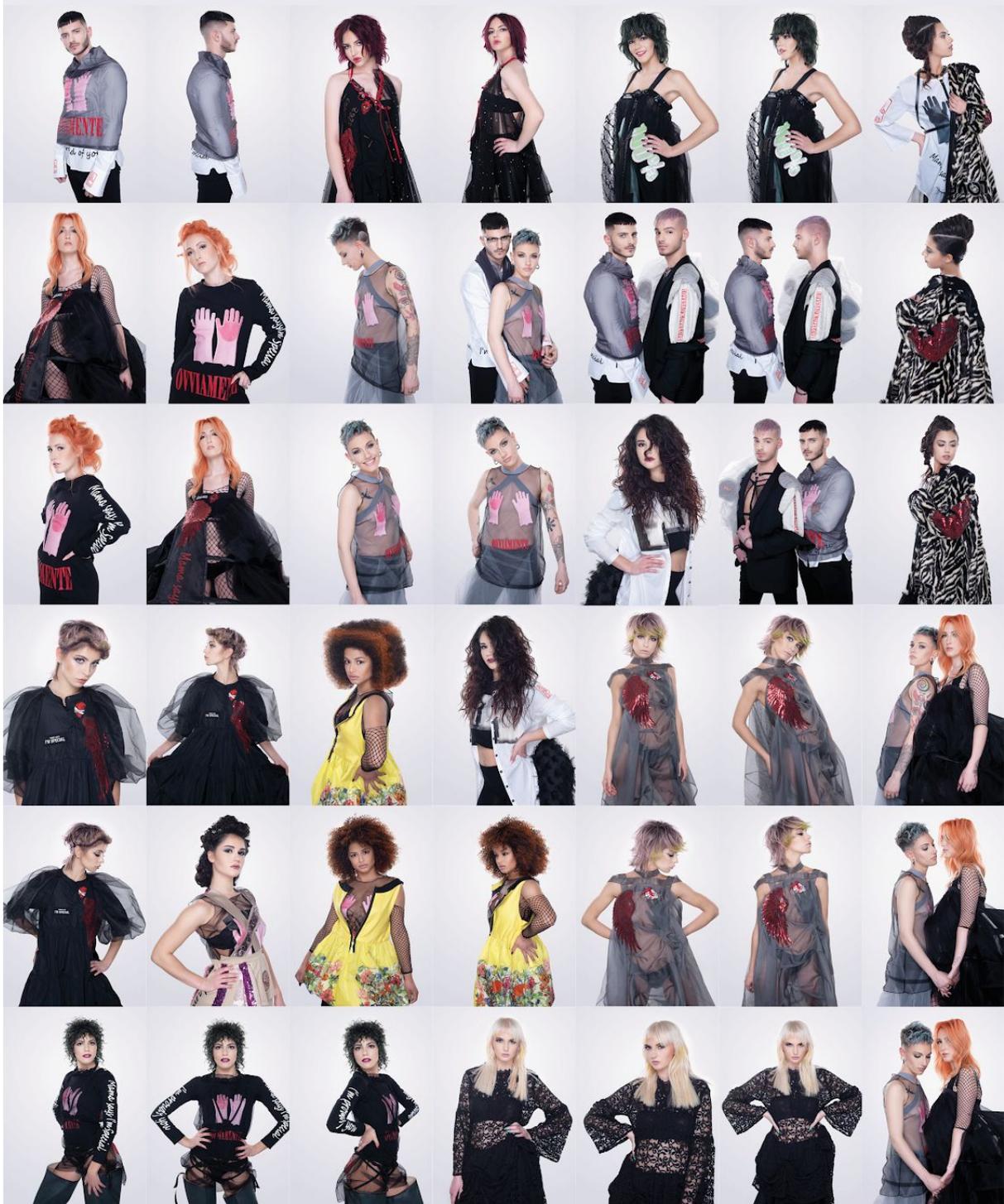


Tesi di diploma di Counseling - Istituto Maithuna - anno 2020

L'abito non Mente

abiti come esperienza di sé nel counseling



Introduzione 3

Parte prima - la teoria

1. Abiti e counseling	4
1.1 che cos'è l'abbigliamento	5
2. Le funzioni dell'abbigliamento	
2.1 Funzione di protezione... “ No vestita/o così...mi vergogno”	6
2.1.1 Focalizzare le emozioni	7
2.1.2 Consulenza psico-corporea	8
2.2 Funzione di identificazione	9
2.2.1 Io sono questo! Abito e disidentificazione	10
2.3 Funzione pudica	11
2.3.1 Gli abiti e le fantasie , seguire se stessi	11
2.4 Rappresentazione dello Status	12
2.5 Funzione di abbellimento	13
2.6 Funzione curativa	14

