

In Italia Euro 1,50

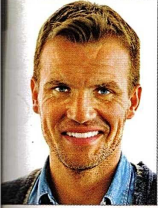
# Intimità

10 STORIE VERE

UN ROMANZO  
COMPLETO

DANILO BRUGIA

"Risposerei  
mia moglie  
anche  
domani"



PSICOTEST

Dimmi  
che colori  
ami e  
ti dirò  
chi sei

# Simona

«La vera bellezza  
secondo me»

CARO SCUOLA

Mini guida  
al risparmio

SPECIALE SALUTE

- Stress da rientro:  
come affrontarlo
- Cataratta: con il nuovo  
laser guarisci prima
- Mal d'auto:  
dalle cause ai rimedi

10 Settembre 2014 - N. 36 - Pubbl. settimanale ANNO LXXVIII Poste Italiane spa - Sped. in A. P. - D. L. 353/03 art. 1, comma 1, DCB Verona - Italia € 1,50, Belgio € 3,50, Francia e Principato di Monaco € 3,50, Germania € 4,20, Lussemburgo € 3,50, Malta € 2,40, Olanda € 3,50, Portogallo € 3,30, Regno Unito GBP 3,30, Spagna € 3,50, Svizzera CHF 4,30, Svizzera Canton Ticino CHF 3,60

**S**veglia, caffè e subito il pensiero: come mi vesto oggi? Ci saranno i giorni blu, quelli in bianco o nero, quelli dedicati al giallo e le giornate rosso fuoco, in cui sprizzi energia e grinta e ti senti così sexy che lo avvertono subito anche gli altri. Magari non te ne accorgi, ma i colori possono trasmettere qualcosa del tuo modo di essere. Anche la varietà nella scelta parla di te: per esempio, se ami cambiare spesso le tonalità del tuo abbigliamento, se hai avuto cinque mac-

que di quella giornata, che sia allegro, malinconico, introiettato su un determinato problema. Ma la tinta dei nostri abiti può essere anche "pilata", vale a dire usata come ambasciatore verso l'esterno: comunica come vogliamo che gli altri ci vedano. Attraverso un tailleur grigio fumo piuttosto che una giacca rossa possiamo veicolare l'immagine che desideriamo abbiano di noi i familiari, gli amici o i colleghi». Ma quali sono le impressioni e le sensazioni trasmesse dai diversi colori?

**BIANCO E NERO** Sono solo in apparenza antitetici ma in realtà simili. Si tratta infatti di due colori-non colori che trasmettono un messaggio neutro, quasi un non messaggio. Ti vesti tutta di bianco o sempre di nero? Magari non hai nessun problema a sottolineare la tua femminilità, ma in quel periodo, quel giorno o quell'occasione non ti serve farlo. In realtà, infatti, vuoi dire: non guardate me, sintonizzatevi piuttosto con le mie idee, le mie parole, il messaggio

che vi trasmetto. Per spiegare meglio: in una riunione di lavoro se ti presenti tutta in nero non intendi tanto rimarcare il fatto di essere donna, quanto portare avanti e far accettare le tue proposte, sottolineando la tua autorevolezza.

**BLU** È il colore della profondità e dell'interiorità. Se prediligi le mises blu, probabilmente cerchi di entrare e restare sempre in sintonia con te stessa, concentrata su quello che provi e che stai vivendo in quel periodo.

## I COLORI che ami parlano di te

chine tutte di colore diverso e se sfoggi accessori sempre di colore diverso, probabilmente sei una persona particolarmente gioiosa, creativa e irrequieta. Se, invece, hai il "tuo" colore e, al di là della tentazione di cambiare, alla fine non te ne discosti mai, è facile che tu abbia lo stesso atteggiamento più tradizionalista anche nei confronti del mondo.

«Nella nostra vita il colore ha una duplice funzione», sottolinea **Gaia Vicenzi, psicologa e psicoterapeuta a Pavia**. «La prima è quello di "vestire" il nostro stato d'animo di quel periodo o comun-

**Che tu sia sempre fedele agli stessi o ami sfoggiarne diversi, riescono a comunicare agli altri qualcosa della tua personalità, del tuo stato d'animo**



**GIALLO** Evoca l'allegria, la gioia più pura, il gioco. Una giacca o una maglietta gialla veicolano un messaggio di innocenza, pace e assenza di connotazione sessuale. Non a caso, una volta usanza voleva che la fidanzata si presentasse al primo incontro con la futura suocera vestita di giallo pastello. Mentre ancora oggi quando non si conosce il sesso di un nascituro le amiche regalano alla futura mamma completini color del sole.

**ROSSO** Trasmette aggressività, entusiasmo e sensualità. Quando indossi questo colore, l'ultima cosa che vuoi è passare inosservata. Sul lavoro o in un appuntamento a due, fai in modo che i tuoi abiti parlino per te ancora prima che lo faccia tu. I tuoi interlocutori sono avvertiti, ti senti agguerrita, combattiva e determinata e non sarà affatto facile tenerti testa. Decisa a dire la tua in quella  
*continua a pag. 12*

## E tu, quali preferisci?

Rispondi alle 10 domande; poi gira pagina e, servendoti della tabella del punteggio, attribuisce a ogni risposta i colori che le corrispondono; quindi, calcolata la maggioranza ottenuta, leggi il relativo profilo.

