



Dipende. Ma certamente optando per un outfit che ci valorizza si scatenano tante *good vibes*, ovvero speciali vibrazioni positive. Che fanno stare meglio in qualunque stagione della vita e anche durante le "tempeste"



L'ABITO FA IL MONACO?

Tutte sappiamo che dà più soddisfazione aprire l'armadio e scegliere cosa indossare per una serata speciale, una festa, il primo appuntamento o un impegno di lavoro importante, invece di infilarsi in un tutone da casa o nei soliti jeans un po' frusti, per quanto comodi e pratici. Vale anche per le giornate "normali": se optiamo per un outfit che ci valorizza - un abito che ci dona, un maglione colorato che trasmette energia o un paio di orecchini originali - il nostro umore ne beneficia immediatamente. Le chiamano "good vibes", vibrazioni positive: partono da noi, si trasmettono a chi ci vede e se qualcuno ci dice "Come stai bene oggi" o nota proprio "quell'abito" o "quegli orecchini" ci ritornano amplificate, facendoci sentire ancora meglio. Ma quello che indossiamo può davvero avere questo effetto,

Foto: iStock.

oltre che farci sentire a nostro agio e sicure di noi, indipendentemente da ciò che pensano gli altri, che, in un certo senso, è un di più.

PRESTAZIONI COGNITIVE

Ma se fin qui abbiamo parlato di esperienza, di sensazioni, molti ricercatori si sono presi la briga di studiare la reale potenza dell'abbigliamento sul nostro benessere. E addirittura sulla salute. «Quando parliamo di abbigliamento e degli effetti sul sé non possiamo prescindere dall'*Encloded Cognition* dei ricercatori americani Hajo Adam e Adam Galinsky, - spiega **Gaia Vicenzi, psicologa, psicoterapeuta, sessuologa a Pavia** e autrice del libro *L'abito non mente. Il ruolo dell'abbigliamento nel definire chi siamo, cosa facciamo e come pensiamo* (Foschi editore). - Una teoria elaborata nel 2012 secondo la quale

gli abiti che le persone indossano influenzano i loro processi psicologici, portandole a comportarsi in modo coerente con il significato simbolico degli abiti stessi. L'abbigliamento, insomma, produce su di noi sensazioni fisiche e percettive precise. In uno dei loro esperimenti, i due ricercatori divisero persone scelte a caso in due gruppi, dando loro un camice identico, ma con un cartellino con scritto "dottore" al primo gruppo e "imbianchino" al secondo. Quindi a entrambi i gruppi fu assegnato un test, tipo "trova le differenze". Risultato: le persone che credevano di indossare un camice da dottore avevano azzeccato una percentuale di differenze nettamente superiore rispetto agli "imbianchini". La morale è che la semplice esperienza fisica di indossare un capo correlato a uno status symbol intellettuale au-

menta le prestazioni cognitive», sottolinea la psicologa. E lo studio non è rimasto isolato: «Si è visto, per esempio, che le donne hanno prestazioni peggiori in esercizi di matematica se indossano un costume da bagno, mentre in tailleur vanno meglio. E che, sia uomini sia donne, in esami universitari che richiedono concentrazione e memoria, hanno risultati più brillanti se li eseguono vestendo un abito formale invece di una tuta». Sempre secondo Gaia Vicenzi, poi, «l'emozione di sentirsi dottore o imbianchino condiziona la performance, ma può influenzare anche lo stato d'animo e quindi il benessere psicofisico. Da qui nasce la possibilità di utilizzare l'abbigliamento per migliorare la qualità di vita di chiunque, ma - pur senza essere uno strumento terapeutico in senso stretto - anche di chi fronteggia qualche patologia».

VOLERSI BENE AIUTA

Vicenzi spiega poi che la maggior parte degli studi - che non riguardano solo gli abiti, ma anche make up e profumi - sono stati condotti sulle donne, ma le considerazioni possono essere traslate anche sugli uomini. «È accertato che quando una donna si sente più bella perché ha curato il suo look, ha un comportamento più aperto, una migliore di capacità di stare con gli altri. È l'effetto di due variabili: la prima, è l'aver dedicato spazio e tempo a se stessa, e quindi in qualche modo l'essersi concessa di volersi bene. E questo è un elemento che incide positivamente sull'umore. La seconda è che nel momento in cui io mi guardo allo specchio la percezione di essere più bella ha un immediato impatto positivo sull'umore. E, di nuovo, sulle performance, come ha dimostrato uno studio nel quale a tre diversi gruppi di persone fu assegnato un compito piacevole: truccare un manichino o ascoltare musica gradevole o truccarsi, seguito da un esercizio di memoria. Anche in questo caso, le performance migliori furono del terzo gruppo». Molto interessanti anche alcuni studi sui profumi e sull'ansia. Continua la psicologa: «Si è visto che se si riesce a trovare una fragranza che fa stare bene, si riduce nel sangue il livello di cortisolo, l'ormone dello stress. E questa sensazione di benessere a sua volta genera emozioni positive che si riverberano sul nostro senso di autostima e su quello di apertura a chi ci sta intorno».

