

GRAZIA

€1,80 €1,50
MONDADORI
settimanale
n. 39 29/9/2008

QUESTA SETTIMANA

Silvio Orlando
Silvia Ballestra
Lamberto Sposini
Emmanuel Jal
Teresa Ciabatti
Anne Enright

**JEFF
KOONS**

«La mia arte
è come una
canzone
dei Beatles»

**JULIA
ROBERTS**

«Tre figli,
quaranta film e
sono ancora
Pretty Woman»

**JAMES
FRANCO**

«È vero, ho
baciato Sean
Penn...»

IO E LA MODA

120 pagine per
scoprire il nuovo chic.
È tutti i risultati
del nostro sondaggio





POCA TEORIA TANTA PRATICA UN GRUPPO DI PARTECIPANTI AI CORSI DI NEUROSEMANTICA PER IMPARARE A SFRUTTARE LE PROPRIE POTENZIALITÀ E VIVERE AL MEGLIO

— TRE GIORNI PER DIVENTARE UN GENIO —

Ho partecipato a un corso di **neurosemantica**. **Cioè:** ho portato in giro al guinzaglio il mio drago. Ho scavalcato un muro alto più di due metri. E ho provato a sentirmi il massimo della vita. Com'è andata a finire? Leggete e tirate voi le somme

DI SIMONA COPPA

Mi chiama il direttore e mi chiede: «Simona, vuoi partecipare a un corso di neurosemantica?». «Volentieri!», dico io, con entusiasmo. Ritorno alla scrivania e penso tra me: ma che cos'è esattamente la neurosemantica? In due parole, è la scienza che traduce le potenzialità in azioni: attingi alle tue risorse più alte per realizzare i tuoi obiettivi. L'occasione è l'uscita del libro *Tutta un'altra vita*, di Lucia Giovannini, edito da Sperling & Kupfer. L'autrice, con il marito, Nicola Riva (vedi intervista a pag. 138), sono i titolari della Bless You (www.blessyou.it), l'associazione che organizza seminari e workshop. Tra cui "Accedi al tuo genio personale", cui parteciperò anch'io: tre giorni di full im-

•Segue



IN QUESTE FOTO DUE MOMENTI DEI SEMINARI CUI PARTECIPANO MANAGER, STUDENTI, MAMME FULL TIME, IMPRENDITORI E PRECARI.



«Ognuno di noi ha un **drago** che lo limita, lo fa sentire insicuro e debole. Identificarlo e dargli un nome è il primo passo **per sconfiggerlo** e attingere a tutte le nostre potenzialità»

mersion per imparare a gestire gli stati negativi e le emozioni che ti limitano nel lavoro, nell'amore, nel rapporto con gli altri (e con te stessa), al fine di trovare il genio che è in te. Vuoi vedere che quando torno prendo il posto di Vera Montanari?

Primo giorno: la prova del muro Alle 9,30 del venerdì ci ritroviamo in una delle sale di un hotel di Imola isolato da tutto: qui non si rischiano distrazioni. Per terra, disposti in cerchio, ci sono dei cuscini con lo schienale (non li avevo mai visti: comodissimi). I partecipanti sono una quarantina, l'età va dai 28 ai 60, e vengono da varie parti d'Italia (Reggio Calabria, Roma, Milano, il lago di Como, la Svizzera). «Di fronte a un evento-sfida, la mente spesso ci racconta delle bugie, ci fa sentire inadeguati, insicuri, pessimisti. Quindi, si scatenano dentro di noi emozioni (e reazioni) che non hanno niente a che vedere con la situazione in sé», spiegano Lucia e Nicola. Sto per prendere appunti ma si passa alla pratica. Con la prova del muro: il gruppo deve superarlo senza arrampicarsi, senza toccarlo, senza corde o

