

# GIORGIA!

NUOVO  
€1

N°11 29/3/2014  
SETTIMANALE  
GIOIA €1,90 - GIOIA €1,00

**IO TI PERDONO**  
ISTRUZIONI PER  
SUPERARE UN  
TRADIMENTO

**PIERCE  
BROSINAN**  
SENZA  
L'AMORE  
SONO  
PERDUTO

**Inchiesta**  
NOI CHE  
ABBIAMO  
AFFITTATO  
UN UTERO

*e ancora...*

**Amanda  
Seyfried**

**I fratelli  
Carofiglio**

**Mischa  
Barton**



*Beauty*  
**CHE LABBRA!**

PEELING  
FILLER  
MAKE UP

# Bianco & Blu


**ORA SI PORTANO COSÌ**

**Psico  
test**  
SAI  
QUANTO  
VALI?

**ITALIANI  
A LONDRA**  
COME  
SVOLTARE  
CON UNA  
PIADINA

**DUBAI**  
UN LUNA PARK  
NEL DESERTO





# io VALGO

**Molti confondono gli arrivisti con gli ambiziosi. Ma avere la capacità di “volare alto” non è un difetto. Anzi. Chi vuole il massimo, migliora la vita a se stesso e agli altri. E tu sei consapevole delle tue doti? Scoprite (e affinale) con il nostro test**

di Grazia Pallagrosi

**Puntare in alto con determinazione, mostrando il proprio talento senza pudore.** È il segreto dell'ambizione, valore connotato alla cultura anglosassone e oggi sdoganato anche in Italia da personaggi come Matteo Renzi, Arisa e Federico Ferrero, vincitore di *Masterchef*, che hanno dichiarato apertamente di volere il massimo gareggiando, ciascuno nel proprio ambito, per vincere, e non solo per partecipare. Per gli antropologi l'ambizione è un tratto evolutivo della nostra specie, mentre gli psicologi non hanno dubbi: il potere logora chi non ce l'ha. E visto che il benessere nasce da un rapporto equilibrato tra sforzi e gratificazioni, le vittime dello stress non sono i manager quanto i subalterni, frustrati da quella che l'epidemiologo inglese Michael Marmot chiama "la status syndrome", cioè il malessere di chi vive nell'ombra altrui. «In Italia, si confondono spesso arrivisti e ambiziosi», spiega Lucia Giovannini, coach e autrice del best seller *Mi merito il meglio* (Pickwick Libri, 9 euro). «Perciò capita di vergognarsi quando "si vola alto", dimenticando che si può essere ambiziosi e al tempo stesso umili: basti pensare a personaggi come Gandhi e alle mete altissime che ha raggiunto sfidan-

do l'impossibile con mite, ma inarrestabile determinazione». Insomma, l'ambizione non è inevitabilmente sinonimo di esibizione e prevaricazione. «Al contrario, può aiutare a realizzarsi, migliorando anche la vita degli altri. Perciò non dovremmo aver paura di volere il meglio e di dichiararlo apertamente. Osando, si trasforma il brutto anatroccolo in cigno. E non c'è mai sogno troppo ambizioso per chi ha entusiasmo e determinazione. L'importante è avere ben chiari i propri obiettivi». Quale pensi sia il tuo scopo nella vita? Quali sono i tuoi punti di forza? Ma, soprattutto, sei consapevole di quanto vali? Ecco un test per scoprirlo.

## Impariamo dagli animali

L'ambizione è una qualità innata anche in alcuni animali. Tra i lupi, i maschi alfa si riconoscono nella cucciolata per l'intraprendenza con cui esplorano l'ambiente, si battono per il cibo e reclamano l'attenzione della mamma. Vivono fino a 10-11 anni e muoiono lasciando una numerosa discendenza, mentre i gregari si riproducono meno e raramente arrivano ai quattro anni di vita.

