

ЗМІСТ

<i>Вступ. Моя історія стилю</i>	9
<i>Розділ 1. Основи психології моди</i>	27
<i>Розділ 2. Історія твого стилю</i>	58
<i>Розділ 3. Наука про шопінг</i>	88
<i>Розділ 4. Як вдягатися інакше</i>	111
<i>Розділ 5. Настрій має значення</i>	144
<i>Розділ 6. Кольори в контексті</i>	170
<i>Розділ 7. Аксесуари влади</i>	197
<i>Розділ 8. Для кого ти вдягаєшся?</i>	217
<i>Розділ 9. Нація селфі</i>	244
<i>Розділ 10. Свідомий гардероб</i>	262
<i>Висновки</i>	282
<i>Подяки</i>	284
<i>Примітки</i>	286

Розі Лі «Бейбі Купер» Купер

ВСТУП

МОЯ ІСТОРІЯ СТИЛЮ

*Милуючись красою метелика, ми рідко згадуємо про
метаморфози, які він пережив задля цієї краси*

Мая Енджелоу

Що скажеш, якщо я розповім тобі про те, що мода — надійний і доступний спосіб додати собі впевненості в житті? А ще можна підібрати одяг до настрою, створити затишок за допомогою аксесуарів, знизити тривожність, обравши потрібний колір і тканину, показати свою силу, коли це потрібно тобі найбільше. Одяг допомагає нам зберегти культурну ідентичність навіть тоді, коли оточення вимагає, щоб ми асимілювались, і, навпаки, допомагає змішатися з ним, коли нам це вигідно. Мої знання про психологію моди допоможуть тобі кинути виклик сірій буденності, створити образи на щодень, що не раз стануть у пригоді, позбутися відчуття, що тобі нема чого вдягнути, приборкати бажання імпульсивно купувати речі та уникнути трендів, що не пасують твоєму способу життя й бюджету. А чи знаєш ти, що одяг може допомогти вибратися з безодні відчаю? Мода — це не безглузда забавка. Це голос, який дозволяє нам заявити про себе світові.

Уперше про психологію у сфері моди я задумалася у 21 рік, коли вчилася на подвійній магістерській програмі (магістр мистецтв і магістр освіти) на факультеті психологічного консультування в педагогічному коледжі Колумбійського університету. Я закінчила Університет штату Огайо в Боулінг-Грін за спеціальністю «психологія» і все життя прожила на Середньому Заході. Та переїхавши в Нью-Йорк, щоб продовжити навчання, вирішила не марнувати часу. Я швидко досягла успіху як модель

та PR-асистентка в індустрії моди у вільний від навчання час. Хоч я й перевтілювалась у яскраві образи на подіумі, насправді я інтровертка, що зацікавлено спостерігає за людьми навколо. Мене зачаровував калейдоскоп стилів, які траплялися в метро й на вулицях мого нового міста. Роздивляючись вбрання студентів, моделей за лаштунками та звичайних мешканців Нью-Йорка, я постійно думала: «Що одяг може сказати про особистість?» Ця ідея стала зерниною, з якої виросла психологія моди (як я її називаю). Тоді це було лише здогадом, але тепер завдяки науковим дослідженням і практичному досвіду я переконана: за допомогою одягу люди виражають свої емоції, самопочуття й навіть травми, це потужний цілющий засіб. І я пережила це на власному досвіді.

Опинившись на Мангеттені, я почувалась як удома. Мені було легко рухатися в ритмі цього міста. Я вже звикла невтомно працювати й балансувати між суворими академічними вимогами та своїми творчими зацікавленостями. У дитинстві я мріяла стати співачкою: вивчала оперний спів і музично-театральне мистецтво в Клівлендській школі мистецтв. Я завжди вчилася на відмінно й навіть перескочила п'ятий клас завдяки допитливому розуму й безмежному бажанню догодити батькам. Досягнення багато значили для моєї сім'ї, а надто для батька — емігранта з Ямайки, який працював сторожем у середній школі. Моя мама була асистенткою адміністратора в лікарні. Вони з батьком не були одружені, тому мене з братами мама виховувала переважно сама. Ми з моїм братом-близнюком постійно кочували: у будні жили в мами, а на вихідних — у тата (у молодшого брата інший батько, він до нього їздив окремо). Успіхи в навчанні та виступи на сцені сформували мене як особистість: я була виконавицею, яка не боїться ризиків, що вирізняло мене з-поміж моїх сором'язливіших і стриманіших братів.

