

28 OTTOBRE 2014  
Anno XXVII N. 44  
WWW.DONNAMODERNA.COM

# DONNA MODERNA

IL SETTIMANALE CHE TI FACILITA LA VITA

**SPECIALE LAVORO**

**SCOPRI LE NUOVE  
PROFESSIONI CHE PUOI  
FARE CON I VECCHI  
TITOLI DI STUDIO**

## le **42 BORSE** del momento **HAI GIÀ SCELTO LA TUA?**

*quanti soldi  
ci servono  
davvero  
per vivere  
bene*

Laura Gatti, 36 anni,  
di Treviglio (Bg), edicolante.

GUARDALA NELLA WEBSERIE

**DOPO GENOVA**  
LA MAPPA DELL'ITALIA  
CHE RISCHIA DI FINIRE  
SOTT'ACQUA

€1,50 **MONDADORI**



Poste Italiane spa - Sped. in A.P. D.L. 353/03 art. 1, comma 1, DCB Torino - AUSTRIA € 4,00  
BELGIO € 3,70 - CANADA CAD 7,50 - CANTON TICINO CHF € 4,70 - FRANCIA € 3,90  
GERMANIA € 4,50 - LUSSEMBURGO € 4,00 - PORTUGALLO (DOME) € 4,00  
SPAGNA € 4,00 - SVIZZERA CHF 4,00 - UK GBP 3,40 - USA \$ 6,50

**#DONNE  
VERE**

SU DONNA  
MODERNA  
TV

*vincere  
è un gioco*

**CON IL GRANDE  
CONCORSO  
DI DONNA MODERNA  
OGNI SETTIMANA IN  
PALIO TANTISSIMI PREMI**

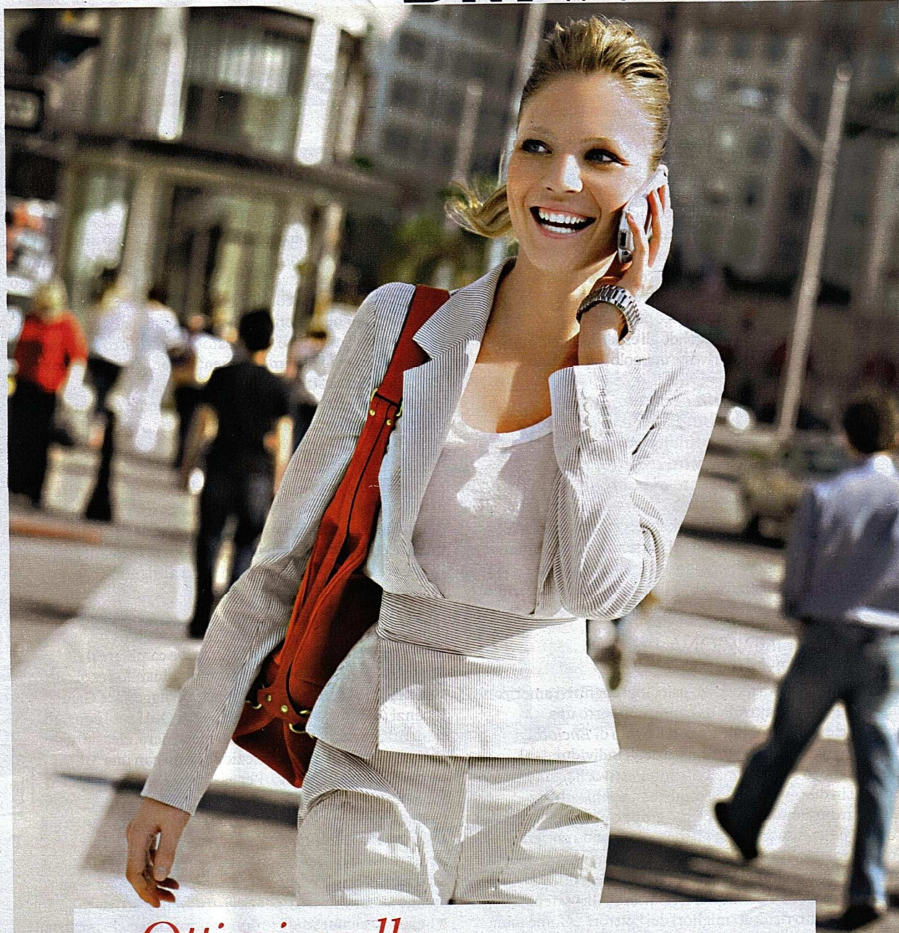
PETTINATURE  
SALVA-VITA  
**uno chignon  
e sei a posto**

**TENDENZE  
SONO DIMAGRITA  
CON IL COACH**





# DM IN PRIVATO



## Otteni quello che vuoi CON L'ABITO GIUSTO

Se lo abbinai allo stato d'animo  
riuscirai a esprimere meglio le tue  
capacità. Anche sul lavoro

di FIAMMA SANÒ scrivi a [dminprivato@mondadori.it](mailto:dminprivato@mondadori.it)

«Solo i superficiali non giudicano dalle apparenze» scriveva Oscar Wilde. Che ci piaccia o no, il nostro modo di vestire influenza l'opinione degli altri su di noi. Per questo l'abbigliamento non va archiviato alla voce "frivolezze". Ne è convinta la psicologa e psicoterapeuta Gaia Vicenzi che, a novembre, propone per la seconda volta *Co.moda.mente, quando: l'abito veste la professione*, un corso in cui insegna come riconoscere e sfruttare il potere che l'abbigliamento ha sulla psiche, secondo i principi della moderna Psicologia





