



**Convegno Performance di Teatroterapia d'Avanguardia
"Tradire il quotidiano per sorprendersi"**

15 ottobre 2017

**Auditorium Cascina Dugnana
Pioltello (MI)**

Serena Di Matteo

(Traduttrice, Mediatore familiare, Consulente di immagine)

MODA TERAPEUTICA: INDOSSARE LA PROPRIA ESSENZA PER RINASCERE

Pur sembrando distanti, la moda terapeutica e la teatroterapia sono entrambe mezzi per "tradire il quotidiano" poiché pongono al centro la libertà espressiva e si prefiggono di giungere all'essenza di una persona, sfuggendo a definizioni precostituite, a scapito di etichette e ruoli. La moda terapeutica può essere definita come un percorso di accompagnamento alla bellezza, attraverso l'abbigliamento, in situazioni di sofferenza e disagio; in particolare si rivolge a donne che hanno lottato contro gravi patologie o hanno subito violenza psicologica, fisica o sessuale. La bellezza, in questo caso, non fa riferimento a canoni estetici standardizzati e mutuati da altri ma alla riappropriazione della propria identità: sono bella perché sono unica.

I rapporti umani sono sempre una "questione di immagine": la nostra immagine è il nostro biglietto da visita ed è determinante anche sul tipo di approccio del nostro interlocutore. Oggi, l'immagine di una persona è identificata con la persona stessa; pertanto, ogni trasformazione in negativo della nostra immagine può essere percepita come strettamente legata anche alla nostra personalità. E' evidente, quindi, l'importanza di un intervento a livello di immagine anche in situazioni troppo serie e delicate per questo tipo di preoccupazioni apparentemente futili.

Chi ha vissuto violenze o malattie ha una visione di sé che necessita di essere rimessa in gioco e reinterpretata. Coloro che hanno subito maltrattamenti fisici e psicologici hanno sperimentato il senso di inferiorità e di frustrazione dovuti ad una percezione distorta dell'Io e del proprio corpo. Le donne abusate sessualmente devono combattere con il pregiudizio interiorizzato del "se l'è cercata", convivendo con il senso di colpa. La lotta contro un tumore lascia segni sul corpo, cicatrici e cambiamenti fisici che alterano temporaneamente o in modo permanente la propria bellezza.

I vissuti appena elencati hanno in comune un cambiamento della rappresentazione mentale di sé con

conseguenze sull'autostima, le relazioni e il benessere mentale. Tali stati emotivi hanno implicazioni anche al livello dei bisogni psicologici alla base dell'abbigliamento: protezione (dal freddo ma anche dall'altro), pudore (nascondere alcune parti del corpo) e decorazione (voler essere attraenti). La sofferenza emozionale e il senso di inadeguatezza rendono difficili, in alcuni momenti della vita, persino un gesto semplice e quotidiano come guardarsi allo specchio poiché non ci riconosciamo. Ciò che vediamo riflesso non è solo il corpo ma soprattutto l'immagine mentale personale del corpo stesso e di ciò che proviamo davanti ad esso. Quando ci specchiamo non cerchiamo solo il nostro sguardo ma soprattutto quello dell'altro, figurandoci quello che penserà di noi. Quello che l'altro vedrà, sarà il nostro corpo vestito, l'unico socialmente accettato, che parla di noi e che noi arricchiamo di significati attraverso abiti e accessori.

La moda terapeutica si inserisce in tale contesto come una guida verso una comunicazione coerente e consapevole di noi stessi tramite l'abbigliamento e al contempo si propone di arrivare ad un miglioramento dello stato interiore grazie ad un miglioramento esteriore: se è vero che per vedersi migliori bisogna sentirsi meglio, è altrettanto vero che, migliorare il proprio aspetto estetico e vedersi più piacenti può portare a dei benefici emotivi. Il cammino della moda terapeutica prevede due momenti principali: un supporto psicologico per prendere coscienza di chi siamo e capire che immagine vogliamo trasmettere all'esterno in modo da “non indossare i panni di qualcun altro”; una consulenza per la costruzione di una immagine che ci rispecchi attraverso tecniche e “segreti” di stile che ci consentano di scegliere abiti che ci valorizzino e ci rendano attraenti anche con budget contenuti. Si tratta di scoprire il nostro “gusto interiore”, ciò che il nostro corpo e la nostra anima ci suggeriscono: i cosiddetti colori naturali, le nostre forme e il nostro modo di essere già ci indicano quale potrebbe essere l'immagine di noi che più ci esalta.

Il fine ultimo della moda terapeutica è insegnare alle persone ad amarsi e a prendersi cura di sé, partendo dal lato estetico per applicare questo modo di fare a tutti gli ambiti della propria vita soprattutto quando, dopo dolori e sofferenza, significa rinascere.