

COSMOPOLITAN

Marzo 2018 - 2,20 €

*Girl
power:
voglio
di più*

Lavoro, autostima, sesso,
gender gap: ispirati alle
influencer più toste

**FAI VOLARE
I TUOI LIKE SU
INSTAGRAM!
CON LA NOSTRA
GUIDA ALLA
NUOVA**

MODA

**MANDY
MOORE**

*La star di This Is Us
rompe tutti gli schemi*

**PELLE
sexy**
con le
**CREME
2.0**
(grazie scienza!)

**LEZIONI
DI FLIRT**
**LEGGI, METTI IN
PRATICA
E NESSUNO
SAPRÀ
RESISTERTI**

**CE L'HAI
UN DIFETTO?**

*Ecco come
trasformarlo in
un'arma
vincente*



IN EDICOLA DAL 22 FEBBRAIO 2018

«**Tesoro, lo sai che ti voglio bene...**»: inizia in modo cauto e perciò sospetto, il consiglio che da un po' ti rivolgono amica/fidanzato/boss. E infatti: «**...però ti vedo troppo ingenua, candida** (ma quando ti decidi a crescere?)». O magari: «**troppo decisa, guarda direi quasi dura** (hai veramente un caratteraccio)». O: «**troppo introversa, sempre appartata, unisciti a noi che ti intristisci lì così da sola** (ma che ti abbiamo fatto? Viene da pensare che te la tiri)».

E ti chiedi: non avranno ragione? Mi piace magari una parte che invece allontana gli altri e mi fa fare autogol? Insomma, inizi a vergognarti di come sei. E decidi di nascondere quel che ora consideri un "lato B" imperfetto. Errore: come una barchetta di sughero costretta a fare il sottomarino, il tuo vero io torna a galla: «Perché chi si camuffa viene sgamato subito. E non regge a lungo», dice Roberto d'Incau, head hunter e coach, autore di *Il lato bimbo* (Franco Angeli).

Anche il carattere ha bisogno di palestra. Dunque, che tu sia tendenzialmente ingenua, molto determinata oppure introversa, non stravolgere la tua indole. Il segreto è valorizzare, allenare, raffinare il tuo modo di essere: «Perché omologarsi? La diversità è un plus, anche per le aziende», continua d'Incau. «Il successo arriva quando si ha una visione chiara dei propri punti di forza e di debolezza, e su questi ultimi si lavora, per trasformarli in valore. E poi vanno superati gli stereotipi. Conosco un'ottima public relation: è riservata sì, ma organizzata, capace di costruire

rapporti solidi e dunque apprezzatissima. Mai precludersi niente!». Importante è anche integrare il proprio "lato B" con tratti diversi, come suggerisce la dottoressa Marzia Cikada, psicologa e psicoterapeuta, autrice del blog *Pollicino era un grande*: «Abbiamo mille donne dentro di noi: una ha la meglio, ma possono essere utili anche le altre. Perciò diamo loro la parola quando serve, senza paura di perdere le nostre particolarità. Un esempio? Puoi essere seduttiva a letto anche se hai tratti naïf e un po' infantili». Suggerimento utile anche per la carriera: «Ognuno può diventare leader di un gruppo partendo dalle qualità che già ha», dice lo psicologo del lavoro Mattia Loy, senior recruiter e fondatore di *curriculumvincente.eu*: «Ma nessuno stile da solo basta, ed è importante sviluppare un po' anche le qualità opposte. Magari aiutandosi con test di psicomotricità come Lumina Learning® (vedi box)». Proprio come hanno fatto queste tre celebrity: partite da quel che poteva essere un due di picche, lo hanno trasformato in asso di cuori e pure di denari.

Zooey Deschanel

INFANTILE? MACCHÉ: È CREATIVA. INSOMMA DELIZIOSA.

Cipria chiara e blush rosa, capelli castano-brava-bambina con tanto di frangetta, gonnelline Anni 60 a pois, occhioni sgranati: Zooey, proprio come Jess che interpreta nella serie tv New Girl, non ci fa, c'è proprio. Ama la filosofia, la musica colta. Ed è rimasta incinta del primo figlio in modo inaspettato... Qualcuno oserebbe mai dirle che farebbe meglio ad affilare le unghie? Certamente no. Anche perché i suoi calcoli sa farli, considerato il successo che ha. Nonostante e anzi proprio grazie alla sua aria da Biancaneve.