BENEFICI NELLE MALATTIE

Molti studi hanno ormai ampiamente dimostrato che nelle donne operate al seno o che devono fronteggiare una diagnosi di tumore alla mammella, la cura del sé - a cominciare dalla ricerca della

parrucca giusta - migliora la reattività sia alla malattia sia l'efficacia delle terapie, perché tanto più alto è l'umore, tanto più bassa è la vulnerabilità psicofisica, anche agli eventuali effetti collaterali delle terapie. Il grande chirurgo Umberto Veronesi ricordava sempre lo stupore della paziente che, al momento stesso della diagnosi sentiva parlare, oltre che del programma terapeutico, dell'intervento di ricostruzione del seno. Perché, se il chirurgo si preoccupa subito dell'aspetto estetico - cosa per troppo tempo erroneamente considerata frivola e di secondaria importanza - passa il messaggio che davvero la vita continuerà. Aggiunge Gaia Vicenzi: «Tanto

è vero che sono sempre più diffusi progetti divenuti ormai parte integrante dei reparti di oncologia di molti ospedali, con attenzione addirittura agli accessori. All'Istituto Europeo di Oncologia, per esempio, alle donne mastectomizzate viene data una borsa di jeans nella quale inserire il sacchetto del drenaggio, finché è necessario. Sfoggiare al posto di un evidente segno dell'intervento chirurgico la borsa - che al termine della terapia può essere utilizzata come qualsiasi altra borsa - aumenta la voglia di uscire di casa, di frequentare persone, di continuare a coltivare la socialità senza dover dare spiegazioni o sentirsi osservate, con un impatto sicuramente

positivo sulle emozioni e quindi sulla salute».

Alle donne che devono sottoporsi a cicli di chemioterapia spesso sono proposti anche corsi di make up specifico per migliorare l'aspetto della pelle, ridisegnare le sopracciglia, recuperare il colorito o delle belle unghie. Al tema, per chi vuole approfondire, ha dedicato un libro Roberta Scagnolari, *Make-up terapia: Il trucco che fa bene all'anima* (Mind edizioni). L'autrice è una make up artist che ha collaborato anche con il Centro grandi ustionati di Bologna, sperimentando l'effetto psicologico positivo del trucco che, a uomini e donne, ha permesso se non di cancellare, di contenere segni deturpanti molto visibili.

Elisir di giovinezza

Posto che l'abbigliamento ha un potere forte sia sulle emozioni sia sulle facoltà cognitive, non sorprende la possibilità di utilizzarlo anche per contrastare l'invecchiamento, le malattie neurodegenerative o la depressione. Spiega Gaia Vicenzi: «Una ricerca ha dimostrato che nelle persone con demenza o Alzheimer o anche depressione l'indossare sempre un pigiama accelera il decadimento cognitivo e la chiusura in se stesse: perché si tratta di un abbigliamento associato al lasciarsi andare, alla mancanza di energia, a una sorta di condanna all'ospedalizzazione. Vestire i pazienti con abiti "civili" ha un effetto benefico. Di più, se la scelta cade su tessuti particolari che, anche per le sensazioni tattili oltre che visive, potrebbero risvegliare ricordi: per esempio, il velluto che riporta alla mente una festa da ballo, un abito di cotone fresco che richiama una giornata d'estate all'aria aperta e così via». In generale, anche per chi è "diversamente giovane" e gode di ottima salute, l'abbigliamento ha effetti potenti sul trascorrere del tempo e la malinconia che può causare il guardarsi allo specchio. «Una donna o un uomo attraverso il look può giocare con l'età, - continua la psicologa. - Il che non vuol dire far finta di essere una millennial o un rapper fuori tempo massimo, sconfinando nel grottesco o anche solo sentendosi poi a disagio o fuori posto, ma non c'è nessun bisogno di invecchiarsi con colori scuri o spenti, tessuti pesanti, gonne troppo lunghe e informi. Ci sono semplici dettagli che fanno sentire ancora più vecchi, mentre al contrario, scelti con una attenzione giocosa, possono togliere anni e, soprattutto, regalare energia e benessere, con effetti positivi sull'umore, sulla qualità della vita e, quindi, anche sulla salute».

