



a cura di **Leonardo Frontani**  
edu@leonardofrontani.com

# Motivazione, una dolce bugia

**M**Mi viene la pelle d'oca quando mi chiamano "motivatore". L'immagine tutta cinematografica che ne ho è di quegli allenatori alla Denzel Washington, Gene Hackman, Al Pacino, che magicamente riescono a far germogliare il talento sportivo in giovani che a guardarli promettono ben poco. Non è solo un problema mio di inadeguatezza ad interpretare il ruolo del condottiero. Si tratta anche di un enorme sfiducia sulla possibilità di trovare la propria motivazione fuori di sé e grazie ad una sorta di "mago"; piuttosto mi sono abituato in 17 anni di attività, nei quali ho incontrato come partecipanti circa 12.000 persone, a riconoscere che il massimo delle nostre qualità ed energie, lo esprimiamo nel cercare di soddisfare i nostri autentici bisogni. La motivazione, come espressione eccellente dell'energia umana, è frutto di una ricerca ed identificazione di questi bisogni autentici. Ognuno di noi sa, nel suo intimo, quale sia la cosa per cui valga davvero la pena combattere; allo stesso modo, ognuno di noi è costretto a seguire un copione che l'educazione, l'ambiente nel quale ci si muove e le esperienze vissute, hanno scritto, trasformandolo nel libro delle regole. Spesso la demotivazione arriva quando andiamo a combattere giornalmente una guerra che non è la nostra, in risposta ad un copione non completamente frutto delle nostre scelte. I compromessi che abbiamo dovuto necessariamente accettare, sono anche la misura della nostra autentica soddisfazione. Per questo motivo, molti miei colleghi, nei panni del motivatore di turno, offrono ai loro partecipanti l'opportunità di cambiare in meglio affidandosi alla loro Volontà. Questa è una gravissima bugia. La Volontà è solo uno dei 3 pilastri sui quali costruire la nostra soddisfazione e conseguente motivazione nell'agire. Non tutti, con la volontà, posso-

no attivare importanti cambiamenti ed il fallimento è in agguato con gravi effetti depressivi. Prima della volontà occorre avere prospettive e volutamente uso il plurale. Occorre individuare un potente "perché" che ci orienti a scegliere e possibilmente una scelta di possibili direzioni da prendere per soddisfare il nostro Sé autentico. Visione e creatività quindi. Poi, oltre alle prospettive, ci occorrono competenze e non solo specifiche e tecniche, ma soprattutto comportamentali. Infine entra in gioco anche

la volontà ed insieme questi tre fattori sorreggono perfettamente la nostra motivazione. La motivazione è un debole fuoco acceso con un acciarino nel bosco d'inverno. Per alimentarlo occorrono tangibili risultati che in qualche modo confermano che quella sia la strada giusta da percorrere. Pertanto, la prima regola per il cambiamento è porsi obiettivi ragionevoli, raggiungibili "ecologicamente", cioè in rispetto per il proprio benessere ed equilibrio, per l'individuo che li persegue. ■