Однак через життя в центрі уваги мої стосунки з однолітками були досить напруженими. У середній школі мене цькував один хлопець за мою зовнішність — я була висока, худа, в окулярах, — а минуло 15 років, і він запросив мене на побачення

через фейсбук. Одна дівчина — «найкраща подруга», яка насправді була найгіршою, — обожнювала розповідати про свій дизайнерський одяг і дошкуляла мені запитаннями про те, чи маю я речі відомих брендів. У мене їх не було. Мій батько вважав модний одяг марнотратством, бо, на його думку, можна придбати за пів ціни речі такої самої якості, але без яскравої етикетки. У старшій школі я стала мішенню однокласників, бо в мене був оперний, а не «церковний» голос. У коледжі дівчина з мого сестринства глузувала з мене, бо я поголила голову, а коли похолодало, експериментувала з хустками, схожими на хіджаби в мусульманок. Це, звісно, похитнуло мою впевненість у собі, та не знищило бажання створювати оригінальні образи. Я завжди раділа нагоді вийти за межі буденності за допомогою одягу. Це й досі так. Хороші оцінки та підтримка глядачів додавали мені впевненості в тому, що моє місце тут, і переконували, що мої кривдники помиляються.

Тому, вступивши на магістратуру в Колумбійському університеті, я керувалася перевіреним методом: старанно вчилася, багато працювала та погоджувалася на будь-яку модельну роботу, яку мені пропонували. У вільний час я створювала ефектні прикраси з перлин і пір'я для власної лінійки, яку назвала Optikal Illusion (я серйозно). У мене з'явилися нові друзі, які залюбки приміряли мої творіння для рекламних фото. Я також була волонтеркою в кризовому центрі для осіб, які пережили сексуальне насильство, при Барнард-коледжі, розташованому на території Колумбійського університету. У цій роботі я знайшла своє покликання, що в майбутньому набуло для мене нового значення, про яке я тоді навіть і не здогадувалася. Мої викладачі вважали мене активною та ініціативною студенткою. Я була однією з небагатьох чорношкірих студентів, які навчалися на цій програмі, ще й з нижчого середнього класу, тому мені постійно здавалося, що маю щось комусь доводити.

Я була вмотивована, зосереджена й неймовірно активна. Сповнена ентузіазму, я звернулася до кількох викладачів по пораду й представила їм свою ідею психології моди, сподіваючись,

що вони допоможуть мені знайти роботу. Врешті-решт я дійшла висновку, що на той час такої галузі просто не існувало. Одна викладачка звернула увагу на те, що моє резюме можна умовно розділити на два: половина мого досвіду пов'язана зі світом моди, а половина — зі світом Фрейда. Вона запропонувала мені влаштуватися асистенткою до відомої стилістки, яка працювала зі знаменитостями. Однак ця стилістка мала сумнівну репутацію: була відома тим, що знищувала самооцінку своїх клієнтів перед тим, як відновити їхню впевненість у собі, створюючи новий образ. Її підхід мені не подобався. Він здався мені не-прогресивним порівняно з ідеями прийняття себе, бодіпозитиву та інклюзивності, які тоді лише з'являлися в поп-культурі, хоча ще й не стали масовим явищем в індустрії моди.

Хоч мені й не вдавалося знайти роботу, яка б не суперечила моїм переконанням, я не могла просто так відмовитися від ідеї, що стиль є продовженням внутрішнього світу людини. Я була переконана, що необхідно зосередитися на особистості клієнток: досліджувати їхні емоційні історії, сімейні обставини, самооцінку — аспекти, які приваблювали мене в психології, — і зрозуміти, як це впливає на їхній образ. Я хотіла встромити свого носа в їхнє життя, щоб допомогти їм стати впевненішими в собі завдяки розкішному одягу. Люди *та* мода захоплювали мене однаково.

Я почала самотійно проводити сеанси, що поєднували розмовну терапію з оцінюванням гардероба, спершу для друзів сім'ї, а потім для знайомих моїх друзів. Сарафанне радіо працювало, і незабаром список моїх клієнтів став розширюватися. Та мій шлях до успіху був тернистим. Ідея створення нової галузі психологічної науки й досі обурює науковців. Деякі мої колеги навіть називають мене поп-психологинею. Та як кажуть тепер впливові жінки: «Попри це, вона наполягала»*. Врешті-решт

* Ця фраза стала популярною у феміністичному русі, понад 100 людей зробили татування з нею. Це було реакцією громадськості на ситуацію, що склалася через призначення на посаду генерального прокурора Джеффа Сешнса. 1986 року Коретта Скотт Кінг, дружина Мартіна Лютера Кінга, написала листа до сенату, у якому звинувачувала Джеффа

тільки опір може навчити рухатися далі незважаючи ні на що. Завжди нагадую собі про те, що по-справжньому відповідальна я лише перед тими, кому хочу допомогти, тобто перед моїми клієнтами, студентами, а тепер і перед тобою. Усі ви — мій дороговказ.

