

## Aiuto! Perché non ho mai niente DA METTERE?



Certo, cambiare look da capo a piedi fa bruciare calorie. Ma se è la quinta volta che lo fai nel giro di una mattina, forse c'è qualcosa che non va. E non nell'armadio!

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

## Youniverse Cosmotivati

*È la domanda che ti fai almeno 10 volte al mese. Ma è davvero così? E cosa può insegnarti su te stessa il rapporto che hai con il tuo guardaroba? La parola agli esperti*

di **Federica Dalla Piana**

**P**rimo segnale: faccia a punto interrogativo davanti all'armadio. No panic. Secondo segnale: una centrifuga di colori, tessuti, capi che ruotano vorticosamente nella tua testa mentre finisci il caffelatte. No panic? Terzo segnale: bomba atomica di vestiti sul letto. Ok, panic! Ovvero: è ufficiale, il panico da guardaroba ti ha travolta. Hai un armadio pieno zeppo, ma ti pare di non avere assolutamente niente da metterti. Una sensazione in apparenza "frivola", che però di frequente nasconde un malessere più profondo. «Spesso con i propri abiti s'instaura un rapporto di identificazione», spiega Pier Giuseppe Depetris, psicologo sociale e autore di *Rappresentazioni sociali del corpo. Il corpo che siamo o che vorremmo essere* (FrancoAngeli). **«Non avere nulla da mettersi davanti a un armadio stracolmo può significare non riuscire a scorgere chiaramente la propria identità e, quindi, non trovare nessun abito che possa raccontarla».** E non è tutto. «Il conflitto davanti al guardaroba mette in scena quello tra corpo reale e corpo ideale», aggiunge Depetris. **«Nel momento in cui la tua immagine ideale è molto distante da quella reale, i risultati sono lo stress da armadio, gli acquisti disastrosi e il rischio che il tuo stile personale venga soffocato dalla routine».** Che fare? «Cerca di avere un rapporto elastico con il tuo armadio, ricordandoti che non sei l'abito che indossi, ma usi gli abiti per presentarti al meglio agli altri». Se, poi, guardando sconsolata il tuo guardaroba decidi che è il caso di rinnovarlo e fare un po' di shopping, leggi i consigli qui a destra. Capirai il perché di certe tue scelte in campo di abbigliamento e come cambiare qualcosa con un giro per negozi.

### Vestiti in tono con la tua personalità

*Gli abiti parlano di te. Che ne dici allora di interpretare ciò che dicono? Lo psicologo Pier Giuseppe Depetris ti aiuta a leggere cosa ti succede "dentro". Mentre la consulente d'immagine Margherita Perico (www.margheritaperico.com) ti spiega come aggiustare il tiro "fuori".*

→ Il tuo guardaroba è un mix di colori che non sai più gestire.

**DENTRO** Un armadio troppo colorato può nascondere la voglia di camuffare un lato triste, meno vivace della tua personalità. E se, al posto di nascondere, cercassi di integrarlo agli altri lati del tuo carattere?

**FUORI** I basic sono la soluzione. Aggiungi al tuo armadio un pantalone nero, una camicia bianca, un top beige: sono fondamentali per razionalizzare un guardaroba e trovare un leit motiv che contraddistingua il proprio stile, senza soffocarlo con mille nuances differenti.

→ Con gli abiti cerchi di coprirti più che vestirti.

**DENTRO** Certi abiti sono stampelle a cui ci appoggiamo per far fronte alle nostre debolezze: come un difetto fisico, che cerchiamo di coprire. Ma è una soluzione momentanea. Che ne dici di affrontare sul serio le tue paure e delegare agli abiti "solo" il compito di rappresentarti al meglio?

**FUORI** Scegli capi che seguano le forme del tuo corpo senza strizzarle, bilanciando i volumi tra sopra e sotto. Gli abiti sono amici, in grado di regalarti le proporzioni giuste, se li sai usare.

→ Non butti via nulla, inclusi i jeans e le felpe del liceo.

**DENTRO** Sono capi che hanno un valore simbolico, perché legati a un periodo positivo. Ma devi liberartene per favorire il cambiamento e la vita che si trasforma. **FUORI** Aggiorna il tuo guardaroba partendo da come sei oggi, da cosa ti sta bene e ti rispecchia. Fai un check dell'armadio: è probabile che non metterai più gli abiti che non indossi da almeno un anno. Stabilisci un giorno alla settimana da dedicare al riordino. E datti delle regole, tipo: liberarti di due capi vecchi per ogni capo che compri.

### Shopping: alla larga da questi passi falsi

Due classici errori da evitare quando ci si rifà il guardaroba

#### Solo e sempre griffe

È vero, i capi firmati hanno una marcia in più: tessuti pregiati, alta vestibilità, design originali. Spesso, però, li scegli non perché ti piacciono ma perché hai l'impressione che ti distinguano dagli altri e marchino la tua appartenenza a una cerchia sociale elitaria. **CONSIGLIO** Investire su un abito o un accessorio va benissimo, l'importante è sceglierlo con attenzione. Domandati: mi piace davvero? Si adatta al mio fisico e lo valorizza? È in sintonia con il mio stile e il contesto in cui lo dovrò indossare?

#### La divisa da lavoro

Acquistare prevalentemente tailleur grigi o neri, perfetti per l'ufficio, significa non prestare molta attenzione ai propri bisogni. Se fai coincidere la tua identità con la carriera, trascuri di certo altre parti di te. **CONSIGLIO** Prendi l'abitudine di cambiarti non appena arrivi a casa. E sforzati di organizzare ogni sera qualcosa, dopo il lavoro, anche se sei stanca: un corso di pittura, un aperitivo con le amiche. In questo modo sarai costretta a concentrarti sul tuo look fuori ufficio. E su quelli che sono i tuoi punti di forza, al di là del lavoro.