di successo ma vuote**: Hanno raggiunto i traguardi sociali, ma hanno perso il senso;
- **Competenti ma bloccate**: Hanno i mezzi, ma hanno paura di usarli;
- **Talentuose ma spente**: Il loro fuoco è coperto dalla cenere della routine.

Come trovare la motivazione reale? Luci e ombre di un seminario.

Analisi onesta

Partecipare a un evento come il mio ha dei vantaggi enormi, ma voglio essere **onesto** anche sui “contro”.

I punti positivi (Perché partecipare)

- **Lo stop necessario**: Ti costringe a fermarti e guardarti allo specchio;
- **Spazio di riflessione**: Rompe il pilota automatico della tua quotidianità;
- **Connessione reale**: Ti mette a contatto con persone che vivono le tue stesse sfide;
- **Potere personale**: Non ti promette la felicità, ti restituisce il controllo della tua vita.

I punti negativi (Cosa sapere prima)

- **Non è una bacchetta magica**: Se cerchi solo la “carica” emotiva del momento, rimarrai deluso;
- **Può far male**: Ti mette davanti a scelte che hai rimandato per troppo tempo;
- **La responsabilità è tua**: Se torni a casa e non agisci, nulla cambierà.

? Suggerimento: Come costruire la motivazione ogni giorno? La motivazione non si “trova” per strada, si costruisce con passi precisi:

    - **Chiarezza Radicale**: Cosa vuoi davvero? Smetti di essere vago;
    - **Emozione Associat**a: Se il tuo obiettivo non ti fa battere il cuore, non ti farà muovere i piedi;
    - **Visione che Attrae**: Smetti di sforzarti per dovere, inizia a desiderare per scelta;
    - **Investimento Costante**: Formazione, lettura, ascolto. La mente va nutrita ogni giorno.

Come trovare la motivazione reale? Se non trovi il tuo perché, la vita ti metterà KO!

La scelta è tua

La scelta è tua: essere protagonista o spettatore, questa è la verità che ripeto da anni, e non lo faccio perché “suona bene” in un post o perché fa scena su un palco. Lo faccio perché l’ho vista accadere migliaia di volte, e l’ho sentita bruciare sulla mia pelle.

Tutti i contenuti sono sotto Licenza Creative Commons

? Suggerimento: Il punto è tutto qui,

- *Se non sai per cosa stai lottando*, ogni colpo della vita sembrerà quello definitivo. Ogni porta chiusa diventerà un muro, ogni fallimento una condanna.
- *Se conosci il tuo scopo*, se hai quel “perché” radicato nelle viscere, allora anche la caduta più rovinosa smette di essere la fine. Diventa solo un capitolo, forse il più duro, ma anche il più necessario, della tua storia di rinascita.

“Riaccendi la tua forza” non è un raduno per scambiarsi pacche sulle spalle o per urlare slogan vuoti. Non nasce per “motivarvi” nel senso commerciale del termine. Nasce per un obiettivo molto più ambizioso e quasi sovversivo: ricordarvi chi siete. Voglio aiutarvi a ritrovare quella versione di voi stessi che esisteva prima che le delusioni, i giudizi degli altri e la stanchezza cronica vi convincessero che non ne valeva più la pena.

Come trovare la motivazione reale? Facciamo il primo passo insieme.

Conclusioni

Non lasciare che gli altri scrivano il tuo finale, quasi quindici anni fa ho iniziato questo percorso camminando al buio, senza sapere dove mi avrebbe portato. Oggi, guardandomi indietro, so una cosa con una certezza che non ammette repliche: se non trovi il tuo perché, se non prendi tu il timone, qualcun altro deciderà per te. La società, il mercato, le aspettative degli altri… tutti sono pronti a scriverti un copione mediocre, ho deciso di non accettarlo.

Ho deciso di tornare alle radici e di accendere una luce proprio qui, nella mia città.

- Per chi è pronto a smettere di lamentarsi.
- Per chi è stanco di sentirsi “spento” nonostante i successi.
- Per chi sente che, sotto la cenere dei giorni tutti uguali, batte ancora un cuore che aspetta solo una scintilla per tornare a incendiare il futuro.

Io ho fatto la mia scelta, ho messo la mia storia, i miei errori e i miei quindici anni di esperienza a tua disposizione. Io ci sono. E tu?

Ora tocca a te.

Da un articolo scritto da Paolo Franzese il 16 Febbraio 2026

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