Parte seconda - applicazione pratica

3. Valentina: “ Voglio Mario...solo così mi sento a casa”	15
Bibliografia	18

Introduzione

Qualche anno fa mi sono iscritta, con mio marito Marco, al Training di Tantra di cui avevo letto nel libro, Tantra , *la via dell'estasi sessuale* di Elmar e Michaela Zadra , per il piacere di sperimentare una intimità di coppia più stimolante ...Mi sono resa conto, dopo il primo seminario, che avevo deciso di iniziare un cammino passionale verso di me , oltre che di coppia, e che presto mi sarei sentita "...catapultata sia nell'inferno che nel paradiso del mio essere" (Zadra E.e M. 1997). Apprendevo ad ogni passo del percorso un senso di resa del corpo e della mente e verificavo l'urgenza di entrare in temi personali ancora da integrare. Tornavo a casa con il proposito di riscrivere gli appunti presi negli aspetti più salienti delle nuove esperienze fatte al corso, ma dalle pagine bianche del quaderno passavo direttamente alla stoffa , sì il tessuto, quello utilizzato per realizzare abiti. Lo faccio, racconto storie e stati d'animo con gli abiti, li sento arrivare e spalanco la porta. Ho realizzato abiti e collezioni il cui Concept è un centrifugato delle tematiche e della emotività vissuta durante il training . La collezione sul rispecchiamento empatico: "Fragile", 20 abiti di simboli sulla fragilità e il desiderio di fare outing e creare relazioni autentiche; La "Valentina", altalenante disputa tra sensualità e seduttività ed altre ancora. La scoperta interessante tuttavia si presentava tutte le volte in cui a sperimentare la carica emotiva e simbolica degli abiti erano le modelle in backstage prima delle sfilate, che, informate sui contenuti della collezione da rappresentare in passerella, trasalivano in preda ai più svariati stati d'animo. Solitamente le modelle non manifestano emozioni per contratto , ma ho incontrato chi si è commosso , chi voleva rinunciare, con un "non me la sento" è troppo , non mi riconosco, chi uomo , si piazzava davanti ai miei abiti implorandomi di poterli provare, anche per un momento. Ho compreso allora che come è stato per me, quelle creazioni, dall'aspetto e significato non immediato, avevano un potenziale introspettivo capace di provocare reazioni , erano in grado di far emergere aspetti di sé desiderabili e non ...bastava indossarli.

1. Abiti e counseling

Esiste La psicologia della moda e la fashion therapy, considerate terapie per la felicità e l'autostima che considerano il guardaroba una compensazione affettiva derivante dall'averne un buon rapporto con abiti e accessori che definiscono l'identità, il vero sé o sé ideale ai propri occhi e agli occhi degli altri, " gli abiti migliorano i sentimenti verso noi stessi , le relazioni ...evadendo dai limiti della quotidianità" (P.Pizza 2014) . In quest'ottica si colloca anche la shopping therapy che consente attraverso lo shopping di far perdurare il benessere ritrovato dentro e fuori, aiuta a visualizzare nuove prospettive di vita (nuovo lavoro , nuovo amore) nei momenti di transizione e di cambiamento (Kit Yarrow 2013)

Concordo nel ritenere gli abiti utili strumenti oltre la funzione vestimentaria, come proverò a descrivere, approfondendo in queste pagine non tanto l'aspetto della promozione di uno stato di benessere generalizzato, che è centrale per la psicologia della moda, quanto l'aspetto di reazione che l'abito suscita , di quel "malessere" che affiora nel corpo di fronte alla propria immagine davanti allo specchio per l'emergere insieme di resistenze, sensazioni corporee di blocco e chiusura, idee sul mondo, schemi di riferimento di cui l'abito è rivelatore quando viene indossato.

Insomma, gli abiti introdotti in una sessione di counseling, potrebbero essere utili e facilitare il counselor nel compito di individuare i sistemi rappresentazionali primari del cliente, alla base dello studio delle componenti della percezione nella Programmazione Neurolinguistica e nel linguaggio della psicoterapia , (Steve Lankton 1980); l' Agency, il primo strato dell'io (E.M.Zadra 1997), quella modalità di percepire i propri desideri e quelli degli altri per cui il cliente è "intermediario" tra sé e il proprio "committente" non vive in "proprio" ma vive per conto di qualcun altro : mi vesto per altruismo o per egoismo (... *"meglio chiedere a mio marito/moglie"*; *"mi piace da impazzire questo abito è davvero unico...ma non posso deludere il/la mio/a compagno/a... il suo parere è fondamentale per me"*).

Talvolta emergono reazioni difensive , supportate da idee, convinzioni, non automatico che gli abiti suscitano appesi, ancor prima che portati sul corpo (...*ma cos'è "staroba"* , *per la carità...neanche se me lo regalano*; *"lo ho una reputazione da difendere"*; *"...wow finalmente qualcuno mi noterà..."*; *"...no no soffoco solo all'idea di avvicinarmi , non posso provarlo"*).

Gli abiti, come scopriremo, facilitano l'impiego trasversale degli strumenti del counseling psico-corporeo appresi durante il corso, rendendo più agevole l'accesso ai contenuti del cliente e successivamente integrandoli durante le sessioni. Gli abiti utilizzati durante le sessioni appartengono alle collezioni da me create negli anni ed ispirate alle tematiche dei training di base ed avanzato di Tantra.

“ L’abito non è solo un rivestimento del corpo , ma è forma di vita è segno e simbolo della propria identità...”

(George Simmel)

1.1 Che cos’è l’abbigliamento

L’abbigliamento è definito da varie teorie come un assemblaggio di modificazioni del corpo e/o integrazioni al corpo o conformazione fisica. Esiste un aspetto esteriore statico del corpo che comprende la forma del volto, la corporatura, il colore della pelle e degli occhi, i lineamenti del viso, che definisce nell’immediato i tratti caratteristici di una persona : genere , età, etnia, etc. Si tratta di informazioni utili ad una conoscenza che mira a cogliere corrispondenze tra aspetto del corpo e profili caratteriali dell’individuo, come nella bioenergetica ad esempio.

Altro elemento dell’aspetto esteriore del corpo è quello dinamico sottoposto al controllo volontario di ciascuno, parzialmente modificabile (Argyle 1992), componente questa che da informazioni sulla soggettività , status, ruolo occupazionale, ma anche emotività , disagio, chiusura la cui comunicazione è introdotta dallo stile, dalla elaborazione e forma dell’abito. *“ l’abito indossato è il primo strumento di comunicazione, ancor prima delle parole” (R. Barthes 2006).*

L’abbigliamento agisce come uno dei maggiori sistemi simbolici che comunicano informazioni sulla identità e le relazioni sociali, (G. Coskuner, O. Sandicki, 2004).

