

22 OTTOBRE 2019 - N. 45

Ispira il tuo benessere

Starbene

1,50 €

Una volta su tre
**La depressione
nasce da una
infiammazione**

**Attiva così
i grassi
bruciagrassi**

**ROSSELLA
FIAMINGO**
LA TATTICA
PER VINCERE
NELLA SCHERMA
(E NELLA VITA)

**IL MESE
DELLA SALUTE
DENTALE**

Consulta gratis
i nostri esperti

**BEAUTY
TIPS
PER UN
SENO A
PROVA DI
GRAVITÀ**

Il Collegio-mania
**E SE AI NOSTRI
RAGAZZI
PIACESSERO
LE REGOLE?**

**GLUTEI
AL TOP
CON UN SOLO
ESERCIZIO**



GRUPPO  MONDADORI

Settimanale - ottobre - anno XLII - n.45 - Poste Italiane SpA - Sped. in A.P.D.L. 351/05 art. 1 comma 1, DCB Verona - Austria €4,50 - Germania €5,10 - Belgio €4,50 - Spagna €4,20 - Francia €4,80 - Lussemburgo €4,50 - Per i tagli (cont.) €4,00 - Svizzera Canton Ticino CHF 4,40 - Svizzera CHF 4,80 - U.K. €4,80 - Usa \$ 8,80 - Canada 8,50 - MC, Côte d'Azur €4,40

IMMAGINE

Lo sai che il tuo make up parla di te?

Allo specchio, ognuna sceglie chi essere. E con ombretti, rossetti e fard costruisce la sua personalità

di **Benedetta Sangirardi**

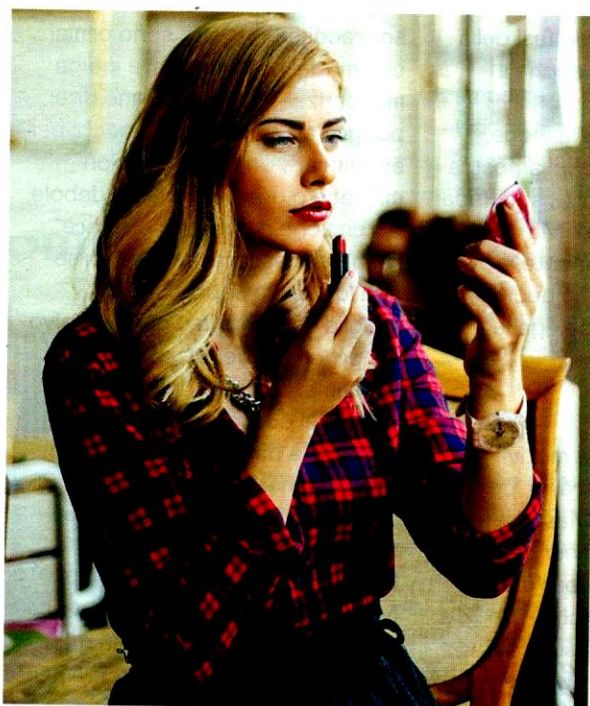
LA NOSTRA ESPERTA



Dott.ssa Gaia Vincenzi
psicoterapeuta
a Pavia

Angelina Jolie al rossetto rosso fiammante non rinuncia. Miranda Kerr è la perfetta portavoce del trucco nude, mentre Sofia Loren da sempre punta sugli occhi, con l'immane eye-liner nero: «Il trucco che scegliamo è come una carta di identità, dice chi siamo. Attraverso il maquillage, più o meno consapevolmente, ogni donna cerca di raccontarsi al meglio», spiega Valeria Arnaldi, giornalista e autrice di *Psicologia della bellezza* (Urra, 16 €). Siamo "maestre" di make up rispetto alle colleghe europee, secondo una recente ricerca di L'Oréal Italia: ben 9 italiane su 10 si truccano. Il 68% utilizza il rossetto contro il 63% della media europea, il 59% non può fare a meno del fondotinta e lo stesso vale per il mascara, un must per il 66%.

Ma prima ancora della scelta dello stile del trucco, a parlare di noi è la decisione di usarlo o non usarlo. «Il modello "acqua e sapone" comunica trasparenza e sincerità, a volte però remissività e voglia di non partecipare a schermaglie, competizioni relazionali. Insomma, è tipico di chi preferisce stare al suo posto. Il maquillage quotidiano parla invece di un bisogno di perfezione, che è input sociale fatto proprio, metabolizzato e assunto come regola», racconta



ancora l'esperta. «Non ci sono dubbi che la scelta del make up abbia un legame con lo stato psicologico», insiste Gaia Vincenzi, psicologa e psicoterapeuta che di questo nesso parla nel suo ultimo libro *L'abito non mente* (Foschi ed., 15 €). «Il trucco non solo racconta l'immagine che voglio offrire, ma mi permette di sottolineare le mie caratteristiche fisiche, là dove le percepisco positive, e di nascondere quelle negative.



