

# SAPERERE & SALUTE

EDUCAZIONE SANITARIA, PREVENZIONE, AUTOMEDICAZIONE IN FARMACIA

## MEDICINA

Se cala  
la pressione

## SCIENZA

L'obesità  
si eredita?

## PRIMO PIANO

Terza età  
a pieno ritmo

# Tosca D'Aquino

D'accordo: mi confesso



**BELLEZZA**

QUANTO CONTA L'IMMAGINE



Un colloquio  
di lavoro,  
una riunione  
importante,  
un primo  
appuntamento:  
dimmi come  
ti presenti  
e ti dirò chi sei.

# L' APPARENZA NON INGANNA

Curare il proprio aspetto non può essere ridotto a una questione di vanità: è una forma di rispetto verso il prossimo, ma anche un modo di raccontare agli altri chi siamo.

La saggezza popolare attraverso i proverbi ci tramanda la raccomandazione di non fermarsi all'aspetto esteriore per giudicare qualcuno o qualcosa. Ma in realtà istintivamente facciamo esattamente questo. Nei primi secondi dalla presentazione di una persona -in qualsiasi ambito- ci formiamo un'opinione, classificandola in base all'impressione generale. L'aspetto e il modo di porsi raccontano ciò che siamo, e spesso rimediare a una brutta impressione iniziale non è facile, né possibile. Come nel caso di un colloquio di lavoro o di un primo appuntamento. In che modo prepararsi a questi eventi importanti per darsi una chance in più di successo? Lo abbiamo chiesto a Sarah Cossu, image coach e presidente dell'AICI Italy Chapter, il capitolo italiano dell'Associazione internazionale dei consulenti d'immagine.

## **Quanto racconta di noi l'aspetto?**

L'abbigliamento e l'atteggiamento sono parte integrante della comunicazione non verbale, ovvero quella parte di noi che "parla" agli altri prima ancora che noi iniziamo a raccontare. Studi ormai noti hanno rivelato che la sfera non verbale legata alla nostra fisicità incide per oltre il 50 per cento su ciò che l'interlocutore ricorderà di noi. Se poi includiamo anche l'effetto della nostra voce arriviamo a oltre il 90 per cento. Questo significa che prima ancora del "contenuto" -la personalità, la competenza- il nostro interlocutore si è già fatto un'idea di noi.

## **Come far tesoro di questo?**

Abbiamo sperimentato tutti quanto sia importante fare una prima buona impressione: parliamo dei primi 30-60 secondi della conoscenza. Un abbigliamento inadatto al contesto, abbinamenti cromatici inconsueti o, peggio ancora, che non si sposano con il nostro incarnato, una postura chiusa, ingobbata o eccessivamente rigida: queste disarmonie creano un disturbo in quella parte dell'incontro in cui chi abbiamo davanti stabilisce se siamo o no una persona di cui fidarsi. Controllare e migliorare la nostra immagine e l'insieme della comunicazione non verbale ci aiuta a trasmettere il

vero contenuto. E questo è importante in tutti gli ambiti: un colloquio di lavoro, un incontro galante, un evento sociale. Ovunque desideriamo apparire al meglio.

### **La forma, quindi, conta più della sostanza?**

È un'obiezione che talvolta mi fanno. «Il mio abbigliamento non conta, conta che sono capace, che sono competente e affidabile». In realtà veniamo giudicati e scelti ogni giorno per il nostro involucro. Se abbiamo l'occasione di approfondire la conoscenza possiamo eventualmente correggere il tiro o far capire che siamo più di quanto sembriamo. Ma in alcune circostanze bisogna giocare il tutto per tutto subito, perché non c'è una seconda occasione. E comunque cancellare la brutta prima impressione per ricostruire un'immagine positiva è difficile. È come partire penalizzati.

### **Esistono regole di abbigliamento per fare buona impressione?**

Siamo tutti diversi nell'aspetto e nella personalità e abbiamo obiettivi di comunicazione differenti. Dipende dal contesto, ma si può fare qualche esempio concreto. In un colloquio di lavoro il nostro scopo è aiutare l'interlocutore a concentrarsi su di noi, più che sul nostro aspetto. Se sappiamo che l'ambiente d'ufficio è formale, scegliamo abbigliamento e trucco sobri e colori neutri (blu, grigi, corda). Se per il ruolo è richiesta creatività, lasciamo emergere un segnale di "carattere" attraverso un dettaglio, un accessorio scelto con cura (una spilla, la borsa, la cravatta). In contesti lavorativi più



creativi, è bene far percepire il proprio estro, ma sempre senza esagerare nell'eccentricità.

Fondamentale ovunque la cura della persona: capelli in ordine, make up naturale e curato. Piuttosto che capi all'ultima moda, suggerisco abiti e camicie di buon taglio e della misura giusta. In contesti formali no a braccia scoperte e a scarpe aperte, con poco tacco (al massimo 7 cm). Per carità, poi, assolutamente vietate minigonne e scollature vertiginose: non è sul décolleté che deve fissarsi l'attenzione di chi ci guarda. La gonna va appena sopra o appena sotto il ginocchio.

Un incedere sicuro e fluido è parte della nostra comunicazione non verbale. Quando siamo davanti all'intervistatore: volto rilassato, spalle aperte, braccia rilassate, testa dritta. Ma attenzione: la volontà di controllare la comunicazione non verbale si può tradurre in un atteggiamento troppo rigido delle spalle e dell'espressione del volto. Se qualcuno vuole, può provare davanti allo specchio finché questa postura non diventa naturale.

L'armonia delle forme e dei colori rilassa il nostro interlocutore e lo predispone all'ascolto.

Il sorriso spontaneo poi va bene sempre, ed è il miglior biglietto da visita.

### **A che cosa serve la consulenza d'immagine?**

La consulenza d'immagine o il supporto alla comunicazione delle persone aiuta ad apparire al meglio ed essere più sicuri e in armonia con noi stessi. Suggerisce gli accorgimenti per armonizzare e valorizzare le forme, i colori, lo stile, la gestualità nella comunicazione della persona. Questo significa anche predisporre gli altri ad ascoltarci. Un abito bellissimo, ma del colore sbagliato farà ricordare l'abito e non la persona. E questo non è il nostro obiettivo. Inoltre, consapevoli della palette di colori e delle linee che ci valorizzano, si risparmiano tempo e denaro. Secondo la mia esperienza, dopo lo studio personalizzato la maggior parte delle donne scopre perché non riesce a utilizzare l'80% dei vestiti riposti nell'armadio: si fa shopping per passione, per coccola, su un'onda umorale, ma il capo che acquistiamo deve essere adatto a noi.