

Мы живем в обществе потребления. Так или иначе мы приобретаем вещи, навязанные рекламой или рекомендованные известными личностями, популярными изданиями, стараемся быть в тренде. Как это отражается на нашем эмоциональном состоянии? Узнали у клинического психолога Анастасии Кардиакос, почему быстрая мода деструктивна, как не стать ее жертвой и почему важно самовыражаться.

ИНТЕРВЬЮ

Анастасия Кардиакос: «Исследуйте себя и следуйте моде разумно»

Психолог о том, как личность отражается в том, что мы носим



Жанна Скокова

- Анастасия расскажите, как мода влияет на людей.

- Приверженцы опоры на чужое мнение очень зависимы от тенденций. Через одежду они стремятся к одобрению и вниманию. Также жертвами моды и брендомании становятся истероидные личности, самооценка и яркость жизни которых зависят от нахождения в центре внимания, внутренней звездности и демонстративности. К ним присоединяются нарциссы, ведь им необходимо знать, что они лучше всех.

Эти категории людей будут первыми потребителями новинок. Они привыкли следить за модой, а значит, подпадают под ее воздействие - в отличие от бунтарей, которым важна не столько актуальность одежды, сколько ее необычность. Истероиды, нарциссы и зависимые будут более придирчивы к тому, как выглядят, через посыл «замечайте меня, я более красивый и модный». Таким образом, влияние моды может быть и позитивным.

- Что говорит о человеке его одежда?

- Через нее можно заметить не только акцентуации и потребность во внимании, но и отношение к себе. Неглаженые вещи, бесформенные, возможно, даже с пятнами и запахом, демонстрируют отвлеченность от собственной личности. Это признак отсутствия внимания и заботы. Длина мини, декольте, кричащие о сексуальности образы говорят об истероидном компоненте, где много любви выражается через близость. Однако такой стиль свидетельствует и о травмированности. Через гиперкомпенсацию внимания женщина пытается получить больше взглядов от мужчин. Скудные цвета и преобладание черного, если это не выраженный модный штрих, скажут о внутренней скованности.

Брендомания - признак компенсации стараний, через который визуально подтверждается идея «я работаю - я купил». Человеку такой сигнал понятен, ведь в одежде он находится целый день. Порой это подкрепление бывает полезно. Либо таким образом личность старается доказать социуму свою причастность к определенной группе людей, которые могут себе позволить роскошь.

- Есть ли научные изыскания, которые доказывают взаимосвязь внутреннего состояния человека и его предпочтений в одежде?

- Существуют психологические исследования, которые не являются научно обоснованными, но могут поведать об интересном. Например, опираясь на цветотерапию, можно получить дополнительную информацию о носителе одежды.

- Как на нас отражается совершение покупок?

- Это реализация влечения. Здесь эмоции очень схожи с сексуальными. Понаблюдайте за собой и увидите много общего. Через обладание вещами мы можем многое компенсировать.

- Одежда улучшает эмоциональное состояние?

- «Шопинг - лучшее лекарство», - говорят женщины, и они правы. В разумных пределах именно покупка является формой подарка, внимания, удовлетворения потребности для себя. Люди с низкой самооценкой могут быть весьма скупы на реализацию собственных желаний.

- Почему быстрая мода деструктивна?

- В ней теряется личный стиль. Чрезмерное стремление быть на пике текущих новинок заставляет отвлекаться от любимых свитеров, подходящих брюк и «того самого» костюма. Для личностей с дисморфофобией (*чрезмерное недовольство своим телом* - прим. авт.) быстрая мода становится огромным стрессом. Ведь им и так сложно принять свои формы, а тут новая волна, да еще, например, с облегающими силуэтами. Это становится стрессом, а весной и поводом для апатичных состояний в связи с увеличенной подвижностью психики.

Кроме того, быстрая мода приводит к бесконтрольному потреблению, утилизации огромного количества вещей и негативному воздействию на окружающую среду. А еще она ухудшает условия жизни в странах, где находятся производства.

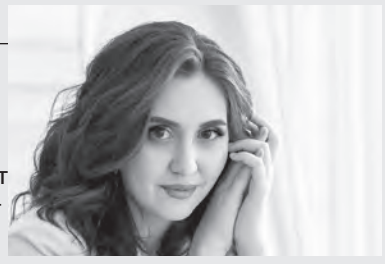
- Часто общество не принимает тех, кто сильно выделяется внешне, даже одеждой. Можно ли защитить себя от травли и негатива?

- Любители аксессуаров, браслетов, колец радуют собой людей, наряжаясь, хоть недовольные и называют их «елочками». Но как без этого? Мы принимаем свой стиль и становимся защищенными от общественного мнения. Если нам искренне нравится то, что мы создаем, то мы и другим позволяем самовыражаться.

Случается, что наряд является подсознательным намерением вступить в конфликт, диалог, перепалку. Будто весь образ кричит об этом. Тут важно спросить себя о том, чего не хватает в контакте с самыми близкими. Почему хочется получить хотя бы негативное внимание от остальных? Исследуйте себя и следуйте моде разумно.

Екатерина Тур,

ПСИХОСОМАТОЛОГ И НЕЙРОПСИХОЛОГ:



- Мода оказывает огромное влияние на людей, так как помогает им выражать себя, подчеркивать индивидуальность или принадлежность к определенной группе. Она также воздействует на уровень самооценки и самоуважения, повышая или понижая их - все зависит от того, насколько внимательно человек следит за модными тенденциями и соответствует им. Внешний облик дает представление о том, каковы мы внутри, о наших личных качествах и характере, правда, не всегда это соответствует действительности. Некоторые ментальные заболевания, такие как расстройства личности, можно обнаружить по поведению человека и по тому, как он одевается.

В процессе покупки происходит выделение гормона щедрости и радости - дофамина, что позволяет испытать краткосрочную эйфорию. Одежда и мода могут улучшить эмоциональное состояние, поднять настроение и повысить уверенность в себе. Но важно понимать, что настоящее счастье не зависит только от внешнего вида.

Натали де Шан,

СПЕЦИАЛИСТ ПО ТЕОРИИ И ПСИХОЛОГИИ МОДЫ:



- Лично я знаю несколько курсов по повышению самооценки, где первым делом женщин учили красиво одеваться и ухаживать за собой. Изменения внутренние требуют долгого времени, и ускорить их можно с помощью симпатичного отражения в зеркале. Любить себя гораздо проще, когда на тебе правильно подобранное по фигуре платье, чем в одежде, которая подчеркивает складки на животе и не слишком ровные ноги. Мода позволяет чувствовать себя лучше и тем категориям людей, которые раньше были вне ее поля: пожилые ощущают себя моложе в спортивных комплектах и ярких расцветках, инвалидам дизайнеры предлагают стильные накладки на протезы, скрывающие их особенности.

Самовыражаться с помощью одежды можно. Зачастую это становится одним из немногих способов творческого проявления для людей, чьи будни лишены красок.

Из-за того, что первоначальная и главная функция одежды - сокрытие наготы и защита от неблагоприятных природных факторов, многие склонны осуждать тех, кто выделяется внешне. Эволюционно такая реакция обусловлена тем, что млекопитающие на протяжении миллионов лет имели нейтральную окраску, яркие расцветки нехарактерны для человека. Поэтому модники в заметной одежде часто сталкиваются с негативом и сравнениями с попугаем. Скажу по своему опыту, что защитить себя от травли сложно. Но нужно отстаивать свое право выглядеть так, как хочется, и спокойно относиться к комментариям со стороны.