Secondo Roach-Higgings e Heicher (1992) la persona vestita è una gestalt che include il corpo e tutte le modificazioni che su di esso vengono apportate.

L’ Abito disciplina il corpo, si fa carico della presenza di corpi concreti , li avvolge, ne definisce il contorno “rivestendoli” (Calefato P. 1984) e ne modifica la percezione. Procedendo dall’esterno verso l’interno attiva le percezioni sensoriali, dà rilievo e salienza percettiva con colori, decorazioni, stampe, effetti di volume, lavora sulla forma percepita , modifica dal di fuori i contorni evocando all’interno sensazioni varie ad esempio di costrizione, scomodità, alterazione della respirazione, o viceversa, senso di comodità, piacere , confort . Queste caratteristiche sono visibili e percepibili sensorialmente, si tratta di informazioni elaborate in termini visivi, cenestesici , olfattivi e uditivi, il tessuto ha un odore ed una sonorità (odore e fruscio del taffetà, cinzato, organza) . L’abito sul corpo è una esperienza sensoriale , “un sistema rappresentazionale che dà origine e regola il comportamento (S. Lankton 1980), è il ricordo di qualcosa che si è visto , udito; una sensazione viscerale, tattile , provata , il ricordo di un odore che veicola sensazioni. Ogni persona si specializza nel tipo di informazione più congeniale , cioè in un canale sensoriale attraverso il quale percepisce il mondo e ne crea una propria versione (Bandler R. Grinder J. 1981), “...noi tutti siamo attraverso i nostri sensi dei creatori del mondo” (S. Lankton 1980)

2. Le funzioni dell'abbigliamento

L'abbigliamento ha 6 funzioni principali

2.1 *funzione di protezione ... “ No vestita/o così...mi vergogno”*

L'abito tiene caldo quando fa freddo , rinfresca quando fa caldo . Chi lavora in ospedale indossa indumenti di protezione per motivi sanitari. I vigili del fuoco, la polizia necessitano di indumenti per la sicurezza. Alcuni studiosi come (Blignaut 2005 e Flugel 1992) definiscono la funzione dell'abito come un “meccanismo di difesa/protezione preventiva” , il corpo nudo non può schermare più nulla, l'abito protegge e preserva l'intimità, la sfera dei sentimenti e delle emozioni dalle incursioni esterne , curiosità, indiscrezione altrui. La vergogna ad esempio è una emozione che riguarda il sentirsi esposti e considerati privi di dignità e valore; comprende il sentimento di essere guardati dall'alto in basso, di essere inferiori agli occhi degli altri. Dunque la vergogna è intimamente legata alla paura di essere valutati negativamente, gli abiti possono attivare o proteggere da questo timore . Uno stato emotivo in cui siano insieme presenti vergogna ed ansia rende cauti nel rivelare se stessi ed è al centro di un insieme di stati affettivi che include la timidezza, l'imbarazzo , il disonore, inoltre la vergogna è associata ad una tendenza a ritirarsi o nascondersi così che i propri difetti o manchevolezze non vengano scoperti (Leslie S. Greenberg- Sandra C. Paivio 2000). Le reazioni di vergogna, come risposta emotiva innata ha origine nell'infanzia (i bambini apprendono che alcuni comportamenti e desideri sono inaccettabili) , il disprezzo e la percezione dell'imbarazzo induce a disconoscere o a nascondere parti di sé e ad evitare situazioni evocative del sintomo.

L'abbigliamento ha una duplice funzione di schermo /difesa dalla esperienza interna della vergogna o di elicitazione di sentimenti di vergogna o di vulnerabilità e imbarazzo, come vedremo.

2.1.1 focalizzare le emozioni

L'abito indossato durante una sessione di counseling può promuovere imbarazzo e vergogna o anche ansia , in maniera istantanea, concreta nel corpo e non idealizzata, e può essere utile sintonizzarsi sugli indicatori non verbali e verbali poi, dell'emergere del senso di vergogna .

Segnali non verbali: tenere gli occhi bassi, chiudere le braccia , portare le mani al grembo e avvicinare le ginocchia , quasi a contorcersi , arretrare dallo specchio e distogliere lo sguardo. Ridere o minimizzare con smorfie per mascherare l'imbarazzo

Segnali verbali : Osservazioni auto-critiche o di auto denigrazione: “ sembro una balena, sono ...enorme”, “ sono una svitata... mi rinchiudono”... “ ma mi vedi vestita così in centro città...scappano anche i cani”

E' utile ricalcare l'esperienza del cliente per gettare le basi del rapporto attraverso un **ricalco emotivo** : riconosco il tuo stato, ti comprendo e ti accetto, io sono come te, siamo simili; un **ricalco della postura**: rispecchiare ritmo e movimento del corpo (non verbale); **Ricalco linguistico, del tono e del ritmo:** usare forma del linguaggio , parole specifiche , rispecchiare tono, ritmo e inflessione del cliente per affinare la capacità di adattare le parole allo schema di pensiero e di espressione .

