

Stai pensando di **FARTI BIONDA?** Ecco 5 cose che (prima) devi sapere

TUSTYLE

PERSONAL SHOPPER

1euro... 14 APRILE 2015... SETTIMANALE N. 15

Moran Atias

BASTA PARLARE D'AMORE NEI FILM, VORREI PASSARE ALLA PRATICA

JUSTIN BIEBER

ESCO DA UN PERIODO BUIO, MA C'È IL SOLE LI FUORI



CORALLO GLASSA, WHITE FRENCH, CICLAMINO... COPIA LO SMALTO DI **RIHANNA**

COUNTDOWN BEAUTY

PER ARRIVARE SPLENDIDA AL GIORNO DEL SÌ

E-COMMERCE

LE RIGHE SONO IN RETE (E NON SOLO QUELLE ALLA MARINARA)

È QUESTO IL MOMENTO PER SCOPRIRE IL LATO MODAIOLO DI **MARRAKECH**

FATTI CONTAGIARE DAI NUOVI FASHIONTIC

MONDADORI



ANNI XXXV - POSTALMAN SPA - SPED. IN A.P. - DL. 3503/03 ART. 1 COM.M. 1 DIC. 01/06/03 - MOD. 6451/02 - SP. 4/01/2006 - SVIZZERA CANTON TICINO CHF 3.30 - SVIZZERA CHF 3.00 - BELGIO 2.50 € - CANADA CAD 4.50 - GRAN BRETAGNA £ 1.60 - PORTOGALLO 2.50 €

TUSTYLE PSICO



Sotto il vestito... TU

Catturare l'attenzione, essere credibile e vincente, sentirsi parte di un gruppo. Per farcela, hai un'arma infallibile: il look. Perché l'abito non farà il monaco, ma è la tua seconda pelle *testo di Mariateresa Truncellito*

Quando ti guardi allo specchio con un abito nuovo e il trucco&parrucchetto perfetto, provi una gran soddisfazione? Goditi questo stato di grazia senza sensi di colpa. È scientificamente provato, infatti, che curare il look è il primo investimento per il nostro benessere psicofisico. «Confermo, non si può prescindere dall'immagine che abbiamo di noi stesse e che pensiamo di dare agli altri» dice Gaia Vicenzi, psicoterapeuta che segue i principi della psicologia positiva ed è ideatrice del corso Co.Moda.Mente (www.co-moda-mente.com) nel quale insegna come sfruttare il potere che l'abbigliamento ha sulla psiche. «Il

nostro capitale erotico è un mix di bellezza, sex appeal, socievolezza, vitalità e stile. Il fascino, cioè la capacità di piacere agli altri, non è altro che l'abilità di aumentare questo capitale. E capi, accessori e prodotti per il beauty look sono alleati formidabili per accrescerlo». Certo, che l'abito faccia o meno il monaco è oggetto di discussioni infinite. Ma sicuramente, una volta indossato, diventa la nostra seconda pelle. E proprio come l'epidermide (l'organo più esteso del corpo che ci mette in relazione con l'ambiente esterno), anche la scelta dell'outfit è un modo per comunicare agli altri la nostra identità.

UNA DIVISA DI APPARTENENZA

Oggi la funzione primordiale dell'abito (quella di proteggerci dal freddo, dal caldo, dalla nudità) è passata in secondo piano rispetto a quella di rappresentare uno strumento di comunicazione. Se al lavoro indossi una divisa, gli altri capiscono subito che appartieni a un gruppo. Ma anche se non sei tenuta a un'uniforme, in ufficio, all'università o in palestra, tendi ad adottare un look conforme a quello dell'ambiente per sentirti "adeguata" alla situazione. Secondo Gaia Vicenzi «L'abbigliamento comporta la gestione del sé: attraverso l'abito cerchiamo di essere simili agli

