

УДК 646
ББК 37.279
К22

Dawnn Karen

LIFE AS YOU WEAR IT

Copyright © 2020 by Dawnn Karen Mahulawde

Верстка — *Ирина Картвелишвили*

К22 **Карен, Донн.**

Почему я так одеваюсь : как разобраться в себе, своем гардеробе и изменить сценарий своей жизни / Донн Карен : [перевод с английского И. Ю. Крупичевой]. — Москва : Эксмо, 2021. — 368 с. — (#ОДРИ.STYLE).

ISBN 978-5-04-113432-7

А вы знаете, что ваша одежда говорит о вас? То, что мы носим, является отражением нашего внутреннего «я», зависит от того, как мы относимся к себе, и влияет на оценку окружающих. Наш гардероб имеет больше значения, чем нам кажется! В своей книге психолог и дизайнер Донн Карен выходит за рамки хорошо известных всем советов по стилю, помогая понять: вредит ли вам ваш выбор одежды или помогает в достижении жизненных целей? Благодаря многочисленным тестам в книге вы поймете, какие психологические проблемы мешают вам чувствовать себя комфортно в вашей одежде: возможно, вы страдаете «комплексом повторяющегося гардероба» или вам присущ «синдром модного несоответствия»? Вы узнаете, почему одеваетесь определенным образом; как подбирать одежду, чтобы всегда соответствовать ситуации; использовать цвет в своих интересах; покупать только то, в чем будете чувствовать себя уверенно; поднимать настроение или преодолевать жизненные трудности с помощью гардероба.

УДК 646
ББК 37.279

ISBN 978-5-04-113432-7

© Крупичева И.Ю., перевод на русский язык, 2020
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2021

ОГЛАВЛЕНИЕ

Вступление: Моя история стиля	9
ГЛАВА 1 – Модная психология	29
Кто такой, ради всего святого, модный психолог?	37
Вернемся в прошлое: история, стоящая за модной психологией	49
Мода, психология и политика: костюмы для мировой сцены	51
Как одежда влияет на ваши эмоции	55
Помните о пропасти: одеваем наше воображаемое «я»	57
Заключение	63
ГЛАВА 2 – Ваша история стиля	65
К какой категории вы относитесь?	67
Словарь терминов модной психологии	69
Помочь мне, помочь вам	70
Родители, ровесники и поп-культура: как образуется наша модная идентичность	80
А теперь расскажите мне о <i>вашей</i> матери	85
Придерживаетесь старомодного образа?	
Пришла пора залечить шрамы вашего подросткового стиля	87
Прятаться у всех на виду	89
О самораскрытии	98
Заключение	100
ГЛАВА 3 – Наука в основе шопинга	101
Вы эмоциональный покупатель?	106
Шопинг и разум: это ваш мозг выставлен на продажу	112
Шопинг под влиянием: кому вы можете верить?	116
Как покупать осознанно	119
Заключение	126

ОГЛАВЛЕНИЕ

ГЛАВА 4 – Другой способ одеваться	127
Как понять, что вам нравится носить	136
Бренд «и так далее»: преимущества обладания стилевой униформой	138
Поговорим о повторении	142
Повторы на работе	144
Ритуал или заезженная колея?	147
Целебная сенсация: искусство делать больше с меньшим	155
В моем гардеробе есть...	161
Заключение	164
ГЛАВА 5 – Настроение имеет значение	167
Все начинается с вас	178
Иллюстрация настроения: одеваемся, чтобы поддержать равновесие	182
Усиливаем настроение: одеваемся, чтобы чувствовать себя лучше	185
Рискованный бизнес	190
Целительная сила моды	193
Заключение	196
ГЛАВА 6 – Цвета в контексте	197
Цвет как сигнал	198
Цвет и преступление	201
Цвет и культура	205
Красный	208
Когда носить красное	209
Оранжевый	210
Когда носить оранжевое	211
Желтый	212
Когда носить желтое	212
Зеленый	213
Когда носить зеленое	214
Синий	215
Когда носить синее	216
Пурпурный	217
Когда носить пурпурное	218
Розовый	219
Когда носить розовое	220