Un intervento efficace consiste nel mettere in azione ed osservare le esternazioni di auto-valutazione negativa , denigrazione che crea senso di vergogna e rifiuto mediante l'utilizzo delle due sedie sulle quali una parte di sé , critica e giudicante rivolge affermazioni sprezzanti all'altra , imbarazzata per tanto disgusto e disprezzo. Ciò può fare aumentare la consapevolezza di quanto siano interiorizzati i messaggi e le credenze riguardo alla propria inadeguatezza e la esplorazione può continuare sulla origine dei messaggi : “ da dove viene questo messaggio”, “ Di chi è questa voce” , è utile dirigere l'attenzione al respiro, alle sensazioni corporee e, se l'attivazione è intensa, provare ad evocare il primo ricordo dell'infanzia ad esempio, oppure utilizzare il linguaggio metaforico del cliente che, come uno specchio, riflette le immagini che ha su se stesso, sulla vita, sugli altri, come *Alice nel paese delle meraviglie* che attraversa lo specchio e va oltre l'immagine che lo specchio rimanda. E' interessante entrare nel campo della immaginazione creativa del cliente, dove le immagini metaforiche possono diventare una chiave che apre nuove possibilità di “consapevolezza” *insight* e di cambiamento. (R. Kopp 1995)

2.1.2 Consulenza psico- corporea

Gli abiti indossati sono uno spunto per lavorare sulle sensazioni , sulla sintomatologia corporea che affiora dall'interno verso l'esterno sulla superficie della pelle e dall'esterno all'interno attraverso il contatto, sfioramento tra tessuto e corpo , favorendo una modalità di attenzione introspettiva e corporea:

Il Counselor in questo tipo di consulenza adotta un approccio più direttivo ed elabora una serie di domande volte ad aumentare la consapevolezza del cliente rispetto al processo attraverso il quale dal corpo/ abito può imparare a risalire a pensieri ed emozioni “ *sentire il corpo dall'interno ed esperire somaticamente pensieri ed emozioni*” (Eugene T. Gendlin 1996)

- **Consapevolezza**

“ Cosa senti ...Come ti senti... cosa provi...oppure cosa sta succedendo , da cosa viene attratta la tua attenzione...” , domande queste formulate per rendere *consapevole* il cliente su dove è la sua coscienza in quel momento.

- **Approfondire la consapevolezza**

Modalità (in che modo senti), descrivi la qualità della sensazione, è statica o in movimento,... qual'è la dimensione, il peso, la forma, la temperatura, l'odore, il sapore, la consistenza, il colore... arrivano Metafore ...

- **Espandere la sensazione**

Respira e dai spazio alle sensazioni, ora segui il movimento dandoti il permesso di sentire... cosa succede...

- **Contatto visivo**

Mi vedi..., ti puoi mostrare a me ...con quello che provi, ...guardami... come è il contatto con me...

- **Respiro**

Permettiti di respirare profondamente, ...prova a respirare con la sensazione dei blocchi,...respira con, attraverso , attorno al blocco. Cosa succede e cosa comprendi . Dedicare qualche minuto alla osservazione dell'intero processo.

2.2 funzione di identificazione

Gli abiti esprimono senso di appartenenza e coincidenza col gruppo o comunità sociale , maggiore è il livello di compatibilità, (pensiamo all'adesione ad uno stile o al fashion trend del momento) minore è la tensione alla diversità. L'uniforme evita informazioni sulla soggettività , nel senso che vestiti nello stesso modo si è uguali e non diversi. Gli abiti esprimono anche il bisogno non sempre consapevole di differenziarsi identificandosi in una parte di sé desiderata , ideale .

Un esempio tratto dal mondo della cinematografia potrebbe essere utile per comprendere meglio. Si pensi al film "Una donna in carriera" (1988). Tess McGill è una segretaria bella ed intelligente che aspira a fare carriera: la sua difficoltà è che manca di stile e gusto estetico personale, di cui risulta invece provvista la sua manager.

Quando quest'ultima si frattura una gamba, Tess coglie l'opportunità di sostituirsi a lei: indossa i suoi orecchini ed i suoi abiti eleganti, mette le sue scarpe e raccoglie i capelli. Ciò comporta un radicale cambiamento di immagine, con conseguente accettazione della sua figura come dirigente tanto che le sue idee- che prima, quando era vestita da segretaria, nessuno aveva mai preso in considerazione- divengono la base di un progetto imprenditoriale dell'azienda. Si è autorizzata con un atto concreto ad integrare la parte manager che era già in lei. Come emerge agevolmente, gli abiti rappresentano un magico teatro che rende possibile interpretare ruoli desiderati o temuti e mettere in scena sentimenti, parti di sé, mettersi nei panni , entrare nelle scarpe di "qualcuno" e sentire e provare come lui , scoprendo talvolta di voler finalmente conoscere la buona intenzione di ciò che di sé era rimasto ai margini e creava affanno.

In altri termini , gli abiti sono utili alleati per sentirsi associati a sé, parlare in prima persona, " lo sono dentro di me ", "...mi sento dentro di me", o per dissociarsi da sé , vedersi dal di fuori, poter astrarre da sé stessi ed anche associarsi all'altro per capire e sentire cosa sente l'altro". Entrare nei panni dell'altro, delle sue passioni, del suo lavoro, riconoscendo che l'altro è il più delle volte una parte di sé che abita nello stesso corpo ma indossa gli abiti che pur si desidera integrare, ma si stenta ancora a voler indossare.

Partendo dalla evidenza che l'abbigliamento influenza il comportamento umano e che ha effetto sui pensieri e sugli atteggiamenti di chi lo indossa , come dimostrato da alcuni ricercatori americani (Karen Pine 2014), più volte ho riscontrato che gli abiti e il significato ad essi attribuito attiva una rete di concetti e di memorie in grado di influenzare pensieri e comportamento.

In una seduta di counseling potrebbe essere interessante indossare gli abiti per fare affiorare il sistema di credenze derivanti dalle particolari associazioni tra le varie parti di sé a cui sono ricondotti giudizi valoriali più o meno positivi e condizionanti.