## Rispondi alle domande

### 1 TI MERITI UN AUMENTO. COME TI COMPORTI?

- a) Ci pensi in continuazione, ma non lo chiedi, perché tanto non te lo daranno. Se si rendessero conto di quanto sei cruciale per l'azienda avrebbero già provveduto, senza costringerti a elemosinare.
- b) Domandi, ma poiché sei una persona di buon senso, con la crisi che c'è ti prepari ad accettare solo un piccolo aumento.
- c) Pretendi almeno 500 euro, elencando le doti che hai in più rispetto ai tuoi colleghi.

### 2 QUANDO PENSI AI PROSSIMI TRE ANNI DELLA TUA VITA, TI È BEN CHIARO COSA VUOI CHE SUCCEDA?

- a) No, in realtà non ci hai mai pensato.
- b) Hai qualche vaga idea, ma le cose che più vorresti forse sono proprio quelle che quasi sicuramente non riuscirai mai a ottenere.

- c) Sì, sai bene dove, come e con chi vorresti essere nei prossimi tre anni. Sei conscia del lavoro al quale ambisci, di quanto ti piacerebbe guadagnare e di che posizione ti piacerebbe avere in campo professionale (oppure sociale o sentimentale).

### 3 SE PARLI DI TE...

- a) Tendi a sminuire le tua qualità. E preferisci non parlarne proprio.
- b) A volte metti in luce le tue qualità, ma con un po' di imbarazzo.
- c) Riesci a elencare senza vergogna tutto quello di cui sei capace.

### 4 TI PIACCIONO LE SFIDE?

- a) No, per niente. Cerchi di non partecipare mai a eventi competitivi.
- b) Più che amare le gare, adori divertirti: l'importante è partecipare, non certo vincere.
- c) Scendi in lizza esclusivamente per arrivare prima.

### 5 QUANDO SUPERI GLI ALTRI E/O RIESCI A REALIZZARE QUALCOSA A CUI TIENI...

- a) Ti senti in colpa nei confronti di chi rimane indietro e non è così fortunata/o.
- b) Ti godi la vittoria.
- c) Sei felicissima, ma pensi subito a nuove sfide e ad altri obiettivi da raggiungere.

### 6 L'AMBIZIONE È...

- a) Qualcosa di molto lontano dai veri valori umani. E detesti chi la manifesta: lo ritieni un atteggiamento ostentato e volgare.
- b) Un'aspirazione che può essere positiva, ma non ti appartiene.
- c) Una qualità che spinge a migliorarsi continuamente.

**Le vittime dello stress non sono i manager vincenti, ma quelli che vivono nell'ombra altrui**

## Trova il tuo profilo

MAGGIORANZA DI **A****Non sai valorizzarti**

La mia unica ambizione, sosteneva lo scrittore Charles Bukowsky, è quella di non essere nessuno. Sembra che tu abbia lo stesso atteggiamento. Ti sottovaluti e perciò tendi a non rischiare, a non intraprendere strade nuove, evitando obiettivi troppo ambiziosi. «Se non chiedi, nessuno ti darà. E se non ti proponi, nessuno ti noterà», dice la coach Lucia Giovannini. «Osa e potrai ottenere molto più di quello che hai avuto finora. **A patto di sapere cosa vuoi veramente: chieditelo e rispondi senza porti limiti.** Prova a sognare e non sentirti in colpa se, quando schiacci l'acceleratore, ti accorgi di sorpassare gli altri. In fondo non c'è nulla di utile nello sminuirsi. Puoi iniziare a esercitarti in questo modo: poniti degli obiettivi ambiziosi, ma realistici e, appena ne raggiungi uno, anche se è piccolo, premiati. Questo ti aiuterà a sdrammatizzare eventuali sconfitte e ti farà conquistare sempre più fiducia in te stessa».

MAGGIORANZA DI **B****Ti blocchi a metà strada**

**A volte tendi ad autosabotarti, cioè a bloccarti proprio quando sei a un passo dal successo,** solo perché temi di dare troppo gas all'ambizione. Non sentirti in colpa: mettersi sul piedistallo non significa sminuire chi rimane indietro, ma può consentirti di dare il meglio anche a vantaggio degli altri. Lo stimolo ad affermare il tuo valore c'è, ma devi farlo crescere: immaginalo come un fiore e prova ogni giorno ad innaffiarlo, coltivando sensazioni positive rispetto ai tuoi obiettivi, leggendo le biografie di personaggi ambiziosi che sono anche stati benefattori del mondo. **«Inoltre, cerca di analizzarti per capire quando provi lo stimolo ad avanzare, ma ti blocchi»**, raccomanda la coach. «Sii consapevole delle condizioni in cui metti in atto il meccanismo negativo e ricordati che puoi riuscire a disinnescarlo solo se ci credi veramente».

