

MODA E STILE

## Cambio dell'armadio, gli errori da non fare e i consigli dell'esperta: "E' il momento perfetto per fare un decluttering non solo fisico, ma anche mentale"

Ecco i consigli di Anna Maria Lamanna, consulente d'immagine, personal shopper e style coach, per affrontare il cambio dell'armadio

DI ILARIA MAURI



30 APRILE 2024

[Commenti](#)

Nonostante i bruschi sbalzi di temperatura di questo aprile dal meteo impazzito, con l'arrivo della primavera è tempo di **rinnovare il guardaroba** e fare il tanto temuto cambio dell'armadio.

Un'operazione che alcuni rimandano di settimana in settimana mentre altri, al contrario, portano a termine troppo tempestivamente salvo poi ritrovarsi a recuperare maglioni e giubbotti alla prima giornata di pioggia. Sì, perché può essere un'occasione divertente per riorganizzare i propri vestiti, liberarsi di ciò che non si usa più e fare spazio a nuovi capi d'abbigliamento. Ma può anche **diventare un'impresa ardua**, soprattutto se si accumulano pile di abiti e accessori da sistemare. Di certo, è il momento perfetto per fare un **decluttering** non solo fisico, ma **anche mentale**: eliminare i capi che non ci rappresentano più, che non ci fanno sentire bene o che semplicemente non usiamo più, è un modo per alleggerire il nostro carico emotivo e fare spazio a nuove esperienze e nuove energie. Un armadio organizzato e funzionale è infatti un alleato prezioso per il nostro benessere quotidiano, consentendoci di prepararci in poco tempo vestendoci "a colpo sicuro" per affrontare la giornata con più grinta e sicurezza. Al contrario, un armadio disordinato e pieno di abiti che non indossiamo più può essere fonte di stress e frustrazione. Ecco allora che abbiamo chiesto a **Anna Maria Lamanna**, consulente d'immagine, personal shopper e style coach qualche consiglio per eseguire al meglio questa operazione: ogni giorno, sui profili social, Anna Maria dispensa infatti ai suoi quasi **74mila follower** "trucchi" e i segreti per un guardaroba perfetto.

### Anna Maria, come capire quando è il momento giusto per il cambio dell'armadio?

Andrebbe fatto nel momento in cui ci accorgiamo che i vestiti che abbiamo indossato fino al giorno prima risultano e indubbiamente troppo pesanti e troppo scuri rispetto alla luce che vediamo fuori.

### Come si procede: ci può indicare gli step imprescindibili?

Come prima cosa bisogna tirare fuori tutto e, quando l'armadio è vuoto, lo si pulisce. Quindi si mettono da parte le cose da lavare e archiviare per la prossima stagione, come piumini, cappotti e giacche pesanti ma anche maglioni e abiti di lana. Quindi si procede a mettere a posto il resto, io consiglio di **appendere i vestiti e di ordinarli mantenendo una sequenza il più possibile cromatica e di peso**, così da avere qualcosa di più caldo a portata di mano qualora si dovesse verificare l'occasione.

### Quali, invece, gli errori invece da non fare?

Sicuramente **spostare velocemente i capi da una parte all'altra dell'armadio** senza analizzarli uno per uno. Questo serve intanto per controllare che non siano in qualche modo rovinati o consumati; ma anche per verificare che quel vestito piuttosto che quel pantalone sia ancora funzionale per noi. Ad esempio, se ci rendiamo conto di non averlo mai indossato, è utile capire se è perché è mancata l'occasione d'uso, perché non ci sta più o perché non ci rappresenta più. **Un altro errore da non fare** è quello di pensare che questa attività sia un'incombenza da risolvere velocemente: bisogna dedicare del tempo al nostro armadio, osservando e studiando ciò che già abbiamo intanto per non comprare capi fotocopia e poi per non trovarsi nella classica situazione con il guardaroba pieno di vestiti e "nulla da mettere".

### Come si gestisce il cambio di stagione con questo meteo sempre più incerto?

Non facendo un cambio radicale. Bisogna cioè tenere una piccola sezione, diciamo un 10-15% di capi di transizione.

### Ovvero?

**Procediamo per colori**: il grigio lo archiviamo, perché da metà aprile fino ad ottobre probabilmente non ci vestiremo più così; ma magari teniamo il blu, che è un colore comfort che ci può risolvere delle giornate e di pioggia e di freddo. Lo stesso vale scarpe e borse: teniamo a portata di mano qualche pezzo per le situazioni di emergenza come una calzatura che abbia una para una piccola para in gomma o una borsa in un colore medio-scuro. E poi tenere sicuramente fuori capi che ci consentano di fare il "layering", cioè vestirci a strati: sicuramente è molto più donante rispetto che indossare un pezzo solo più pesante.

### Cambiare stagione vuol dire anche selezionare: quanto è importante anche per la nostra mente lasciare andare degli abiti che non mettiamo più?