2.2.1 *Io sono questo!, abito e “disidentificazione”*

Ad esempio, spesso sento affermazioni del tipo: “*così mi sento vestito in modo appropriato*”, “*...mi sembra di far bella figura*”; in genere, il cliente/la cliente (interessata all'acquisto dell'abito) mentre si esprime verbalmente ha il corpo eretto, un buon grounding sulle gambe, spalle e tronco aperto, il corpo si muove davanti allo specchio per essere osservato da tutti i lati. Ciò che viene creduto ed esternato in questo caso è che l'abito mostri l'aspetto e comunichi “*io sono questo*”: responsabile, competente, intelligente, impegnato, efficiente, onesto, affidabile, credibile, professionale, in modo maggiore e preferibile rispetto a quando “*non sono vestito in modo appropriato*”. Immaginiamo, durante una sessione di counseling di far indossare al cliente (con cui esiste già un buon rapporto, rapporto di fiducia e affinità reciproca -PNL Bandler e Grinder) l'abito giudicato meno “*appropriato*” quello cioè che lo *disidentifica*, che attiva la corrispondenza negativa tra abito e credenza di sé e di iniziare ad “*Incoraggiare la resistenza*”, “*fornire l'alternativa peggiore*” fino a destrutturare il sistema di credenze abituali (Milton Erickson 1981).

Si tratta di mettere molta enfasi nell'amplificare le risposte negative del cliente, in questo caso potrebbero risultare efficaci le affermazioni: “*Hai ragione...è vero... E' proprio così ... ora noti... guardandoti allo specchio... di aver perso quella credibilità che ti rendeva solo e soltanto ai tuoi occhi,... intelligente, impegnato... ma ora sei privo di significato, sembri : incompetente, superficiale, potrai perderti nel più totale anonimato e insignificanza... tanto che lì... davanti a te,... davanti a quello specchio stai incontrando quella persona ...che ti ostini a voler nascondere di essere ...non è così?*”

Questa strategia crea facilmente irrigidimento, reazione polare, nel cliente che può essere retroagita (Bandler e Grinder, Ipnosi e trasformazione, 1981) ed utilizzata per rivedere con lui lo schema di riferimento e l'influenza del sistema di credenze abituali sul comportamento, può servire farsi raccontare con sfumature e dettagli, cosa ha sentito, sul piano mentale, corporeo, emozionale, fino ad individuare il contributo dello scenario familiare ai sintomi corporei, emozionali e agli schemi di pensiero che emergono. La comprensione sulle affinità tra il passato e il presente e l'introduzione con coraggio di una variante allo schema, diventano un'esperienza acquisita.

2.3 Funzione pudica

L'abbigliamento rispecchia le credenze circa i modi appropriati di coprire il corpo con i vestiti (Flugel 1974) “ le donne introdussero con il décolleté il principio della deliberata combinazione di nudità e abbigliamento giocando sul mutuo rafforzamento dei due fattori in termini di attrattiva . L'incompletezza del nudo rimanda al corpo totalmente nudo divenendo più sensuale e seducente del corpo totalmente nudo che annulla l'immaginazione. In un gruppo di nudisti la seduzione è al minimo. Il corpo nudo si esprime attraverso movenze che intensificano il linguaggio della sessualità . «... Il contenuto di tutto l'abbigliamento, anche di quello più apparentemente pudico, è doppio, ambivalente... Si tratta sempre di esibire e celare il corpo allo stesso tempo, insomma, di soddisfare due esigenze opposte: adornarsi, farsi notare, coprirsi, passare inosservati. Il vestito cerca dunque di conciliare due tendenze inconciliabili, valorizzare il corpo e proteggere il pudore”. (Ugo Volli 2014)

Gli abiti monacali possono suscitare attrazione erotica e possono essere oggetto dello stesso tipo di passione che desta la nudità rimandando al feticismo, allo spogliarello. Difficile de-erotizzare l'abbigliamento, ogni copertura è l'inverso di uno svelamento , ogni atto di nascondere suppone la possibilità di scoprire , il tessuto che cela e nasconde è in contatto con il corpo e contagiato dal calore e dall'odore, convoglia proprietà di protezione e di seduzione della pelle.

2.3.1 *Gli abiti e le fantasie, scoprire se stessi*

Le fantasie sono preziose , “ indicano la strada verso nuove scoperte” ci dicono dove si trovano gli stimoli che rendono più intensa la nostra realtà. Nel Tantra , scrivono Elmar e Michaela Zadra (Tantra, la via dell'estasi sessuale p.146) tutto è permesso , non ci sono tabù, tutto può essere provato, “indossato”, tutto ciò che stimola , che ci fa star bene ci fa sentire più completi. Seguire le fantasie e i desideri spesso rappresenta una sfida , una scoperta su se stessi più che una trasgressione della regola che rinforza la regola stessa .

Ci sono alcuni principi da ricordare che valgono per tutte le sfide e le avventure sul nostro cammino:

- Di solito vale l'uguaglianza : paura di =voglia di (paura di scoprire il corpo e di esibirsi= voglia di esibirsi!...)
- più grande è la paura più forte è il desiderio

- quando seguiamo i nostri desideri , aumenta la carica energetica
- ogni desiderio soddisfatto ne farà scoprire altri
- la via dei desideri non è sempre lineare, ma alternata

Gli abiti accrescono l'attrazione sessuale, spostano l'eroticismo dal corpo (coprendolo e scoprendolo) al tessuto, lo caricano di contenuti culturali del sesso : potere , autorità , ricchezza rivelando al tempo stesso le due anime presenti in ciascuno di noi: una che spinge e l'altra che frena, una parte timida ed una coraggiosa, una giusta e l'altra sbagliata.