altri strumenti. Qualcuno chiede: «C'è un ortopedico tra noi?». Seguono battute varie, poi si passa all'azione e ci organizziamo così: due uomini, i più robusti, sollevano di peso una ragazza e la fanno scivolare dall'altra parte e si prosegue in questo modo fino all'ultima persona (la più leggera), che viene tirata a braccia dall'altra parte. «Ora che avete superato la prova: analizzate le sensazioni che avete provato». Per quanto mi riguarda, vi confesso che è stato magnifico: sarà perché, per una volta, non potevo fare altro che lasciarmi andare nelle mani altrui. Laura, invece, cercava di interagire, si aggrappava al muro, spingeva in avanti le gambe rendendo le cose molto più difficili. Quanto a Enrico, fosse stato per lui, saremmo ancora lì a discutere su quale tecnica seguire. I coordinatori tirano le somme: «Ad alcuni, la mente diceva "non ce la puoi fare", ad altri "finirai per farti male", oppure "non ti fidare degli altri". Nel superamento del muro, vi siete resi conto che l'impossibile diventava, gradualmente, possibile. Quando vi capita una sfida che vi sembra insuperabile, usate questa esperienza di riferimento».



Il manuale fai-da-te

Tutta un'altra vita è il titolo del libro scritto da Lucia Giovannini e in uscita in questi giorni per la Sperling & Kupfer. È a metà strada tra il racconto autobiografico e il manuale. Infatti, l'autrice parla di sé, ma spiega anche i principi della neurosemantica e fornisce esercizi pratici che ognuno può sperimentare per stare meglio con se stesso e con gli altri.

Secondo giorno: la danza con i draghi Il drago è qualcosa che limita le nostre potenzialità, ci rende deboli e, spesso, infelici. Il primo passo è identificarlo, capire com'è nato e dargli un nome. Nella lista, rintraccio il mio: il rifiuto. Nasce dall'idea che solo se sono brava merito di essere amata. Lo chiamo Fammy (per Famiglia e Fame, di affetto). «Muovetevi per la stanza come se lo teneste al guinzaglio e presentatelo agli altri. Io mi sento troppo ridicola... (e guardando la faccia degli altri, non sono la sola). Ma Lucia e Nicola ribadiscono: «Dire il nome e ridicolizzare il drago è già un modo per togliergli il potere (negativo) che ha su di voi». Vabbè

•Segue

Fammy, andiamo a conoscere altri mostri come te (mi dico). E dopo qualche minuto, scopro che il drago del rifiuto è popolarissimo, direi che va per la maggiore. Devo ammettere che questo mi fa sentire meglio.

Terzo giorno: usa il potere delle sei A Si parla di autostima. «L'autostima, lo dice la parola stessa, deve dipendere solo da te stesso», spiega Lucia Giovannini. «Spesso, invece, mettiamo il nostro valore nelle mani degli altri. Per questo motivo, ci sono momenti in cui siamo convinti di non valere niente». E continua: «Dobbiamo imparare a volerci bene, il che significa sentirsi bene con noi stessi anche quando commettiamo un errore. Non si deve confondere la persona con il comportamento. Un'azione può essere sbagliata, mai la persona». Parole sacrosante, ma dal dire al fare... (il pensiero passa silenzioso nella mente di molti di noi). «Passiamo subito a vedere come si fa», dicono Lucia e

«L'autostima deve dipendere soltanto da noi stessi. Invece, molto spesso, tendiamo a delegare ad altri il potere di stabilire il nostro valore»

Nicola (che siano dotati anche di telepatia?). L'esercizio (a occhi chiusi) è quello delle sei A. **Attenzione:** pensa di che cosa hai bisogno (io lo so: l'assertività, dire sì o no con determinazione, senza sensi di colpa e altre menate). **Accedi:** ricorda una situazione in cui ti sei sentita così. **Amplifica:** metti a fuoco sempre di più quella sensazione e aumentala al massimo. **Applica:** immagina di sentirti così quando ti serve, nel lavoro, a casa, con tuo marito, il figlio adolescente. **Appropriatene:** vedi come

cambiano le cose. **Analizza:** ti piace sentirti così? Se sì, fai un respiro profondo e apri gli occhi sorridendo.