● **Ti riconosci?** Pronta allo stupore, con un piede nel mondo e l'altro nella fantasia. Capace di slanci di entusiasmo: «qualità rare nel mondo del lavoro», dice d'Incau: «E che invece fanno la differenza: come recruiter sono colpito da chi mi parla in modo appassionato, e trasmette l'idea che non si lavora solo per il denaro e la carriera, ma anche per la voglia di divertirsi e di applicarsi a un progetto». Quasi fosse un gioco e non... un gioco da sopportare. «Gli adulti che hanno saputo coltivare il bambino interiore preservano la scintilla creativa che altri, sull'onda della tendenza all'omologazione, hanno soffocato», conferma Loy. Cioè persone che sanno sfruttare

questo vantaggio competitivo: genuine, ma capaci di gestire emozioni e comportamenti in base al contesto». Insomma non se ne escono con un «ohhhh... grazie sono commossa, sento già di volervi bene», quando stanno per concludere un contratto.

● **Sei perfetta così perché...** «Chi ha la testa fra le nuvole in realtà è una persona che pensa molto», dice d'Incau. «Perciò sa trovare soluzioni inaspettate dove gli altri vedono ostacoli; come i bambini ha punti di vista nuovi, perciò originali. Non è poco». E l'intimità può acquistare un insolito tono hot: il loro candore, quell'approccio pudicamente audace, per

molti uomini è irresistibile. «Il loro lato rosa è molto gradevole», dice Cikada. «Sanno ridere e giocare, non assoggettano gli altri a disciplina e rigore. Perciò aiutano partner "adulti" ad aprire una finestra sulla fantasia. E il loro bisogno di protezione cattura gli uomini. Anche se molte "ingenue" sanno tirar fuori una capacità di reazione a sangue freddo e maturità interiore».

● **Fai attenzione a...** Il rischio è cadere nella sindrome di Pollyanna: vedere la vita con ottimismo ostinato anche quando serve prudenza, non affrontare i problemi, ripetere errori senza imparare dal passato. E delegare (spesso a lui) le cose "serie", diventando dipendenti: «Puoi avere lo sguardo sognante, ma devi essere sicura di quanto vali», avverte Cikada: «Se hai la testa fra le nuvole, goditi il viaggio ma assicurati di portare anche scarpe antifuoribordo e pesanti, che ti ancorino a terra. E coltiva un lato più adulto: sii un po' più hard a letto, non farti sempre venire a prendere, diventa fortissima almeno in un campo della vita. Per allenarti, fai il gioco del "come se..." e chiediti: "come mi comporterei in questa situazione complessa? Che risorse avrei per affrontarla?"; e sfrutta la tua capacità immaginativa per trovare soluzioni».





Ruby Rose

(BRUTTO?) CARATTERE + TALENTO + CUORE GENEROSO = SUCCESSO

Look androgino, tatuaggi, outfit in pelle, la conduttrice australiana di MTV e star di Orange is the New Black non le manda a dire. Impulsiva, è stata cacciata da un locale per aver tirato addosso al gestore un piatto di patatine fritte, ma solo dopo essere stata provocata, dice lei. Eppure, si è presa il suo spazio nello star system e con i fan. Perché il suo mood non è "esisto solo io": si batte a favore degli animali, contro il bullismo (ne è stata vittima) e in difesa dell'identità di genere. E sa scendere a compromessi: ha eliminato dei tattoo, sulle mani, perché impedivano il trucco sul set. Decisa sì, ma generosa.

● **Ti riconosci?** Autorevole, diretta, il tuo mantra è: disciplina. Se hai un goal lo raggiungi, costi quel che costi. E il prezzo che paghi è il tuo "brutto carattere". «Una donna così non accetta stereotipi, neppure quello della femmina dolce e seduttiva: è il contrario della madre accogliente», dice Marzia Cikada: «È anticonvenzionale e multitasking». Sul lavoro ricalca schemi maschili, più duri, «perché ha capito che bisogna muoversi così per diventare un

boss», dice Roberto d'Incau. E, come scrive Elizabeth Hilts in *La stronza al lavoro* (terzo bestseller della saga, ed. Kowalski), è immune dalla "carinite": ossia «l'oscura malattia che ti fa dire sì quando vorresti dire no, e ti fa assumere atteggiamenti autodistruttivi. Quelli per cui sono altri a guadagnare dai tuoi sforzi, non tu». Per la Hilts, essere stronze ha il suo perché. «Sapere ciò che vogliamo, quanto siamo disposte a dare, e agire di conseguenza».