Scollì , trasparenze, borchie, pelle, corsetti provocano *Il timido* che non osa e attende davanti allo specchio *il coraggioso* che sfida la ritrosia attuando fantasie e desideri che potrebbero anche spaventare, ma che è utile provare per apprendere che l'integrità delle due parti sta nel mezzo, tra le due soglie, paura e azzardo, sta nella inclusione di entrambe le esperienze. Ogni atto che nasconde presuppone la possibilità di scoprire . La soglia non corrisponde più all'esperienza passata e proseguire soli al di là della soglia dove non c'è nessuno ad attenderci con le nuove prospettive spaventa. L'ostacolo più difficile da superare è riuscire a provare lo stesso amore per tutto e per tutti , nulla è giusto o sbagliato nel movimento da sbagliato a giusto , o da timido a coraggioso ma al massimo fa sentire disorientati e il disorientamento è un indicatore del processo di crescita.(cit. Elmar Zadra corso Dinamiche di coppia, Agosto 2020)

2. 4 Rappresentazione dello status

L'abbigliamento mostra lo status sociale , la posizione che l'individuo occupa in una comunità o gruppo sociale. I militari mostrano il grado con medaglia, i laureati con cappello...*l'abito è un linguaggio integrato dagli ornamenti* (Barthes 2006), il mezzo è "il messaggio" , primo strumento di comunicazione ancor prima delle parole. Ciascuno è munito di un dizionario per i propri significati vestimentari , c'è stato un momento nella storia italiana in cui i piccoli pois sulla cravatta potevano assumere un significato politico per l'accostamento ad un personaggio pubblico (Silvio Berlusconi) , ora lo è la cravatta rossa e *lunga* di Donald Trump, presidente repubblicano della Casa Bianca ad esempio , la comunicazione attraverso gli abiti è di tipo corporeo e autoreferenziale, volontaria , di tipo primitivo, seduttivo-ostensivo, rivolta ad attirare l'attenzione dell'interlocutore. Come le parti di un discorso , le frasi scelte, il tono della voce, i termini impiegati, anche gli abiti hanno una funzione regolatoria delle relazioni, attivano l'ascolto (P.Pizza 2016) , in altri termini l'associazione di capi , marchi, colori, di minimalismo od opulenza nello stile permettono di cogliere il tipo di influenza che l'interlocutore vuole

esercitare nella relazione. Rimando a pag. 15 - Parte seconda - Applicazione pratica . Cliente Valentina: “ *Esteticamente mi piaccio, punto sull’aspetto, è l’unica cosa su cui posso puntare piuttosto che sul carattere ...ho un brutto carattere, quindi, per piacere agli altri valorizzo il corpo con gli abiti...Così mi sento al sicuro*”

2.5 funzione di abbellimento - il rituale del cambiamento

L’abito ha funzione di abbellimento dell’aspetto , pone enfasi ad alcuni tratti corporei anche nascondendoli. Si collega alle emozioni piacevoli , ha un ruolo vivificante e di crescita. In genere le esperienze emotive positive quali l’interesse , la gioia, (Leslie S. Greenberg- Sandra C. Paivio 2000) attivano e guidano un comportamento esplorativo, alla ricerca di novità , e di stimoli che sono motori di ricerca e di sviluppo personale . Sentimenti di tristezza, abbattimento, pessimismo, caratterizzati da “blocco” delle esperienze emozionali positive possono essere contrastati indossando abiti che influenzano e alterano favorevolmente il corpo vestito e lo stato emotivo presente. La psicologia della moda , la psicologia positiva (Csikszentmihalyi 2000) che trae origine da questa funzione concepisce il suo intervento nella logica dell’aumento della felicità come obiettivo di vita e progetto realizzabile. Prendendo spunto dalla tecnica della prescrizione di rituali di cui si legge nei testi di Milton Erickson , gli abiti possono essere proposti al cliente come una forma di rituale (prescrizione comportamentale) da indossare per una esperienza nuova, per superare un blocco con una azione volontaria, per portare presenza e ascolto alle sensazioni corporee, al respiro, sentire il proprio campo, creare spazio, migliorare la relazione con sé. Sul tema della sensualità , del piacere sottile, ho dedicato una serie di abiti in cui ho introdotto simbolicamente un reggicalze montato su bretelle ai polsi delle maniche di capispalla unisex , per includere momenti di intimità personale durante la giornata, potendo il reggicalze essere tenuto tra le mani o sulla pelle, lungo la schiena attraverso una apertura sul tessuto. Lo scopo del rituale, al pari di un esercizio corporeo è di riattivare la sensibilità e il piacere in modo presente e consapevole, indossando un abito . Si tratta di prescrivere qualcosa che l’abito, come una seconda pelle è in grado di procurare, cioè mettere il cliente, volontariamente nella condizione di provare sensazioni vivificanti . Marika è una fotomodella con un disturbo dello spettro autistico e con difficoltà ad affrontare da sola la passerella , le ho proposto di provare due abiti selezionati per lei prima della sfilata senza ottenere alcuna collaborazione, poi le ho avvicinato una casacca con un “**NO**” nero, grande dipinto su un cuore rosso tridimensionale e le ho detto di indossarla per il

tempo che voleva e che se avesse voluto poteva fare tutto con il **“NO”** , camminare, ridere , parlare con le compagne , ha iniziato a muoversi da sola, ha chiesto di essere truccata e pettinata ed è uscita da sola in passerella, soddisfatta e raggiante.

2.6 Funzione curativa

L'abbigliamento è un approccio introspettivo esperienziale che attiva sensazioni corporee, provoca emozioni, facilita la rappresentazione di valori e schemi personali, rimanda al legame con lo scenario familiare, permette di intravedere nuove prospettive nella relazione con sé e con gli altri. Favorisce l'individuazione e la ristrutturazione di aspetti conflittuali , porta attenzione su desideri , bisogni inespressi e aumenta la consapevolezza sul piano emotivo, corporeo.

Porta attenzione e presenza, migliora l'intimità , aiuta a focalizzare sintomi psico-corporei facendoli affiorare e individuandone l'origine.