Facendo mie le parole di Marie Kondo, dico che fare il decluttering dell'armadio è come fare il decluttering del cervello. Così come un guardaroba, anche la nostra mente è organizzata in compartimenti: ci vuole una consapevole leggerezza per sentirci rappresentati nel miglior modo possibile con i nostri look. Per questo, anche se abbiamo la possibilità di avere più armadi, non bisogna cadere nella trappola di diventare accumulatori seriali. **Troppe volte mi trovo di fronte ad armadi con al loro interno di tutto e di più**, i cui proprietari non sono pienamente consapevoli di cosa ci sia dentro e questo fa sì che utilizzino sempre le stesse cose, di solito quelle appena lavate che rimangono più in vista. Troppa varietà di scelta inevitabilmente crea una grande confusione.

### Ecco, ma quando parliamo di decluttering cosa si intende e come funziona?

Significa liberarsi di tutto ciò che non è più rappresentativo del "chi siamo" e del "cosa facciamo". Non è facile, lo so, ma bisognerebbe avere un approccio un pochino più razionale rispetto al liberarsi di ciò che non usiamo. Ho una regola: se un abito o un accessorio non lo metto da almeno due anni, via. A meno che non abbia un particolare valore affettivo, in quel caso lo si archivia separatamente. Se è un capo nuovo, magari con ancora il cartellino, possiamo pensare di **venderlo** sulle piattaforme di second-hand o in un mercatino dell'usato; se è un capo utilizzato ma in buone condizioni possiamo pensare di **regalarlo**, magari organizzando uno swap party con gli amici; se invece è troppo sfruttato ma comunque integro, allora lo si può **donare in beneficenza**. Impariamo poi a seguire la regola tale per cui nel momento in cui decido di far entrare qualcosa di nuovo nel mio guardaroba devo pensare necessariamente di farne uscire un'altra.

### Il nostro armadio spesso è un cassetto della memoria, pieno di ricordi anche dolorosi: come si prende in mano la situazione?

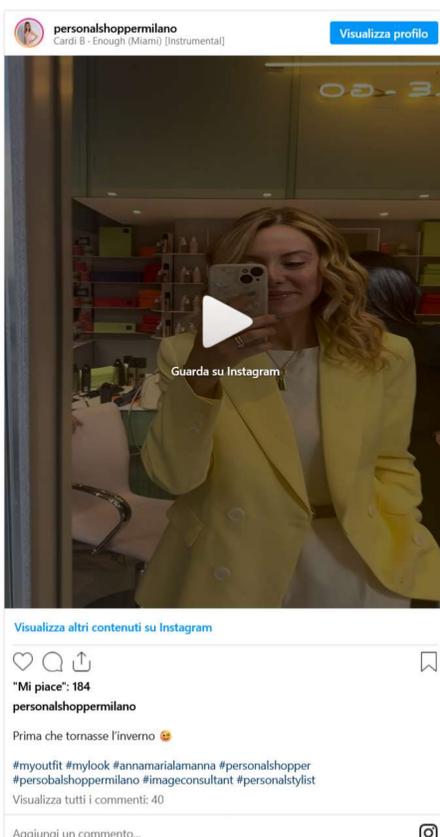
Creando una **scatola dei ricordi** e separando tutti quei capi che hanno un significato particolare ma che magari non indossiamo più, dal resto. Così non saranno visibili ogni volta ogni volta che apriamo l'armadio ma, allo stesso tempo, quando si vorrà fare un viaggio nel mondo dei ricordi saranno lì. E' per questo che spesso si fatica a fare decluttering, perché e si tende a far prevalere la parte emotiva e a sfavore della parte razionale. Nel mio lavoro, aiuto tante persone a far ordine nell'armadio, ma un po' anche nella vita, perché in questi casi uno sguardo esterno distaccato è utile.

### Come superare lo sconforto che si può provare quando dei vestiti di stagioni passate non ci vanno più bene?

E' inutile provocarci la sofferenza emotiva per cui continuare ad avere davanti agli occhi cose che non sono più rappresentative del nostro stato di forma attuale. Se l'obiettivo di tornare ad indossarli è realistico a breve tempo, allora magari teniamo qualcosa. Sennò **meglio vendere quei capi e utilizzare la cifra recuperata per acquistare qualcosa che ci valorizzi**. L'importante è vedere sempre l'abbigliamento come la chiave per valorizzarci al meglio: ciò che indossiamo deve essere rappresentativo di chi siamo attraverso lo sguardo di chi ci incontra ma anche attraverso il nostro sguardo nel momento in cui incontriamo uno specchio.

### Un consiglio che si sente di dare?

Sfruttate l'occasione del cambio armadio per mettervi in discussione o comunque fare una riflessione più approfondita rispetto all'evoluzione del vostro stile personale. Vedetela come un'occasione per fare chiarezza, così da focalizzarsi poi anche sull'acquisto mirato di pezzi nuovi che siano ancor più rappresentativi della persona che siamo in questo momento.



MODA

SALUTE MENTALE

[Condividi questo articolo](#)