IL MANUALE

Il libro di Valeria Arnaldi *Psicologia della bellezza* (Urra, 16 €) indaga la personalità di ciascuna attraverso le sue scelte estetiche, dal trucco all'abbigliamento.

Il legame con l'identità

Il make-up come "gioco psicologico" che si rinnova costantemente, mutando con la stagione e con l'occasione, con l'umore, con gli abiti, con le mode, consente di ridisegnare il volto, "guidando" l'attenzione dell'osservatore: «Mai pensare che rossetto, ombretto e blush siano solo un mezzo per minimizzare difetti e sottolineare pregi, semmai permettono di scegliere chi essere in quel



→ preciso momento: dolci, aggressive, determinate, romantiche, sognatrici, dark. E permette persino di "travestirci" e fingerci diverse», spiega ancora Arnaldi. Una ricerca realizzata dalla Harvard Medical School e l'Università di Chieti dimostra (addirittura) che il make-up ha un effetto positivo sulla psiche: sapersi truccarsi bene incrementa pure autostima e consapevolezza di sé. Eppure, il legame tra trucco e identità cambia nel tempo. «Così come la personalità muta mentre attraversiamo le diverse fasi della vita, allo stesso modo anche il nostro stile di trucco, indipendentemente dalle mode, si modifica con noi e con la nostra percezione di chi siamo», specifica la dottoressa Vincenzi. Ma che cosa sveliamo, esattamente, a seconda del trucco che decidiamo di "indossare"? Ce lo spiega la psicoterapeuta Vincenzi.

Occhi

Li trucciamo per due motivi: per nascondere o, al contrario, per mettere in evidenza. Mascara, ombretto scuro, eye-liner molto marcato, soprattutto per una giovane con gli occhi chiari, indica una persona sicura di sé, a cui piace mostrare e valorizzare la sua parte migliore. Spesso invece un occhio ricoperto di trucco in una donna in età matura (che tenta di celare rughe e imperfezioni) è sinonimo di insicurezza. L'uso dei colori, dall'azzurro al verde, soprattutto se abbinati all'abito,

rappresenta una donna armoniosa, a cui piace attirare su di sé lo sguardo degli altri. E chi preferisce occhi nude look? Donna semplice e a cui non piace apparire, che si cura ma non ostenta.

Ciglia e sopracciglia

Ciglia finte lunghissime e sopracciglia tatuate sono ormai una moda. Ma esagerare indica mancanza di fiducia. Come dire: pongo l'attenzione sugli occhi per adombrare un fisico che non mi piace o una personalità debole. Attenzione quindi a "moderare" l'uso del mascara, perché forse non lo sai, ma sopracciglia e ciglia sono il primo canale visivo nel processo dell'attenzione. Insomma, si tratta della prima parte del corpo che viene osservata dall'interlocutore. Se sono ordinate, darai un messaggio positivo e rassicurante.

Labbra

Mezzo di seduzione per eccellenza, se le colori con un bel rossetto rosso acceso, certamente non vuoi passare inosservata. Le tinte tenui, un rosa o un lucida labbra trasparente, indicano eleganza e che non ti interessa provocare.

Guance

Fondotinta e cipria molto corposi e asciutti, blush o fard marcati, spesso usati per coprire le imperfezioni della carnagione, in realtà, dice l'esperta, tolgono luminosità alla pelle, mostrandoti "scura in volto" e dando forti segnali di incertezza.

COME USARE IL TRUCCO IN BASE ALLO STATO D'ANIMO



① EUFORICA PER UN INCONTRO

Non è il caso di esaltare il viso, inutile usare un rossetto rosso se non lo metti mai, o un fard rosa che non ti rispecchia. Usa il make up come fai di solito, ricordando che il trucco racconta chi sei.



② STANCA E ANNOIATA

Non hai voglia di truccarti? Metti un ombretto verde, il colore della rinascita e del benessere. Oppure adotta una base chiara e un bel rimmel, per non dare l'impressione di trascuratezza.



③ TRISTE E MALINCONICA

Probabilmente sceglierai un abito nero, o al massimo un paio di jeans. Allora per tirarti su di morale osa con il make up: ombretto colorato, un bel rossetto vivace. Il trucco condiziona l'umore: guardandoti allo specchio e vedendo un viso colorato, si scatena un'emozione opposta a quella prevalente.

Il nostro stile di trucco si modifica con noi e con la nostra percezione di chi siamo.