Parte seconda - Applicazione pratica

3. Valentina : “ Voglio Mario...solo con lui mi sento a casa”

Conoscevo già qualcosa di Valentina quando per la prima volta è entrata nel mio studio . Amici in comune mi avevano riferito che Valentina , ragazza diciannovenne, volenterosa e di grande vitalità, stava attraversando un momento difficile da quando aveva deciso di interrompere, dopo 4 anni, la relazione col suo ragazzo Mario di 21 anni, residente in Calabria da circa 6 mesi, (Valentina risiede a Torino), e che aveva bisogno di parlare con qualcuno di ciò che stava provando. Mi sono offerta di ascoltarla in veste di counselor in formazione e lei ha accettato.

Valentina è una ragazza attraente, chiara di capelli, con i lineamenti del viso regolari e piacevoli. Ha un corpo con una muscolatura tonica del tronco, spalle larghe , torace espanso, ha il bacino stretto e gambe toniche e ben definite, passo fermo e deciso. Si siede, sembra tranquilla, occhi grandi, aperti, attenti , sguardo lievemente triste, labbra rilassate in un sorriso collaborativo e disponibile ma contemporaneamente il corpo è rigido, respiro alto e trattenuto , gambe serrate , tronco in avanti e mani appoggiate sulle gambe. Guarda verso di me , dritta negli occhi con lo sguardo che diventa un mix di attesa e timore. Inizia a raccontarmi come un fiume in piena la storia con Mario, il suo primo grande amore, e sottolinea che le manca tanto benché lo abbia lasciato da 4 mesi , come anche altre volte in passato era lei a lasciarlo e Mario era sempre tornato. Ma questa volta Mario non vuole tornare...

Valentina ha le idee chiare su come debbano essere le relazioni, su come i ragazzi debbano cadere ai suoi piedi... se è “vero amore” ...ma si rende anche conto di aver per 4 anni continuamente messo alla prova la pazienza di Mario, obbligandolo a dare dimostrazioni, mai sufficienti, di devozione e venerazione alla sua amata. I miei tentativi di confrontare Valentina con il metamodelllo sono andati a vuoto, cioè, lei, le amiche , i social e la famiglia sanno cosa è giusto e cosa no.

Non vuole rassegnarsi all'idea di perderlo “ *se tu mi ami...devi tornare da me*” e lo controlla a distanza sui social , con la complicità anche delle amiche, rendendosi conto di ricorrere al solito pressing: “ *dove sei stato..., Con chi eri..., La canzone che hai postato su instagram era rivolta a noi...? Ma allora mi pensi... oppure mi ami, allora tra di noi non è finita*” . Ma Mario non risponde più e lei piange tutte le notti.

Le faccio notare che non traspare tristezza dal suo racconto e che anzi il ritmo e il tono della voce sono sostenuti e ogni tanto traspare un ghigno di piacere . Le chiedo come si sente nel corpo e mi risponde che sta “bene” senza alcun riferimento a sintomi o sensazioni e allora le chiedo se ha qualcosa da dire a Mario ,

immaginandolo davanti a sé , proprio lì , nella stanza, proponendo l'esercizio delle posizioni percettive. Lei accetta di entrare nell'esperienza e al termine, dopo una pausa ed un respiro soffocato , arriva la resa del pianto, per aver compreso che era la prima volta che diceva a Mario di essere dispiaciuta e di amarlo ancora , e di essere disposta a prendere in considerazione il suo silenzio e di rispettarlo.

Valentina comprende di :

- aver paura di essere fraintesa
- cercare conferma negli altri
- paura di essere giudicata
- paura di sbagliare

Dice di agire con modalità invadenti e finta leggerezza per non sentirsi debole. Le propongo un ulteriore incontro per approfondire.

Valentina inizia la sessione raccontandomi di aver incontrato per un paio di serate un ragazzo, Mirko, della sua comitiva di Torino , per osservare come si sarebbe sentita con un altro ragazzo , aggiunge di aver tenuto un comportamento controllato, misurato per tutta la serata ;: “ Non mi sono lasciata andare perchè lui sa che è bello e mi piace e **non voglio mostrarmi debole**”

Le chiedo allora di dirmi come era vestita e mi anticipa con questa affermazione :

“ lo faccio molta attenzione al mio aspetto, esteticamente mi piaccio, punto sull'aspetto ...è l'unica cosa su cui posso puntare, valorizzare il mio corpo perchè ho un brutto carattere , ho paura di sbagliare e di essere giudicata...così mi sento al sicuro”.

Le propongo di indossare un abito sottoveste, nero in raso , con sovrastruttura in strisce di ecopele, borchie sui capezzoli, scollo ampio a imbuto sormontato da tulle rigido, lo indossa irrigidendo braccia e gambe , trattenendo il respiro e aggiunge :

“ Mi sento in prigione è un abito troppo forte per me ”

La rispecchio e le faccio notare, con voce bassa e lentamente, che è un abito forte e che può servire a non **“mostrarsi deboli”** (sottolineo scandendo le parole) e mi risponde che vorrebbe essere vista , per come è, ma non ha il coraggio.

Allora le propongo di cambiare abito e di indossarne uno con due “anime” , il lato destro dell'abito è pesante, strutturato, solido , compatto in modo indefinito con più riprese a rinforzare il significato simbolico dell'ala rossa in paillettes e del cuore con occhio al centro (risorse interne) cuciti all'altezza del petto. Il lato sinistro, leggero, è realizzato in tulle trasparente, impreziosito da perle borchiate, impalpabile metafora di fragilità/ debolezza, che si mostra , rivela , non ha struttura per coprire il corpo, l'unica parte strutturata sono le perle borchiate, sparse qua e là .