Час, який я провела в Колумбійському університеті, допоміг мені сформулювати свою ідею та зрозуміти свою місію. Я визначила психологію моди як дослідження й коригування того, як колір, краса, стиль та імідж впливають на людську поведінку, зважаючи на культурні норми й особливості. Звідки взявся культурний аспект? Мене навчили цього на заняттях. Я дізналася, що расово-етнічне походження пацієнта — це контекст, який необхідно враховувати під час психотерапії. Мої викладачі постійно це підкреслювали. Звісно, це були прогресивні науковці, члени глобального суспільства, обізнані в передових дослідженнях і надзвичайно політкоректні. Попри те що я належала до меншини, в освітній програмі знайшлося місце для моїх прикладів. Нас як майбутніх психологів вчили зважати на те, як представники різних культур реагують на емоційні негаразди та що вони думають про звернення по допомогу до інших. Нам пояснювали, як культура, до якої належить клієнтка, впливає на її ставлення до психотерапії. Нерідко культура має більше значення, ніж належність до того чи іншого соціального класу. Наприклад, у колективістській культурі країн Азії особисті проблеми людини можуть вплинути на те, як інші сприймають усю її сім'ю. Втрата репутації, визнання своєї слабкості або звернення по допомогу для подолання психологічних проблем для них вважається ганебним. Ці люди не можуть відкритися перед незнайомкою, навіть якщо це психотерапевтка.

Сешнса в порушенні прав афроамериканців. У лютому 2017 року сенаторка Елізабетт Воррен намагалася зачитати цього листа в сенаті, а лідер більшості Мітч Макконнелл позбавив її права голосу, а потім так прокоментував своє рішення: «Її попереджали. Їй пояснювали. Попри це, вона наполягала». — *Тут і далі — прим. пер., якщо не зазначено іншого.*

Серед афро- та карибоамериканців (і я одна з них) також існує стигма щодо психотерапії. Там, звідки я родом, вважають «розпаковування емоційного багажу» перед чужою людиною рівнозначним блюзнірству чи наклепу. Більшість моїх родичів швидше вдасться до самолікування, ніж говоритиме з людиною, яка видобуватиме з глибин і аналізуватиме їхні психологічні травми. У статті для журналу *Psychology Today* клінічна психологиня докторка Монніка Т. Вільямс з Університету Коннектикуту цитує звіт дослідження 2008 року, опублікований у *Journal of Health Care for the Poor and Underserved*: «Серед чорношкірих... понад третина переконані, що помірна форма депресії чи тривожного розладу сприйматиметься як “божевілля” в їхніх соціальних колах, а обговорення своїх проблем зі сторонньою людиною (тобто психотерапевтом) тлумачать як “винесення сміття з хати”...Понад чверть чорношкірих вважають, що розмови на тему психічних захворювань недоречні навіть у сімейному колі»¹.

Це справді так. Тато завжди був моїм захисником. Моєю опорою. Моїм найкращим другом. Проте й досі, якщо я плачу, розмовляючи з ним телефоном, він каже мені припинити розмову й передзвонити, коли я опаную себе. Мої родичі, переживаючи тяжкі часи, керуються неписаним правилом: «Ми це не обговорюємо». Як вічна бунтівниця, я вирішила *не* дотримуватися його, коли моє життя перевернула особиста трагедія. Це сталося 2011-го навесні. Ішов другий рік мого навчання на магістратурі. Мій на той момент наречений мав приїхати до мене в Нью-Йорк з Огайо на вихідні. Ми познайомилися в коледжі. Зустрічалися два роки. Кохали одне одного. І він мене згвалтував.