ОГЛАВЛЕНИЕ

Черный	221
Когда носить черное	221
Белый	222
Когда носить белое	223
Коричневый	224
Когда носить коричневое	225
Заключение	226
ГЛАВА 7 – Сильные аксессуары	227
Иметь и держать: сила комфортных предметов	235
Роскошь, лейблы и логотипы: власть народу?	239
Аксессуары и политика: от шапок с «ушками» до брелоков на сумочке	243
Краешек шляпы: аксессуары, культура и община	244
Заключение	249
ГЛАВА 8 – Вы одеваетесь для себя или для кого-то другого?	251
Нация ассимиляции: почему мы все одеваемся, чтобы влиться	259
Смена кода и конформизм: эмоциональная цена ассимиляции	262
Взломать код: как оставаться верной себе	270
Погоня за трендами: гонка, в которой мы никогда не выигрываем	275
Заключение	281
ГЛАВА 9 – Нация селфи	283
Как соцсети улучшили мой стиль	288
Примечание о внутреннем удовлетворении	297
Заключение	302
ГЛАВА 10 – Гардероб вашего пробуждения	303
Что такое гардероб пробуждения	306
Мои любимые этичные бренды	311
Одобрение против присвоения	313
Ваш лучший образ: чтобы вас заметили	322
Заключение	325
Заключение	326
Примечания	329
Об авторе	366

Вступление

МОЯ ИСТОРИЯ СТИЛЯ

«Мы восхищаемся красотой бабочки, но редко признаем изменения, через которые она прошла, чтобы достичь этой красоты»¹.

Майя Энджелов

ЧТО, ЕСЛИ БЫ Я СКАЗАЛА ВАМ, что мода – это доступный и очень надежный способ почувствовать контроль над своей жизнью? Что есть возможность подобрать одежду под ваше настроение, использовать аксессуары для усиления чувства комфорта, а правильный выбор ткани и цвета может снизить тревогу и обеспечить вам ощущение силы, когда это особенно необходимо? Одежда способна помочь нам поддерживать нашу культурную идентичность даже в тех случаях, когда окружение требует ассимиляции. И наоборот, поможет вписаться в общество в те моменты, когда это выгодно нам. Мне не терпится поделиться с вами знаниями в области модной психологии, чтобы вы смогли вырваться из заезженной колеи стиля, создать универсальный образ, победить страх «мне нечего надеть», обуздать импульсивные покупки и отказать от тех трендов, которые вам не подходят или не по карману. Что, если бы я сказала вам, что одежда способна помочь вам справиться с отчаянием? Мода не бессмысленна. Это далеко не так. Мода – это тот голос, который мы используем, чтобы заявить о себе миру.

Мне был 21 год, когда мне пришло в голову заняться психологией в рамках моды. Я готовилась защищать две степени магистра (магистр искусств и магистр педагогики) на факультете психологического консультирования в педагогическом колледже Колумбийского университета. Я только что окончила факультет психологии Государственного университета Боулинг-Грин в Огайо и всю жизнь прожила на Среднем Западе. Но когда я переехала в Нью-Йорк для завершения образования, то сразу взялась за дело. Я не только училась, но и успешно работала моделью на подиуме и PR-ассистентом в сфере моды. На подиуме я показывала интересные наряды, хотя я интроверт и больше люблю наблюдать за теми, кто меня окружает. Я была заворожена калейдоскопом стилей, которые мне встречались на улицах и в подземке моего нового города. Пока я разглядывала одежду моих соучеников, других моделей за кулисами и ньюйоркцев, у меня в голове крутился один и тот же вопрос: «Что ваша одежда говорит о вашей психике?» Именно эта идея стала тем семечком, из которого выросла впоследствии модная психология, как я стала ее называть. Тогда я инстинктивно поняла то, что теперь знаю благодаря академическим и клиническим исследованиям: с помощью одежды люди выражают свои эмоции, свое благополучие и даже травмы. Одежда, в свою очередь, может быть мощным инструментом излечения. Я выяснила это на собственном опыте.