● **Sei perfetta così perché...** «Non è detto che una donna di apparenza e modi duri sia poco disponibile, anzi», dice Cikada. «Se ha coltivato la sua parte sensibile sarà presente e affidabile: è una diretta, dà sicurezza, ti dice ciò che pensa. Chiaro che se di fronte ha una persona con poca autostima dovrà misurare le parole, per non ferirla». Anche in amore può fare la felicità: «Non è tutta casa, bambini e cagnolino», continua Cikada, «ma sa essere un'ottima compagna in coppie anticonvenzionali. E poi, una volta entrati nella sua intimità rivela una femminilità accogliente. Dà il meglio con uomini suoi pari, ma anche con quelli a cui le faccende pratiche fanno venire l'orticaria, penso a scrittori, poeti, musicisti. E poi occhio: a volte "brutto carattere" è solo una definizione maschilista che abbiamo interiorizzato, e diamo a chi è schietta, e risulta disturbante in un mondo di stereotipi». I modi diretti e l'energia sono apprezzati anche sul lavoro, come sottolinea Mattia Loy: «Donne così dispongono di determinazione, rinforzata dai risultati che sanno raggiungere, perciò fanno bene le team leader o le project manager per progetti a breve termine. Nell'era dei millennials, però, questo non basta: l'approccio deciso è funzionale solo se poi si è capaci di instaurare un rapporto alla pari dove è il team a vincere, non l'ego del singolo».

● **Fai attenzione a...** Essere determinate non vuol dire prevaricare o mancare di rispetto: «Fondamentale è non interpretare le buone maniere (modi di dire le cose, di pesare le parole, tatto, senso della democrazia) come un limite alla propria espressività e identità», dice Loy: «Se non si impara a smussare certi lati e ad allenare altre qualità, il rischio è di incarnare lo stereotipo della donna in carriera alla Meryl Streep di *Il diavolo veste Prada*». Insomma il pericolo, per una tipa supertosta, «è avere una sicurezza esagerata, da cui deriva la tendenza ad essere impulsive», conferma Cikada, «e a voler fare tutto da sole. Spesso chi è irascibile nasconde una grande fragilità, non si permette di aver bisogno di aiuto. Ma si può essere forti anche lasciando spazio a chi vuol fare un pezzo di strada insieme».

PER ALLEGGERIRE

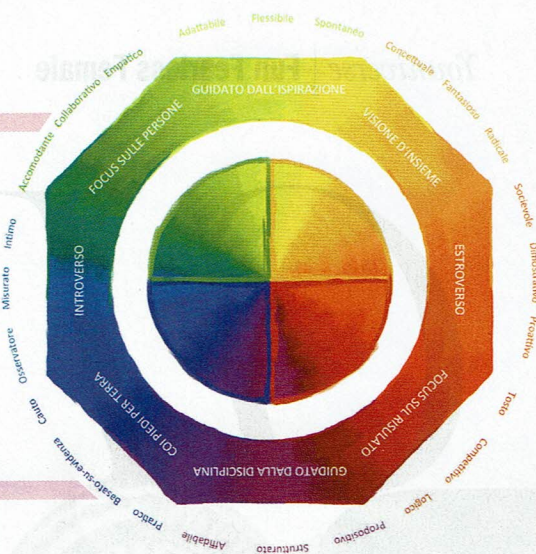
Allenta la morsa e ritrova il tuo lato light, con alcuni consigli suggeriti da Roberto d'Incau nel suo *Il lato Bimbo. Come ritrovare l'entusiasmo nella vita e nel lavoro*, Franco Angeli

- 1 Trovare una passione e viverla pienamente (non è solo eros, ma una spinta che ci dà energia e piacere).
- 2 Sorridere e ridere molto, tutti i giorni (se riusciamo a sdrammatizzare, i problemi si semplificano e si rimpiccioliscono).
- 3 Quando una situazione ci sembra insormontabile, facciamola a pezzetti (con un passo alla volta si scala l'Everest).
- 4 Prendersi uno spazio, anche in pillole, di otium tutti i giorni (saper staccare la spina vuol dire anche aumentare la lucidità e ridurre la possibilità di errore).
- 5 Non aver paura della leggerezza (che non vuol dire prendere la vita alla leggera, ma essere coscienti di quanto è breve il nostro passaggio sulla terra).



LA RUOTA DELLA FORTUNA

Vuoi sapere quali tratti dovresti sviluppare per far fiorire al massimo le tue potenzialità lavorative? Puoi divertirti con Lumina Splash, l'app di Lumina Learning (gratis, in inglese) su PlayStore e AppStore che ti indica quali sono le tue qualità più sviluppate e quelle da potenziare, grazie al tuo "mandala" personalizzato (vedi foto). Con cui puoi giocare: se hai un tratto più accentuato, quello opposto non dovrebbe essere a zero; se tutte le qualità in te si equivalgono, occhio: forse stai disperdendo le energie in troppi canali. È un modo divertente per conoscerti meglio. Puoi anche contattare un consulente (come il dottor Mattia Loy, www.mattialoy.it) di Lumina Learning, l'azienda che può aiutarti a trovare il tuo stile di leadership, a interagire in gruppo, a ottimizzare le relazioni con i clienti.