MAGGIORANZA DI **C****Sogni solo la vittoria**

**Il tuo livello di ambizione è alto perché sai piuttosto bene quello che vuoi.** E sei determinata a raggiungere gli obiettivi, sfruttando al meglio le tue capacità. Non temi di essere mal giudicata se giochi tutte le tue carte, perché sei convinta che l'ambizione sia una spinta positiva, un'energia propulsiva che ti aiuta a vivere la vita che desideri. Stai attenta, però, a non pensare che la serenità si possa ottenere solo realizzando tutti i sogni. **«Separa la felicità dal successo»**, consiglia la coach, «perché potrà anche capitarti di fallire. L'importante non è la destinazione, ma soprattutto il viaggio: goditelo!».

**Se sai sfidare la sorte, senza aver paura, puoi trasformare in cigno il brutto anatroccolo**

**7 QUANDO TI PROPONGONO UN CAMBIAMENTO...**

- a)** Vai coi piedi di piombo: come dice il proverbio, chi lascia la strada vecchia per la nuova, sa quel che lascia, ma non quello che trova.
- b)** Valuti bene i pro e i contro e ti prendi tutto il tempo necessario per riflettere bene.
- c)** Sei subito incuriosita e accetti con entusiasmo: ogni sfida ti elettrizza e può permetterti di imparare qualcosa che non sai.

**8 MEGLIO UN UOVO OGGI O UNA GALLINA DOMANI?**

- a)** Un uovo oggi.
- b)** Una gallina domani.
- c)** L'uovo oggi e la gallina domani.

**9 DI RECENTE NON HAI RAGGIUNTO UN OBIETTIVO...**

- a)** Hai avuto un blocco psicologico e hai smesso di credere di poter ottenere qualcosa di meglio: forse non vale proprio la pena combattere.
- b)** La ferita è ancora aperta e non sai quanto tempo ci vorrà perché si rimargini, ma hai la certezza che ce la farai a riprenderti.
- c)** Ti sei ripigliata subito, pensando a quanto è importante andare avanti.

**10 GRANDE AMORE E CARRIERA: COME SI CONCILIANO?**

- a)** Non si armonizzano: bisogna scegliere.
- b)** È difficile farli convivere, ma se una coppia ha gli stessi obiettivi e una buona maturità sentimentale è possibile riuscirci.
- c)** Certo che si possono avere entrambi: basta organizzarsi!

**Le tre chiavi del successo**

Secondo Dean Simonton, psicologo dell'Università di Davis (California), gli ingredienti di una sana ambizione sono tre: la volontà di raggiungere uno status socio-economico migliore, molta energia finalizzata all'ottenimento dei propri obiettivi, la capacità di affrontare gli ostacoli senza paura di eventuali delusioni. **E la fiducia in se stessi? Non è indispensabile, allo stesso modo dell'intelligenza.** «Quest'ultima aiuta a realizzare determinati desideri, ma non è una componente essenziale», spiega Simonton. «A volte, basta solo lo stimolo giusto». Pensate a Steve Jobs e Steve Wozniak: tra i due, il genicaccio era il secondo, l'ingegnere che ha creato l'Apple I. Ma se non ci fosse stato Jobs (e la sua ambizione) il marchio della mela non avrebbe cambiato la storia del mondo digitale. Dulcis in fundo, per arrivare in alto non è importante essere ricchi: secondo gli antropologi, la maggior parte degli ambiziosi viene da famiglie che hanno già raggiunto un certo benessere, ma non sono certe di poterlo mantenere. È questo l'ambiente in cui, secondo l'antropologo Edward Lowe, nasce "l'ansia da status" che nutre i vincenti.