### 1 Il tuo ballo preferito...

- a. Tango argentino, sensuale e coinvolgente.
- b. Mazurka, allegra e vivace.
- c. Valzer, lento ed elegante.

### 2 Al primo appuntamento spero che lui...

- a. Ti porti a cena in un posto speciale e poi a ballare in un locale d'atmosfera.
- b. Ti porti al cinema a vedere quel film che ti incuriosisce.
- c. Ti prepari una cena romantica a casa sua e poi... sia quel che sia.

### 3 I ricordi più belli di quando andavi a scuola sono legati...

- a. Agli insegnamenti che hai ricevuto da qualche professore illuminato.
- b. Ai giochi sfrenati e ai primi segreti nel cortile della scuola.
- c. Alle amiche del cuore, cui eri legatissima.

### 4 Di un viaggio in aereo preferisci...

- a. Il decollo verso cieli limpidi sopra le nuvole.

- b. Il volo in quota in cui puoi rilassarti e pensare alla meta che ti attende.
- c. L'atterraggio: non vedi l'ora di sbarcare!

### 5 Il tuo interesse preferito...

- a. Giardinaggio.
- b. Lettura.
- c. Volontariato.

### 6 Un uomo per piacerti deve essere...

- a. Molto sportivo ma anche molto romantico.
- b. Molto ricco e molto sexy.
- c. Molto comunicativo e molto saggio.

### 7 Vieni a scoprire che un'amica ha spettegolato su di te, raccontando cose non vere...

- a. La affronti facendole una bella sfuriata per il suo comportamento scorretto.
- b. La affronti chiedendo con calma spiegazioni sul suo comportamento e dandole l'occasione per scusarsi.
- c. Non la affronti direttamente, ma fai capire a tutti

che ha mentito e che non merita credibilità.

### 8 Sul lavoro sei molto apprezzata per la tua...

- a. Energia e capacità di portare i risultati, coinvolgendo tutto il gruppo di lavoro.
- b. Comunicativa e capacità di guardare oltre il dettaglio, ottima visione d'insieme e grande fiuto.
- c. Concretezza e capacità di vagliare la realtà per prendere decisioni.

### 9 Devi fare un regalo alla tua amica del cuore, un po' giù perché è appena stata lasciata dal fidanzato. Pensi a...

- a. Un romanzo di Katherine Pancol, che racconta le vicende di una donna capace di riprendere in mano la propria vita.
- b. Un vestitino sexy per stimolarla a prepararsi a nuove conquiste, morto un Papa...
- c. Una giornata alle terme con te per potersi sfogare raccontandoti esattamente come si sono svolti i fatti.

### 10 In un litigio sicuramente sei quella che...

- a. Urla di più.
- b. Cerca di mediare e riportare la pace.
- c. Mantiene la calma.

## A PROPOSITO DI CROMOTERAPIA

Antiche civiltà come quelle indiana, tibetana, greca, cinese o egiziana la conoscevano e usavano la luce e i colori come strumenti di guarigione. La cromoterapia è una metodica di medicina alternativa basata sul potere e sull'utilizzo terapeutico dei diversi colori per ristabilire l'equilibrio psicofisico. Il concetto base è quello che stimoli visivi incentrati su differenti tonalità possono sviluppare effetti di tipo diverso sull'organismo. In positivo o negativo. Il blu, per esempio, ha azione calmante ed è indicato per chi è sotto stress, oppure soffre di emicrania o insonnia. Mentre alcune particolari sfumature di giallo provocano in chi è più sensibile un senso di nausea ed è perciò che non vengono mai utilizzate negli abitacoli degli aerei. La cromoterapia è usata di solito per combattere affaticamento psicofisico, insonnia, ansia, depressione; durante le sedute il cromoterapeuta stabilisce il colore o i colori più adatti al paziente, quindi con particolari strumenti irradia le zone del corpo da trattare, concentrando i raggi colorati solo in corrispondenza di un determinato organo o dei punti neuralgici stabiliti dalla riflessologia o dall'agopuntura, regolando la potenza irradiante. Questa metodica, che in genere viene associata ad altri tipi di cura, non ha controindicazioni.

continua da pag. 11  
 riunione col capo o ad avere la meglio su un'incauta rivale in amore. Chissà, magari può essere anche un bluff, ma... di solito funziona!

**VERDE E ARANCIO** Non competono in aggressività con il rosso, ma se sono di tonalità accesa hanno uguale vivacità e l'identica funzione di attirare l'attenzione su di sé. Ami sfoggiare abiti e accessori di queste tinte? Sei

una persona sicura, aperta, sincera, che non teme, anzi, apprezza molto il fatto di essere notata e ammirata.