I colori vanno abbinati anche in base alla tonalità dei tuoi capelli. Sei bionda? Via libera a tutte le tinte, tranne l'oro. Se, invece, sei mora punta su colori caldi come il rosso, il viola e il marrone. Infine, se ami il nero, accostalo a una tinta accesa.

del benessere. Questo ramo della psicoterapia utilizza tecniche differenti (la meditazione, la visualizzazione, i giochi di ruolo) per aiutare le persone a ritrovare un atteggiamento positivo. E, in questo percorso di cambiamento, secondo gli esperti, l'abbigliamento riveste un ruolo importante.

**«Quando ci vestiamo in un certo modo» spiega Gaia Vicenzi «non solo influenziamo gli altri con il nostro aspetto, ma noi stesse ci comportiamo in modo diverso».** In pratica, con un look azzeccato possiamo sentirci più sicure, aperte, intuitive e

veloci. E queste qualità emergono nelle relazioni, lavoro compreso. Sì, è dimostrato: l'abbigliamento è in grado perfino di aumentare le nostre capacità cognitive.

## IL LOOK CONDIZIONA LE TUE PERFORMANCE...

A sostegno di questa teoria gli psicologi cognitivi americani Adam Galinski e Hajo Adams hanno condotto una ricerca scientifica pubblicata con il titolo di *Encloded Cognition*. Dopo aver selezionato degli individui che avevano lo stesso quoziente intellettivo, li hanno separati in due gruppi. A entrambi hanno chiesto di indossare un camice, ma al primo gruppo è stato detto che si trattava della casacca di un pittore, al secondo che era il camice di uno scienziato. A quel punto hanno sottoposto tutti i partecipanti alla medesima serie di test di logica, attenzione e memoria. Il risultato? Gli "scienziati" hanno ottenuto risultati migliori dei "pittori". Come mai? «Indossare quella che, nell'immaginario collettivo, è la "divisa" di un ricercatore scientifico produce un condizionamento profondo» spiega Gaia Vicenzi.

«Al punto che facoltà come la memoria e l'attenzione vengono stimolate molto più che se ci si sente "artisti"». Il passo successivo? Dimostrare che con un certo tipo di abito migliorano le performance professionali. «È stato fatto nel corso di uno studio sui venditori: **un addetto di telemarketing che lavora da casa, benché al telefono, venderà di più se è vestito di tutto punto, come se si fosse presentato in ufficio».**

## ...E INFLUENZA IL TUO COMPORTAMENTO

Anche se non ce ne accorgiamo, all'abito diamo un significato simbolico. È un po' quello che succede quando alla parola "Biancaneve" si associa quasi in modo spontaneo la parola "mela". «Secondo i principi della psicologia cognitiva, anche se non ci pensiamo, ogni mattina diamo la preferenza a un vestito piuttosto che a un altro seguendo un filo che mette insieme elementi e concetti in grado di esprimere un nostro bisogno profondo. E la scelta condizionerà il comportamento che avremo durante la giornata» sostiene Gaia Vicenzi. **Se, per esempio, vado in ufficio con il classico tubino, che nella mia mente associo all'aggettivo "sexy", tenderò a camminare in modo più morbido e femminile.** Se al tailleur pantalone abbino l'idea di "carriera", sarò più determinata. «Tutte noi abbiamo una serie di identità interne che alterniamo nelle situazioni quotidiane. Imparare a gestirle con gli abiti aiuta a migliorare le relazioni con gli altri e sul lavoro».

## QUALCHE CONSIGLIO PRATICO

«Per scegliere il capo giusto non serve cambiare il guardaroba: basta ottimizzarlo, individuando i capi che sintetizzano tutte le nostre identità» suggerisce Gaia Vicenzi ([www.co-moda-mente.com](http://www.co-moda-mente.com)). Qui i suoi consigli.

- Identifica il tuo tipo fisico: sei mela, pera, clessidra o triangolo rovesciato? Seleziona i capi con una forma che lo valorizzino. Per esempio, l'abito a trapezoido sta bene solo alle "mele" e ai "triangoli".
- Attenzione ai colori: il nero non è per tutte. Dà energia agli incarnati olivastri, la toglie a quelli caramello, a cui sta meglio il marrone scuro.
- La tuta non è per forza indice di sciattezza, anzi: è un ottimo alleato, in casa, per tirare fuori il nostro lato sprint.
- Secondo alcuni studi, le donne prima del ciclo mestruale tendono a indossare i jeans, giustificando la scelta con la frase «È la prima cosa che ho trovato». Tu come ti senti quando li metti? Se questo tipo di pantaloni ti piace perché hai la sensazione di essere giovane, grintosa e attraente, mettili in situazioni in cui ti serve esprimere questo stato d'animo.
- Esistono abbigliamenti "neutri", che rivelano poco della tua personalità. Si tratta dei pantaloni classici, della camicia bianca, del maglione blu. Sfruttali in occasioni in cui vuoi valutare il contesto prima di esporti. Per esempio una cena a cui partecipano persone nuove o un appuntamento di lavoro in cui non conosci gli interlocutori.