

**Indovinate quanto impiega una donna, ogni giorno, per decidere cosa indossare.**

Quattro, cinque minuti? No: 16. Poco più di una ricreazione scolastica, poco meno del record di apnea (a oggi, 20). Lo attesta un sondaggio condotto dall'azienda inglese di abbigliamento Matalan. Peccato che quei 16 minuti vengano bruciati rapidissimamente: i ricercatori della New York University hanno calcolato che occorrono solo 7 secondi per formulare un'opinione su qualcuno. Con due secondi e mezzo in più, Usain Bolt taglia il traguardo dei 100 metri. È dunque sprecato il tempo in cui si ciondola dall'armadio allo specchio, dallo specchio all'armadio? Dipende: si fa molto prima a scongelare un surgelato che a preparare un arrosto con contorno di patate al forno. Ma se avete un ospite importante, gli offrireste mai un surgelato? Lo stesso vale per la vestizione: **i 16 minuti sono preziosi e vanno sfruttati al meglio, soprattutto se vi attende una giornata in cui l'obiettivo è fare colpo**. Che si tratti di un colloquio di lavoro o del primo giorno di un nuovo impiego, di un appuntamento galante o della faticosa presentazione ai suoceri poco importa: «Le regole per affrontare un rendez-vous e uscirne vincenti sono universali», spiega Dawnn Karen, pioniera americana della psicologia della moda e fondatrice del progetto Fashion Psychology Success ([fashionpsychologysuccess.com](http://fashionpsychologysuccess.com)). Alle sue strategie fanno da contraltare le riflessioni di una psicologa italiana esperta di moda, Susanna Murray ([iomipiaccio.com](http://iomipiaccio.com)), che sposta l'attenzione sull'importanza «del contesto e della personalità individuale: elementi fondamentali, questi, nella scelta del look più adatto per ogni occasione».



# SCEGLI IL VESTITO GIUSTO

Per fare colpo.  
Su un futuro fidanzato, capo, suocero o collega.  
Hai 16 minuti per provarci.  
7 secondi per riuscirci.  
2 psicologhe da ascoltare.  
10 consigli da seguire

di NINA VERDELLI





Ecco, dunque, cosa suggeriscono le due professioniste per ottimizzare i 16 minuti ed essere memorabili nei 7 secondi che contano.

### 1. Prendete in mano la situazione (1 minuto)

«Come prima cosa, determinate il vostro umore», consiglia Karen, l'americana. «Se buono, partite avvantaggiate. Se cattivo, non subitelo: nei limiti del possibile, cambiatelo. Come? Per esempio abbandonando la pratica (consueta e inconsapevole) di vestirvi in un modo che descriva l'attuale stato d'animo. Optate, invece, per una mise più lusinghiera, che vi faccia sentire carine: già questo vi tirerà su il morale».

### 2. Siate coerenti (3 minuti)

«Ammessi che sia così semplice dirigere le proprie emozioni, nel farlo tenete sempre a mente chi siete», ammonisce Murray, con lo spirito, tutto italiano, di guardarsi non solo fuori, ma anche dentro. «Per un first date, evitate di agghindarvi da femme fatale, quando in realtà siete più vereconde di un'educanda. Basta il gesto con cui spostate i capelli dal viso per smascherarvi. O ancora: **in vista di un colloquio di lavoro, è inutile sfoggiare un outfit da donna-super-sicura-di-sé, se poi quello che dite e il modo in cui lo dite esprimono incertezza.** In tal caso, oltre a borse e scarpe, cercate di coordinare il look con il linguaggio del corpo». Tradotto: il tono della voce non deve mai essere monocorde o sussurrato (pena,

replicare "l'effetto agonia" delle interrogazioni di latino); la postura sempre eretta (via quella gobba, non siete mica Quasimodo!), la stretta di mano decisa ma non aggressiva (vietato "l'effetto pesce morto", ma anche quello "Schwarzenegger": siete pur sempre delle lady).

### 3. Andate sul sicuro (2 minuti)

«Per concentrarvi su quello che dite e su come vi atteggiare, dovetevi prima sincerarvi che la mise, una volta scelta, non rappresenti più un problema», aggiunge Murray. «Spesso quando siamo messe alla prova, **la cosa più importante è sentirsi a proprio agio. E non c'è come sbagliare abito perché l'agio se ne voli via.** Prevenite l'errore: studiate il vostro guardaroba e create una capsule collection dei capi preferiti. Se i vostri cassetti, poi, sono un disastro, niente paura: potete rivolgervi a "Rinchiudetely", un servizio di riorganizzazione armadi a domicilio ([facebook.com/rinchiudetely](http://facebook.com/rinchiudetely)). Elena Dossi, un'appassionata di moda, correrà in vostro aiuto creando abbinamenti ad hoc e rispolverando capi classici che meritano ancora di essere sfoggiati. D'altra parte, come spiega Murray: «A volte meglio percorrere la strada battuta piuttosto che rischiare con un vestito sì nuovo di zecca e all'ultimo grido ma che vi tira qui, vi espone là, che sedendovi si aggrinzisce e così via».