Valentina lo indossa senza mia indicazione sul significato dell'abito e si osserva , respira e sorride. Alle domande , Cosa vedi, Cosa senti nel corpo, cosa provi,

risponde che , si sente strana, si vede diversa dal solito, che l'abito non è il suo genere, ma che può indossare "*entrambi*" (l'abito è uno) in un sola volta e si dice stupita di poter *uscire* , immaginando di farlo nella vita , con la trasparenza , (tulle , impalpabile) senza provare vergogna o paura di essere fraintesa.

Allora le chiedo di riprendere la frase : "***non voglio mostrarmi debole***" e cosa comprende. Valentina dice di aver compreso che lei è entrambe le due parti quella che controlla e quella che vuole lasciarsi andare , che le piacerebbe essere tutte e due insieme quando è con i ragazzi o con le amiche e anche con Mario , "... ***perchè lui è indimenticabile e solo con lui mi sento a casa***" .

Valentina dopo l 'esame di maturità, ha avuto il coraggio di andare in Calabria e di incontrare Mario senza aspettarsi nulla o cercare di fargli cambiare idea rispetto alla fine del loro rapporto. Mi ha scritto che si sono rimessi insieme. Non l'ho più rivista.

Bibliografia

- Argyle M.** (1992), *Il corpo e il suo linguaggio*, Zanichelli , Torino.
- Bandler R. Grinder J.** , (1994) , *I modelli della tecnica ipnotica di Milton H. Erickson*, Astrolabio Ubaldini , Roma.
- Bandler R. Grinder J.**, (1983), *Ipnosi e trasformazione*, Astrolabio Ubaldini , Roma
- Barthes R.**, (2006) *Il senso della moda. Forme e significati dell'abbigliamento*, Piccola Biblioteca Einaudi, Torino.
- Blakeslee S.**, (2012) “ *Giochi mentali, a volte un camice bianco non è solo un camice bianco*” New York Times
<https://www.nytimes.com/2012/04/03/science/clothes-and-self-perception.html>
- Blignaut H. Popova L.**, (2005) , *Maschile Femminile le mutazioni dell'identità nella moda dal 1900 ad oggi*, Franco Angeli, Roma.
- Calefato P.** , (1986) , *Il corpo rivestito*, Edizioni del Sud, Bari.
- Coskuner G., Sandicki O.**, (2004), “New clothing meanings and practices”, *Advances in Consumer Research*, 31, 285-290.
- Erickson Milton H.**, (1983), *La mia voce ti accompagnerà*, Astrolabio Ubaldini, Roma.
- Erickson Milton H.**, (1988) *La comunicazione Mente-Corpo in Ipnosi*, Astrolabio Ubaldini Roma.
- Flugel J.C.**, (2012), *Psicologia dell'abbigliamento*, FrancoAngeli, Milano.
- Gendlin E.T.**, (2010), *Il Focusing in Psicoterapia*, Astrolabio Ubaldini, Roma.
- Gordon David**, (1992), *Metafore terapeutiche*, Astrolabio Ubaldini, Roma.
- Greenberg L.S.-Paivio S.C.**, (2000), *lavorare con le emozioni in psicoterapia integrata*, Collana Giusti, Sovera Multimedia, Roma.
- Kopp R. R.**, (2001), *Le metafore nel colloquio clinico, l'uso delle immagini mentali del cliente*, Centro studi Erickson, Stampato da La Grafica srl, Mori (TN).
- Lankton S.**, (1989) *Magia Pratica*, Astrolabio Ubaldini, Roma.
- Mills J.C. Crowley Richard J.**, (1988) *Metafore terapeutiche per bambini*, Astrolabio Ubaldini Roma.
- Pizza P.** , (2016), *Abiti e Tacchi, il potere della moda*, Qui Edit, Verona
- Pine K.**, (2012) *Mind what you wear*, English Edition Kindle unlimited
<https://news.cision.com/university-of-hertfordshire/r/what-you-wear-can-change-your-brain.c9593728>

Esiste un “ Effetto Priming” degli abiti, La Psicologa Karen Pine. (Mind what you wear 2012) sostiene che “quando si indossa un capo di abbigliamento si adottano le caratteristiche ad esso associate stimolando il cervello a comportarsi in modo coerente all'outfit prescelto. In un esperimento presso l'Università di Hertfordshire, ha chiesto ai suoi studenti di indossare una maglietta con la stampa di Superman, e tutti hanno riferito di sentirsi più forti e più prestanti dei loro amici, ottenendo punteggi più alti in specifici test cognitivi, anche nello studio condotto da Galinski A.D. e Hajo A., (riportato nell'articolo di Sandra Blakeslee citato in bibliografia) in cui la proposta rivolta agli studenti era di svolgere un test cognitivo indossando un camice bianco, ad alcuni era stato detto che si trattava di un camice da medico ad altri di un camice da pittore, Risultato? Indossare un camice bianco migliora le prestazioni mentali se si pensa che sia un camice da medico , e meno se si pensa di indossare il camice da imbianchino.

Roach -Higgings, M.E., Eicher J.B.,(1992), “ Dress and Identity” Clothing and textiles Research Journal, 10 (4), 1-8.

Simmel G.(2015), La Moda, a cura di A.M. Curcio, Mimesis, Milano.

Volli U., (2014) “*Il Malessere obbligatorio della Moda*”

<https://core.ac.uk/download/pdf/301965996.pdf>

Yarrow Kit, (2013) , “ Why retail therapy works” Psychology today

<https://www.psychologytoday.com/us/blog/the-why-behind-the-buy/201305/why-retail-therapy-works>

Zadra E.e M., (1997) , Tantra la via dell'estasi sessuale, Mondadori Editore, Milano.