TUSTYLE PSICO

altri o di differenziarci, di piacerci, di esprimere il nostro valore. Obiettivi non sempre conciliabili». Se lavori in un ambiente accademico, per esempio, sai che per essere presa sul serio devi votarti allo stile classico con tailleur e décolleté, anche se il tuo mood è hipster o sei una tipa da jeans e sneaker. «Nella professione, l'abito è fondamentale per infondere fiducia, ma dovrebbe anche farci sentire a nostro agio, per trasmettere sicurezza. Di conseguenza, è necessario riuscire a piacersi anche in tailleur». Anche l'ossessione per il corpo perfetto qualche volta può far passare in secondo piano l'importanza dell'abito giusto. Se hai la fortuna di essere una straliga, non è detto che tu abbia successo indossando un sacco. «Alcune ricerche condotte nei centri commerciali hanno dimostrato che una modella bellissima vestita male vende meno cosmetici di un'altra meno appariscente però con un aspetto più curato. E addirittura, i bambini dell'asilo che in mensa si sporcano con il cibo, poi tendono a giocare meno, probabilmente perché imbarazzati dalla "patacca"». Insomma, il disagio per una insicurezza dovuta all'abito sembra innato: «Una pecca sulla quale focalizziamo l'attenzione, come il collant smagliato ostacola le relazioni con gli altri». Ecco perché quando la nostra immagine è perfetta siamo più assertive e disinvolte.

L'IMPORTANZA DELLA PRIMA IMPRESSIONE

Ok, ma davvero un look sbagliato può essere un cattivo biglietto da visita? «Purtroppo non c'è mai una seconda chance dopo la prima impressione. Basta una brevissima percezione visiva per attivare un complesso processo mentale che in 30 secondi giudica sesso, età, professione, status». Secondo la psicologia

cognitiva, è un meccanismo primordiale per riconoscere subito amici e nemici senza fatica». In questa comunicazione non verbale, l'abito può diventare un valido strumento per aiutarci a modificare l'atteggiamento altrui nei nostri confronti. «Numerose ricerche statunitensi hanno indagato questo aspetto. Un esempio? Indossare una T-shirt con lo stesso logo facilita l'interazione fra runner che partecipano a una maratona».

IL LOOK NON MENTE: SEI SEXY DENTRO

Il vestito, inoltre, comunica anche come ti vedi. In uno studio sono stati mostrati i volti di tre donne chiedendo di indovinare chi indossava una tuta, un tailleur e un abito sexy. Un gran numero di persone ha dato la risposta giusta. Il risultato? Un abito sexy ti rende tale e chi ti guarda lo capisce. E ancora, è stato dimostrato che l'abbigliamento può aumentare le nostre capacità cognitive. Gli psicologi americani Adam Galinski e Hajo Adams hanno diviso in due gruppi alcune persone con lo stesso quoziente intellettivo. A tutti è stato dato lo stesso camice, ma al primo gruppo è stato "venduto" come una casacca da pittore, mentre al secondo è stato detto che era da scienziato. I partecipanti sono stati poi sottoposti ad alcuni test di logica e memoria: le performance del secondo gruppo sono state migliori. «L'abbigliamento, dunque, produce un condizionamento che si traduce in maggiore o minore entusiasmo, vitalità, energia. Inoltre, influenza anche le nostre emozioni. Per questo, quando ti senti giù, dovresti mettere un abito che ti dona» conclude Vicenzi. Morale: saccheggiare l'armadio (e non il frigo!) può essere la cura giusta per raddrizzare una giornata storta. **T**

PICCOLI TRUCCHI PER STARE BENE CON LA TUA SECONDA PELLE

SE SEI PICCOLINA No a borse enormi, bijoux eccessivi, cappelli e colli esagerati. Punta sulla verticalità: tubini al ginocchio o poco più lunghi, aderenti, oppure abiti con una cintura sottile in vita. Preferisci le stampe piccole, i pois e i fiorellini. Infine, le scarpe: evita lacci e cinturini perché tagliano la gamba. Orientati su un tacco medio di giorno e riserva il mitico 12 per la sera.

SE SEI ALTA Si alle scollature a barchetta, alle giacche con le spalle definite, ai foulard intorno al collo, ai bijoux e alle cinture alte. Opta per le stampe grandi, le linee morbide e drappeggiate. Le ballerine possono andare, ma non donano all'andatura: meglio i tacchi, di tutte le misure.

BIONDA O BRUNA Per le rosse (vedi foto sotto) sono ok verde, marrone, grigio, beige, bianco, giallo, blu marine e nero. Le brune stanno bene in giallo, beige, oro, bianco e nero, da vivacizzare con un tocco di blu, verde, rosso, marrone, se la carnagione è scura. Per le bionde i colori giusti sono bianco, nero, grigio, blu, marrone, beige, verde, giallo pallido e rosa polvere. Infine, se una tinta ti piace ma non ti valorizza, mixala a piccole dosi con una che ti sta bene.



Abbinamenti perfetti alle sfilate p/e 2015. Dall'alto: Chloé, Jean Paul Gaultier, Sonia Rykiel.

FOTO DI JASON LLOYD-EVANS