### 4. Diversificate (2 minuti)

«Va bene tutelarsi, ma attenzione: l'abito garanzia fa rima con poca fantasia», precisa Karen. «Per esempio, molte donne si rifugiano in un total look monomarca. Il pensiero sottostante? Se Prada abbina così, non c'è margine di errore. Vero, ma neanche spazio per immaginazione e creatività. Caratteristiche, queste, sempre molto

apprezzate». In sintesi: **se avete uno stilista preferito, benone. Non vietatevi, però, fonti di ispirazione alternative,** mixando magari brand del lusso con capi di Topshop e Zara: lo fanno anche le più altolocate delle socialite. E ne vanno fiere.

### 5. Osservatevi (1 minuto)

«Oltre a guardare quello che fanno le socialite, guardate voi stesse», insiste la psicologa italiana Murray. «Letteralmente: **posizionatevi davanti allo specchio e cercate di carpire tutte le sfumature del vostro stile.** Troverete particolari che solitamente passano in secondo piano e



Evitate l'effetto voglio-ma-non-posso, coordinando il look con il linguaggio del corpo







**Vestitevi come se aveste già ottenuto ciò per cui vi battete**

che ora, invece, è bene valorizzare». Esempio: vi considerate un tipo grintoso e un po' mascolino. Indossate solo pantaloni a sigaretta, rigorosamente neri, e camicia bianca, quasi una divisa. Ma, dopo un'analisi più attenta, vi rendete conto che alle scarpe stringate preferite un bel paio di tacchi o che non sapete rinunciare a un dettaglio in pizzo. Ecco, questo lato più femminile può tornarvi utile. Se è così, accentuatelo, magari abdicando al nero e puntando sul colore. Alle total black addicted fa paura, si sa. Ma se ne vale la pena, perché non provare?

### 6. Date per scontato (1 minuto)

«Vestitevi come se aveste già ottenuto quello per cui vi state battendo: la promozione, la parte (se siete attrici che affrontano un'audizione),

l'amore. La gente intorno a voi percepirà la vostra naturalezza in quei panni e sarà più predisposta ad assegnarvi ufficialmente», suggerisce Karen. Meno tormenti e più sicurezza, all'americana.

### 7. Personalizzate (2 minuti)

«Non nego che, a volte, l'abito faccia il monaco. Attenzione però a non omologarvi: voi volete emergere per le vostre caratteristiche specifiche», ribatte Susanna Murray. «Quindi, se il contesto prevede un codice di abbigliamento, adeguatevi pure, ma con personalità». Come fare? Se dress code è tailleur e tacco, sostituite la classica camicia unicolor con una blusa a stampe, per esempio; arricchite il look con una scelta sapiente di gioielli: abbinare un paio di décolletée che sappiano di voi. Altro caso: siete invitate a una serata "black tie", ma voi in un abito da cocktail non vi ci vedete proprio.

Stupite tutti sfoggiando uno smoking maschile: possibilmente è ancora più elegante.

### 8. Cercate l'equilibrio (2 minuti)

«Nella scelta di capi e accessori (come in tante cose della vita) ricordate però che la virtù sta nel mezzo: non presentatevi mai troppo sciatte né troppo "in tiro"», precisa Karen. In altre parole: il futuro datore di lavoro non ha bisogno di vedervi in felpa e sneakers per capire che a voi interessa la sostanza e non l'apparenza. Né la suocera vi riterrà degne del "suo bambino" solo conoscendovi in versione red carpet (abitino in paillettes, tacco 12 e smokey eyes). Al contrario, spiega Karen: «Un ab-

bigliamento estremo, in un senso o nell'altro, attira un'attenzione negativa». Errore irrimediabile: non c'è mai una seconda occasione per fare una prima buona impressione. La saggezza popolare non è mai stata così azzeccata.

### 9. Proteggetevi (1 minuto)

«Superstiziose o no, custodire un portafortuna non può nuocere. Munitevi di un talismano: un anello, una catenina, una camicetta, quello che preferite. Il giorno X indossatelo. Vi farà sentire al sicuro e, di conseguenza, apparirete più sicure», parola di Murray.

### 10. Fatevi furbe (1 minuto)

Karen chiude: «Il miglior amuleto che mi venga in mente è questo: sotto qualsiasi cosa, metete della lingerie da urlo. Nessuno lo saprà, eccetto voi. Sarete sexy anche con il più austero dei tailleur o la più sportiva delle tute. E la sensualità, inutile negarlo, è fonte di potere».

