

IL MENSILE FEMMINILE PIÙ VENDUTO E PIÙ LETTO IN ITALIA

GLAMOUR

€ 2,20

n. 247 SETTEMBRE 2012

SESSO
LE COSE
STRANE CHE
LUI
VORREBBE
FARE CON TE
(E CHE NON TI DICE)

GIORGIA
«FINALMENTE
HO
IMPARATO
A VIVERE
A COLORI...
...E A CANTARE
SUI TACCHI»



in più, Noemi, Mengoni, Dolcenera

ARIA NUOVA IN
PALESTRA:
TUTTI I CORSI
A CUI ISCRIVERSI

Sìì, SONO
FELICE!

sognavo
una nuova vita
e ci sono riuscita con
la forza di me stessa

sognavo
di fare la giornalista
e ci sono riuscita
con le nuove app

sognavo
un lavoro tutto mio
e ci sono riuscita col web

LA MODA
come vestirsi in modo personale, forte, originale

SEI TU

inchiesta beauty
i cosmetici green

hai un bebè in testa?
così alleni la tua fertilità

ISSN 1121-5348

20247



9 771121 534002

la gioia di essere no limits

avete superato da un po' l'età della scuola, ma è da tempo che pensate che un corso di cinese vi darebbe una nuova chance lavorativa? Prima di farvi travolgere dallo sconforto (vi dice qualcosa la frase: *Alla tua età? Ormai sei vecchia per queste cose*), leggete qui. Incuriositi dall'esperimento dello **psicologo cognitivista Gary Marcus**, che ha imparato a suonare la chitarra elettrica a 39 anni, e ha raccontato la sua storia nel libro *Guitar Zero* (The Penguin Press, su Amazon), abbiamo cercato di capirne di più. E con un pool di esperti, abbiamo scoperto che **non esistono limiti di età e che ogni prova si può affrontare, con metodo (e determinazione).**

➔ **Tieni allenata l'intelligenza fluida**

Cominciamo sfatando qualche luogo comune: per esempio, che solo il cervello dei bambini è fatto per apprendere. Lo facciamo con **Giuseppe Iannoccarì**, neuropsicologo e presidente di Assomensana (www.assomensana.it). «Fino ai 25 anni il cervello umano è molto plastico, poi, come l'intero organismo, rallenta la sua attività fisiologica. Ma questo non significa che smette di funzionare! Fino a quell'età, sono necessari 10 secondi per processare un'informazione, dopo si passa progressivamente a 15/17. Per cui: i bambini memorizzano più velocemente, ma devono apprendere

Queste donne sognavano una nuova vita: e l'hanno ottenuta, con la "sola" forza della loro supervolontà. Sfidando stereotipi, luoghi comuni e pregiudizi. Perché, con il metodo giusto, i desideri (anche i vostri) sono a portata di mano.



Ho vinto tutte le mie paure

◉ **Chi è Suzanne Schumacher**, 37 anni, americana, Social Media Coordinator al British Council.

◉ **Che cosa ha fatto**

«Qualche anno fa ho attraversato un periodo molto frustrante al lavoro. Sono americana: per me la professione era tutto. Non vedevo vie di uscita e pensavo che la mia vita fosse finita. Sono arrivata addirittura a compilare la To do list delle cose per cui ero ormai troppo vecchia... La prima era il parkour, lo sport che usa gli elementi urbani come attrezzi di una palestra. Poi, grazie a un'amica, ho capito che stavo esagerando. Così, ho ricompilato la lista, ma con le cose da fare prima di morire. Al primo posto, c'era sempre il parkour: ho iniziato a farlo da autodidatta. Non ho raggiunto un grande livello, ma mi ha dato la spinta per cambiare. Mi sono messa a studiare chitarra e francese, a comporre musica... Tutto quello che prima mi sembrava impossibile, non lo era più. E anche al lavoro, mi ha dato un nuovo slancio, che mi ha fatto crescere. Sono pure andata a Roma in bici, sulla Via Francigena. Il prossimo viaggio? In Tibet, sempre su due ruote».

tutto per la prima volta, con un grande sforzo, mentre gli adulti hanno il vantaggio dell'esperienza, che va a compensare i deficit cognitivi: le nuove nozioni sono integrate in quelle già presenti». Quindi, non tutto è perduto. «Esatto. Ma noi abbiamo un grande nemico: la pigrizia mentale. Siamo iperstimolati, per cui mantenere la concentrazione è più faticoso, ed è più facile rinunciare che insistere: tanto, non mi interessa veramente, ci diciamo. Per questo molliamo il colpo». Come vinciamo la pigrizia? «Allenando quell'intelligenza detta fluida, a dispetto di quella cristallizzata. La prima è stimolata dalle novità e dalla curiosità, la seconda dalla routine ed è quella che ci fa vivere nella comfort zone: tendiamo a fare le cose che già conosciamo, perché ci tranquillizza, ma è un comportamento che ci appiattisce. Mentre cambiare arricchisce la rete neuronale».

Quant'è successo!

Dalla scienza, allora, buone notizie. Possiamo apprendere ancora. Anzi, la rete di conoscenze già presente nel nostro cervello ci dà una carta in più da giocare. E dal fronte psicologico? Ne parlo con **Francesca Paviero**, coach e cofondatrice di **The Hr Jungle** (www.thehrjungle.com). «Il primo ostacolo da superare è dentro di noi», inizia. «Senza rendercene conto, siamo noi ad autolimitarci, a darci delle risposte negative, prima ancora di confrontarci con le nuove opportunità. È un mix di insicurezza e mancanza di consapevolezza delle esperienze fatte fino a quel momento. Ci guardiamo indietro e non vediamo le nostre capacità. In questi casi, il confronto con una persona



Ho imparato il russo

Chi è **Valentina Bonelli**, 45 anni, giornalista e scrittrice, ha iniziato a studiare il russo a 38 anni.