Beyoncé

OWERO, L'INTROVERSA E I SUOI SUPERPOTERI

Quiet Power (Bompiani), dell'americana Susan Cain, è dedicato a chi ha un approccio alla vita meditativo. Come la pop star-imprenditrice-attrice Beyoncé. Che dà il meglio nella dimensione da solista, tutt'al più di coppia: dopo i trionfi con il trio Destiny's Child, sceglie di proseguire per conto suo: «Non ero certa di averne la forza, ma volevo camminare da sola», ha detto. E ha avuto ragione, visto che ha vinto 22 Grammy Awards, e con il marito Jay-Z è una delle coppie artistiche più pagate. Concentrazione, capacità di lavoro duro e determinazione sono i plus di chi tende all'introversione. Una timida a suo agio sul palco? Lì ci manda la sua alter ego, Sasha Fierce: «Ho un altro che prende il sopravvento se è il momento di lavorare, una che ho creato, che mi protegge e che rappresenta chi sono».

● **Ti riconosci?** «Gli introversi possono godersi un party o un meeting, ma dopo un po' desiderano solo starsene a casa. Preferiscono dedicare le proprie energie agli amici, ai colleghi e ai famigliari più stretti. Ascoltano di più di quanto parlino, e spesso hanno l'impressione di esprimersi al meglio in forma scritta che a voce. Tendono a rifuggire i conflitti. Molti detestano chiacchierare del più e del meno, e preferiscono discussioni profonde», scrive Susan Cain in *Quiet*. Ti ci ritrovi? Sei in ottima compagnia, insieme a Einstein, Newton, Charles Schulz, Spielberg, Emma Watson, tanto per citarne alcuni. Secondo una ricerca Usa una persona su 2/3 sarebbe introversa, ma si maschera da social h24 sulla scia del pregiudizio «che vuole l'io ideale come espansivo, dominante, a proprio agio sotto i riflettori», sempre per citare la Cain. Guardati intorno: forse, sotto tante maschere da estroverso si nasconde qualcuno di meditativo e riservato, desideroso più di rapporti profondi che di chiacchiere: ops, ci sei anche tu?

● **Sei perfetta così perché...** «Sfogliamo un mito», dice Loy. «Non è vero che gli introversi non amino situazioni sociali e ricerchino la solitudine. Anzi, hanno grandi capacità di autoanalisi e introspezione, e dal momento che capire ed essere in armonia con se stessi è il primo passo per avere relazioni positive, provano piacere nello stare con gli altri. In più sono riflessivi, prudenti, concreti. E grazie alle loro doti di concentrazione, empatia e capacità decisionale, sono sempre più apprezzati dalle aziende. Addirittura, ricerche psicologiche hanno confermato che i migliori venditori sono quelli con livelli medi di estroversione, non alti, meglio se bilanciati da una buona componente di introversione, perché il cliente non si sente aggredito ma ascoltato e messo a suo agio, in un clima calmo e disteso». E i risultati che ottengono durano nel tempo: perché l'introverso non abbaglia, ma conquista: «L'appariscenza piace sulle prime, l'introversa invece è da scoprire. E acquista valore proprio perché, in un

mondo in cui se non appari sembri non esistere, sa farsi valere anche senza mettersi in mostra. Crea e porta avanti un progetto, più che consumare storie mordi e fuggi», conferma Cikada. «E poi la capacità introspettiva la rende attenta alle sfumature, cosa che arricchisce la sua anima e la rende una compagna sensibile, capace di rapporti lunghi e intensi. Non a caso piace a un uomo che non si ferma alle apparenze, che non cerca una donna-gioiellino ma un tipo affascinante, con un mondo interiore da cui può trarre piacere. A volte va incoraggiata a presentarsi fuori, perciò va bene accanto a partner fuorici, con voglia di costruire. E che sanno come tenere abbassato il ponte levatoio che lei tende ad alzare».

● **Fai attenzione a...** Proprio quel ponte levatoio tra sé e gli altri va gestito con cura, altrimenti il pericolo è rifugiarsi in un luogo tutto personale. «L'eccesso di introversione coincide con certi luoghi comuni che considerano chi è più riservato un tipo chiuso, con una forte resistenza al cambiamento che invece oggi è più che mai richiesto», dice Loy. Per proteggerti senza barricarti puoi usare due trucchi infallibili, suggeriti dalla Cain: ritagliarti una "nicchia rigenerante" in cui rifugiarti ogni tanto (una stanza tutta per te, ma anche solo le cuffiette per la musica). E imparare a gestire il tuo "elastico interiore": quello che permette di "allungarsi" felicemente verso il social, per poi tornare in posizione di riposo, nella quiete personale. Perché l'introverso non è un misantropo, ma uno che per ricaricare le pile ha bisogno di starsene ogni tanto in pace, da solo con se stesso. Per poi avventurarsi nel mondo.

iBLUES