Как только я ступила на Манхэттен, то сразу почувствовала себя дома. Я ощущала, что ритм города мне подходит. Я привыкла вставать рано и сразу приниматься за дела, совмещая учебу и творческие увлечения. Пока я росла, я занималась вокалом, изучала музыку, оперу и актерское мастерство в Кливлендской школе искусств. Я всегда отлично училась и даже перескочила через пятый класс благодаря моему любознательному уму и бесконечному желанию угодить родителям. В моей семье успех значил очень много, особенно для моего

отца, иммигранта с Ямайки, работавшего смотрителем школьного здания. Мама работала помощником администратора в больнице, практически в одиночку воспитывая меня и моих братьев, так как родители никогда не были женаты. Поэтому мы с моим братом-близнецом постоянно перемещались между двумя домами. В рабочие дни мы жили у мамы, а выходные проводили у папы (у моего младшего брата другой отец, и он бывал у него). Я много училась и выступала на сцене, и у меня сформировалась личность – «актриса» и «любительница рисковать», – которая помогла мне выделяться на фоне моих более застенчивых и более сдержанных братьев.

Но жизнь на сцене определенно создала некоторое напряжение между моими ровесниками и мной. В средней школе из-за моей внешности (я была высокой, худой и носила очки) надо мной издевался парень, который пятнадцать лет спустя пригласил меня на свидание через Facebook. Одна девочка («лучшая подруга», которая была кем угодно, только не ею, вы же знаете таких, да?) очень любила говорить о своей дизайнерской одежде и намеренно спрашивать о моей. У меня дизайнерских вещей не было.

Мой отец считал, что бренды – это пустая трата денег, – так как одежду такого же качества, можно купить в несколько раз дешевле. В старших классах надо мной смеялись, потому что у меня был оперный, а не церковный голос. В колледже девушка из нашей общины высмеивала меня за то, что я наголо побрила голову, а в холодную погоду экспериментировала с шарфами, похожими на хиджабы женщин-мусульманок. И хотя я испытывала неуверенность из-за всего этого, я всегда чувствовала глубинную потребность бросать вызов нормам моим внешним видом. Я творчески относилась к своему стилю, использовала все, что было в моем гардеробе, и это было и остается для меня главным источником радости. Хорошие оценки и довольные зрители были внешними подтверждениями того, что я на правильном пути и вовсе не являюсь

неуместной, хотя меня и пытались убедить в этом мои недоброжелатели.

Поэтому, начав учиться в Колумбийском университете, я использовала мою проверенную формулу. Я много училась, много работала, соглашалась на любую подработку моделью, которую мне предлагали. В моменты простоя придумывала и делала вручную эффектные украшения из жемчуга и перьев. Эту линейку я назвала Optikal Illusion (#truth). Я обзавелась новыми подругами, и они позировали в моих украшениях для рекламных фото. Я работала волонтером в кризисном центре для жертв сексуального насилия Барнард-колледжа в кампусе университета. Эта работа была моим призванием, и ей предстояло приобрести для меня особое значение, хотя тогда я об этом не подозревала. Я была той, кого мои преподаватели могли бы назвать амбициозной самоучкой.

Я была одной из немногих чернокожих студенток в моей программе. К тому же я выросла в семье, относящейся к нижней части среднего класса, поэтому считала, что мне необходимо все и всем доказывать.