Che cosa ha fatto «Mi occupo di danza e spettacolo, ero innamorata di un libro russo sulla vita di Marius Petipa, un coreografo francese che ha vissuto a San Pietroburgo alla fine dell'800. Volevo leggerlo in originale e poi tradurlo: mi sono iscritta all'Associazione Italia Russia e ho cominciato a studiare. È stato un salto epocale, ma non ho mai pensato di smettere, la mia motivazione era più forte delle difficoltà. Il mio segreto? Coltivare la lingua tutti i giorni: leggerla, ascoltarla, parlarla. Ci sono voluti 5 anni per tradurre il libro, ma ora è in libreria. Adesso ho un nuovo progetto: scrivere un libro sulla storia della danza. E andrò a fare delle ricerche in Russia».

Qualunque prova dobbiamo affrontare, la motivazione è la nostra migliore alleata.

2 ESERCIZI DI FITNESS MENTALE

CAMBIA MANO

Per truccarti, lavarti i denti, usare il mouse: stimoli l'emisfero destro e la sua rete neuronale. Diventi più creativa e rapida.

FAI UN ANAGRAMMA AL GIORNO

Scegli una parola e componi degli anagrammi. Se è corta, puoi raddoppiarla senza usare tutte le lettere. Potenzia la velocità di elaborazione, dei riflessi e la concentrazione.

che ci conosce bene può aiutarci a smontare questi pregiudizi, così radicati in noi, da paralizzarci. E aiutarci a riconoscere i nostri successi e a scoprire che possiamo superare ogni prova. Perché lo abbiamo già fatto».

➔ E ora, riprogrammati (in modo sostenibile)

D'accordo, abbiamo dentro di noi le risorse per superare i nostri limiti. Ma come? **«Bisogna riprogettarsi, in modo proattivo»**, aggiunge **Damiano Frasson**, co-fondatore di Gruemp (www.gruemp.it) e autore di *Allenare le competenze trasversali* (Franco Angeli). «Dopo aver individuato il nostro obiettivo, dobbiamo fare un'analisi delle vere motivazioni che ci guidano. Solo un desiderio reale può far fronte alla moltitudine di impegni della vita, che ci mettono a dura prova».

«Ma attenzione», insiste Parviero, **«l'obiettivo deve essere sostenibile con il resto della nostra vita**. Bisogna calare questo nuovo impegno nel contesto: ricordatevi che non è la vostra unica priorità. Questo ci permette di relativizzare la sfida e il possibile fallimento e di non rischiare di farli diventare fonte di ulteriori frustrazioni. **L'importante è spostare il confine un po' più in là, non necessariamente più in alto**. Per cui, liberatevi dalla sindrome della prima della classe. Anche senza eccellere, vi potete arricchire interiormente». Eppure, per esperienza, so che il rischio di rinuncia è dietro l'angolo. **Troppe incompbenze, appuntamenti, affetti che reclamano attenzione**. Come evitarlo? **«Adottando qualità imprenditoriali: organizzazione, autonomia e gestione del tempo, esattamente come in ufficio»**, continua Frasson. «Dovete mettervi nelle condizioni di **perseguire il vostro percorso con continuità**. Perché, non illudetevi, le cose non vanno avanti da sole. Come esiste il concetto di apprendimento, c'è anche quello di disapprendimento. E per non farvi cogliere da un senso di scoramento, **datevi obiettivi graduali: a breve, medio e lungo termine**. In questo modo, sarete in grado di autovalutarvi e avrete sotto controllo i vostri progressi: toccare con mano i risultati, vi motiverà a proseguire».



Ho scoperto che stavo spostando i miei limiti un po' più in là e ho capito che potevo spingermi oltre, che ogni giorno potevo fare un pezzo di strada in più.



Ora, canto in pubblico

❶ **Chi è Sara Calzavacca**, 29 anni. Ha iniziato a studiare canto a 27 anni. Oggi è School Manager di Ricordi Music School.

❷ **Che cosa ha fatto** «Ero timida, spaventata da tutto. Per sbloccarmi, un amico mi ha suggerito un corso di canto. Mi piaceva cantare, come a tutti, ma da qui a farlo ad alta voce... All'inizio è stata dura: mi sentivo ridicola e temevo il giudizio altrui. Ogni giorno arrivava qualcosa di nuovo e per me era un successo enorme: spostavo i miei limiti in là e sentivo che potevo spingermi ancora oltre. La sicurezza è arrivata quando ho cominciato a esibirmi a un festival di artisti di strada: è stata una prova, e l'ho superata. Adesso compongo la mia musica, studio pianoforte e sto per incidere un cd».

TUBINO CON TASCHE, MAURO GRIFONI

2 STRATEGIE DI AUTOMOTIVAZIONE

PENSA ALL'EFFETTO OSMOTICO

Ogni attività ha ripercussioni positive anche su altri ambiti della vostra vita, dal lavoro alle relazioni: può migliorarvi come persona, è utile per incontrare persone interessanti, rafforza la vostra autostima.

COLTIVA LE AMICIZIE NUTRIENTI

Circondatevi di amici che hanno la vostra passione, con cui condividerla. Vi sentirete meno soli e vi aiuterà a superare i momenti di sconforto. Organizzate occasioni di incontro, per ritrovarvi. Sarà da stimolo per andare avanti.