**GRIGIO E MARRONE** Propongono un'idea di serietà, affidabilità, impegno e professionalità, non a caso si tratta delle tinte più consigliate nei colloqui di lavoro. Il messaggio: sono serena e cordiale, ma quando lavoro preferisco non avere distrazioni e restare concentrata solo su quello.



## IL PUNTEGGIO

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
A	Red	Orange	Yellow	Green	Blue	Purple	Red	Orange	Yellow	Green	Blue
B	Yellow	Green	Blue	Purple	Red	Orange	Yellow	Green	Blue	Purple	Red
C	Blue	Purple	Red	Orange	Yellow	Green	Blue	Purple	Red	Orange	Yellow

## La soluzione

### Maggioranza ROSSO E ARANCIONE

**Sei una persona concreta, forte, passionale, entusiasta, focosa.** I colori che meglio ti rappresentano sono il rosso e l'arancione, che nella tradizione della antica medicina ayurvedica sono legati ai primi due chakra, centri energetici localizzati lungo la colonna vertebrale. In te questi due centri sono molto attivi, rendendoti una persona particolarmente "radicata". Che cosa significa? Che ami gli aspetti più concreti dell'esistenza, non ti piace perdere tempo a filosofeggiare, ma preferisci assaporare le esperienze così come ti si presentano. Per trovare la soluzione a un problema, di solito ti lasci guidare dagli istinti piuttosto che dal ragionamento, prendi facilmente l'iniziativa sia nella vita privata sia sul lavoro. Insomma, affronti la realtà di petto e chi ti sta vicino spesso ti descrive come un vulcano in eruzione. In amore sei sicuramente molto sensuale e ricerchi un partner che sappia tener viva la tua passione. Infine, non disdegni certo i beni materiali, che ti danno sicurezza.

**Per una perfetta armonia, aggiungi una pennellata di... Blu e viola,** colori legati all'intelletto, alla comunicazione, alla spiritualità. Aspetti che dovresti coltivare per sentirti davvero equilibrata e per attivare la tua parte più riflessiva e meno istintiva. Ma anche il **giallo** ti aiuta a essere più energica e il **verde** ad aprirti all'amore, corollario della tua passionalità.

### Maggioranza GIALLLO E VERDE

**Sei una persona attenta, empatica e amorevole, oltre che allegra e decisa.** I colori che meglio ti rappresentano sono il giallo e il verde, che nella tradizione ayurvedica sono legati al terzo e quarto chakra, centri energetici localizzati lungo la colonna vertebrale. In te questi due centri sono molto attivi, rendendoti una persona grintosa e determinata e nello stesso tempo generosa e aperta agli altri. Ti piace renderti utile: con gli amici, in famiglia, con il partner, con le colleghe; infatti sei molto apprezzata dagli altri per la tua disponibilità. In amore tendi a essere romantica e a ricercare un partner

che ti sappia coccolare e con cui condividere esperienze gratificanti, mentre sul lavoro non ti risparmi: le tue idee e il tuo dinamismo ti assicurano buone prospettive anche in questo periodo difficile. Non ti piacciono gli estremismi: al contrario, sei una persona molto equilibrata. Se devi risolvere un problema, non usi né il rigido ragionamento né il puro istinto, ma piuttosto un mix dei due, dal momento che la tua intelligenza emotiva è molto sviluppata.

**Per una perfetta armonia, aggiungi una pennellata di... Rosso e arancione,** che liberano il tuo lato più istintivo e tingono di passione il tuo romanticismo. Mentre il **blu** e il **viola** schiudono la tua mente alla spiritualità e ampliano le tue capacità di comunicare e di ragionare.

### Maggioranza BLU E VIOLA

**Sei una persona riflessiva, saggia, aperta alla spiritualità e attenta agli aspetti meno concreti dell'esistenza.** Chi non ti conosce bene potrebbe avere di te l'impressione di una persona con la testa tra le nuvole. I colori che meglio ti rappresentano sono il blu, l'indaco e il viola, che nella tradizione ayurvedica sono legati agli ultimi tre chakra. In te questi centri sono molto attivi, rendendoti una persona profonda e spirituale. Molto probabilmente ti piace leggere, informarti e studiare. Hai doti di intuizione che ti permettono di arrivare a comprendere le problematiche della vita meglio di altri. Calma e riflessiva, non ami la fretta e se devi prendere una decisione ponderi prima con attenzione tutti i pro e i contro. In amore tendi a essere piuttosto timida e ti lasci andare solo se trovi nel partner una persona in grado di assecondare il tuo bisogno di comunicazione profonda.

**Per una perfetta armonia, aggiungi una pennellata di... Rosso e arancione,** che ti consentono di essere più radicata ed entrare in un contatto più intimo con la tua parte concreta. **Giallo e verde** ti possono, invece, stimolare a essere più determinata e aprirti maggiormente con gli altri.

Test a cura di Mariolina Gaggiani - Centro Ireos - per la salute psico-fisica della famiglia - Onlus