

## Soluzioni



di Anna BOGONI

Ogni domenica Caterina Balivo  
risponderà alle vostre lettere.  
Scrivete a [balivo@quotidiano.net](mailto:balivo@quotidiano.net)

# «L'abito è lo specchio dell'anima»

I consigli della psicologa Vincenzi su come sentirsi a proprio agio col mondo esterno

**L'ABITO** che valorizza chi sono e la mia immagine sociale. Quali scelte mettono in coerenza il nostro sé profondo con le emozioni e il nostro ruolo, divertendosi? Quando la mattina pensiamo «non so cosa mettermi», significa che non siamo consapevoli della nostra vera identità. Se indossiamo sempre gli stessi abiti e gli stessi colori, probabilmente ci muoviamo dentro ad automatismi che possono limitare la nostra capacità di relazione con gli altri: «Fermiamoci un attimo prima di indossare vestiti a caso e chiediamoci come ci sentiamo e come vogliamo rappresentarci», suggerisce Gaia Vincenzi, psicologa e autrice di *L'abito non mente*, Foschi editore. Il risultato sarà trovare una coerenza tra tutti gli aspetti della nostra vita personale, sociale e lavorativa, anche attraverso la scelta dell'abito. «Solo così ci sentiremo a nostro agio e aumenterà l'autostima, mentre l'autorevolezza e il nostro potere personale potranno esprimersi al meglio», conclude l'esperta. Quattro step mettono a fuoco il percorso.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

## Il libro

Un aiuto a mostrarsi con «L'abito non mente», scritto dalla psicologa Gaia Vincenzi

### 1 Importante comprendere la propria identità

IL PRIMO passo è chiarire a se stesse che tipo di donna si è e come ci si sente. «Un esempio pratico: se mi definisco una persona sportiva, ho di me questa immagine personale che mi guiderà a trovare il mio tipo di abbigliamento (sportivo), la mia comfort zone, da cui non mi devo allontanare troppo per non sentirmi a disagio, in qualunque contesto poi io viva, dal lavoro al tempo libero. Devo semplicemente trovare la mia dimensione di 'naturalità', quella in cui mi piaccio, perché l'abbigliamento aiuta a costruire il nostro benessere», suggerisce Gaia Vincenzi.

### 2 Aspettative della società

QUESTO è un passaggio delicato, consiste nel capire cosa gli altri si aspettano da me. «Che piaccia o meno, devo essere consapevole che la società, a partire dal mondo del lavoro, ha delle aspettative su di me. La scelta dell'abito e degli accessori è fondamentale per trovare un punto di mediazione tra come mi sento e come gli altri vogliono che io sia», spiega Vincenzi. «Se sono una donna sportiva e per il mio lavoro, in ufficio, è richiesto un look molto formale, indosserò un tailleur maschile scuro, forse un po' anonimo, ma potrò puntare su un accessorio oppure su un dettaglio del make up per manifestare un 'pezzo' del mio nucleo», dice l'esperta.

### 4

### Giocare con i vestiti puntando sui colori

VESTIRSI però è anche divertirsi. Scegliere una fantasia, un tessuto o un gioiello di famiglia, regala unicità e un tocco super personale in epoca di fashion low cost che tende a omologare stili e persone: «Se ho messo un bracciale spiritoso e durante la giornata lo rigoardo, o se rimetto il rossetto vivace, richiamo costantemente il mio livello di energia iniziale, che era quello del gioco e del divertimento. E la trasmetto agli altri, insieme alla mia cifra di originalità», suggerisce Tiziana Zubani, naturopata ed esperta nella cura dei disturbi emotivi.

### Occhio all'umore di giornata

DOPO il sé identitario e quello sociale dobbiamo anche 'vestire' il nostro sé transitorio, quello legato all'umore della giornata, al come ci sentiamo proprio quella mattina. «Il segreto è sempre cercare la coerenza tra le varie dimensioni. Per tornare al nostro esempio: sono una donna sportiva in tailleur scuro, con uno zainetto al posto della borsetta. Se quel giorno sono di ottimo umore, quel dettaglio sarà coloratissimo (a meno di una scelta di 'rottura' consapevole, ci sentiamo alternative e vogliamo dichiararlo). Numerosi studi hanno valutato anche il contrario: il vestito può modificare anche il mio stato d'animo», conclude Gaia Vincenzi.