Ecco cosa è cambiato nella nostra vita

Silvia, manager nel campo dell'industria estetica: «Ho smesso di fumare. Non ci riuscivo perché non credevo nella mia forza di volontà».

Isa, due figli, uno ha 15 mesi e l'altro 4 anni, lavora nell'azienda di famiglia: «Per la prima volta, sono riuscita a lasciare i bambini con mio marito. Senza ansia, godendo in pace di un tempo solo per me».

Giancarlo, insegna Economia: «Ho capito che la mia strada è un'altra: voglio approfondire gli studi nel campo della neurosemantica».

Nadia fa la nonna a tempo pieno. «Dico solo che adesso per i miei nipoti sono la Nonna Magica».

Quanto a me, vi posso dire con determinazione e assertività: «No, non prenderò il posto del direttore!». ■

Lucia e Nicola: due percorsi e un matrimonio

Lucia Giovannini e suo marito, Nicola Riva, hanno un dottorato in Psychology, un bachelor in psicoantropologia e dirigono l'associazione Bless You, che organizza corsi e seminari per aziende, professionisti e per chiunque voglia sfruttare le proprie risorse e affrontare al meglio la vita.

Due percorsi paralleli, ma due vite molto diverse. Lucia, lei faceva la modella...

«Sì. Tra l'altro, proprio negli anni d'oro, quando sfilava in passerella Pat Cleveland. E Nicola, che è laureato in Giurisprudenza, faceva l'avvocato».

Quindi voi siete l'esempio concreto di come si può prendere in mano e rivoluzionare la propria vita...

«Esattamente. Lavoravo nella moda, guadagnavo un sacco di soldi e giravo il mondo, ma il mio vero interesse era un altro: volevo studiare le potenzialità inesplorate che ognuno di noi possiede. La stessa pulsione l'ha sentita Nicola».

Tra voi è stato un colpo di fulmine?

«Per niente! Abbiamo lavorato, prima come concorrenti, poi insieme, per anni senza che tra noi scattasse niente. Eravamo amici, tipo *Harry ti presento Sally*: tra noi è andata un po' così».

I problemi che portano le donne a seguire i vostri corsi sono diversi da quelli degli uomini?

«In realtà no. Più o meno, sia maschi sia femmine hanno perso la fiducia, vogliono capire meglio se stessi e quello che vogliono. E, in fondo, tutti cercano ancora l'amore».

Ai seminari partecipano più le donne o gli uomini?

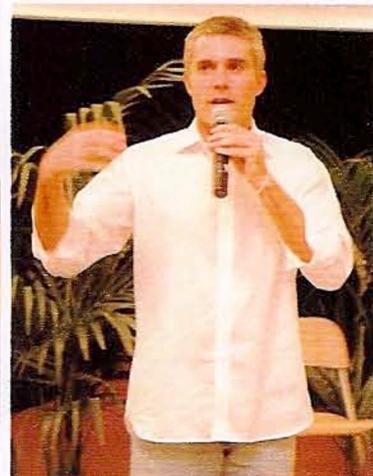
«Non c'è paragone! Al 70% sono donne, a volte toccano l'80%».

Lucia, perché ha scritto il libro "Tutta un'altra vita" (Sperling & Kupfer)?

«Ho visto negli anni che questi insegnamenti funzionano, sia per me sia per i partecipanti dei corsi, e mi sono chiesta come trasmettere a più persone ciò che ho imparato. Volevo estendere la possibilità di vivere in maniera nuova, più serena, e imparare ad affrontare meglio le sfide della vita. La risposta è, appunto, questo libro».

Può essere considerato come una specie di corso fai-da-te?

«Direi di sì. Meglio ancora: un amico, sempre a disposizione».



LUCIA GIOVANNINI E SUO MARITO NICOLA RIVA: LEI EX MODELLO, LUI AVVOCATO, OGGI SONO ESPERTI IN PSICOANTROPOLOGIA.