

VOGLIO UNA VITA A COLORI

Spersi valorizzare è un dono a ogni età. Ma di più quando lo specchio comincia a non soddisfare: magari con l'ingresso in una nuova stagione della femminilità che comporta cambiamenti fisici, la sindrome del nido vuoto, la noia professionale e pure la sensazione di essere diventate improvvisamente trasparenti per il nostro compagno e il resto del mondo. «Anche chi ha sempre curato il suo aspetto può sentire il bisogno di aggiornare la propria immagine. Per adattarsi ai cambiamenti di corpo e viso, migliorarsi, piacersi di più. Riguardare visibilità», conferma Elisa Bonandini, consulente di immagine, docente di personal branding e autrice di *Smart Beauty Essential, ridisegna la tua immagine* (EIFIS editore). Per sentirsi di nuovo o finalmente up-to-date, senza cadere nel rischio di combattere l'invisibilità rendendosi troppo... vistose, non occorre buttare quello che c'è nell'armadio o spendere un patrimonio per abiti firmati. Ciò che serve è conoscere meglio se stesse, valorizzare le proprie caratteristiche - guai a chiamarle difetti! - e imparare a non farci condizionare (troppo) dalla moda, dai consigli (interessanti) di una commessa o dalla tentazione dei saldi (che poi restano nell'armadio). Senza dimenticare che sono i vestiti che devono stare bene a noi, e non noi ai vestiti.

QUATTRO STAGIONI

Sono i principi base dell'Armocromia (armonia dei colori), secondo la qua-

le ogni donna può trovare la sua palette perfetta per abbigliamento, make up e colore di capelli. Probabilmente avete sentito parlare di "donna inverno" o "donna primavera": in base alle nostre caratteristiche (tono di pelle, colore di capelli e occhi...), possiamo essere "assegnate" a una delle quattro stagioni, che diventa una guida per scegliere i colori migliori nell'abbigliamento. «La consulente di immagine misura l'interazione tra corpo e colori mettendo una serie di drappi di colori diversi in una precisa sequenza sotto al viso», spiega Bonandini. - Alcuni colori fanno un sorprendente effetto "wow": di più se la persona non li ha mai utilizzati e improvvisamente si vede molto più luminosa. Il sistema delle quattro stagioni non è semplice, perché ci sono anche sottogruppi (per esempio, inverno assoluto, inverno profondo, autunno soft...). Ma c'è un metodo fai da te per cominciare a farsi un'idea: avvicinare al volto un indumento o un pezzo di stoffa di colore oro e uno di colore argento e osservare come reagisce la pelle. Se risulta più omogenea e luminosa col primo, significa che il proprio sottotono è caldo, al contrario si ha un sottotono freddo. La regola vale anche per make up e capelli».

EFFETTO RISPARMIO

Il giuoco di scoprire a quale stagione si appartiene è divertente. Ma è utile anche sapere che prediligere i colori che, come si diceva una volta, "ci donano di più" apporta molti bene-

fici, fisici e psicologici. «L'Armocromia regala benessere. Si parte dall'estetica, ovviamente. Perché il colore è un fenomeno fisico: quelli che indossiamo interagiscono con i nostri colori naturali e questa reazione può essere bella o brutta, e ciò non ha a che fare con il gusto personale». Il beige, per esempio, è un grande classico e da sempre è considerato un colore elegante: ma in molte sappiamo che indossandolo ci fa apparire "sbattute" ed esagerare col make up non sempre migliora l'effetto, anzi. «Un secondo beneficio è il risparmio, - sottolinea Elisa Bonandini. - Perché non acquisti più capi che non utilizzi, scartando in negozio i co-

lori che non ti stanno bene. E perché guadagni tempo: non devi guazzare per abbinare i colori, perché sono già armonici tra di loro seguendo la base della tua palette cromatica. Inoltre, sapere di essere sempre ok migliora l'autostima e la sensazione di essere percepita dagli altri "al meglio". Così, magari la collega si complimenta dicendoti "Come stai bene, oggi! Sei dimagrita? Hai cambiato pettinatura?", ma, invece, hai solo quel golphino fucsia che a una donna inverno assoluto sta d'incanto!

Tutto chiaro. Ma che ne facciamo della roba "sbagliata" che riempie l'armadio, indossata pochissimo e magari costata parecchio? «Un

L'Armocromia è un'ottima alleata per creare il guardaroba perfetto e tornare a sorridere davanti allo specchio.