# 57%

delle donne indossa maglie larghe se è triste (solo il 2% se è felice)  
Studi Fletcher e Pine 2012

### 3

**IL GIORNO** fondato nel 1954

DI TUTTO RESPONSABILE SANDRO NERI  
VICEDIRETTORE Ivano Costa

Registrazione Tribunale di Milano n. 2.863 del 7-11-1955  
Certificato ADS n. 8-0-36 del 18/12/2018  
Titolare del trattamento dei dati: Poligrafici Editoriale S.p.A.  
Contatti Data Protection Officer Gruppo Monrifi: [dpo@monrifi.net](mailto:dpo@monrifi.net)  
Contatti Data Protection Officer Gruppo Editoriale: [dpo@quotidiano.net](mailto:dpo@quotidiano.net)  
Direzione - Redazione - Amministrazione - Tipografia: Poligrafici Editoriale S.p.A. 20124 Milano,  
Corso Buenos Aires 54 - telefono 02-27799111 (5 linee) - fax segreteria di redazione 02-2779937  
e-mail: [segreteria.redazione@quotidiano.it](mailto:segreteria.redazione@quotidiano.it)  
Stampa: Servizio Stampa 2 B s.r.l. - 20063 Carnate sul Naviglio (MI), via Brescia 22

#### SERVIZIO LETTORI

Per abbonamenti tel. 051/400662 (lun-ven, 9.00-13.00)  
Per PRODOTTI IN ABBONAMENTO (libri, cd, dvd e altri)  
e ARRETRATI tel. 051/400662 (lun-ven, 9.00-13.00 e 14.00-18.00)  
Per SEGNALARE ERRORI in edicola e giornali [es@quotidiano.net](mailto:es@quotidiano.net)  
Per RICERCHARE IL QUOTIDIANO S.P.E. tel. 80077144  
Servizi 9.00-13.00 - 14.30-18.30, sabato e festivi 15.00-18.00

Poligrafici Editoriale S.p.A.  
IL GIORNO il Resto del Carlino LA NAZIONE IL TELEGRAFO



DIRETTORE RESPONSABILE MICHELE BRAMBILLA  
VICE DIRETTORI Sergio Gioli (vicario)  
Massimo Cutò  
CAPOREDATTORE CENTRALE Alessandro Vespijnani

Registrazione Tribunale di Bologna n. 6884 del 1-2-1999  
Titolare del trattamento dei dati: Poligrafici Editoriale S.p.A.  
Contatti Data Protection Officer Gruppo Monrifi: [dpo@monrifi.net](mailto:dpo@monrifi.net)  
Redazione di Bologna 40138 - Via Enrico Mattei, 106 - tel. 051/6006.801  
Redazione di Firenze 50122 - Via Ferdinando Paolieri, 2 - 055/2495.870  
Redazione di Milano 20124 - corso Buenos Aires, 54 - tel. 02/27799.611  
Redazione di Roma 00186 - piazza Augusto Imperatore, 32 - tel. 06/699541

QUOTIDIANO.NET

online@quotidiano.net

Speed

Concessionaria esclusiva per la pubblicità NAZIONALE e LOCALE  
Speed Società pubblicità Editoriale e Digitale - [www.speedadv.it](http://www.speedadv.it)  
Via Milanofiori Strada 3 Palazzo B10 - Tel. 02/57577362  
20090 Assago (Milano) - email: [info@speed.it](mailto:info@speed.it)  
Bologna 40138 - Via E. Mattei 106 - Tel. 051/6033858  
Firenze 50122 - Viale Giovine Italia, 17 - Tel. 055/2499203  
Assago (Milano) 20090 - Viale Milanofiori Strada 3 Palazzo B10 - Tel. 02/57577362  
Roma 00187 - Via Sardegna 29 - Tel. 06/42021720

Il Giorno è on line:  
[www.igiorno.it](http://www.igiorno.it)



su iPhone e iPad



su Facebook



La tiratura del 1-4-2019  
è stata di 269.877 copie

© Copyright Poligrafici Editoriale S.p.A.  
Tutti i diritti sono riservati. Nessuna parte di questo quotidiano può essere  
riprodotta con mezzi grafici, meccanici, elettronici o digitali.  
Sped. Abbonamento Postale DL 24-12-2003 nr. 353 mod. Legge 27-2-2004  
nr. 46 mod. DL 1-10-2007 nr. 159