Я была мотивирована, сосредоточена и работала на пределе возможностей. Я с энтузиазмом обратилась к нескольким преподавателям с просьбой о руководстве. Я говорила, что должна практиковать модную психологию, надеясь, что они помогут мне найти работу. Но это поле деятельности, насколько я могла судить в то время, как будто не существовало. Одна из преподавательниц признала, что мое резюме словно поделено пополам: 50 процентов относится к миру моды, другие 50 процентов – к миру Фрейда. Она посоветовала мне для начала искать место ассистента известного стилиста знаменитостей. Об этом стилисте говорили, что она сначала морально уничтожает клиентов, а потом снова возвращает их к жизни с помощью преображения. Ее подход не казался мне правильным. Не казался он мне и передовым, учитывая принципы притяжения себя, бодипозитива и инклюзии, которые

начали появляться в поп-культуре, хотя еще и не достигли критической массы в индустрии моды того времени.

Несмотря на то что работу, в которую я верила, было не так легко найти, я не могла отказаться от идеи создания внешнего стиля, идущего изнутри. Мне казалось очевидным, что стилисту следует признать, что его клиентка – человек, исследовать ее эмоциональную историю, семью, самоуважение – все те личностные характеристики, которые и привлекли меня в психологии. Только так можно понять, как все вышеперечисленное влияет на ее облик.

Мне хотелось понять людей, чтобы помочь им носить великолепную одежду. Люди и мода завораживали меня в равной мере. Я сама начала практиковать в терапии сочетание беседы и оценки гардероба, сначала с друзьями семьи, потом с друзьями друзей. Обо мне стали говорить, и мой круг клиентов постепенно начал расти. Но мой путь к успеху не был гладким – идея о создании этого нового подвида психологии продолжала раздражать академический истеблишмент. Некоторые коллеги называли меня «поп-психологом». Но, как теперь говорят добившиеся власти женщины, тем не менее я выстояла. В конце концов, вы не научитесь упорству без сопротивления. И я всегда помню о том, что люди, перед которыми я в ответе, это те, кому я помогаю: мои клиенты, мои студенты и вот теперь вы. Они – и вы – теперь моя путеводная звезда.

Время обучения в Колумбийском университете помогло мне отточить мое понимание психологии моды и прояснить мою миссию в ней. Я определила ее так: «Изучение и работа с тем, как цвет, красота, стиль, образ и форма влияют на поведение человека, с опорой на культурные ценности и культурные нормы». Почему культура? Мои занятия научили меня этому. Я узнала, что расово-этническое происхождение пациента – это важный контекстуальный момент в терапии. Это понятие особо подчеркивали мои преподаватели.

Видите ли, мои преподаватели были в высшей степени академичными гражданами мира, они были в курсе последних исследований. Хотя я относилась к меньшинству в моей программе, обучение, казалось, было выстроено так, чтобы учитывать мою этническую реальность. Как будущих психологов, нас учили всегда помнить о том, что различные культуры по-разному реагируют на эмоциональные трудности и влияют на то, будет человек обращаться за психологической помощью или нет. Нас учили, что культурная принадлежность клиентки может формировать ее отношение к терапии. Иногда это влияние бывает сильнее социально-экономического фона. К примеру, в коллективистских культурах Азии личные проблемы женщины могут восприниматься как отражение ее семьи в целом. Потеря лица, признание слабости, обращение за помощью при проблемах с психическим здоровьем в большинстве случаев навлекут позор на семью. Женщина никогда не откроется психотерапевту – чужому человеку.

Если речь идет об афроамериканцах или американцах карибского происхождения, таких как я, то для них также существует стигма относительно обращения к психологу. Для людей моего происхождения выложить свой багаж перед каким-то случайным человеком равносильно богохульству или поношению. В моей семье люди предпочитают помогать себе сами, чем говорить с кем-то о пережитой травме. В статье для журнала *Psychology Today* доктор Моника Т. Уильямс из Колумбийского университета цитирует исследование 2008 года, опубликованное в *Journal of Health Care for the Poor and Underserved*: «Среди чернокожих... более трети чувствуют, что легкая депрессия или тревога будут считаться «дурью» в их социальных кругах. Попытка поговорить о своих проблемах с посторонним (к примеру, с психологом) может быть воспринята как демонстрация «грязного белья»... И более четверти чувствуют, что обсуждение психического нездоровья не будет считаться правильным в их семье»².