E, soprattutto, per stare meglio con se stesse

approccio soft all'Armocromia può consistere nel mettersi davanti alle ante aperte con in mano la propria palette di colori e cominciare a eliminare le cose di colori "no" più vecchie e che non si mettono da anni, - suggerisce Elisa. - Secondo consiglio, lavorare sui colori neutri che sono la base del guardaroba - bianco, nero, beige... - e solo in un secondo tempo sui colori accento, cioè i colori... "colori" che si abbinano ai neutri (come il fucsia, il verde smeraldo, il bluette, il giallo limone, l'arancione). Una volta compreso il concetto del sottotono caldo o freddo, verificare che almeno i primi, i neutri, funzionino: se il sottotono è freddo, la base dovrà essere tarata sul bianco ottico, il nero, i blu, i grigi; all'opposto, se il sottotono è caldo, meglio le tonalità della terra, e quindi cammello, marroni, tortora. Così metà del lavoro è fat-

to. Perché poi i colori accento della propria palette che piacciono di più piano piano si possono introdurre e lo stesso vale per le fantasie: 12-15 colori nell'armadio sono già tanti, conta avere una base giusta, che permetta agli altri di ricordarci con un'immagine netta».

POTERI NASCOSTI

Ci sono donne che hanno paura dei colori, e non osano: perché è stato insegnato loro che non sono sobri, non sono eleganti. O, magari, perché "stancano". «I colori hanno su di noi un grande potere, e gli studi di neuromarketing confermano quanto possano influenzare le nostre scelte di acquisto anche al supermercato, - spiega la consulente di andare. Utilizzare i "nostri" colori ci permette anche di contrastare quelle giornate che cominciano col piede sbagliato, quando ci vestiremmo con la prima cosa pescata nell'armadio, possibilmente nera come il nostro umore. Meglio resistere alla tentazione, e scegliere

avere sulla nostra persona e sul modo in cui interagiamo con gli altri. Perciò l'Armocromia è diventata una moda che ci ha conquistato (c'è una trasmissione condotta da Rossella Migliaccio su Real Time, *Revolution - Scopri i tuoi colori*): perché ne insegna i benefici e una volta scoperti, ci si sente libere di utilizzarli senza timore di sbagliare o di essere "troppo" visibili. Ovviamente tenendo conto del contesto in cui ci si muove, per esempio l'ambiente di lavoro che magari prevede un dress code più o meno dichiarato». Ma nel tempo libero, lasciamoci andare. Utilizzare i "nostri" colori ci permette anche di contrastare quelle giornate che cominciano col piede sbagliato, quando ci vestiremmo con la prima cosa pescata nell'armadio, possibilmente nera come il nostro umore. Meglio resistere alla tentazione, e scegliere

re un outfit che ci stia particolarmente bene. Continua Elisa Bonandini: «Il colore è gioia. C'è un bellissimo libro, *Cromosofia*, di Ingrid Fetell Lee, esperta di design, che ha indagato l'impatto psicologico dei colori. Quelli vivaci, a differenza dei colori neutri che "appiattiscono", trasmettono naturalmente energia, benessere e buonumore, e l'autrice spiega come utilizzarli per creare un ambiente allegro e motivante. Perché bastano piccoli cambiamenti in casa, in ufficio, e naturalmente nell'armadio, per infondere a luoghi ordinari una gioia straordinaria e contagiosa. I colori sono vita. Perché frutta, verdura, fiori non sono grigi? E anche gli animali spesso hanno livree favolose: la natura ha predisposto i colori come meccanismo per la continuazione della specie. Noi ce ne siamo un po' dimenticati. Per fortuna, le passerelle di moda sono tornate a riempirsi di colori con collezioni ispirate ai principi dell'Armocromia. Ne abbiamo bisogno, in questa epoca di grandi tragedie».

Questione di incarnato

Come facciamo a scoprire i colori giusti per noi? «La pelle ha un sottotono, cioè un colore di fondo invisibile a occhio nudo, e un svratone che invece appare (molto chiara, chiara, media o scura, a seconda della melanina). Le due cose non sempre coincidono: il colorito superficiale può per esempio virare al giallo (caldo), ma il sottotono può tendere al blu (freddo) ed è in base a quest'ultimo che ci donano alcune sfumature di colore e altre no, specie se la pelle è matura. Il sottotono caldo è valorizzato da tutti i colori che contengono del giallo (crema, oro, paglierino, zaffarano, ocra, cammello, arancione, salmone, ciclamino, marrone, verde bosco, verde oliva, oltanio), quello freddo dai colori che contengono blu (bianco ottico, rosa confetto, giallo limone, azzurro, lilla, grigio, fucsia, bordeaux, melanzana, verde smeraldo o pino, blu, nero). La maggioranza delle italiane ha un sottotono di pelle freddo, ma siccome l'incarnato appare ambrato o olivastro e siamo more, nel make up e nelle tinte per capelli al top delle vendite ci sono i colori caldi, sbagliati per moltissime di noi. È questo spiega perché il cappotto cammello, che dovrebbe essere un must nell'armadio, sta bene alle donne con il sottotono caldo, mentre invecchia quelle col sottotono freddo».