Вихідні, коли він мене згвалтував, почалися з одягу, ним і закінчились. Наречений мав приїхати з Огайо в суботу, тож я дістала улюблену маленьку чорну сукню для вечері в ресторані. Ми з ним віддалялися одне від одного. Це турбувало мене, утім, я намагалася не звертати на це уваги. Я зростала як особистість в багатьох напрямках, а наречений досі жив в Огайо. Він працював офіціантом, нібито хотів назбирати достатньо грошей, щоб зрештою переїхати до мене у Велике Яблуко

після весілля. Принаймні так мені здавалося. Я красувалася на подіумі та ходила на кастинги, однак мене ніколи не приваблював світ «моделей і коктейлів», що затягував стількох дівчат, яких я бачила за лаштунками. Я була інша. «Сьогодні не можу, завтра пари», — завжди казала я, щоб побути вдома на самоті як справжня інтровертка. У мене був свій шлях. І я вважала, що він веде лише в одному напрямку — вгору. Я все продумала. Щодня я подумки проговорювала свої мрії, неначе мантру. Я навіть візуалізувала свої цілі на дошці настрою: я житиму на Мангеттені, ми з коханим одружимося. У нас буде двоє діточок і собака. Я досягну успіху як психотерапевтка, матиму приватну практику. У вільний час я планувала своє весілля. *Своє*, а не наше весілля — ось наскільки я була заглиблена у фантазії про те, як має скластися моє життя. Він був актором другого плану, прототипом фігурки нареченого на весільному торті з фотографії на Pinterest. Чи знала я його насправді? Я навіть не здогадувалася, що мій партнер стане моїм кривдником.

Він приїхав удень. Дорогою в ресторан недалеко від моєї квартири в північній частині міста я могла думати тільки про дизайн запрошень, місця для проведення весілля, поєднання кольорів, вибір дружки. І це потоком вилилося з мене, щойно ми сіли вечеряти. Він здавався похмурим і далеким, пив більше, ніж зазвичай. Але ж... Ми святкували. Я світилася від щастя; він нудьгував. «Ну, балакучим він ніколи й не був», — казала я собі. Та все ж не розуміла, що саме віддалило нас. Я так захопилася майбутнім, що не помічала, що відбувається в теперішньому. Стосункам уже настав кінець. В есеї про жінок і владу, для журналу New York, Лінді Вест пише: «Жінки змушені підлаштовуватися під потреби інших і робити все заради їхнього комфорту, як емоційного, так і фізичного. Це особливо небезпечно, бо жінки рідко вважають пріоритетами свою безпеку й навіть власну гідність»². Тоді я ще цього не усвідомлювала, але тепер погоджуюсь, бо знаю, що таке справжня безпомічність.

Коли того вечора ми повернулися додому, я більше не витримувала цієї напруги. Я дала волю емоціям і запитала його,

що відбувається. Він дуже розхвилювався, що було так на нього не схоже. У моїй голові залунали сигнали тривоги. Чому він не хоче розповісти про те, що його турбує? Мене охопила дивна суміш почуттів: вразливості, тривоги та роздратування. Ми довго були разом. У нас були теплі інтимні стосунки. Пізніше того вечора він захотів сексу. Я сказала, що не погоджуюся, доки ми не поговоримо. У книжці «Дар страху: інстинкт, що захищає нас від насильства» (The Gift of Fear: Survival Signals That Protect Us from Violence) експерт із безпеки Гевін де Бекер пише: «...коли йдеться про небезпеку, на інтуїцію варто покладатися принаймні з двох причин: 1) це завжди реакція на щось; 2) вона завжди діє у твоїх інтересах»³. Того вечора моя інтуїція намагалася захистити мене від хлопця, якого я вже вважала своїм чоловіком. Я була спантеличена. Інтуїції виявилось недостатньо. Мій наречений мене згвалтував. Мій найкращий друг скривдив мене. Майбутня психотерапевтка, захисниця прав людей, які мають психічні захворювання, надзвичайно чуйна особа несподівано сама стала жертвою. За даними Центру з контролю та профілактики захворювань у США, «приблизно кожна четверта жінка та майже кожен десятий чоловік пережили сексуальне насильство, фізичне насильство та/або переслідування з боку інтимного партнера чи партнерки протягом життя»⁴. Я стала однією із чотирьох. Від шоку я знепритомніла. Просто відключилась.

Посеред ночі я прокинулася, і мій наречений почав вибачатися, казав, що шкодує про те, що накоїв. Його слова оживили в пам'яті все, що сталося, і щось у мені перемкнулось. Я в паніці вибігла з квартири й зателефонувала батькам в Огайо. Вони спитали, що я робитиму. Я сказала, що не заявлятиму в поліцію, хочу лише закінчити навчання й почати жити без нього. Та насправді я хотіла повернути час. Я гнівалася на себе. Як я могла цього не передбачити? Я була приголомшена. У голові не вкладалось, що кохання може межувати з такою брутальністю. Я почувалася самотньою. Хто повірить, що мене згвалтував наречений? Якщо я викличу поліцію, ще один чорношкірий хлопець опиниться за ґратами.