Я действительно связана с моей семьей. Мой папа – мой чемпион, моя надежная скала. Но до сих пор, если я плачу, когда говорю с ним по телефону, папа всегда просит, чтобы я повесила трубку, взяла себя в руки и позвонила ему после того, когда буду владеть своими чувствами. Если что-то случается в нашей семье, у нас существует негласное правило: об этом не говорить. Я всегда была бунтаркой и решила не следовать этому правилу, когда в моей жизни случился кризис. Я проучилась полтора года в университете. Весной 2011 года мой тогдашний жених приехал в Нью-Йорк из Огайо, чтобы провести со мной уик-энд. Мы встретились в колледже, были в отношениях два года. Мы любили друг друга. И он меня изнасиловал.

Уик-энд моего изнасилования начался и закончился одеждой. Я знала, что мой жених приедет из Огайо в субботу, поэтому для ужина тем вечером я выбрала мое любимое маленькое черное платье. Между нами намечался разрыв, и это терзало меня, хотя я старалась гнать от себя эти мысли.

Я училась в университете, работала в различных областях. Мой жених продолжал жить в Огайо, работал официантом в ресторане, предположительно копил деньги, чтобы жить со мной в Нью-Йорке после того, как мы поженимся. По крайней мере, таким был мой план.

Даже когда я демонстрировала модели на подиуме и ходила на кастинги, меня никогда не привлекали развлечения из серии «модели и выпивка», которые засосали и выплюнули очень многих девушек, с которыми я знакомилась за кулисами.

У меня все было иначе. «Я не могу сегодня, у меня завтра занятия» – такой была моя отговорка, чтобы вернуться домой и остаться наедине с собой, интровертом. Это был мой путь. И я видела, что он ведет только в одном направлении – вверх. Я уже все представила и каждый день повторяла мою фантазию словно мантру. Я даже проиллюстрировала мои цели на

доске настроения: я буду жить на Манхэттене, выйду замуж за моего возлюбленного, у нас будут дети и собака. У меня будет потрясающая карьера психолога с частной практикой. Свободное время я посвящала планированию моей свадьбы. *Моей* свадьбы, не нашей. Вот так я застряла в видении того, как должна складываться моя жизнь. У моего возлюбленного была роль – жених на свадебном торте на странице в Pinterest. Знала ли я его как следует? Во всяком случае, мне в голову не могло прийти, что мой партнер совершит преступление по отношению ко мне.

Он приехал во второй половине дня. Когда мы шли в ресторан неподалеку от моей квартиры в центре города, я была на седьмом небе от счастья. У меня в голове крутились идеи приглашений, я сравнивала приемы, обсуждала сочетания цветов, говорила о подружках невесты. Я скороговоркой выпаливала это между кусками еды. Он выглядел равнодушным и далеким. И выпил больше обычного, но... мы же праздновали. Я радовалась, а ему как будто было скучно. «Но он никогда не был особенно разговорчивым», – говорила я себе. И все же пыталась понять, как между нами возникла настолько очевидная стена. Оглядываясь назад, я думаю, что слишком увлеклась погоней за моим будущим и забыла признать мое настоящее.

Между нами все уже было кончено. В эссе о женщинах и силе для *New York Magazine* автор Линди Уэст написала: «Женщины вынуждены подчинять собственные нужды интересам других людей и пытаться сделать так, чтобы у всех все было хорошо, эмоционально и практически. И в результате женщины забывают о том, что в приоритете их собственная безопасность и даже их самосознание»³. В тот момент я этого не понимала. Но теперь я с ней согласна. Теперь я знаю, как ощущается собственное бессилие.

