



## Moda e psiche

Dott.ssa Lucattini, i vestiti, gli accessori, il modo in cui ci presentiamo ogni giorno sono un linguaggio al pari di quello verbale con cui comunichiamo al mondo chi siamo. Quanto è importante la moda per la psiche umana?

“La moda, gli abiti e i diversi accessori, sono importanti strumenti comunicativi tra persone, individui e gruppi. La parola ‘moda’ che deriva dal latino ‘modus’, ne conserva tutti i significati: foggia, modo e maniera. Abbigliarsi significa comunicare, inserirsi in un sistema di convenzioni sociali, accettare o mettere in discussione dei codici, espliciti e impliciti, coscienti e inconsci”.

In che modo, gli abiti possono aiutare a far stare bene psicologicamente le persone?

“L’abbigliamento è una delle forme per esprimere se stessi, ma il suo impatto sul benessere psicologico va ben oltre la semplice ricerca di stile. Molti studi psicoanalitici e di psicologia hanno dimostrato che ciò che indossiamo può influenzare le nostre emozioni e i nostri stati d’animo, e hanno evidenziato che l’abbigliamento può stimolare la capacità di pensare. Le persone hanno un rapporto unico e speciale con i propri abiti, è essenziale comprendere che i capi di abbigliamento esprimono gli stati d’animo più profondi (chi è depresso tende ad essere trasandato, chi è ossessivo si veste sempre nello stesso modo e con gli stessi colori, chi è fobico usa gli abiti come una corazza, etc.). D’altro canto, vestirsi e acconciarsi è anche rilassante ed un modo per prendersi cura di sé. Per cui dopo essersi ben preparati, l’umore migliora e ci si sente meglio”.

Negli ultimi anni si parla della figura della psicologa della moda. Di cosa si tratta?

“Principalmente si tratta di ricercatori universitari che studiano i fenomeni riguardanti la moda. Oltre a preparare materiale didattico, supervisionare gli studenti, gestire il personale, portano avanti progetti di ricerca. Da un punto di vista applicativo, ad esempio, lavorano con persone di ogni età, utilizzando l’abbigliamento come strumento per rafforzare l’autostima. Se viene chiesto ai pazienti di portare gli abiti che vengono utilizzati durante il trattamento, si tratta di una tecnica riabilitativa; mentre se l’uso è metaforico, simbolico e attinge all’inconscio, sono uno dei molteplici strumenti che possono essere usati, da un punto di vista della tecnica, dallo psicoanalista. Ad esempio, se capita che un bambino o un adolescente portino spontaneamente un abito o altri oggetti, all’interno della seduta si utilizzano per comprenderne il significato o offrire un’interpretazione, attribuendo loro un significato e un senso”.

La moda varia non solo a seconda del genere femminile o maschile, ma anche a seconda dell’età, quali sono, a Suo avviso, gli aspetti psicologici da non sottovalutare?

“La moda, gli abiti e gli accessori ovvero oggetti decorativi e funzionale che integrano l’abbigliamento, sono espressione di aspetti vitali di se stessi, sono connessi alla propria identità e specifici in ogni cultura. Inoltre, consentono di comporre con piacere il proprio “ornamento”, come espressione artistica individuale e manifestazione limpida e pura del volere artistico di un gruppo o di una fascia d’età. Numerose ricerche dimostrano il nesso profondo tra moda e inconscio. In particolare, le neuroscienze confermano ed evidenziano come le nostre capacità razionali, emotive e inconsce influenzano l’abbigliamento e si esprimono nel guardaroba specifico di ognuno.

Da alcuni decenni, la moda che prima era indirizzata prevalente alle donne e in parte anche agli uomini, interessa direttamente gli adolescenti e i giovani, poiché i ragazzi sono in continua crescita e per questo, in grado d’intercettare i cambiamenti psicologici e sociali, con estrema rapidità. Creano e adottano nuovi stili che interpretano e indossano come una ‘seconda pelle’, con spontaneità non priva di ricercatezza. I giovani sono i portavoce di significati emergenti, anche attraverso il loro personale ‘habitus’, che comunica direttamente all’inconscio non solo dei coetanei ma anche degli adulti”.

Un vecchio detto dice “L’abito non fa il monaco”. Ma non è che in realtà per molte persone è esattamente il contrario?

“Attraverso gli abiti si possono esprimere diversi modi di essere e sentire, abitualmente sono legati all’espressione della propria identità e alla ricerca della sicurezza personale, talvolta al semplice

desiderio di conformarsi al gruppo di appartenenza. In altri casi, invece, rappresentano un'esibizione della propria sensualità, una competizione sociale o un' affermazione di una presunta superiorità rispetto ad altri. L'abito fa il monaco se alla forma corrisponde una sostanza, un pensiero e un sentire autentico. Quando è una scelta estetica e identitaria, l'espressione creativa e autentica di uno stile che tratteggia gli aspetti migliori di se stessi. Altrimenti, è un'esternazione di difese mentali o la compensazione di un vuoto interiore”.

Ci sono momenti nella vita di ognuno, in cui non ci si sente più a proprio agio con gli abiti indossati abitualmente. Come mai avviene questo?

“Gli abiti sono un'espressione di noi. Quando si cresce, quando avvengono cambiamenti profondi o esistenziali importanti, se nella propria vita si desidera trasformare il proprio look per adeguarlo al cambiamento interiore, per adeguare la nuova immagine di se stessi all'aspetto interiore che ne è una rappresentazione mentale”.

Insomma, possiamo affermare che negli armadi conserviamo interi periodi delle nostre vite? Per rievocare episodi belli e brutti, basta rispolverare gli abiti riposti?

“L'armadio deriva dal latino armarium (ripostiglio per le armi), è quindi una derivazione diretta di arma (armi) che ha la sua radice nella parola ars (arte). Quindi gli abiti sono le armi simboliche e la corazza metaforica con cui affrontiamo la vita quotidiana. Al tempo stesso sono anche un'attività artistica e creativa. Gli abiti hanno un loro profumo, una specifica consistenza e colori diversi. Sono legati a ricordi di cui sono stati partecipi testimoni, avvenimenti e sensazioni che hanno il potere di evocare in modo immediato e potente.

Gli abiti una volta riposti, hanno una storia e vivono di vita propria. Talvolta, sono come sogni, hanno significati nascosti, custodiscono segreti, stimolano associazioni inconsce, evocano momenti del passato. Se sono legati a momenti tristi, rivederli procurerà una sensazione di disagio e un'insolita malinconia. Se invece in passato hanno contribuito ad appagare desideri e soddisfare bisogni, riscoprirli sarà un piacere”!

Quali consigli si sente di dare al riguardo?

“Dare il giusto peso all'abbigliamento. I vestiti, il look, parla di noi e media le nostre relazioni con gli altri;

Prendersi cura di se stessi, migliora l'umore. Scegliere gli abiti, prepararsi è antidepressivo;

La moda è creatività. Per questo è importante interpretare le proposte degli stilisti adattandole al proprio corpo senza mai rinunciare al gusto personale, tenendo conto dei propri desideri;

Essere all'ultima moda non è un mantra. Oggi si hanno a disposizione tante proposte diverse e ognuno può scegliere quella che più gli si confà;

Gli abiti seguono la crescita personale, la maturazione e i mutamenti esistenziali. Per questo, nelle varie fasi della vita o in momenti specifici, si può sentire l'esigenza, che è bene assecondare, di cambiare stile, di rinnovarsi”.

[Read More](#)

---