

I consigli degli esperti

DALL'ABITO DA INDOSSARE, AGLI ESERCIZI PIÙ IDONEI PER MANTENERSI IN FORMA, RILASCIANDO STRESS E TENSIONI AD UNA DIETA EQUILIBRATA DA GUSTARE IN UN CLIMA RILASSATO E SENZA FRETTE, VI PRESENTIAMO I CONSIGLI DI PROFESSIONISTI, MIRATI A OTTIMIZZARE LA VOSTRA FORMA PSICO-FISICA. NON SOTTOVALUTATE L'IMPORTANZA DI SEGUIRE UNA DETERMINATA DISCIPLINA ALIMENTARE, FISICA, ALLA SCELTA CROMATICA DEL NOSTRO ABBIGLIAMENTO; PICCOLI ACCORGIMENTI CHE CI PERMETTERANNO DI SVOLGERE IL NOSTRO LAVORO CON PIÙ CONSAPEVOLEZZA E DECISIONE

interviste di **Silvia Gusmano**

INTERVISTA ALLA **DOTT.SSA ANNAROSA PACINI**

PEDAGOGISTA, GRAFOLOGA E GIORNALISTA, SPECIALISTA IN COMUNICAZIONE E DINAMICHE RELAZIONALI
WWW.MIAGRAFOLOGIA.COM

Sembra superfluo, ma quando si devono affrontare prove fondamentali, anche la scelta dell'abito da indossare il giorno dell'esame di maturità diventa importante. Come mai?

“La scelta dell'abito da indossare è sempre una scelta importante, soprattutto quando dobbiamo affrontare momenti per noi particolarmente significativi. L'abbigliamento, in questo genere di situazioni, ha due fondamentali funzioni: da una parte, quella di rinforzo e sostegno dello stato emozionale individuale. Detto in altri termini, se mi sento a mio agio, il mio stato d'animo sarà più positivo, e quindi affronterò l'esame con più serenità. Dall'altra parte, abbiamo il ruolo dell'abbigliamento come forma di comunicazione e tramite con il mio interlocutore. Anche se l'abito non fa necessariamente il monaco, in situazioni in cui non c'è il tempo per far conoscere appieno chi c'è sotto l'abito, è importante che sia proprio l'abito a far vedere chi è quella persona. In queste situazioni, sempre utili i consigli 'classici', come quello di scegliere un abito adatto all'occasione, che non sia troppo sopra le righe o non dia un messaggio troppo estremo, che potrebbe mal disporre il nostro interlocutore, penalizzando il contenuto, ovvero la qualità della nostra preparazione. Ritengo però ugualmente importante che non si scelga un abito 'solo' per l'occasione. Mi



spiego meglio: un ragazzo che predilige uno stile casual molto sportivo, non si sentirebbe nei suoi panni, anche in senso letterale, vestito in modo troppo classico o elegante. Quindi, meglio scegliere quell'abbigliamento che sentiamo nostro, mantenendo un giusto equilibrio tra ciò che siamo e l'ambiente che andiamo ad incontrare”.

(per l'esame orale) Lei è un'esperta in psicologia dei colori, cosa consiglia di indossare ai giovani il giorno dell'esame?

“I colori più adatti, come sostegno all'equilibrio individuale o espansione delle capacità comunicazionali, sono strettamente personali.

In linea generale, il rosso può rendere più nervosi o aumentare il battito cardiaco, ma per una persona un po' ipotonica potrebbe essere un modo per rimanere più attiva. Viceversa, il blu ha una funzione più rilassante, quindi va bene per tranquillizzare chi è nervoso, ma per chi già ha il self control di un gentleman inglese forse servirebbe un colore che trasmetta una diversa energia, come i toni di arancio, attivi ma non aggressivi, o il verde oltremare. Comunque, poiché abbiamo tutti la capacità di capire quale sia il colore giusto per il nostro stato d'animo, basta lasciarci guidare dalla nostra intuizione, senza farci frenare dalla logica. Se mi 'sento bene' vestito di quel certo colore, allora sceglierlo è un'ottima idea”.

Non basta quindi essere preparati, oltre ai contenuti anche la forma è importante. L'analisi grafologica spesso viene utilizzata anche durante i colloqui di lavoro. Perché dare così importanza allo stile della scrittura?

“Sì, l'analisi grafologica viene utilizzata per l'orientamento lavorativo, scolastico ed universitario ed anche per la selezione del personale e la gestione delle risorse umane. Però non si tratta di forma, quanto di sostanza. Per quanto riguarda gli esami di maturità, è comprensibile che una scrittura leggibile possa agevolare il docen-

te che corregge il compito, e quindi una maggiore attenzione alla chiarezza della propria scrittura, magari nel ricopiare un testo, può essere utile. Ma da un punto di vista grafologico, non esistono scritte belle o brutte. Ogni grafia rappresenta un universo a sé. Quello che conta non è la forma, ma la sostanza. E dalla comprensione delle caratteristiche e delle potenzialità individuali possono emergere indicazioni di grande interesse per una migliore realizzazione personale. Non solo quando si affrontano momenti importanti, come un esame, ma in ogni momento della nostra vita”.

Che consigli dare ai giovani per esprimere al meglio la propria identità comunicativa?

“Un consiglio che vale per tutti, giovani ma anche meno giovani: cercare di capire profondamente e sinceramente chi siamo ed agire consapevolmente per esprimere al meglio la nostra identità comunicativa, in sintonia con noi stessi e con gli altri, in un costante processo di feedback, che ci aiuta ad andare nella direzione giusta. Non giusta in senso generale, ma giusta per noi. Così, comunicazione intrapersonale e comunicazione interpersonale diventano due strumenti eccezionali nel percorso di crescita, in quell'ottica di lifelong learning che sempre più dovrebbe diventare una vera e propria filosofia di vita”.