Когда в тот вечер мы вернулись домой, я больше не могла выносить напряжение. Эмоции зашкалили, и я спросила у него, что происходит. Он вышел из себя, что было совершен-

но на него не похоже. В моей голове зазвенел колокольчик тревоги. Почему он не говорит мне напрямик, что его беспокоит? Я почти ощущала странное сочетание неуверенности, тревоги и раздражения. У нас была своя история, у нас несколько лет были теплые близкие отношения. Позднее в тот вечер он захотел секса, я отказалась, пока мы не поговорим. В своей книге «Подарок страха: сигналы выживания, которые защищают нас от насилия» (The Gift of Fear: Survival Signals That Protect Us from Violence) эксперт по безопасности Гэвин де Беккер пишет: «...когда речь идет об опасности, интуиция всегда права в двух отношениях: 1) Она всегда реагирует на что-то. 2) Она всегда действует в ваших интересах»⁴. В тот вечер интуиция пыталась защитить меня от этого мужчины, которого я уже считала своим мужем. Я была совершенно сбита с толку. Моей интуиции не хватило. Мой жених изнасиловал меня. Мой лучший друг изнасиловал меня.

Я, изучающая психологию, адвокат психического здоровья, эмпат, стала жертвой. По данным Центра по контролю и профилактике заболеваний США, «в течение жизни примерно 1 из 4 женщин и почти 1 из 10 мужчин испытали контактное сексуальное насилие, физическое насилие и/или преследование от интимного партнера»⁵. Я вошла в эту статистику. Я потеряла сознание от шока, просто отключилась.

Ночью я пришла в себя, и мой жених начал просить прощения, говорить, что он сожалеет о том, что сделал. Он не отрицал случившегося, и во мне что-то щелкнуло. Я в панике выбежала из квартиры и позвонила родителям в Огайо. Они оба спросили меня, что я хочу сделать. Я им сказала, что не хочу подавать заявление в полицию, что хочу только закончить учебу и привыкнуть к жизни без жениха. Но на самом деле мне хотелось отмотать время назад. Я сердилась на себя. Как я могла не предвидеть эту ситуацию? Я была ошеломлена. Как мне соединить любовь с такой жестокостью? Я чувствовала себя одинокой. Кто поверит, что мой жених изнасиловал меня? Как

я могла вызвать полицию и отправить еще одного чернокожего парня за решетку?

Я вернулась домой, выгнала его из моей квартиры и сказала, чтобы он никогда больше не возвращался. Не знаю, где я нашла силы для этого. Он молча собрал свои вещи и ушел. Спустя несколько часов в мою дверь постучали. Я подумала, что это он вернулся, но это была полиция кампуса.

Кто-то из моих родителей (я до сегодняшнего дня не знаю, кто именно – я не задавала вопросов) вызвал полицию, чтобы я написала заявление. Я сообщила детали двум офицерам. У меня было такое ощущение, что я парю вне моего тела. А потом, когда мой бывший жених уже ехал в автобусе обратно в Огайо, я официально отказалась давать делу ход. Как только полиция ушла, я сказала себе, чтобы буду жить дальше. Воскресенье я провела в постели, не ела, не принимала душ, почти не шевелилась. В понедельник утром я проснулась и открыла мой шкаф с одеждой.

Я выбрала платье в стиле 1950-х годов с облегающим лифом, напоминающее силуэт канонического платья Одри Хепберн от Живанши. Надела короткие перчатки и широкополую шляпу. Накрасилась. Взяла яркую губную помаду и гигантские серьги-перья ручной работы. Мне казалось, что, если я буду хорошо себя чувствовать в моей одежде, я просто буду хорошо себя чувствовать. Точка. В следующие месяцы я продолжала выбирать эффектные наряды, ходила на занятия в платьях. Другие студенты, носившие джинсы и футболки, косились на меня, но мне было все равно. Когда я утром одевалась, это был единственный светлый момент моего дня. Моя квартира стала мастерской, где у меня все было под контролем. Выбирая одежду и аксессуары, я могла снова почувствовать себя ребенком, вспомнить ощущение радости, игры. То, что некоторые могли бы назвать одеждой силы, я называла одеванием моей боли. С тех пор я думаю об этом как об одевании от сердца. Я знаю только одно: после изнасилования я цеплялась за одежду, как