

 **I SAGGI**

La nostra è un'epoca in cui è attribuita un'enorme importanza al peso dato all'immagine che abbiamo di noi e a come appariamo agli altri. Ora l'immagine stessa è essenza della nostra identità. Se un tempo si nasceva con un'identità "preconfezionata", derivante dal ceto, dalla provenienza geografica, dal grado di istruzione, ora essa è un costrutto "liquido", che va costantemente costruito e negoziato. È così che anche l'abbigliamento aiuta a definire il sé, attraverso la costruzione sia dell'idea che abbiamo di noi sia di quella che vogliamo che gli altri abbiano di noi. L'abbigliamento comunica quindi la nostra identità, individuale e sociale. È vero dunque che "l'abito fa il monaco"? Cosa significa per noi indossare un determinato abito? Come influenza il nostro modo di essere? Come interviene nel nostro modo di stare con gli altri? Come reagiscono le persone al nostro look?

In questo agile volumetto, Gaia Vicenzi propone, in una prospettiva psicologica, una sintesi dei contributi della letteratura che dimostrano come l'abbigliamento sia strumento necessario alla costruzione della propria identità e alla modalità di presentazione del nostro sé agli altri.

Propone inoltre spunti di riflessione su come utilizzare la cura della nostra apparenza come forma di terapia ed ulteriore risorsa per lavorare alla costruzione e al mantenimento del proprio benessere psicologico. Descrive quindi modelli di intervento nella pratica clinica che possano utilizzare gli abiti come strumenti di lavoro, per migliorare l'autostima, per aiutare nella transizione da una fase della vita all'altra, per la gestione della propria immagine corporea.

 **I SAGGI**

Gaia Vicenzi

L'ABITO NON MENTE

Il ruolo dell'abbigliamento nel definire chi siamo, cosa facciamo e come pensiamo



Gaia Vicenzi

L'ABITO NON MENTE



FOSCHI
EDITORE

€ 14,00

ISBN: 978-88-3320-018-7



9 788833 200187

FOSCHI
EDITORE

Gaia Vicenzi è psicologa e psicoterapeuta, sessuologa e formatrice. Vive e lavora a Pavia. Specializzata nella cura dei disturbi di ansia e degli attacchi di panico, si è avvicinata alla psicologia positiva e, con essa, alle modalità terapeutiche per l'implementazione del benessere. È stata ideatrice di corsi di formazione sul valore dell'abbigliamento e di come porvi attenzione nel contesto lavorativo. Collabora a progetti di formazione in ambito oncologico ove si considera necessario dedicarsi alla cura dell'immagine del paziente nel suo processo di guarigione.